

Pfaffenhofen, den 01.04.2020

Macht mit!

Liebe Familien des Landkreises Pfaffenhofen,

dies ist das zweite Angebot des Sachgebietes Familie, Jugend, Bildung für Eltern und Familien im Landkreis Pfaffenhofen mit vielen Tipps. Sie sollen weiterhin helfen, die Zeit der Ausgangsbeschränkung zu überbrücken.

Dieses Angebot wird jede Woche ergänzt.

Diese Tipps leben von der Vielfalt der Angebote und Ihren Anregungen. Die ersten sind in diesen Seiten schon enthalten. Ich möchte Sie ermutigen, uns wieder Ihre Tipps und Anregungen zu schicken ([www.info@jugendschutz-paf.de](mailto:www.info@jugendschutz-paf.de)).

So wünsche ich Ihnen allen wieder eine gute Zeit

Elke Dürr

Sachgebietsleiterin

Familie Jugend Bildung

Landratsamt Pfaffenhofen

## Inhalt

1. Spiele zum Austoben	Seite 3
2. Entspannung	Seite 4
3. Mach mit: „Alles wird gut!“ – eine bunte Aktion, die ein bisschen Hoffnung bringt	Seite 4
4. Grüße an Opa, Oma und die Freunde/Freundinnen (Teil 2)	Seite 5
5. Quizduell – zusammen online spielen	Seite 6
6. Smartphone – gute Kinderstartseiten	Seite 6
7. Couchkino mit Popcorn, Kartoffelchips und Mixgetränken	Seite 8
8. Basteltipps für kleinere Kinder	Seite 10
9. Basteltipps für größere Kinder	Seite 10
10. Malvorlagen für Kinder	Seite 11
11. Hörspiele und Podcasts aus dem Internet	Seite 11
12. Biene Maja im Fernsehen	Seite 13
13. Spieleabend mit selbstgebastelten Spielen	Seite 13
14. Tipps von Eltern	Seite 14
15. ...und zuletzt: „Pädagogisches in der Krise“	Seite 15

## 1. Spiele zum Austoben

Krabbengrabschen

Benötigt: -

Ablauf:

Zu Beginn wird in einem geeigneten Zimmer Platz geschaffen. Dann setzen sich alle Mitspieler/Mitspielerinnen auf den Boden. Jetzt geht es in die Krabbenhaltung: Mit den Händen und den Füßen drücken sie sich hoch, dass der Po nicht mehr den Boden berührt. Die Aufgabe der „Krabben“ ist, die Mitspieler/Mitspielerinnen dazu zu bringen, dass sie mit ihrem Po den Boden berühren. Diese müssen dann ausscheiden. Jede „Krabbe“ muss immer mit mindestens drei Körperteilen den Boden berühren.

Schiffe versenken einmal anders

Benötigt: 1 große Schüssel gefüllt mit Wasser, 1 Untertasse, pro

Mitspieler/Mitspielerin 1 großer Löffel

Ablauf:

Eine große Schüssel wird mit Wasser gefüllt. Auf die Wasseroberfläche wird die Untertasse so gelegt, dass sie oben schwimmt. Jeder Mitspieler/jede Mitspielerin bekommt einen großen Löffel, mit dem vorsichtig Wasser auf die Untertasse geschöpft wird. Verloren hat, bei dem die Untertasse untergeht.

Volleyball mit einem Luftballon

Benötigt: Schnur, 1 Luftballon (Variante: 8-10 Luftballons)

Ablauf:

Quer durch ein Zimmer mit Platz wird eine Schnur in ca. 1m Höhe gespannt. Die Spieler/Spielerinnen teilen sich in zwei Mannschaften auf. Sie haben die Aufgabe, einen Luftballon in das Feld der Gegenmannschaft zu schlagen. Die Mannschaft, in deren Feld der Ballon den Boden berührt oder platzt, hat verloren.

