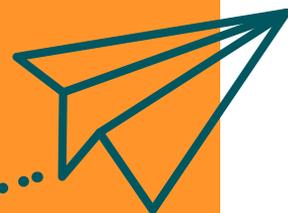


# ZÄME DEHEI



AKTIVITÄTENSAMMLUNG FÜR FAMILIEN

# ÜBER DIESES DOSSIER

Mit dem Auftauchen des Coronavirus und den damit verbundenen Massnahmen des Bundesrats hat sich der Alltag von vielen Familien verändert. Sowohl die Kinder als auch die Eltern oder Elternteile sind häufiger gleichzeitig zu Hause auf engem Raum, was eine Herausforderung und Belastung darstellen kann.

Es stellt sich die Frage, wie die Kinder und Jugendlichen die Zeit nebst den Schulaufgaben sinnvoll verbringen können. Ein kleines Team von Schulsozialarbeitern und Lehrpersonen hat darum in diesem Dossier verschiedene Ideen mit Aktivitäten für Kinder und Jugendliche zusammengetragen.

Dieses Dossier kann dann zum Zug kommen, wenn alle anderen Ideen erschöpft sind und kann so hoffentlich dazu beitragen, Konflikte in Familien zu vermindern.

Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, zögern Sie nicht, mit der zuständigen Schulsozialarbeit Kontakt aufzunehmen.



# ALLGEMEINE TIPPS

**Schaffen Sie eine verbindliche Tagesstruktur.** Das beugt Frustrationen vor und gibt Struktur und Halt. Versuchen Sie Ihre Kinder so gut wie möglich in die Planung einzubeziehen und lassen Sie sie mitbestimmen (Eigenverantwortung fördern).

8.00 Uhr *gemeinsames Frühstück*  
8.30 Uhr *Schularbeiten*  
9.30 Uhr *(gemeinsame) Aktivität*  
10.00 Uhr *Snack*  
10.30 Uhr *spielen (nach Möglichkeit draussen) oder Haushaltsämtli erledigen*  
12.00 Uhr *Mittagessen*  
12.30 Uhr *Mittagspause (z. Bsp. lesen im Zimmer)*  
14.00 Uhr *Schularbeiten*  
15.00 Uhr *(gemeinsame) Aktivität*  
16.00 Uhr *Snack*  
16.30 Uhr *spielen (nach Möglichkeit draussen) oder Haushaltsämtli erledigen*  
18.00 Uhr *Abendessen*  
19.00 Uhr *(gemeinsame) Aktivität*

## **Nehmen Sie sich zwischendurch bewusst Zeit für sich.**

Das heisst: Schicken Sie Ihre Kinder auch einmal alleine raus oder geben Sie ihnen eine Beschäftigung alleine.

**Binden Sie die Kinder im Haushalt mit ein** (Haushaltsämtli, kochen, aufräumen nach dem Essen, etc.).

**Lassen Sie auch Langeweile zu.** Sie müssen Ihre Kinder nicht rund um die Uhr beschäftigen.

Diese Phasen sind sehr wichtig und ermöglichen den Kindern, sich selber kennenzulernen. Sie fördern kreatives Denken, was in der heutigen Zeit sehr gefragt ist.

**Halten Sie Familienrituale aufrecht.** Abends vorlesen, Sonntags gemeinsam einen Zopf backen, Samstagabend Paarzeit geniessen wenn die Kinder im Bett sind. Rituale halten die Familie zusammen und geben uns Sicherheit gerade in schwierigen Zeiten.

Dieses Dossier beinhaltet Freizeitideen in den Bereichen...

**SPRACHE** Seite 4

**RECHNEN** Seite 6

**KREATIVES** Seite 7

**SPIELE** Seite 9

**DRAUSSEN** Seite 13

**SONSTIGES** Seite 14

Lassen Sie Ihre Kinder doch selber auswählen. Vielleicht entstehen sogar mit der Zeit noch ganz eigene, kreative Ideen.  
Viel Spass beim Ausprobieren!

