



## **Beschäftigungsideen/ Spielvorschläge für Kinder**

### **alleine**

- malen (<https://www.kigaportal.com/de/downloads/mandalas/>)
- basteln (<https://www.schule-und-familie.de/basteln/sonstiges.html>)
- puzzeln
- Bügelperlen
- häkeln
- lesen
- bauen (Lego, Playmobil)
- Mit Zeitungen oder mit anderem Papier etwas bauen, was kleine Lasten tragen kann. Bsp.: Kann man Papier so falten oder umformen, dass es einen Stift, eine Schere oder noch schwerere Dinge tragen kann? Wie hoch kann man mit Papier etwas bauen?
- Rätselhefte (Sudoku)

### **Gemeinsame Aktivitäten**

- Gesellschaftsspiele (z.B. Memory, Stadt-Land-Fluss, Mensch-ärger-dich-nicht, Käsekästchen, Marmeln)
- Montagsmaler (einer malt etwas und die anderen müssen erraten)
- Ein angefangenes Bild weiter zeichnen: Auf ein Blatt Papier einige Punkte und Linien zeichnen (also noch keine fertigen Formen/Figuren/Dinge), der andere zeichnet das Bild weiter. Variante: Jeder zeichnet abwechselnd eine Minute am Bild weiter, ggf. in Stille, also ohne sich abzusprechen.
- Merkspiele: 10 Gegenstände aufstellen, einer macht die Augen zu, der andere vertauscht 2 Gegenstände, die vom anderen erraten werden sollen. Oder: 10 Gegenstände eine Minute zeigen, dann mit einem Tuch abdecken. Wie viele Gegenstände hat man sich gemerkt? Zeit und Anzahl der Gegenstände ist variierbar.
- gemeinsam kochen nach Rezept bzw. mit Lieblingszutaten experimentieren
- gemeinsamer Hausputz / Frühlingsputz
- falls vorhanden Balkon oder Garten herrichten

- aussortieren/ ausmisten (ggf. Sachen sammeln, die verschenkt werden könnten)
- Kontakt mit Verwandten (z.B. Großeltern): (video-) telefonieren, Briefe, Postkarten schreiben, Pakete versenden
- Vorlesen
- Knete herstellen
- spazieren gehen
  - die Natur erkunden (Blumen, Bäume, Tiere fotografieren und im Internet Namen recherchieren)
- Aufführungen: Wohnzimmerkonzerte oder – theaterstücke
- Sammeln von positiven Eigenschaften für jedes Familienmitglied (Was mögen wir an ...? Was kann ... gut?)
- Gestalten eines Familienwappens
- Schmecken (mit verbundenen Augen Lebensmittel erraten)
- Fühlen (Auswahl von Gegenständen und einer muss mit verbundenen Augen nur durch Fühlen mit den Händen einen Gegenstand erraten)
- Wärme spüren: Sich die Hände warm reiben, damit Körperstellen berühren (Bauch, Herz, Rücken, ...), bei sich selbst oder auch gegenseitig.
- Führen eines Positiv-Tagebuchs (Was hat heute Spaß gemacht? Was hat uns gut gefallen? Was nehmen wir uns für morgen vor?)
- „Kinoabend“: gemeinsames Fernsehen zelebrieren
- gemeinsam Sport machen (Online-Angebote nutzen)
- aus dem Fenster schauen (wer entdeckt als erstes z.B. ein Auto, einen Spaziergänger, ein Tier...)
- Phantasiereisen/ Entspannungsgeschichten hören
- gegenseitiges frisieren/ schminken
- Verkleiden
- Familientagebuch schreiben (jeder schreibt aus seiner Sicht zu einem Tag etwas in ein gemeinsames Buch)

#### Sprachspiele

- Geschichte weiter erzählen: Einer sagt einen Satz, der nächste ergänzt einen Satz. Bsp.: 1. Person: „Gestern ging ich im Wald spazieren.“ 2. Person: „Im

Wald sah ich etwas Ungewöhnliches.“ Dann erzählt wieder die 1. Person oder eine 3. Person weiter.

- Satzanfänge fortsetzen: Bsp.: 1. Person: „Wenn ich ein König wäre, ...“ Die 2. Person ergänzt den Satz.
- Berufe erraten: Einer denkt sich einen Beruf aus, der andere soll über Fragen, auf die nur mit „ja“ und „nein“ geantwortet wird, den Beruf erraten. Geht auch mit anderen Kategorien, z.B. Tiere, berühmte Persönlichkeiten, ...
- „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“, die nächste Person sagt zuerst den Gegenstand der vorherigen Person und immer einen neuen, usw.

## **Beschäftigungsideen/ Spielvorschläge für Jugendliche**

- paralleles Schauen von Serien/ Filmen mit Freunden und anschließend über das Gesehene austauschen
- Verabredung zum gemeinsamen Lernen zu einer bestimmten Zeit und gemeinsam Pause am Telefon machen
- lesen
- zeichnen
- Geschichten/ Gedichte schreiben
- Musik hören/ singen
- Briefe/ Postkarten an Verwandte oder Freunde verschicken
- für einen selbst interessante Themen recherchieren
- Sport treiben (dazu ggf. Apps nutzen, die Erfolge messen bzw. erinnern, YouTube Videos)
- Achtsamkeitsübungen/ Entspannung/ Autogenes Training (ggf. Apps oder Downloads nutzen)
- Tages- und Wochenpläne erstellen
- Zimmer umgestalten/ ausmisten
- neues Hobby beginnen: z.B. stricken, online eine neue Sprache lernen, Filme/ Bücher in einer anderen Sprache anschauen/ lesen, selber eine Geschichte schreiben
- Familientagebuch schreiben (jeder schreibt aus seiner Sicht zu einem Tag etwas in ein gemeinsames Buch)