



Franziska Pöhlmann KGS Fußfallstraße 55 51109 Köln



Schulsozialarbeit
Franziska Pöhlmann
KGS Fußfallstraße

Mobil 0177 888 20 48
Festnetz 0221 992110915

f.poehlmann@vgs-koeln.de

Köln, den 24.03.2020

Anregungen für die unterrichtsfreie Zeit während der Corona-Problematik

Liebe Eltern,

die erste Woche der schulfreien Zeit haben Sie bereits erfolgreich hinter sich gebracht. Dafür erstmal meine Anerkennung an Sie, denn diese Zeit erfordert außergewöhnliche Maßnahmen insbesondere auch für Sie als Eltern.

Sicherlich werden Sie in der aktuellen Situation immer wieder vor Herausforderungen stehen, sei es in Bezug auf Homeoffice, Unterricht zuhause, Kochen oder auch einfach das Familienleben. Wie geht man nun mit dieser Ausnahmesituation am besten um?

Versuchen Sie einen festen Tagesablauf einzuhalten, regelmäßige Schlafzeiten und Esszeiten unterstützen dabei gut. Jeden Tag eine Unterrichtseinheit und eine Sporteinheit wären für die Kinder ratsam. Nutzen Sie das gute Wetter, fahren Sie Fahrrad, machen Sie einen gemeinsamen Spaziergang oder springen Sie gemeinsam Seil.

Darüber hinaus freut sich der Balkon bestimmt über Frühlingsblumen, die Wohnung über den Frühjahrsputz oder aber das Kinderzimmer kann gemeinsam ausgemistet werden. Kinder sind hier erfahrungsgemäß gute Assistenten!

Es wird nicht für alles eine Lösung geben, aber ich möchte Ihnen hier gerne einige Ideen und Anregungen für drinnen und draußen anbieten, um das Beste aus der aktuellen Situation zu machen. Vielleicht ist für Sie und ihr Kind ja was dabei!

Ich wünsche Ihnen viel positive Stimmung, ruhige Nerven und farbige Fantasie die Zeit mit Ihren Kindern gemeinsam zu erleben.

Bleiben Sie gesund und machen Sie das Beste daraus!

Freundliche Grüße

Franziska Pöhlmann

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln
Tel. 0221 – 888 253-0, Fax 0221 – 888253-99
vgs@vgs-koeln.de, www.vgs-koeln.de

Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE 10 37050198 0009 2123 25
BIC COLSDE3 3XXX

Mitglied im Behindertensportverband und
Landessportbund NRW
Mitglied im Deutschen Verband für
Gesundheitssport und Sporttherapie
Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

Übersicht von Ideen und Anregungen

Allgemeine Tipps für den Umgang mit der aktuellen Situation.....	2
Internetseiten mit Lernstoff für Kinder	2
Kindersuchmaschinen.....	2
Forscher-Ecke.....	2
Küchen-Ecke	3
Natur-Ecke	3
Spiele-Ecke	3
Sport-Ecke.....	4
Kreativ-Ecke.....	4
Bastel-Ecke	5
Entspannungs-Ecke	5
Beratungsstellen.....	7

Allgemeine Tipps für den Umgang mit der aktuellen Situation

Auf den folgenden Seiten finden Sie allgemeine Tipps und Anregungen, wie man den Familienalltag in der aktuellen Ausnahmesituation gestalten kann:

- <https://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/beschaeftigungen-fuer-die-corona-ferien>
- <https://meetshaus.de/blog/coronaferien-vorbereitung>
- <https://einerschreitimmer.com/gebrauchsanleitung-fuer-daheim-66-ideen-fuer-kinder-staythefuckhome/>
- <http://fernwehkinder.de/>

Internetseiten mit Lernstoff für Kinder

Hier folgen ein paar interessante LernApps und Internetseiten, mit denen die Kinder abgesehen von ihrem Unterrichtsmaterial für die Schule üben können:

- <https://anton.app/> (auch kostenlos im Appstore erhältlich)
- www.schlaukopf.de
- www.grundschulstoff.de
- <https://www.daserste.de/specials/service/schule-daheim-lernangebote-schueler-corona-krise100.html>
- <https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>
- <https://www.mathe-kaenguru.de/zuhause/index.html>

Kindersuchmaschinen

Ihre Kinder haben bestimmt tausend Fragen, nicht nur zum Corona-Virus oder was eine Pandemie ist, sondern noch ganz viele andere. Um diese beantwortet zu bekommen, lassen Sie sie ruhig mal das Internet durchforsten. Folgende Kindersuchmaschinen eignen sich dafür:

