



Den neuen Alltag trotz Corona meistern - Was hilft jetzt?

Zusammenstellung von Angeboten für die ganze Familie

Zusammenstellung der Fachkräfte des Deutschen Roten Kreuzes

DRK Kreisverband Pirna e.V.

Liebstädter Straße 4b

01796 Pirna

Telefon 03501 4601-70

Telefax 03501 4601-99

kreisverband@drkpirna.de



Was finde ich hier?

1. Telefonische Erreichbarkeit der Fachkräfte
2. Allgemeine Tipps und Hinweise für die Familie
3. Online-Gratis-Angebote für Ruhepausen und Entspannung
4. Online-Gratis-Angebote für ein aktives Freizeitprogramm
5. Schule Zuhause = Online-Gratis-Angebote Lernen
6. Corona Challenges – für die kreativen Köpfe!
7. Bastelideen für die ganze Familie – Macht es euch schön!
8. Aktionen zum Mitmachen



1. Telefonische Erreichbarkeit der Fachkräfte

Erziehungs- und Familienberatungsstelle EFB

- Telefonberatung von montags bis freitags 9 – 13 Uhr und von 14 – 18 Uhr unter 03501 57127 19

Kinder- und Jugendhaus Faktotum

- von 11:00 - 14:00 Uhr unter 03529 517549

Heidenauer Lotse – für jeden etwas (ESF – Projekt)

- Beratung per Telefon und Mail, Sprechzeit: Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr unter 0151 53330236 und s.freier@drkpirna.de

2. Allgemeine Tipps und Hinweise für die Familie

Wie erkläre ich meinen Kindern die aktuelle Situation Zuhause?

Was hilft Kinder in Zeiten von Corona, wie erkläre ich meinem Kind die Situation?

- https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Download/s/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf
- <https://www.agjf-sachsen.de/ifinfo/videoclips-zur-aufklaerung-nutzen.html>

Tipps bei Quarantäne und gegen den Lager-Koller

- https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Download/s/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_bei_haeuslicher_Quarantaene.pdf
- <https://moritz-kirchner.de/wie-komme-ich-psychisch-gesund-durch-die-coronakrise-zehn-praktische-tipps>

Pädagogische Infos sind zu finden unter

- www.lehrer-online.de
- <https://www.kika.de/gemeinsam-zuhause/index.html>
- <https://www.schau-hin.info/news/zu-hause-wegen-corona-sinnvolle-mediennutzung-fuer-kinder>

3. Online-Gratis-Angebote für Ruhepausen und Entspannung

Kurze **Entspannungsübungen** können helfen nach einer Stress- bzw. Anstrengungssituation wieder zur Ruhe und neuer Kraft zu finden

- **5-10 minütige Kurzentspannungen** auf YouTube für Zwischendurch am Tag oder direkt vor dem Einschlafen anwendbar (für Kinder und Erwachsene geeignet)

<https://www.youtube.com/channel/UC6-cVa1NUc9l2xLp0KyxW6Q>

- Entspannungsübung **Progressive Muskelentspannung** zum langfristigen Stressabbau als MP3 mit Anleitung für Erwachsene

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

(kurze Version ca. 15 min und lange Version ca. 30 min zum Download)

- **Phantasiereisen** und -geschichten für Kinder auf YouTube (z.B. als Lernpause, Abendentspannung)

<https://www.youtube.com/watch?v=4K0OZat-VnM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ehO-Dxgyl9U>

- **Atem- und Achtsamkeitsübungen** für Erwachsene zum Gratis-Download

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

- Entspannt **Malen mit Mandalas** - Vorlagen für Kinder und Erwachsene zum Download und dann zum ausdrucken

<https://www.mandala-bilder.de/>

<https://www.newniq.com/allgemein/malvorlagen-fuer-kinder-gegen-den-corona-kollar/>