Es macht noch mehr Spaß, wenn mehrere Luftballons ins Spiel kommen.

Wer lacht, verliert

Benötigt: 1 Stuhl

Ablauf:

Ein Stuhl wird in die Mitte des Zimmers gestellt. Darauf setzt sich ein Spieler/eine Spielerin. Die anderen Mitspieler/Mitspielerinnen müssen jetzt versuchen, diese Person zum Lachen zu bringen. Dabei darf sie aber nicht berührt werden. Lacht der Spieler/ die Spielerin hat er/sie verloren und der/die Nächste setzt sich auf den Stuhl.

Hahnenkampf

Benötigt: -

Ablauf:

Immer zwei Spieler/Spielerinnen stellen sich gegenüber. Mit verschränkten Armen und auf einem Bein hüpfend versuchen sie jetzt den Mitspieler/die Mitspielerin durch Anrempeln dazu zu bringen, dass er/sie mit beiden Füßen den Boden berührt. Er es am längsten schafft, auf einem Bein stehen zu bleiben, hat gewonnen.

## 2. Entspannung

Bei dieser Entspannungsübung geht es darum, die eigene Atmung zu beobachten. Dafür legen sich die Teilnehmer/Teilnehmerinnen auf den Boden. Es gibt zwei Möglichkeiten zu atmen: in den Bauch oder in die Brust. Bei der Bauchatmung legen die Teilnehmer/Teilnehmerinnen ihre Hände auf den Bauch. Jetzt wird langsam und tief ein- und ausgeatmet (ca. 10-15 mal). Dabei wird beobachtet: was machen die Hände – wie bewegen sie sich auseinander und wieder zusammen? Anschließend werden bei der Brustatmung die Hände auf den Rippenansatz gelegt. Auch hier wird wieder beobachtet, wie sich die Hände bewegen.

## 3. Mach mit: alles wird gut! – eine bunte Aktion, die ein bisschen Hoffnung bringt

In der Hohenwarter Straße in Pfaffenhofen ging es los:  
An einem Balkon hing dieses Transparent. Einen Tag später waren es schon zwei Häuser. Mittlerweile sind es fünf und



werden immer mehr.

Ausgegangen ist die Aktion von Daniela Dohrmann und ihrer Familie. Sie haben beschlossen, diese als Parole und Mutmacher für alle sichtbar an ihre Hauswand zu hängen. Inspiriert von Italien wollen sie das Gemeinschaftsgefühl stärken und alle zum Mitmachen auffordern.

Das wollen wir weitergeben. Wer macht mit:

Zusammen mit den Kindern wird auf einem alten Bettlaken oder einem großen Blatt Papier ein verzierter Regenbogen und der Satz „Alles wird gut“ gemalt und für alle gut sichtbar an das Haus (Balkon, Fensterbrett) gehängt. So kann sich über den ganzen Landkreis ein kleiner bunter Fleck Hoffnung verbreiten. Wer will, kann dann das Kunstwerk fotografieren und an uns schicken ([info@jugendschutz-paf.de](mailto:info@jugendschutz-paf.de)). Wir werden die Bilder in der nächsten Ausgabe dieser Tipps veröffentlichen. (Dafür brauchen wir in der Mail die Genehmigung, dass sie hier veröffentlicht werden dürfen.) Macht mit!

#### **4. Grüße an Opa, Oma und die Freunde/Freundinnen (Teil 2)**

In der letzten Ausgabe haben wir zwei Bastelbögen für Pop-Up-Karten vorgestellt, die an Opas, Omas, Verwandte, Freunde, Freundinnen verschickt werden können. Jetzt steht Ostern vor der Tür. Deshalb folgen hier drei Links, die auf Seiten mit Bastelbögen für die Osterzeit zum Ausdrucken führen:



<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0002215/index.html>

<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0023275/index.html>

<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0021019/index.html>

Kleiner Tipp: Auf den Karten stehen englische Ostergrüße. Die kann man mit einem kleinen selbstgemachten Ostergruß überkleben.

