

## Beschäftigungsideen für Familien während der Corona-Krise

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

wie Sie wissen sind, auf Grund des Corona-Virus, derzeit alle Kindergärten und Schulen geschlossen. Dies bedeutet, die Familienstruktur und den Alltag zu Hause erst einmal umzustellen. Damit Sie ein bisschen Abwechslung in Ihren Alltag zu Hause bekommen und damit Ihnen nicht langweilig wird, hat die Beratungsstelle der Caritas Bocholt ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Für Alle ist die aktuelle Situation eine neue Erfahrung. Demnach sollten Sie sich keinen Druck machen das Home-Office, die Kinder Bespaßung, das Unterrichten von Schulkindern und den Haushalt gleichzeitig perfekt zu meistern. Sich als Elternteil jetzt gestresst und überfordert zu fühlen ist normal. Wichtig ist eher, dass Sie als Familie zusammenhalten und sich die nötige Zeit geben. Den ganzen Tag in den eigenen vier Wänden mit der gesamten Familie zusammen zu sein ist dabei aber auch bestimmt nicht immer einfach. Gerne können Sie sich telefonisch bei uns melden, damit wir Sie beraten und wenn nötig Hilfestellungen geben können (+49 2871 2513-1301).

### Weitere Notfallkontakte

Nummer gegen Kummer **0202 2590590**

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen **08000 116 016**

Wir hoffen Sie bekommen einen Einblick über die Beschäftigungsideen während der Corona-Krise und können diese Zuhause umsetzen.

Mit freundlichen Grüßen,

Das Beratungs-Team der Caritas Bocholt



Die freie Zeit kann nicht nur zum Spielen genutzt werden, sondern auch um sich neues Wissen anzueignen. Neben den Aufgaben, die von der Schule aufgetragen werden, gibt es auch online Lernportale, welche die Lern-Inhalte für Kinder vermitteln. Dafür eignet sich besonders der öffentlich-rechtliche Rundfunk, der das Kinderprogramm in der jetzigen Zeit extra umgestellt hat.

Der WDR zeigt täglich von 9-12 Uhr Der etwas André Unterricht für Grundschüler.

Beim ARD Alpha wurde das Programm auf Schule daheim umgestellt, auf dem täglich Dokumentationen zu unterschiedlichen Unterrichtsfächern gezeigt werden

## **Corona einfach erklärt**

Auch für die Kinder ist die momentane Situation eine Umstellung. Wenn Ihre Kinder noch nicht ganz verstanden haben warum sich gerade so viel verändert, sind im Folgenden nützliche Seiten und Videos aufgelistet, die Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern anschauen können.

- Corona einfach für Kinder erklärt  
<https://www.youtube.com/watch?v= kU4oCmRFTw>  
<https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>  
<https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>
- Wie sollen Eltern ihren Kindern Corona erklären?  
<https://www.mdr.de/brisant/video-kinder-coronavirus-erklaeren-100.html>

## **ZDF – Virtuelles Klassenzimmer**

<https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>

*Im virtuellen Klassenzimmer können die Kinder aller Altersstufen anhand von Videos ihr Wissen erweitern.*

- Spielerisches Lernen für Vorschüler
- Schlaue Sendungen für Grundschule und Unterstufe
- Stoff für Mittel- und Oberstufe

## **Anton**

*Kostenlose Lern-App*

- Lernen mit Spaß – Übungsaufgaben, Lernspiele und interaktive Erklärungen.
- Passend zum Lehrplan – alle Themen, die in der Schule drankommen.
- Selbstständiges Lernen – Kinder sammeln Sterne und Pokale und spielen spannende Spiele.
- Gefördert von der EU.

Für die jüngeren Kinder ab 3 Jahren eignet sich die Spiel- und Lern-App **Hipp Kinder App**.

## **Geolino**

<https://www.geo.de/geolino>

Geolino ist ein Magazin mit verschiedenen Kategorien, in denen die Kinder auf unterschiedliche Weise ihr Wissen erweitern können. Dafür stehen Podcasts, Artikel oder Videos zur Verfügung. Zu den Kategorien gehören

- Wissen
- Tierlexikon
- Rezepte
- Spiele
- Basteln

## Planet-Schule

<https://www.planet-schule.de/sf/spezial/zuhause-lernen/index.php>

Auf dieser Seite werden den SchülerInnen zahlreiche Filme und Multimedia-Elemente geboten, durch die sie auf die schulischen Lerninhalte zugreifen können. Auch LehrerInnen finden auf dieser Seite Material, welches sie ihren SchülerInnen per Mail zur Verfügung stellen können. Unterteilt in den einzelnen Fächern gibt es ein Angebot an Wissenstool, Filme, Multimedia und Sendungen.