- Sammlung von **Einschlafgeschichten zum Vorlesen** für Kinder

https://www.familie.de/kleinkind/maerchen/gute_nacht_geschichten/

Sammlung von **Märchen zum Vorlesen** für Kinder

<https://www.familie.de/kleinkind/maerchen/maerchen/>

- täglicher Vorlese-Livestream um 11 und 15 Uhr für Klein und Groß!

www.wuselstunde.de

- kostenlose Zeitschriften (neben z.B. Stern auch Kinderzeitschriften wie GEOlino)

<https://aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause>

4. Online-Gratis-Angebote für ein aktives Freizeitprogramm

Wenn du Schulaufgaben zu viel werden und der Drang nach Bewegung zunimmt können die folgenden Internetseiten helfen.

- **Spiele, Bastelideen und Kochtipps** für den aktuellen Familienalltag

<https://fez-berlin.de/>

- Tägliches **Sportprogramm** für Kinder zum Mitmachen auf YouTube von ALBA Berlin
- <https://www.youtube.com/user/albabasketball/videos>
 - 9 Uhr ein 30min Programm für Kitakinder
 - 10 Uhr ein 45min Programm für Grundschulkinder
 - 11 Uhr ein 60min Programm für Oberschul-Kinder
- Soforthilfe App bei **Stress** mit einfachen Übungen für die ganze Familie
 - Dafür im **AppStore** **Body2Brain** eingeben und kostenlose App auf dein Handy runterladen (für alle Smartphones geeignet)
- Tägliche **YouTube-Musikstunden** für Eltern und ihre Kinder von 0-5 Jahren (mit Liedtexten zum Gratisdownload)!
<https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ>

Bauen und Bewegen – ein paar kleine Anregungen

- Eine Höhle bauen → Der Klassiker, den jeder als Kind selbst schon gebaut hat. Ihr braucht nur Decken, Kissen und vielleicht ein paar Klammern und das Bauen kann losgehen.
- Schatzsuche → Einfach mal Ostern ein wenig vorziehen. Malt eine Schatzkarte, die eure Kinder quer durch die Wohnung führt, baut vielleicht noch kleine Rätsel ein und am Ende gibt es einen Schatz: eine wilde Tanzparty, eine Tafel Schokolade oder
- Parcours aufbauen → Auf dem Kinderzimmerboden fließt Lava oder reißender Fluss – die einzige Möglichkeit von der Tür zum Bett (o.ä.) zu kommen ist über Kissen, Bausteine und alles was euch sonst so einfällt zu balancieren. Zu einfach? Dann vielleicht noch mit kriechen, klettern oder auf Zeit?! ;)

5. Schule Zuhause = Online-Gratis-Angebote Lernen

Hier gibt es weitere Tipps zum **Lernen oder Spaß** haben

- Es gibt eine kostenlose LernApp für Kinder der Klassen 1-10 unter www.anton.app

Angebote des ARD nicht so spannend aus? Ist es aber! Auf euch warten coole Videos nach Themen sortiert.

- <https://www.ardmediathek.de/ard/more/74JdEMykrGtE37CpWmS2Cg/lernen-wenn-die-schule-zu-ist>

BR Lernvideos Noch mehr Videos & prima nach Fächern sortiert! Ihr könnt neben eurem Fach auch direkt nach eurer Stufe gucken!

- <https://www.br.de/extra/mediathek/themenseite-schule-daheim-100.html>

Duden Learnattack 2 Monate Learnattack geschenkt! Der Duden bietet in der Zeit der Schulschließung Übungen an, die du ganz leicht auf dem Smartphone erledigen kannst.

- https://learnattack.de/corona?utm_source=cornelsen&utm_medium=coop&utm_campaign=LPschulschlie%C3%9Fung

Mathe, Chemie, Bio? Serlo bietet eine freie Lernplattform! Hier gibt es Aufgaben vor Allem aus dem naturwissenschaftlichen Bereich.