ZYK 1

*Aktivität eignet sich für Zyklus 1 (Kindergarten bis 2. Klasse)*

ZYK 2

*Aktivität eignet sich für Zyklus 2 (3. bis 5. Klasse)*

ZYK 3

*Aktivität eignet sich für Zyklus 3 (7. bis 9. Klasse)*

ALLE

*Aktivität eignet sich für alle Zyklen*



*Aktivität, die sich gut fürs Abendprogramm eignet*



*eine besondere Idee zur Aktivität*



## VORLESEN

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. 30-60 Minuten

Lesen Sie Ihren Kindern Geschichten vor, oder lassen Sie sie je nach Alter auch selber vorlesen. Sprechen Sie anschliessend mit den Kindern oder Jugendlichen über das Gelesene: Was habe ich verstanden? Was hat mir gefallen und was nicht? Wieso hat mir das (nicht) gefallen? Kann ich den Inhalt kurz zusammenfassen?

 *Idee: Gestalten Sie mit Ihren Kindern noch ein Plakat dazu.*

 *Idee: Lassen Sie sich als Eltern von Ihrem Kind ein Bilderbuch anhand der Bilder erzählen.*

## HÖRSPIEL HÖREN

ALLE

z. Bsp. 30-60 Minuten

Suchen Sie ein passendes Hörspiel. Sie finden eine grosse Auswahl auf Spotify, Youtube oder RADIO SRF. Sprechen Sie anschliessend mit den Kindern oder Jugendlichen über das Gehörte: Was habe ich verstanden? Was hat mir gefallen und was nicht? Wieso hat mir das (nicht) gefallen? Kann ich den Inhalt kurz zusammenfassen?

 *Idee: Gestalten Sie mit Ihren Kindern noch ein Plakat dazu.*

## LESEN

ALLE

z. Bsp. 30-60 Minuten

Lassen Sie Kinder oder Jugendliche Bücher selbst lesen, je nach Alter unterschiedliche Bücher (Bilderbücher, Mischung, Comics, Mangas, reine Textbücher, etc).



## DUDEN ERFORSCHEN

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. 15 Minuten

Schauen Sie sich gemeinsam den Duden an und benutzen Sie ihn für unterschiedliche Spiele, wie beispielsweise: Wer findet möglichst lustige oder unbekannte Wörter? Wer kann ein schwieriges Wort richtig buchstabieren?

## GESCHICHTEN OD. FOTOSTORY ERFINDEN

ALLE

z. Bsp. während mehrerer Tagen je 30 Minuten

Erfinden Sie selbst Geschichten (je nach Alter mündlich oder schriftlich), lesen Sie sie einander vor oder zeigen Sie sie einander die Bilder dazu, je nach Menge kann sich daraus sogar ein kleines Buch ergeben (bspw. ein Familienbuch, jedes Kind trägt mit seinen Fähigkeiten dazu bei). Sie oder Ihre Kinder können auch Fotos machen und dazu eine Geschichte schreiben.

! Idee: Jemand beginnt eine Geschichte zu erzählen. Nach ein, zwei Sätzen setzt ein anderer Mitspieler ein und erzählt die Geschichte weiter. Dann wird wieder gewechselt.

! Idee: Eine Person erzählt eine Geschichte, in der drei Wörter vorkommen müssen, die im voraus bestimmt werden (z. Bsp.: Haus-Banane-Kuh).

## LUSTIGES GEMEINSCHAFTSWERK (1)

ZYK 2

z. Bsp. 15 Minuten

Jeder schreibt zwei Sätze auf ein Blatt und faltet das Papier danach so, dass nur der zweite Satz sichtbar ist. Gebt die Blätter reihum weiter. Der Nächste schreibt wieder zwei Sätze, passend zum sichtbaren Satz. So geht es weiter, bis entschieden wird, dass ein Ende geschrieben werden soll. Lest einander die sonderbaren Geschichten vor.



## ZÄHLEN MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

ZYK 1 z. Bsp. 15 Minuten

Benutzen Sie verschiedene Gegenstände im Alltag, um mit den Kindern zu zählen (bspw. wie viele Gabeln braucht es damit beim Mittagessen alle eine haben etc.). Erfinden Sie kleine Rechnungen dazu.

## RECHNEN MIT DER UHR

ZYK 1 ZYK 2 z. Bsp. 15 Minuten

Benutzen Sie mit Ihren Kindern die Uhr zum Zählen, bspw. um die Zeit zu lesen oder Zeiträume zu berechnen (wie spät ist es in 45 Minuten? Wenn wir um 16:00 Uhr 55 Minuten spazieren gehen, wie spät ist es dann? etc.), oder auch um ein Zeitgefühl zu entwickeln (z. Bsp.: Wie lange schaffe ich es, ruhig zu sein?).