## Experimente

Das Wissen der Kinder kann auch durch praktische Durchführungen, wie Experimente, erweitert werden. In unterschiedlichen Themenbereichen können Sie gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und neue Dinge ausprobieren.

### Knetseife herstellen

*Zurzeit ist das Händewaschen besonders wichtig. Warum also nicht eine eigene Seife herstellen?*

#### **Dazu wird benötigt:**

- 50 ml Duschgel
- 100 ml Speisestärke
- Lebensmittelfarbe nach Belieben
- kleine Ausstechförmchen
- Nudelholz
- Schraubgläser zum Verpacken

#### **Anleitung:**

1. Mischt das Duschgel mit ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe eurer Wahl. Verrührt das Ganze gut.
2. Gebt die Speisestärke in ein Gefäß und mischt das gefärbte Duschgel unter. Verrührt zuerst alles mit einem Löffel und knetet dann mit den Händen weiter. Die Masse sollte sich wie Knete anfühlen.  
Ist die Masse zu trocken → Duschgel hinzufügen.  
Ist die Masse zu flüssig → Speisestärke hinzufügen.
3. Jetzt könnt ihr den Teig in den Händen zu kleinen Kugeln formen oder rollt ihn aus, um mit den Förmchen Figuren auszusteichen. Fertig ist eure Knetseife!
4. Nun könnt ihr die Knetseife direkt benutzen. Alle Vorräte bewahrt ihr am besten in verschließbaren Gläsern auf.

**Beachte:** Die Seife ist nicht so lange haltbar ist wie die, die ihr im Laden kaufen könnt: Sie wird schneller trocken und bröselig.

Weitere Experimente finden Sie zum Beispiel hier:

- Haus der kleinen Forscher  
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>
- Schule und Familie  
<https://www.schule-und-familie.de/experimente.html>
- Geolino  
<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>



Wenn man die meiste Zeit zu Hause ist, dann bekommen wir irgendwann ein besonderes Verlangen danach, uns sportlich zu betätigen. Mit ein paar kreativen Ideen können Sie den Sportunterricht aus der Schule oder das Fußballspielen mit Freunden auch nach drinnen verlegen.

Weitere Möglichkeiten Bewegung in den Alltag zu integrieren:

- Spaziergänge an der frischen Luft. Dazu eignen sich besonders Wälder, weitläufige Park und Felder.
- Spiele wie „Feuer, Wasser, Erde“ oder „Nicht den Boden berühren“.
- Springseil, Hula-Hoop-Reifen, ...
- Musik anmachen und dazu tanzen. Besonders viel Spaß macht auch ein Stopp-Tanz. Wenn Sie möchten können Sie aber auch eine eigene Tanz Choreografie mit ihrem Kind einüben.

### **Albas Sportstunde**

<https://www.youtube.com/user/albabasketball>

Bei Albas Sportstunde gibt es jeden Werktag Bewegungs-, Fitness- und Wissenswerte Videos für Kinder und Jugendliche zum Ansehen und Mitmachen.

- 9:00 Uhr – 9:30 Uhr Sportstunde für Kitakinder
- 10:00 Uhr – 10:45 Uhr Sportstunde für Grundschul Kinder
- 11:00 Uhr – 11:45 Uhr Sportstunde für SchülerInnen der Unter-, Mittel- und Oberstufe

### **Hindernis Parkour**



Wenn die Möglichkeit besteht kann im Garten aber auch Drinnen ein eigener Hindernis Parkour aufgebaut werden. Gemeinsam mit ihren Kindern können Sie überlegen, welche Materialien Sie dafür verwenden. Es eignen sich dafür Eimer, Stühle, Spielzeuge aber auch Naturmaterialien. Je nach Alter des Kindes kann der Schwierigkeitsgrad dabei verändert werden. Dabei ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

## Kegeln mit Flaschen

**Dazu wird benötigt:**

- 9 PET Flaschen
- Füllmaterial (z.B. Reis, Linsen, Sand, o.Ä.)
- Trichter
- Ball
- Alternativ Bastelmaterial zum Gestalten

### **Anleitung**

1. Flaschen ausspülen und gut trocknen lassen.
2. Wenn die Flaschen trocken sind können diese nach belieben bemalt oder beklebt werden.
3. Fülle, mit Hilfe des Trichters, unterschiedlich viel Reis, Linsen, Sand oder ähnliches Füllmaterial in die Flaschen.
4. Stelle die Flaschen auf und besorge dir einen Ball – Jetzt kann das Spiel beginnen!



