

## Ideen gegen die Langeweile oder „Was kann ich sonst noch machen“

- ✚ Backen Sie 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 Knäckebrot. Sie sind kein Backtalent? Lassen Sie sich Brot- und Kuchenbackmischungen mitbringen.
- ✚ Überlegen Sie sich Thementage: Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- ✚ Säen Sie 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.
- ✚ Gehen Sie mit den Kindern auf Schatzsuche in der Wohnung. Bauen Sie einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.
- ✚ Nutzen Sie die freie Zeit für den gemeinsamen Frühjahrsputz. Auch die Kleiderschränke und Spielzeugkisten können mal wieder entrümpelt werden.
- ✚ Spielen Sie eine Runde Tischtennis auf dem Esstisch.
- ✚ Zirkeltraining: An einer Station Wasserflaschen hochstemmen, an der zweiten Kniebeuge machen, an der dritten Kuschtier-Zielwurf. Lassen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern einfallen, welche Übungen Spaß machen könnten.
- ✚ Durchstöbern Sie gemeinsam die Fotos auf Ihrem Handy, bestellen Sie die schönsten online. Dann gemeinsam ein Fotoalbum erstellen. Die Kleinen können kleben und kritzeln, die Großen Erinnerungen dazu schreiben.
- ✚ Upcycling für den Frühling: Teenies können aus zu kurz gewordenen Jeans Shorts machen, langweilige Shirts bemalen oder färben oder ... irgendwie hübscher machen.
- ✚ Anne und Ruth Löwenstein sind Spiel- und Lerndesignerinnen. Unter [www.geschwisterloewenstein.de](http://www.geschwisterloewenstein.de) schenken sie den „Quarantäne Kids“ (so heißt die Kategorie) täglich um 8 Uhr eine neue Idee, wie sie aus wenig Material Spielwelten gestalten und sich mit Schere, Stift und Papier austoben können.
- ✚ Der Verlag Thienemann-Esslinger hat auf seiner Internetseite Bastel- und Malvorlagen von beliebten Kinderbuch-Figuren zusammengestellt, zum Beispiel ein Memory-Spiel von „Das kleine Gespenst“.

- ✚ Ja, Kinder sollen nicht zu viel fernsehen. Aber erstens ist in Ausnahmesituationen manches anders als sonst, und zweitens haben viele Sender ihr Programm umgestellt, um Kindern gute Unterhaltung zu bieten und ihnen beim Lernen zu helfen:  
Der SWR sendet um 8 Uhr ein „Tigerenten Club spezial“ mit Serien und Dokus. Ab 10.45 Uhr laufen „Planet Schule“ und „Planet Wissen“. Das Programm kann auch auf [www.SWRKindernetz.de](http://www.SWRKindernetz.de) und im YouTube-Kanal „SWR Kindernetz plus“ abgerufen werden. Auf [www.wdrmaus.de](http://www.wdrmaus.de) gibt es täglich um 11.30 Uhr eine andere Sendung mit der Maus, die sieben Tage lang verfügbar ist.  
Die Kindernachrichten „logo!“ auf dem Kinderkanal Kika berichten aktuell zwei Mal pro Tag über die Lage: zusätzlich zur Sendung um 19.50 Uhr auch um 11.05 Uhr.  
Die Mediathek des Bayerischen Rundfunks (BR) bietet mit „Schule daheim – Online lernen“ ein großes Video-Lernangebot für Fächer wie Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie oder Chemie.  
Der rbb zeigt Frühaufstehern von Montag bis Sonntag um 7 Uhr eine Märchenverfilmung, um 11.30 Uhr gibt es ein weiteres.
- ✚ Moden-Schau: Gerade jüngere Kinder haben Spaß daran, sich durch Mamas und Papas Kleiderschrank zu wühlen und in knallbunte Absurd-Kombinationen zu schlüpfen. Wenn Abendkleid und High Heels erlaubt sind, sind Teenager auch noch gern dabei. Sie können auch ein Motto vorgeben (die neue Office-Kollektion, das beste Urlaubs-Outfit, heute machen wir blau). Decken als Laufsteg auslegen, Musik an, Blitzlicht am Handy einschalten – und los geht’s
- ✚ Schnitzeljagd durch die Wohnung: Kleine Aufgaben können in Dosen oder ähnlichem versteckt werden. Das könnten auch Geschwister für einander oder gemeinsam für die Eltern planen.
- ✚ Wellness-Nachmittag: Gesichtsmaske auftragen, Nägel lackieren, Smoothie trinken – macht Mama bestimmt genauso viel Spaß wie den (nicht mehr ganz so) Kleinen.
- ✚ Foodboom schreibt: Zuhause zwischen hungrigen Bäuchen und Home Office – vor allem Eltern müssen ihre Multitasking Fähigkeiten und Stressresistenz gerade unter Beweis stellen. FOODBOOM Co-Founder Sebastian und Tochter Emilia wollen aushelfen und versorgen die Community mit kinderfreundlichen Rezepten und Lese- und Mitmachspaß im Online Magazin „Kochen mit Kids“, gratis zum Download auf [www.foodboom.de](http://www.foodboom.de)