- www.fragfinn.de
- <https://www.kindersache.de/>
- www.blinde-kuh.de
- www.kidsweb.de
- https://klexikon.zum.de/wiki/Klexikon:Willkommen_im_Klexikon

Forscher-Ecke

Hier folgen ein paar Links mit Experimenten für Kinder, die bestimmt auch für Erwachsene spannend sind:

- <https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>
- www.labosium.de/ (Experimente für Kinder)
- <https://m.simplyscience.ch/experimente.html>
- <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>
- <https://www.schule-und-familie.de/experimente/experimente-mitwasser.html>
- [https://yumtamtam.de/Rezepte/K%C3%BChenexperimente-lustige-Reaktionen-mit-Lebensmitteln.html#xtor=SEA-10073-GOO-\[37155670684\]-\[248561142955\]-S-\[experimente%20f%C3%BCr%20%20zuhause](https://yumtamtam.de/Rezepte/K%C3%BChenexperimente-lustige-Reaktionen-mit-Lebensmitteln.html#xtor=SEA-10073-GOO-[37155670684]-[248561142955]-S-[experimente%20f%C3%BCr%20%20zuhause)

Küchen-Ecke

Beziehen Sie die Kinder beim Kochen und Backen mit ein. So lernen sie auch neben den motorischen Fähigkeiten, die einzelnen Zutaten kennen und es stärkt ihr Selbstbewusstsein.

- Allgemeine Seiten zum Kochen und Backen mit Kindern:
<http://www.kinder-tipps.com/ernaehrung/mit-kindern-kochen-und-backen/>
<https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte>
<https://www.kidsweb.de/kidmix/kochen/kochinh.htm>
- Backt ein Brot
z.B.: <https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-genieessen/brot-selber-backen>
- Macht Eis selbst
z.B.: <https://www.we-go-wild.com/erdbeereis-selber-machen-ohne-eismaschine/>
- Schnibbelt einen Obstsalat
z.B.: <https://www.einfachbacken.de/rezepte/obstsalat-schnelles-rezept-zum-selber-machen>
- Backt einen Kuchen
z.B.: <https://www.chefkoch.de/rezepte/936801199293557/Der-schnellste-Kuchen-der-Welt.html>
- Kocht Marmelade selber
z.B.: <https://utopia.de/ratgeber/marmelade-kochen-grundrezept-zum-selbermachen/>

Natur-Ecke

Auch wenn man zurzeit eher zuhause bleiben sollte, ist es wichtig auch mal an die frische Luft zu kommen. Zum Beispiel mit einem Spaziergang oder beim Fahrradfahren, dort gibt es auch einiges zu entdecken für die Kinder.

- Pflücke Blumen und presse sie in einem Buch! Danach kannst du daraus tolle Geschenke basteln.
<https://woman.gardendiys.com/muttertags-diy-fensterbilder-aus-selbst-gepflueckten-blumen-%e2%98%85-mamablog-einer-schreit-immer/>
- Bastele ein Boot und lass es auf einem Fluss oder in der Badewanne schwimmen. Nutze dafür unterschiedliche Materialien z.B. Kork, Eisstiele, Papier, Holz und was dir sonst noch einfällt.
<https://kreativraum24.de/boot-aus-korken-basteln>
- Kresse sähen und beim Wachsen beobachten
<https://schwesternliebeundwir.de/diy-kressehasen-aus-klopapierrollen-fuer-die-oster-deko-basteln/>
- Erkunde die Käfer, Blumen und Pflanzen in deinem Garten. Schreibe und gestalte dazu dein eigenes
- Forscher-Beobachtungsbuch.
- Pflanze Frühlingsblumen auf eurem Balkon.
- Ein virtueller Besuch im Zoo
<https://www1.wdr.de/radio/wdr2/themen/webcam-zoo-100.html>

Spiele-Ecke

Spiele dürfen in dieser Zeit natürlich auch nicht fehlen. Hier ein paar Beispiele:

- Plane einen gemeinsamen Spieleabend mit Gesellschaftsspielen mit den Eltern zusammen
- Baue eine Burg oder Höhle in dein Kinderzimmer oder ins Wohnzimmer. Verwende dazu Stühle, Tische und Decken, Tücher und Kissen.
- Wer bin ich?
<https://www.kinderspiele-welt.de/kindergeburtstagsspiele-drinnen/werbin-ich.html>