## **(Hör-) Bücher**



Bücher und Hörbücher sind ein gutes Medium, um sich für eine bestimmte Zeit allein zurückzuziehen falls es zu Hause mal zu laut wird. Sie können es sich aber auch gemeinsam zum Beispiel auf dem Sofa oder im Bett gemütlich machen und die Bücher lesen oder die Hörbücher anhören. Im Folgenden sind Seiten aufgelistet, auf denen Sie diese (Hör-) Bücher kostenlos downloaden können.

**Tip:** Sie können auch das Lieblingsbuch ihres Kindes als Theaterstück nachspielen.

### **muensterload.onleihe oder ONLEIHE App**

<https://muensterload.onleihe.de/ml/frontend/welcome,51-0-0-100-0-0-1-0-0-0-0.html>

Natürlich haben auch die Stadtbibliotheken derzeit geschlossen.

Deshalb haben die Bibliotheken im Münsterland einen online Verleih eröffnet, mit verschiedenen Angeboten.

*kostenlose eBook, eAudio, eVideo, eMagazine, ePaper*

- Kinderbibliothek
- Jugendbibliothek
- Schule und Lernen



## **Gratis-hoerspiele.de**

<https://www.gratis-hoerspiele.de/>

*Kostenlose Hörspiele für Kinder*

- Ab 3 Jahren – Biene Maja, Kleiner Eisbär, Pumuckl
- Ab 4 Jahren – Geschichten vom Ohrenbär
- Ab 5 Jahren – Der kleine Drache Kokosnuss, Heidi, Abenteuergeschichten
- Ab 6 Jahren – Die bunte Bande, Nils Holgersson, Jim Knopf
- Ab 8 Jahren – Abenteuergeschichten, Detektivgeschichten, Alice im Wunderland
- Ab 10 Jahren – Team X-Treme, Liebesgeschichten

## **Vorleser.net**

<https://www.vorleser.net/>

*Kostenlose Märchen für Kinder und Jugendliche*

- Märchen der Brüder Grimm – Hänsel und Gretel, Rotkäppchen, Schneewittchen
- Märchen von Wilhelm Busch – Max und Moritz

## **Lesestart App**

*Kostenlose App ab 4 Jahren*

Die Lesestart-App macht das Selberlesen für junge Kinder zum Vergnügen. Das Leseerlebnis wird angereichert durch zahlreiche Minispiele und Figuren, mit denen die Geschichten nachgespielt werden können. Nicht nur Kinder haben Spaß mit dieser App, sondern auch die Eltern finden in der App viele Möglichkeiten zum Vorlesen und Mitspielen.



## **Kreativität**

Als ein guter Zeitvertreib eignet sich Malen. Online gibt es Seiten, welche zurzeit kostenlose Malvorlagen zum Ausdrucken anbieten. Somit können Sie ihren Kindern immer wieder neue Malvorlagen mit unterschiedlichen Themen anbieten.

<https://www.kinder-malvorlagen.com/>

<https://hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten>

<https://diekim.de/mal-doch-mal/>

Sie können aber auch neue Maltechniken verwenden:

- Fingerfarbe
- Punktemuster mit Wattestäbchen
- Schwamm
- Hand- und Fußabdrücke
- Spülbürste statt Pinsel
- Mit Seifenblasen malen
- Stempeldruck mit Toilettenpapierrolle
- Pustebilder mit Strohhalmen

## Basteln

Wenn Sie nicht so viel nach draußen können, dann holen Sie sich eben den Frühling ins Haus! Ob bunte Blumen, Schmetterlinge oder doch lieber Piraten, auf den folgenden Seiten finden Sie viele verschiedene Bastelanleitungen. In der jetzigen Jahreszeit kann auch besonders gut Osterdekoration gebastelt werden.

[https://www.besserbasteln.de/basteln\\_mit\\_kindern.html](https://www.besserbasteln.de/basteln_mit_kindern.html)

<https://www.talu.de/bastelideen/>

### Papierblume basteln

#### **Dazu wird benötigt:**

- Papier in verschiedenen Farben
- Grüne Pfeifenputzer
- Lineal
- Bleistift
- Schere
- Kleber



#### **Anleitung:**

1. Schneide mehrere farbige Papierbögen zu 7,5 x 7,5 cm großen Quadraten zu.
2. Falte bei den Quadraten eine Diagonale.
3. Öffne jedes Papier wieder und schneide es entlang der Diagonale mit der Schere durch. Nun hast du mehrere Dreiecke.
4. Nimm zwei Dreiecke in einer jeweils anderen Farbe zur Hand und lege die beiden gerade übereinander.
5. Falte zuerst die rechte und danach die linke Ecke nach oben (siehe Foto).
6. Wiederhole den Schritt 4 und 5 mit zwei weiteren Dreiecken.
7. Drehe eine der beiden fertigen Blüten um.
8. Nimm den grünen Pfeifenputzer und klebe eines der Enden auf die Rückseite der Blüte.
9. Klebe anschließend auch die zweite Papierblüte auf. Achte dabei darauf, dass die beiden Blüten möglichst genau aufeinander liegen. Fertig!



