

## Quarantäne mit Kindern: Zehn Ideen gegen Langeweile



(1) Treibt Sport und haltet Euch fit: Mit YouTube-Videos, Tanzen, Springseil-Springen, Workout auf dem Stepper, Pezziball oder was Ihr sonst zu Hause haben. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto größer ist der Spaßfaktor. Das Internet bietet zahlreiche Ideen zum Nachmachen.

(2) Backt gemeinsam: Quark-Öl- oder Hefeteig gelingen meistens auch, wenn Kleinkinder beim Mischen, Kneten und Formen helfen. Frisch gebackenes Brot ist eine willkommene Abwechslung zu Toast- oder Knäckebrötchen. Ihr seid keine Backtalente? Lasst Euch Brot- und Kuchenbackmischungen mitbringen.

(3) Überlegt Euch Thementage: Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

(4) Sät Kresse und andere Pflanzen aus, die schnell keimen. Die wachsenden Sämlinge zeigen das Verstreichen der Zeit. Gärtnern in der Wohnung oder auf dem Balkon hilft, Stress abzubauen und macht Kindern Spaß.

(5) Geht mit den Kindern auf Schatzsuche in der Wohnung. Baut einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.

(6) Schaut Euch gemeinsam Fotos und Videos an. Plant den nächsten Ausflug als Familie.

(7) Nutzt die freie Zeit für den gemeinsamen Frühjahrsputz. Auch die Kleiderschränke und Spielzeugkisten können mal wieder entrümpelt werden.

(8) Bastelt und malt: Mit Fingerfarben, A3-Blättern und großen Pappkartons lassen sich schon die Jüngsten beschäftigen. Ältere Kinder können Flechten, Häkeln oder Stricken lernen.

(9) Schreibt und gestaltet ein gemeinsames Tagebuch. Oder schreibt eine Fortsetzungsgeschichte, wenn die Kinder schon etwas älter sind: Jeder darf ein Stück dieses Werks verfassen, dann ist der nächste dran.

(10) Das Fernsehprogramm der öffentlich-rechtlichen Sender und die Mediatheken bieten derzeit viele Inhalte speziell für Kinder. Versuchen Sie, den Medienkonsum vor allem in Bezug auf das Thema Coronavirus zu begrenzen. Setzt Euch zum Beispiel feste Zeiten, in denen Ihr euch als Erwachsene über die Medien informiert.