## **5. Quizduell – zusammen online spielen**

Wegen der Ansteckungsgefahr können Freunde/Freundinnen, Opas, Omas und andere Verwandte nicht mehr besucht werden. Aber wir können über das Internet zusammen spielen. Eine gute Gelegenheit ist die App „Quiz Duell“.

Sie gibt es sowohl für Android im Google Play-Store als auch für iOS im Apple-App-Store. Sie ist kostenlos. Das Spielgeschehen wird zwar durch Werbung unterbrochen, diese kann aber einfach weggeklickt werden. Jeder Spieler/jede Spielerin kann einen Mitspieler/eine Mitspielerin einladen. Dafür muss eine Mail an die Person geschickt werden. Sie muss allerdings auch diese App auf ihrem Smartphone installiert haben.

Gespielt werden sechs Runden mit jeweils drei Fragen aus verschiedenen Wissensgebieten, die vorher ausgewählt werden. Es stehen ca. 35000 verschiedene Text- und Bildfragen zu Verfügung.

## **6. Smartphone – Apps-Empfehlungen gute Kinderstartseiten**

Die Maßnahmen gegen den Corona-Virus setzen momentan die Regeln im Umgang mit Smartphone in vielen Familien auf den Kopf. Dabei sollten die Eltern darauf achten, dass die Apps für die Kinder ansprechend und altersgerecht sind.

Hier folgen Links zu Internetseiten, auf denen sich Eltern über Spiele und Apps informieren können:

<https://www.klick-tipps.net/eltern/app-tipps/>

ist ein Angebot von jugendchutz.net. Hier werden monatlich neue, empfehlenswerte Apps vorgestellt

<https://www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/datenbank-apps-fuer-kinder.html>

Das Deutsche Jugendinstitut bietet in seiner Datenbank „Apps für Kinder“ einen umfassenden Überblick über das Angebot für Kinder-Apps.

<https://www.spielbar.de/>

Auf dieser Seite der Bundeszentrale für politische Bildung sind viele Spielebewertungen zu finden.

Wie im Google Play-Store und im Apple App-Store eine Altersbegrenzung eingestellt werden kann, erfährt man hier:

<https://www.donaukurier.de/nachrichten/digital/smartphone-aber-sicher/Folge-11-Apps-und-Jugendschutz;art383519,3308962>

**Zum Start in das Internet sollte als Startseite ein Kinder-Browser aufgerufen werden.** Dafür eignen sich besonders:

Blinde Kuh

<https://www.blinde-kuh.de>

„Blinde Kuh“ ist die erste deutschsprachige Suchmaschine für Kinder. Sie bietet Kindern einen guten Einstieg ins Internet. Das Portal wurde mehrfach ausgezeichnet und wird vom Bundesfamilienministerium unterstützt. Hier finden Kinder jede Menge interessante Seiten. Die Suchfunktion wirft weitestgehend sinnvolle und interessante Links aus. Für Kinder, die noch unerfahren im Internet sind ist sie ein guter Einstieg.

Frag Finn

<https://www.fragfinn.de/>

„Frag Finn“ bietet eine Sammlung von kindgerechten interessanten und unbedenklichen Seiten und Internetangeboten. Die Initiative wird von der Bundesregierung unterstützt. Diese Liste kindersicherer Internetseiten wird täglich aktualisiert, ergänzt und geprüft.

Helles Köpfchen

<https://www.helles-koepfchen.de/>

Hier können Kinder nicht nur nach Informationen suchen, sondern sich auch Wissen zu verschiedenen Themen aneignen. Über die Suchmaschinen wird ausschließlich eine Vielzahl kindgerechter Webseiten durchsucht, die von einer pädagogisch und journalistisch qualifizierten Redaktion ausgewählt werden.