**Tip:** Wiederhole die Schritte beliebig oft und bastel aus den Papierblumen einen Blumenstrauß.

## **Zaubertricks**

<https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/zaubertricks-fuer-kinder.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=R5ESapo04Gc>

### **Zauberbilder**

#### **Zaubertrick**

Der Zauberer zeigt den Zuschauern von weiten ein Stück schwarzes Papier, auf dem nichts zu sehen ist. Während er einen Zauberspruch sagt, schüttet er Zauberpulver über das schwarze Papier und bläst das überschüssige Pulver weg. Plötzlich wird ein Bild sichtbar!!!

#### **Dazu wird benötigt:**

- Schwarzes Tonpapier
- Schwarze Wachsmalfarbe
- Mehl

#### **Vorbereitung des Tricks:**

Auf ein Stück schwarzes Tonpapier wird mit schwarzer Wachsmalfarbe z.B. ein Gesicht aufgemalt. Das Zauberpulver ist einfaches Mehl, das über das Papier geschüttet wird. Durch das Mehl, das nach dem Pusten auf der Wachsfarbe hängen bleibt, wird das Bild sichtbar.

## **Fotobuch/Tagebuch**

Die Corona-Krise ist eine Zeit in unserem Leben, die wir nie vergessen werden. Sie können die positiven Erlebnisse, die Sie jetzt gemeinsam als Familie haben mit Fotos festhalten und daraus zusammen ein Fotobuch gestalten. Geschriebene Texte zu der jeweiligen Situation helfen, sich im Nachhinein noch genauer daran zu erinnern. Auch wenn in Verbindung mit Corona viele negative Ereignisse, Ängste und Verunsicherungen zusammenkommen können Sie den jetzigen Familienzusammenhalt und die gemeinsame Zeit so als eine positive Erinnerung festhalten.





Im normalen Arbeitsalltag bleibt oft keine Zeit, um ein ausgiebiges Mittagessen vorzubereiten und schon gar nicht dieses gemeinsam mit den Kindern zu kochen. Dies kann in der momentanen Lage der Familien geändert werden. Im Folgenden listen wir Ihnen ein paar einfache Rezepte auf, die Sie gemeinsam mit Ihren Kindern zubereiten können. Sie können sich aber natürlich auch an Rezepte trauen, die schon immer mal kochen wollten, aber wo nie die Zeit für gereicht hat.

### Süße Hefeteig-Hasen

#### **Zutaten**

200ml Milch  
375g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Tüte Trockenhefe  
3 EL Zucker  
2 Eier  
75g Butter  
4 EL gehackte Mandeln  
10 getrocknete Cranberrys

#### **Zubereitung**

1. Milch erwärmen. Mehl, Salz, Hefe, Zucker in einer Schüssel mischen. 1 Ei, Milch und Butter zugeben und gründlich zu einem glatten Teig verkneten. 40 Minuten unter einem Tuch gehen lassen.
2. Teig nochmals durchkneten, 1cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher 10 Hasen ausstechen oder mit einer Pappschablone ausschneiden.
3. Hasen auf ein Backblech mit Backpapier legen. Ein Eigelb mit Milch verquirlen, Hasen damit bestreichen. Mit Mandeln bestreuen, Cranberrys als Augen verwenden. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 Minuten backen.

### Spaghetti-Nester aus der Muffin Form

#### **Zutaten**

250 g Spaghetti  
100 g Kochschinken  
100 g Mozzarella  
1 Becher Sahne  
2 Ei(er)  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Gekochten Schinken und Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Eier und Sahne mit einem Schneebesen gut verquirlen, salzen und pfeffern.
3. Eine Muffinform gut einfetten bzw. Papierförmchen verwenden. Aus den Nudeln portionsweise mit einer Gabel Nester drehen und diese in die Mulden der Muffinform setzen. Schinken und Käse darauf verteilen. Achtung, kleine Mengen! Die Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig über alle Nudelnester gießen.
4. Im Backofen 15 - 20 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist und eine goldbraune Farbe bekommt.