## SACHRECHNEN

ZYK 2 z. Bsp. 30 Minuten

Finden Sie Sachaufgaben in Ihrem Alltag und lassen Sie sie Ihre Kinder / Jugendlichen ausrechnen (z. Bsp.: Wie viel Nudeln muss ich für 4 Personen kochen?). Lassen Sie die Kinder mit Geld rechnen, wie bspw. beim Einkaufen Beträge zusammenrechnen oder indem Sie gemeinsam ausrechnen, wie viel Taschengeld die Kinder oder Jugendliche täglich anstelle monatlich bekommen würden.

## FERMI-AUFGABEN

ALLE z. Bsp. 30 Minuten

Fermi-Aufgaben sind mathematische Aufgaben, für die es zwar realistische aber keine eindeutige Lösung gibt wie zum Beispiel: Wie viele Autos stehen in einem 3 km langen Stau? Sie können selber altersgerechte Aufgaben erfinden oder im Internet danach suchen.



## MALEN

ALLE z. Bsp. 60 Minuten

Malen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern oder Ihren Jugendlichen mit verschiedenen Materialien (Farbstifte, Filzstifte, Neocolor, Wasserfarben, Kreide, Fensterfarben, etc.) und auf verschiedene Untergründe (Papier, Fenster, Wände, Stoff, Strassen, Karton, etc.).

## BASTELN + BAUEN

ALLE variiert je nach Auswahl

Basteln oder bauen Sie etwas mit Ihren Kindern, benutzen Sie dazu viele verschiedene Materialien (Papier, Karton, Schnüre, Blätter, Perlen, Äste, ...). Lassen Sie sie möglichst viel allein kreativ basteln oder bauen:

-  Höhle bauen mit Decken, Kissen, etc.
-  ein Haus aus einer Kartonschachtel
-  mit Lego oder Duplo etwas bauen
-  Origamifiguren falten

-  Freundschaftsbänder knüpfen
-  Marmelbahn mit Papier und Karton
-  Torwandschiessen mit Papierflugzeug
-  Slime oder Knete selber herstellen (Tipps dazu gibts auf Youtube)

## MUSIZIEREN + TANZEN

ALLE z. Bsp. 30-60 Minuten

Machen Sie gemeinsam Musik (mit Instrumenten oder auf kreative Weise z. Bsp. auf Kochtöpfen). Hören Sie gemeinsam Ihre Lieblingslieder und singen und tanzen Sie mit den Kindern dazu.

-  Idee: Wie wäre es mit einer Familiendisco?



## MANDALA MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. 15 Minuten

Jeder legt ein Mandala mit Alltagsgegenständen. Z. Bsp. in der Mitte ein Blumentopf, drumherum Gabeln in gleichmässigen Abständen, dann Bücher abwechselnd mit Zahnbürsten, etc.

! Idee: Verändert etwas an eurem Mandala ohne dass es jemand sieht. Finden die anderen heraus, was verändert wurde?

## LUSTIGES GEMEINSCHAFTSWERK (2)

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. 15 Minuten

Malen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Figuren. Jeder malt zuerst den Kopf, faltet das Papier und gibt es reihum weiter. Auf dem nächsten Papier wird der Oberkörper gemalt – wieder falten und weitergeben. Dann die Beine und am Schluss die Füsse malen.

## AUFFÜHRUNG

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. während mehreren Tagen je 30 Minuten einstudieren und dann aufführen

Kinder lieben es, etwas einzustudieren und es dann später vor ihren Eltern aufzuführen. Sie werden sehen, dass Ihre Kinder total aufblühen werden, wenn Sie sie bitten, etwas für Sie aufzuführen. Natürlich können Sie auch selber mitmachen.

- ! Miniplaybackshow
- ! Theaterstück
- ! Gedicht

- ! Schattentheater
- ! ein kurzer Witz



## BRETT- UND KARTENSPIELE ☆

ALLE

variiert je nach Spiel

Je nach Altersstufe gibt es unterschiedliche Spiele wie Brett- oder Kartenspiele, die mit Kindern gespielt werden können (siehe Altersempfehlung auf Spielen). Mit zunehmendem Alter können Kinder gewisse Spiele auch selbstständig spielen. Es gibt viele unterschiedliche Kartenspiele (bspw. Uno, Ligretto, Set, o. Ä.), ebenso wie es verschiedene Brettspiele (bspw. Brändi Dog, Carcassonne, Siedler von Catan, Schach, Mühle, o. Ä.) gibt. Je nach Spiel werden unterschiedliche Fertigkeiten gefördert, bspw. die Sprachentwicklung, die sozialen Fähigkeiten, das Zählen, strategisches Denken und weitere.