Weitere Tipps Informationen rund um das Thema Handy und Sicherheit gibt es unter

<https://www.donaukurier.de/nachrichten/digital/smartphone-aber-sicher/>

## **7. Couchkino mit Popcorn, Kartoffelchips und Mixgetränken**

Auf dem „Couchkino“ wird es richtig gemütlich, wenn man bei den Filmen auch etwas zu knabbern und zu trinken gibt. Dazu folgen hier Tipps für selbstgemachtes Popcorn, Kartoffelchips und alkoholfreien Mixgetränken:

### **Selbstgemachtes Popcorn**

Benötigt: Großer Topf mit Deckel, 1-2 Esslöffel Pflanzenöl oder Butterschmalz, 2-3 Kaffeetassen Popcorn-Mais, Puderzucker

So geht's:

Zuerst wird der Popcorn-Mais mit dem Puderzucker verrührt (je nach Geschmack ca. 2/3 Mais und 1/3 Zucker). Im Topf wird das Öl kurz stark erhitzt. Dann wird die Mais/Zuckermischung hineingerührt, bis das erste Maiskorn aufploppt. Jetzt kommt der Deckel auf den Topf und die Temperatur heruntergeschaltet. Damit das Popcorn nicht anbrennt, muss der Topf ständig hin und her bewegt werden. Ploppt kein Mais mehr auf, ist das Popcorn fertig. Körner, die nicht aufplatzen sammeln sich am Topfboden und können aussortiert werden. Das Popcorn wird jetzt in eine Schüssel geschüttet. Da der geschmolzene Zucker noch etwas klebt, muss das Popcorn mit den Händen noch etwas aufgelockert werden.

### **Selbstgemachte Kartoffelchips aus dem Backofen**

Benötigt: 5 mittelgroße Kartoffeln, ca. 3 Esslöffel Pflanzenöl, Gewürze nach Geschmack (z.B. Salz, Paprika usw.), Backblech, Backpapier, kleine Schüssel

So geht's:

Die Kartoffeln können geschält oder mit der Schale verarbeitet werden. Bei letzterem muss die Schale gut gereinigt werden. Dann werden sie mit einer Reibe oder mit einem scharfen Messer in ganz dünne Scheiben geschnitten. Das Öl wird in einer kleinen Schüssel mit den Gewürzen vermischt. Dann werden die Chips auf beiden Seiten mit dem Ölgemisch bestrichen. Dabei sollte man darauf achten, dass sie nicht zu dick bestrichen werden. Dann werden sie nicht so knusprig und bleiben in der Mitte weich. Die fertigen Teile werden auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech gelegt und bei 180 Grad ca. 15 Minuten in den Backofen geschoben. Sie sind fertig, wenn sie sich am Rand leicht braun verfärben.



Nach dem Abkühlen sind sie servierfertig. Nach Geschmack können die Chips noch nachgewürzt werden.

### **Alkoholfreie Mixgetränke:**

Saurer Fritz

Benötigt: Cola, Zitronensaft

So geht's:

Die Zubereitung ist ganz einfach: In das Glas mit Cola kommt je nach Geschmack ein Spritzer Zitronensaft.

Fruchtbowle:

Benötigt:

1 Flasche Mineralwasser

1 Flasche Orangenlimonade

$\frac{3}{4}$  Liter Apfelsaft

$\frac{3}{4}$  Liter Maracuyasaft

$\frac{1}{2}$  Liter Grapefruitsaft

$\frac{1}{8}$  Liter Zitronensaft

1 Dose Ananas

1 Dose Pfirsiche

1 Dose Mandarinen

Eiswürfel

So geht's:

Die Obststücke werden in kleine Teile geschnitten und mit dem Grapefruit- und Zitronensaft übergossen. Das kommt dann 2-3 Stunden in den Kühlschrank.

Anschließend werden die restlichen Zutaten dazugegeben und die fertige Bowle serviert. Sie ergibt ungefähr 15 Gläser.