- <https://de.serlo.org/>

Lernen vom Sofa aus. Einen Monat für Lau auf Sofatutor! Erklärvideos, Übungen und jederzeit Fragen stellen! Aber nicht vergessen: 30 Tage kostenlos testen!

- <https://www.sofatutor.com/>

Bis Ende April gibt es hier jede Menge Zeitschriften für Groß und Klein als e-paper zum Download und das völlig kostenfrei!

- <https://aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause>

6. Corona Challenges – für die kreativen Köpfe!

- Bastle etwas aus Klopapier bzw. den leeren Rollen. Fotografiere dein Kunstwerk und zeig es uns auf...
- *Schreibe uns den schlechtesten Witz, den du kennst.*
- Rechne zusammen, wie viel Flüssigkeiten ihr insgesamt zuhause habt. Vergiss auch das Haarshampoo und Öl nicht! Wer hat am Meisten?
- Rufe jemanden an, mit dem du dich derzeit nicht treffen kannst. Voice-Nachrichten zählen nicht, wir reden von echten Anrufen! Wen hast du angerufen?
- Arrangiere ein Stilleben aus den langweiligsten Gegenständen, die du finden kannst und fotografiere es.
- Bastle dir einen Freund aus einem Haushaltsgegenstand. Gebe ihm einen Namen und überlege, was er für einen Charakter hat und welches

ausgefallene Hobby er ausübt. Schicke uns ein Foto von deinem Quarantäne-Kumpel.

- Fotografiere etwas, was dich heute überrascht hat.
- Stelle mithilfe von Kuscheltieren oder Spielzeug ein berühmtes Gemälde oder Foto nach.
- Probiere ein neues Rezept aus und beglücke deine Familie damit.
- Erzähle mithilfe von drei Fotos eine Geschichte.
- Finde den ältesten Gegenstand in deinem Zimmer.
- Zeichne ein Selbstporträt von dir.
- Wie viele Hampelmänner schaffst du in 60 Sekunden?
- Iss 24 Stunden lang keine Süßigkeiten!
- Wie lange schaffst du es, nicht auf dein Handy zu schauen? Schreib uns dein Ergebnis morgen.
- Bastle dir eine kreative Atemschutzmaske.

7. Bastelideen für die ganze Familie – Macht es euch schön!

Du hast Geburtstag und musst zuhause bleiben? Bastelt eine wunderschöne Geburtstagskrone

- <https://www.youtube.com/watch?v=7rDcAkNUVs4>

Cakepops selber machen – So macht backen auch den Kindern Spaß!

- <https://www.youtube.com/watch?v=82Cw4X0ovCs>

Blogfamilia bündelt alle kreativen Blogtexte für Familien

- <https://blogfamilia.de/gegen-den-lagerkoller-blogfamilia-buendelt-alle-kreativen-blogtexte-fuer-familien>

8. Aktionen zum Mitmachen

Viele Menschen sind gerade viel allein. Warum also nicht etwas Schönes weitergeben?

Malen für Senioren (Pflegeheime)

- Die kleinen können so viele Bilder malen wie sich möchten. Diese werden abfotografiert oder eingescannt. Dann entweder selbst an bekannte Pflegeheime geschickt oder an s.freier@drkpima.de schicken – dann werden Bilder gesammelt verschickt.

Regenbögen für Kinder

- Kinder malen oder basteln Regenbögen. Diese werden in Fenster oder an Türen geklebt, so dass andere Kinder sie beim Spaziergehen sehen und vielleicht zählen können. Botschaft: Du bist nicht allein! Wir müssen alle zuhause bleiben. Aber Alles wird gut!

Möchtest du noch mehr Ideen und Material für das Basteln und Spielen mit kleinen Kindern Zuhause? Dann schicke gerne eine E-Mail an s.freier@drkpirna.de und du erhältst noch jede Menge „Zusatzmaterial“.

Das DRK Team wünscht viel Spaß und Entspannung!