## PUZZLE ☆

ALLE

z. Bsp. während mehreren Tagen je 30 Minuten

Machen Sie gemeinsam ein Puzzle, je nach Alter und Fähigkeiten der Kinder mit grösserer Anzahl an Teilen.

## ROLLENSPIELE

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. 60 Minuten

Spielen Sie mit den Kindern verschiedene Rollenspiele, wie z. Bsp:

- ! Spital & Arzt (spricht nebenbei über Körperteile/ Organe/ Körperfunktionen/ Krankheiten, etc.)
- ! Einkaufsladen (Verkaufsstand einrichten mit Produkten, die zu Hause vorhanden sind, Preise anschreiben, Kinder sprechen und rechnen lassen)
- ! Restaurant (die Kinder können Menükarten schreiben, Bestellungen aufnehmen, Essen zubereiten, servieren, etc.)
- ! Schule (Kinder gegenseitig Arbeitsblätter schreiben oder gestalten lassen, diese lösen und am Schluss korrigieren, etc.)
- ! Film & Fernsehen (Nachrichten erfinden lassen und aufnehmen oder selber einen Film erfinden und vorspielen, etc.)



## DENK- UND LOGIKSPIELE

ALLE *variiert je nach Spiel*

Spielen Sie mit Ihren Kindern oder Jugendlichen zusammen Logikspiele oder lassen Sie sie selbst Logikspiele spielen. Beispiele für Logikspiele sind Rush Hour, Interclock, Noah's Ark; aber es gibt auch Kreuzworträtsel, Sudoku, Bismaru oder Knobelspiele vom Kiosk.

## PERSONEN ERRATEN

ALLE *z. Bsp. 30 Minuten*

Jemand denkt sich eine Person aus (Verwandschaft, Nachbarschaft, Klasse, Freunde, Comicfiguren, Personen aus Geschichten oder Märchen etc.). Nun darf immer eine Frage gestellt werden, die man nur mit Ja/Nein beantworten kann. Wer findet die Person heraus?

## SCHNITZELJAGD IM HAUS

ALLE *z. Bsp. 60 Minuten*

Eine Person oder Gruppe versteckt den Schatz (Obst, Süßigkeit, Zvieri, etc.) in der Wohnung und malt dazu eine Schatzkarte mit dem Ort des Schatzes auf. Dazu geben Sie kleine Hinweise, in Form von Pfeilen und Symbolen, der die Richtung des Schatzes angibt. Oder man zeichnet den Ort des nächsten Hinweises auf einen Zettel. Dort ist wieder ein Zettel versteckt und so weiter, bis man den Schatz findet.

## HINDERNISPARCOURS

ZYK 1 ZYK 2 *z. Bsp. 60 Minuten*

Dazu baut man einen Parcours aus verschiedenen Hindernissen auf. Das können Töpfe, Kleidungsstücke, Stühle, Seile, Kissen, Decken usw. sein. Diesen Parcours gilt es dann zu überwinden. Hüpfend auf einem Bein, rückwärts, mit verbundenen Augen und man wird angeleitet oder einem Löffel mit einem gekochten Ei.



## BURGEN BAUEN

ZYK 1

ZYK 2

z. Bsp. 15 Minuten

Jeder hat 10 Bauklötze oder ähnliches. Es wird der Reihe nach gewürfelt. Bei einer 1, 2 oder 3 darf man die entsprechende Anzahl Klötze aus seinem Vorrat nehmen und zu einer Burg stapeln. Fallen dabei Klötze herunter, nimmt man diese wieder zu seinem Vorrat. Bei einer 4 oder 5 muss man den Würfel weitergeben ohne seine Burg zu erweitern. Würfelt man eine 6 darf man mit einem kleinen Ball (Tischtennisball, Gummiball, etc.) eine der anderen Burgen zum Einsturz bringen. Alle heruntergefallenen Klötze werden in den eigenen Vorrat zurückgelegt. Wer zuerst alle 10 Bauklötze aufgebaut hat, gewinnt.