## Filme für das „Couchkino“:

Hier sind wieder zwei Filmtipps:

Die kleine Meerjungfrau

<https://www.ardmediathek.de/ard/player/Y3JpZDovL3JiYi1vbmxpbmUuZGUvbWFlcmNoZW5maWxtLzlwMTYtMDU0MTRUMTA6MDM6MDBfOTdjNDZmYTI0NTdjMi00OTg5LTImMDU0NDQzZWRjMzdiNzg1L2RpZV9rbGVpbmVfbWVlcl9qdW5nZnJhdQ/die-kleine-meerjungfrau>

Teufelskicker

[https://www.kika.de/lollywood/lollywood\\_verteilseite100.html](https://www.kika.de/lollywood/lollywood_verteilseite100.html)

## 8. Basteltipps für kleinere Kinder

Ausschneiden – Kleben – die folgenden Links führen auf Seiten für einfache Bastelbögen für kleinere Kinder (ab 4 Jahre mit Hilfe der Eltern):

Lastwagen

<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0025829/index.html>

Kaninchen

<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0011348/index.html>

## 9. Basteltipps für ältere Kinder

Lucky Luke: Bastelbögen für Westernstadt „Cactus Junction“ mit Figuren



Hier gibt es die Möglichkeit, Baumeister seiner eigenen Westernstadt zu werden. Auf der Seite des folgenden Links können Bastelbögen für Lucky Lukes Westernstadt „Cactus Junction“ für Kinder ab 10 Jahren heruntergeladen werden.

<http://www.yps Fanpage.de/sonst/bastel.php?bogen=282>

Für diesen Link hat der Ehapa Verlag seine freundliche Genehmigung gegeben.

Um die Bastelbögen zu öffnen, wird das Programm winzip benötigt. Eine Testversion kann hier kostenlos heruntergeladen werden:

<https://www.heise.de/download/product/winzip-15023>

Die Bastelbögen werden wie folgt heruntergeladen:

Zuerst wird im Explorer eine Datei angelegt, in der die Bastelbögen gespeichert werden sollen.

Auf der Internetseite wird dann das gewünschte Download angeklickt – öffnen mit winzip „ok“ anklicken – nochmal „öffnen“ drücken – „Testversion“ auswählen – „ja,

entzippe die Dateien in einen Ordner, den ich auswähle“ anklicken – Datei

aussuchen, in die der Bastelbogen gespeichert werden soll – „Extrahieren“ anklicken

Der Bastelbogen kann hier jetzt aufgerufen und ausgedruckt werden.

Der Bau der Westernstadt dauert ca. 8-10 Stunden und erfordert ein bisschen Geduld.

Eule

Ab 9 Jahre

<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0019291/index.html>



## 10. Malvorlagen für Kinder

Kostenlose Malvorlagen für Kinder gegen den „Corona Koller“ sind unter dem Link

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

zu finden. In ihnen sind kleine Botschaften eingearbeitet. Jeden Tag wird eine neue Vorlage gepostet.

## **11. Hörspiele und Podcasts aus dem Internet**

Hier folgen wieder ein paar Vorschläge für Hörspiele und Podcasts:

Kinder ab 4 Jahre

Die kleine Spinne Spinda (4 Teile je ca. 7 Min.)

Das Spinnenmädchen Spinda lebt ein behütetes Leben inmitten ihrer Familie mit den 27 Geschwistern auf dem Speicher eines Stadthauses. Netze zu spinnen allerdings findet Spinda langweilig. Sie will lieber singen als spinnen.

