

Rezeptbuch gegen Langeweile

Offline – im Haus

- Zeichne ein Bild und schicke es an deine Grosseltern oder an das Gotti oder deinen Götti.
- Den eigenen Namen schreiben üben. Den eigenen Namen mit Buchstaben aus Prospekten und Zeitungen gestalten.
- Baue eine Kugelbahn aus WC-Papier und Röhren durchs ganze Haus.
- Mache in deinem Zimmer einen Frühlingsputz.
- «Putz- oder Aufräum Wettbewerb»: Pro erledigte Haushaltsaufgabe erhalten die Teilnehmer einen Punkt, wer gewinnt, darf am Abend das Fernsehprogramm aussuchen.
- Höre ein Hörspiel und male ein Bild dazu.
- Telefoniere mit einem Freund oder einer Freundin.
- Übe einen Zaubertrick oder einen Tanz ein und zeige ihn deiner Familie am Abend vor.
- Ausleih-Tausch-Ideen-Boxen: Stellt für die Kinder im Freundes- und Verwandtschaftskreis Plastikboxen zusammen zum Austauschen. Diese sind zum Beispiel gefüllt mit Hörbüchern, Büchern, Spielen, Puzzles, Bastelideen, Rätseln, etc. Diese Boxen stellt ihr vor die Ziel-Türe.
- Familien-Puzzle-Challenge: Wie wäre es mit einem 100er-Puzzle?
- Puzzle aus Papier und Karton selbst machen (Bild aus Magazin auf Cornflakes Packung kleben und zuschneiden).
- Zusammen backen oder kochen.
- Spielt «Ich sehe was, was du nicht siehst» mit Farben, Formen, Beschreibungen oder Anfangsbuchstaben
- Knete oder Salzteig selbst herstellen. Anleitungen dazu finden Sie im Internet.

- Rollenspiel / Theater / Zirkus / Märchen: eine Kiste mit alten Kleidungen zum Verkleiden bereitstellen.
- Massage mit verschiedenen Bällen.
- Treppenstufen zählen, vor- und rückwärts.
- Schuhe binden üben.
- Werken mit Holz: Nagelbrett basteln und mit Gummibändern an Nägeln bespannen.
- Bastle, klebe oder reisse etwas mit Abfall oder Naturmaterial.
- Bastle ein Fangbecherspiel mit einem Joghurtbecher oder aus Papier (siehe Faltanleitung im Internet). In den Boden eines leeren Joghurtbechers ein Loch bohren, einen Bindfaden (ca. 40 cm) durchziehen und verknoten. An das andere Ende des Bindfadens eine Perle oder einen Knopf befestigen. Nun kannst du den Becher in der Hand halten, die Perle hochwerfen und im Becher auffangen.
- Hüpf wie ein Hase / ein Frosch / ... durch die Wohnung.

Offline – draussen

- Suche im Garten eine Blume und male sie ganz genau ab.
- Pflanze eine Blumenzwiebel und beobachte deren Wachstum jeden Tag.
- Baue eine Hütte im Garten / in deinem Zimmer.
- Putze dein Velo. Übe Velofahren auf der Quartierstrasse.
- Bemale Steine und versteck sie in Gärten, Parks oder öffentlichen Räumen.
- Seilspringen, Hampelmann, Gummitwist, Hula-Hoop, Purzelbaum vor- und rückwärts üben.
- Stelzen aus Büchsen selbst machen.
- Mach einen Spaziergang zum Uhwieser Weiher. Was kannst du alles entdecken? Findest du Spuren des Bibers oder von anderen Tieren?
- Nimm dir einen Ball. Wirf ihn in die Luft und fang ihn wieder. Wie oft kannst du das, ohne dass er auf den Boden fliegt? Mache Kunststücke mit dem Ball.

- Balanciere einen Luftballon mit den Händen oder mit einem Federballschläger.
- Mache einen Spaziergang zum Hörnli. Steige auf den Turm und genieße die Aussicht. Mache ein Feuer und grilliere.
- Sammle verschiedene Naturmaterialien und gestalte daraus ein schönes Mandala.
- Achte dich auf die Vögel, wie viele verschiedene Vogelstimmen hörst du?
- Baue eine Zwergen Hütte im Garten oder im Wald.
- Steinchen mit den Zehen in ein Gefäss füllen.
- Büchsen werfen, Kegeln mit gefüllten PET-Flaschen.
- Altbekannte Spiele: Räuber und Polizist, Schnitzeljagd und «Versteckis».
- Himmel und Hölle (Hüpfspielanleitung im Internet).
- Geht zusammen auf den Vita Parcours.
- Stelle selbst Seifenblasen her.

Online

Für die gesunde Entwicklung der Kinder bitten wir Sie, auch in dieser ausserordentlichen Zeit die Empfehlung der Suchtprävention des Kanton Zürichs zu beachten. Das heisst für 5-7jährige Kinder maximal 30 Minuten pro Tag für TV, Handy, Computer, iPad usw.

- www.andrewbond.ch → Viel Musik & eine Mitmach-Geschichte für zuhause
- www.onilo.de → Du kannst du viele Kinderbücher online lesen oder dir vorlesen lassen.
- <https://www.youtube.com/watch?v=i9UuS7gsXhc> → Jim Knopf Theater 😊 mit Bastelinputs
- www.zoo.ch → tierischen Bastelanleitungen, Aufgabenblättern + Spielideen
- <https://www.sing-mit-nelly.com/> → täglich Singen & Tanzen um 10.00 Uhr
- <https://www.zdf.de/kinder/loewenzahn> → Löwenzahn
- <https://www.wdrmaus.de/> → Sendung mit der Maus