## STADT-LAND-FLUSS

ALLE

z. Bsp. 30 Minuten

Der Klassiker auch für ältere Kinder. Seien Sie kreativ bei den Kategorien.

! Idee: Wieso nicht mal mit den Kategorien "Rapper", "Fussballprofis" oder "Gründe um in der Schule nachsitzen zu müssen" spielen?

## KEGELBAHN

ALLE

z. Bsp. 60 Minuten

Mit bemalten PET-Flaschen und einem Tennisball das Wohnzimmer zur Kegelbahn umbauen



## WEITERE IDEEN

- ! Verstecken
- ! Geräusche merken (im Prinzip wie Kofferpacken)
- ! Ballspiele / Zielwerfen
- ! Luftballon oben halten
- ! etwas im Raum verändern und die anderen müssen erraten was verändert wurde
- ! Seilspringen
- ! Gummitwist



## SPAZIEREN + VELO FAHREN

ALLE

z. Bsp. 30–60 Minuten

Gehen Sie mit Ihren Kindern oder Jugendlichen spazieren oder Velo fahren (solange es noch erlaubt ist).

## FEUER MACHEN (+ BRÄTELN)

ALLE

z. Bsp. 60–120 Minuten

Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen und machen Sie mit den Kindern ein Feuer. Vielleicht bräteln Sie ja auch gleich eine Wurst oder Marshmallows bei der Gelegenheit.

## WEITERE IDEEN

- ! Wolken beobachten
- ! Naturmandala legen
- ! Hütte bauen
- ! Naturminigolfbahn bauen
- ! Garten / Balkon bepflanzen
- ! Steine sammeln und bemalen
- ! Steinskulpturen bauen
- ! Minidörfer bauen

- ! Verstecken spielen
- ! Murrelbahn nur mit Naturmaterialien
- ! Dreibeinrennen
- ! Sackhüpfen
- ! Ballspiele / Zielwerfen
- ! Seilspringen
- ! Schnitzeljagd
- ! Hindernisparcours



## KOCHEN

ALLE z. Bsp. 60 Minuten

Kochen Sie gemeinsam Mittag- oder Abendessen und lassen Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen je nach Alter mithelfen oder selber kochen.

! Idee: Kreieren Sie gemeinsam Ihr eigenes Familiensandwich oder mixen Sie einen eigenen, alkoholfreien Familiendrink.

## BACKEN

ALLE z. Bsp. 60 Minuten

Backen Sie gemeinsam Kekse, Kuchen, Brot oder Zopf für Ihre Familie oder Ihre Nachbarn.

## DO IT YOURSELF

ALLE z. Bsp. 60 Minuten

Ganz viele Dinge lassen sich ganz einfach zu Hause selber machen.

! Konfitüre

! Apfelmus

! Glacé

! Teigwaren

! Löwenzahn-Honig

! Bärlauchpesto

! Butter

! Kunstwerke schnitzen (aus Holz oder auch aus Obst oder Gemüse)

! Lippenbalsam



## JEMANDEM HELFEN

ALLE

Helfen macht Freude. Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft ältere Menschen, welche aktuell das Haus nicht verlassen dürfen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber und ob es Möglichkeiten gibt, diese Personen zu unterstützen (z. Bsp. Einkaufstasche vor die Haustüre stellen, einen Blumenstrauss vor die Türe legen, Rasen mähen etc.). Fördern Sie so die Sozialkompetenzen Ihrer Kinder.

## WEITERE IDEEN

- ! Film schauen ✨
- ! gemeinsam gamen auf einer Konsole oder auf einem Computer
- ! unbekannte Orte auf Google Maps entdecken ✨
- ! Melodien erraten
- ! Kleiderschrank ausmisten
- ! gemeinsam putzen
- ! Brief an jemanden schreiben, der den Kindern am Herzen liegt
- ! eigene kleine Zeitung entwerfen



**HERAUSGEBER**

KREISSCHULE SAFENWIL-WALTERSWIL, DORFSTRASSE 5, 5745 SAFENWIL  
[WWW.KS-SAWA.CH](http://WWW.KS-SAWA.CH)

**ENTWICKLUNGSTEAM**

DAMARIS LAESSER, DANIEL LAESSER, MICHAEL BÜHLMANN