Teil 1:

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/audio/kinderhoerspiel/audio-die-kleine-spinne-spinda----von----hoerspiel-fuer-kinder-112.html>

Teil 2:

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/audio/kinderhoerspiel/audio-die-kleine-spinne-spinda----von----hoerspiel-fuer-kinder-114.html>

Teil 3:

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/audio/kinderhoerspiel/audio-die-kleine-spinne-spinda----von----hoerspiel-fuer-kinder-110.html>

Teil 4:

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/audio/kinderhoerspiel/audio-die-kleine-spinne-spinda----von----hoerspiel-fuer-kinder-108.html>

Kinder ab 8 Jahre

Julius und die Geheimen (14 Teile je ca. 4 Min.)

Julius hat mit seinen Freunden eine Geheimorganisation gegründet. Sie erleben immer wieder mysteriöse Kriminalfälle. Dabei helfen ihnen immer wieder die Ideen des Grundgesetzes und der Grundrechte.

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/ hoeren/entdecken/julius-und-die-geheimen-100.html>

Kinder ab 10 Jahre

Prinz Faisals Ring (5 Teile je ca. 30 Min.)

Das Hörspiel erzählt die abenteuerliche Geschichte des Jungen Tom Collins. Er muss sich auf eine Suche machen, die ihn durch die halbe Karibik führt und ihn mehrmals in große Gefahr bringt.

## **12. Biene Maja im Fernsehen**

Der folgende Link verweist auf eine Seite des Kinderkanals (KiKa), auf der man viele Folgen der Kinderserie „Die Biene Maja“ anschauen kann.

<https://www.kika.de/die-biene-maja/sendungen/videos-die-biene-maja-102.html>

Es handelt sich nicht um die Originalversion aus den 70er Jahren. Sie hält sich aber an dem Original. Jede Folge dauert ca. 12 Minuten.

## **13. Spieleabend mit selbstgebastelten Spielen**

Wie wäre es, wenn sich die ganze Familie zu einem Spieleabend oder Nachmittag mit selbstgebastelten Spielen trifft. Dafür folgen hier drei Bastelvorschläge:

Mikado aus Schaschlikstäben.

Benötigt: Schaschlikstäbe, Farben

So geht's:

Mikado kann man ganz einfach aus Schaschlikstäben basteln. Wie sie angemalt werden und die genauen Regeln findet man hier:

<https://www.kikisweb.de/basteln/spiele/mikado/mikadogross.htm>

Memory mit selbstgemachten Bildern

benötigt: Digitalkamera (Handy), Farbdrucker, Pappkarton, Klebstoff, Schere

Für ein selbstgemachtes Memory können die Kinder erst einmal auf Fotojagd gehen. Spielzeuge, Kuscheltiere, Haushaltsgegenstände – alles eignet sich als Fotomotiv. Dann werden aus dem Pappkarton mindestens 40 (Zahl muss sich immer durch 2 teilen lassen) Quadrate mit 6 cm. Seitenlänge ausgeschnitten. Die Fotos werden



doppelt in etwa der Größe der Quadrate ausgedruckt, zurechtgeschnitten und draufgeklebt. Fertig ist das selbstgemachte Memory-Spiel.

Schattenmemory für kleinere Kinder

benötigt: Farbdrucker, Papier (am besten eignet sich Papier der Stärke 120g/m<sup>2</sup>), Schere

So geht's:

Der Bastelbogen für das Schattenmemory ist hier zu finden:

<https://creativepark.canon/de/contents/CNT-0011351/index.html>

Als Memory eignet sich das Spiel, wenn die Karten nicht wie angegeben verklebt, sondern einzeln ausgeschnitten werden.