- Ich sehe was, was du nicht siehst...
<https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/ich-sehe-was-was-dunicht-siehst.html>
- Der Boden ist Lava
https://www.internetphaenomene.de/wiki/Der_Boden_ist_Lava
<https://www.bento.de/vintage/der-boden-ist-lava-dein-lieblingsspielaus-der-kindheit-ist-zurueck-a-00000000-0003-0001-0000-000001402367>
- Hüpfspiele
<https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html>
- Gummitwist
- Kniffel
<https://www.spielregeln.de/kniffel-regeln-ablauf-spielanleitung.html>
- Schatzsuche oder Schnitzeljagd
- Veranstaltet einen Zungenbrecherwettbewerb!
Beispiele zum Aufsagen gibt es hier: <https://sprueche.woxikon.de/zungenbrecher>

Sport-Ecke

Auch Bewegung darf für die Kinder nicht zu kurz kommen, deshalb hier ein paar Bewegungs-Anregungen:

- <https://fit-koeln.de/#corona>
- <https://kraft-lernen.de/fuer-die-eltern/corona-krise-kinder-zuhause-beschaeftigen-spielideen-und-beschaefigungsbeispiele>
- Mache eine Radtour mit deinen Eltern
<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/freizeit-natur-sport/ferien-freizeit/radtouren-und-um-koeln?kontrast=schwarz>
- Probiere Kinder-Yoga aus
https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEIhttps://www.youtube.com/watch?v=HR-IS0W6n_8
- Lerne Inlineskaten
- Spiele Federball
- Denk dir einen Tanz aus und führe ihn deinen Eltern vor. Vielleicht übst du ihn später ja auch mit ihnen zusammen und ihr dreht ein Video. (gut eignen sich hier die Lieder von Marc Forster, Deine Freunde, oder unterschiedliche Interpretationen von den Alben der Giraffen Affen, Nena,...und zur Zeit der Hit bei den Kids: Dance Monkey!
- <https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>

Kreativ-Ecke

Auch der Kreativität sind in dieser Zeit keine Grenzen gesetzt... Hier ein paar Ideen:

- Such dir eine Brieffreundschaft mit anderen Kind aus deiner Klasse.
- Hinterlass mit Kreide nette Botschaften auf dem Gehweg für alle! Vielleicht fällt dir ein toller Spruch ein oder ein schönes Motiv wie ein Regenbogen, Blumen....
- Spiel ein Instrument! Du kannst bekannte Lieder versuchen nachzuspielen oder neue Melodien mit deinem eigenen Text ausdenken!
- Denke dir ein Theaterstück aus (Märchen, oder ein Absatz aus einem Buch, dass du gern liest) binde auch deine Geschwister mit ein. Vielleicht haben deine Eltern ja auch Zeit und Lust.
- Spiele Reporter und interviewe deine Eltern oder Großeltern. Bereite im Vorfeld deine Fragen vor und schreibe sie auf) Achtung: Deine Großeltern gehören zur Risikogruppe und sollten möglichst

keinen Kontakt zu dir und anderen Leuten haben, damit sie gesund bleiben. Du kannst sie am Telefon oder über Skype interviewen. Die Ergebnisse kannst du auf einem Blatt Papier festhalten und nach deinen Ideen gestalten. Male z.B. ein Bild dazu oder schneide dazu aus einer Zeitschrift aus. Als besondere Überraschung kannst du das Ergebnis auch an deine Großeltern schicken oder vor die Tür legen.

- Kinoabend mit deiner Eltern gemeinsam. Gestalt die Eintrittskarte, bereite Popcorn vor, entwerfe eine Snack-Liste mit möglichen Dingen, die in den Pausen verspeist werden können, baue ein Kassenhäuschen, wähle den Film gemeinsam mit deinen Eltern aus.
- Schau dir Wolken an und finde Bilder darin! Male dazu Bilder.
- Probiere Videochats mit deinen Freunden aus.
- Gestalte dein eigenes Video. Es muss ja nicht gleich auf Instagram oder Youtube veröffentlicht werden, aber vielleicht kannst du es guten Freunden oder der Familie schicken. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
- Spiele einen Sketch oder singe ein Lied, vielleicht kannst du ja auch schon ein Instrument dazu spielen.