#### 14. Tipps von Eltern

Es sind schon Elternvorschläge geschickt worden:

Susanne Puppele, die Leiterin der Schulbücherei Baar-Ebenhausen hat die Seite der Stiftung Lesen entdeckt:

<https://www.einfachvorlesen.de/>

Sie schreibt: „Auf dieser Seite finden Sie Geschichten von ca. 3 – 45 Minuten, die sie Ihrem Kind vorlesen können. Jede Geschichte steht 4 Wochen online, das Angebot

wird jeden Tag um 3 Geschichten erneuert. 12 Geschichten stehen jeden Tag zur Auswahl. Sie gibt es auch als App für das Smartphone. Es ersetzt meiner Meinung nach nicht das analoge Buch, aber im akuten Leseratten-Futtermangel-Notfall ist es eine gute Alternative“

Nicole Deckert vom Elternbeirat der Josef-Maria-Lutz-Schule hat uns den Link auf den youtube-Kanal von Angela Fackler geschickt. Sie gibt in kurzen Videos Do-it-yourself-Tipps auch für Anfänger zu den Themen Natur, Umwelt und Selbstversorgung.

[https://www.youtube.com/channel/UCfTOpPGOa7LRTU\\_su-WvYkA/featured](https://www.youtube.com/channel/UCfTOpPGOa7LRTU_su-WvYkA/featured)

Die Soundart Mediagroup GmbH mit dem Sitz in Baar-Ebenhausen veröffentlicht ihr Hörspielarchiv zur kostenlosen Nutzung:

<https://diekurzgeschichte.de/>

Das Unternehmen will damit Familien, die in der Corona-Krise Homeoffice, Kinderbetreuung und Haushalt unter einen Hut bringen müssen, notwendige Freiräume schaffen.

Die kurzen Geschichten sind für Kinder im Kindergartenalter bis zur Grundschule geeignet.

## **15....und zuletzt: „Pädagogisches in der Krise“**

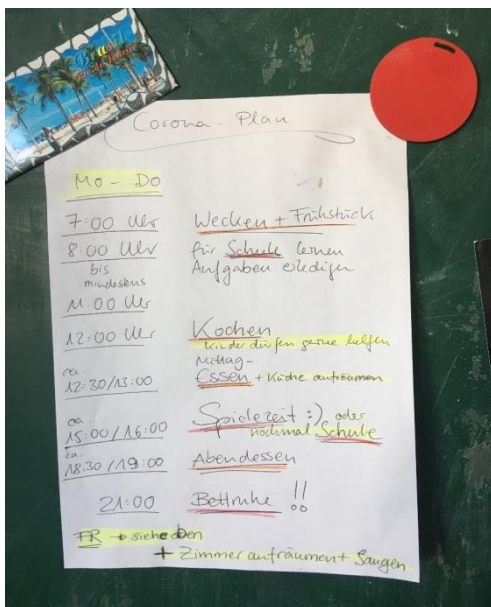
Als die Schulen dichtgemacht haben (ich habe drei schulpflichtige Kinder daheim) und die Anweisung kam, im Homeoffice zu arbeiten, war mein erster Gedanke: „Nach einer Woche werden wir alle voll durchdrehen.“

Sind wir mal ganz ehrlich: Wer stößt da nicht an seine Grenzen? Mit den Kindern eingesperrt in den eigenen vier Wänden. Noch nicht mal auf den Spielplatz kann man gehen, um sich und die Kinder zu lüften. Noch dazu müssen die Schulkinder, wie man selbst, die (Schul-) arbeiten im „Homeoffice“ erledigen. Wie soll man das alles nur unter einen Hut bringen und dabei auch noch lächeln und mit viel Geduld auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen? Von den eigenen Bedürfnissen reden wir an dieser Stelle erst gar nicht. Ist doch klar, dass alle Familienmitglieder da Gefahr laufen, dass der Geduldsfaden reißt.

Also, was tun, damit die nächsten Wochen einigermaßen heil überstanden werden können?

Was sich bewährt hat, ist ein Tagesplan. Die Idee dahinter ist, die Tagesstruktur aufrecht zu erhalten, so dass jedem Familienmitglied klar ist, wann welche Aufgaben zu erledigen sind – das schafft Sicherheit. Am besten klappt das, wenn dies in einer Art Stundenplan schriftlich festgehalten wird – das schafft Verbindlichkeit. An den Wochentagen bedeutet es, dass, wie zu Schulzeiten der Wecker geht, die Kinder feste Lernzeiten haben und auch die Essenszeiten sollten ungefähr eingehalten werden. Dies ist übrigens auch hilfreich, wenn die Kinder noch nicht in die Schule gehen, denn eine feste Struktur bedingt planbare Freiräume. Klingt simpel, aber ein wenig Selbstdisziplin gehört natürlich doch dazu. Von alleine werden sich wohl die wenigsten Kinder an den Plan halten. Das bedeutet, dass die Eltern bestimmte Punkte vorgeben sollten, wie zum Beispiel die Weck-, Lern-, Essen-, und Schlafzeiten, die von allen Familienmitgliedern gleichermaßen eingehalten werden. Die Verantwortung, dass die Zeiten eingehalten werden, sollte in erster Linie bei den Eltern liegen. Diese können die Kinder dazu anhalten, dass nun zum Beispiel gerade „Lernzeit“ ist und das Legospielen auf die Zeit nach dem Mittagessen verschoben werden kann.

Andere Punkte können in der Familie besprochen und gemeinsam festgelegt und gestaltet werden. Essenswünsche der Kinder können in den Speiseplan miteinfließen, die Kinder können beim Zubereiten miteinbezogen werden. Ferner kann miteinander entschieden werden, was in einer gemeinsamen „Familienzeit“ gespielt, gebastelt oder vorgelesen wird.



Grundsätzlich fördern gemeinsame Mahlzeiten das Miteinander, weshalb hierauf ein Augenmerk gelegt werden sollte. Sofern es möglich ist, wäre es somit sinnvoll, wenn sich für wenigstens eine Mahlzeit am Tag alle Familienmitglieder treffen könnten.

Auch hilft es der gesamten Familie, wenn es Zeiten gibt, in denen gemeinsame Erlebnisse ermöglicht werden – nehmen Sie sich also bewusst Zeit für und mit Ihren Kindern! Dies



fördert die Gemeinschaft und den Zusammenhalt. Das tut den Kindern gut und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Hierzu eignen sich Gesellschaftsspiele, Vorlesen, gemeinsames Basteln, das gemeinsame Kochen usw. Viele Angebote dazu finden Sie in den Ausgaben der [Tipps für Familien](#) vom Sachgebiet Familie, Jugend, Bildung des Landratsamtes Pfaffenhofen, welche laufend ergänzt werden. Und gemeinsame Spaziergänge mit der Familie sind ja weiterhin erlaubt. Auch hier können Sie mit den Kindern fangen oder verstecken spielen.

Natürlich sind die Möglichkeiten, einen Tagesplan zu gestalten sehr vielfältig. Jede Familie hat ihren eigenen Rhythmus und Zeiten. Gibt es viele Frühaufsteher in der Familie, wird der Tag sicher eher beginnen als bei den Nachteulen, die ja viel später ins Bett gehen. Deshalb kann an dieser Stelle kein pauschaler Plan vorgegeben werden. Exemplarisch ist der „Corona-Plan“ meiner Familie, der in unserer Küche seit Ausfall der Schule hängt – und uns sehr geholfen hat - angefügt.

Und was meiner Meinung nach noch ganz wichtig ist: mal fünf gerade sein lassen. Die Welt wird nicht untergehen, wenn der Junior seine Aufgaben nicht so sauber und ordentlich erledigt, wie wir uns das vorstellen. Die Schule sollte nicht Anlass dafür sein, dass das gesamte Familienleben vergiftet wird – gerade jetzt nicht in dieser herausfordernden Situation. Ich bin zuversichtlich, dass die Kinder schnell wieder in den Schulalltag zurückfinden und eventuelle Defizite aufgeholt werden. Denn auch das hilft den Kindern: Geduld und Vertrauen in ihre Fähigkeiten ☺

(Verantwortlich für den Inhalt: Eva Schröder; Manfred Liesaus)