Bastel-Ecke

Zum Kreativsein gehört natürlich auch das Basteln. Hier noch ein paar Bastel-Anregungen:

- <https://www.geo.de/geolino>
- Bemale Steine. Male ihnen lustige Gesichter, vielleicht entstehen auch Tiere oder einfach nur tolle Muster.
- Bemale deine Fenster mit Fenstermalfarbe. Passend zum Frühling können doch deine Fenster jetzt mit Blumen, Wiesen, Sonnenstrahlen oder anderen Dingen geschmückt werden.
- Mache selbst Seifenblasen
<https://utopia.de/ratgeber/seifenblasen-selber-machen-einfaches-rezept-fuer-kinder/>
- Bastele ein Daumen Kino. Erzähl auf unterschiedlichen kleinen Zetteln wie z.B. eine Blume wächst, oder lass die Sonne auf oder unter gehen.
<https://hallobloggi.de/daumenkino/>
- Fotoalben selbst gestalten mit anderen Erinnerungsstücken erweitern und ergänzend selbstgemachte Bilder einkleben.
- einen Drachen bauen
<https://www.talu.de/drachen-selber-bauen/>

Entspannungs-Ecke

Neben der ganzen Unterhaltung und Beschäftigung ist es auch wichtig, dass Kinder ihre Ruhephasen bekommen. Hier ein paar Beispiele, wie solche Ruhephasen aussehen können:

- Fantasiereisen
z.B.: <https://www.elkeskindergeschichten.de/tag/fantasiereise-fuer-kinder/>
- Mediations- und Massagegeschichten
z.B.: https://www.bookrix.de/book.html?bookID=laila540_1246599429.1210958958#936,468,10854
- Mandala-Malen
z.B.: <http://www.kids-n-fun.de/ausmalbilder/mandala-tiere>
- Eigene Gesichtsmasken herstellen
<https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/rezepte/gesichtsmasken-selbst-gemacht>

Beratungsstellen

Falls Sie Hilfe benötigen, oder Fragen haben, können Sie sich gerne an mich wenden. Sie erreichen mich per Mail oder unter meiner Mobilnummer (s.o.). Damit Sie sich auch direkt an die jeweilige Beratungsstelle wenden können, habe ich Ihnen hier eine Liste angefügt:

Institution	Informationen/ Kurzbeschreibung	Adresse	Telefonnummer	E-Mail
Jugendamt: Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) Kalk; Gefährdungsmeldungs- Sofort-Dienst (GSD) Kalk	Alle Dienststellen der Stadt Köln sind ab Donnerstag 19. März 2020 für den Publikumsbetrieb geschlossen. Die Erreichbarkeit per Telefon und E-Mail bleibt ebenso gewährleistet wie die Möglichkeit, Dienst- leistungen online zu beantragen.	Bezirksrathaus Kalk Kalker Hauptstraße 247-273 51103 Köln Postfach 10 35 64 50475 Köln	Tel.: 0221 / 221-98999 Fax: 0221 / 221-98468	jugendamt.kalk@stadt-koeln.de
Caritas Zentrum Kalk – Allgemeine Beratung	Erreichbarkeit: Montag 09:30-12:00 Uhr Dienstag 13:00-15:30 Uhr Mittwoch 09:30-12:00 Uhr Donnerstag 09:30-12:00 Uhr Freitag 09:30-12:00 Uhr	Bertramstraße 12-22 51103 Köln	Tel.: 0221-98577-643	Caritas-Zentrum.Kalk@caritas- koeln.de
Schulpsychologischer Dienst	anonyme, freiwillige Beratung, Information und Therapie.	Stadthaus Deutz (Ostgebäude) Willy-Brandt-Platz 3	Tel.: 0221 – 22129001/02	

	Kostenfrei	50679 Köln		
Familienberatung Stadt Köln	Anonyme und kostenfreie Beratung	Rolshover Straße 11 51105 Köln	Tel.: 0221 / 221-31090	
Internationale Familienberatungsstelle	Beratung in 13 Sprachen (u.a. Türkisch, Arabisch)	Mittelstraße 52-54 50672 Köln	Tel.: 0221 – 92584316	
Coronahilfe der Kölsche Hätz Nachbarschaftshilfen		Geisselstr. 1 50825 Köln-Ehrenfeld	Tel.: 0221 56957816	Coronahilfen@caritas-koeln.de
Telefonseelsorge			Tel.: 0800/1110111 Tel.: 0800/1110222 Tel.: 116123	
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“			Tel.: 0800/0116016	
Info-Telefon Depression			Tel.: 0800/3344533	
Sucht und Drogen Hotline			Tel.: 01805/313031	
Leuchtfeuer	Kinder mit psychisch kranken Eltern	Riehler Straße 6 50668 Köln	0221-9233993	info@stiftung-leuchtfeuer.de
Traube e.V.	Trauerarbeit bei Todesfall	Aachener Straße 78 50674 Köln	0221-261136731	