

## **Tipps für Aktivitäten während der Coronakrise**

Nachfolgend ein paar Tipps zur Alltagsgestaltung mit sinnvollen Aktivitäten.

### ***Frischluft und körperliche Betätigung***

Das Fußballtraining oder der Schwimmkurs sind gestrichen. Umso wichtiger ist es, dass Ihr Kind auf anderen Wegen zu Bewegung und frischer Luft kommt. Regelmäßige sportliche Betätigung steigert nachhaltig das Wohlbefinden. Gehen Sie gemeinsam spazieren oder fahren Sie zusammen Fahrrad. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Unser Körper produziert durch direkte Sonneneinstrahlung Vitamin D, welches unser Immunsystem stärkt. Zudem senken Spaziergänge sowohl unseren Blutdruck als auch unseren Blutzuckerspiegel.

Fitnessprogramme stehen auch online zur Verfügung:

<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>

[www.dailyyoga.com](http://www.dailyyoga.com)

### ***Backen und Kochen***

Wählen Sie bewusst die leckeren zeitintensiven Kochrezepte, für die Sie sonst keine Zeit finden. Kochen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern. Dies fördert ihre Selbstständigkeit und bietet ein positives Gemeinschaftserlebnis.

### ***Frühjahrsputz***

Eine saubere Wohnung steigert das Wohlbefinden. Nicht alles muss an einem Tag verrichtet werden. Teilen Sie sich das Putzen auf mehrere Tage auf und binden Sie alle Familienmitglieder mit ein.

### ***Den Kleiderschrank ausmisten***

Nun ist die Zeit für all die Dinge gekommen, die Sie bislang aufgeschoben haben. Bei vielen Menschen steht das „Aufräumen“ auf der ewigen To-Do-Liste. Sich von Altlasten zu befreien, steigert das seelische Wohlbefinden. Kleidungsstücke, die schon ewig nicht mehr getragen wurden und Dinge, die einfach nur noch in der Ecke herumliegen, sind vielleicht zum Teil doch zu schade, um sie wegzuworfen. Packen Sie anstatt dessen einen Sack für die Kleidertonne oder spenden Sie die Sachen an einen wohltätigen Verein.

### ***Schaffen von Speicherplatz auf PC und Smartphone***

Ihr Handyspeicher platzt schon lange aus allen Nähten. Speichern Sie alle wichtigen Dateien auf einem USB-Stick oder einer Festplatte und löschen Sie alle unnützen Daten.

### ***Lesen***

Nehmen Sie sich ein gutes Buch und schaffen Sie sich damit die nötige Ruhe am Tag oder ein Einschlafritual mit einer entspannten Tasse Tee.

### ***Podcasts und Hörbücher hören***

Online-Anbieter, wie Spotify oder Audible bieten eine große Bandbreite an Hörbüchern. Bei der riesigen Auswahl zwischen verschiedenen Genres ist mit Sicherheit auch etwas für Sie dabei.

### ***Kreativ werden***

Bevor Sie die Langeweile überkommt, nehmen Sie sich einen Stift bzw. Pinsel und Papier und zeichnen Sie etwas. In Vorbereitung auf Ostern könnten Sie auch gemeinsam basteln, Kurzgeschichten oder Gedichte schreiben. Auch Liedtexte über die Dinge zu schreiben, die uns bewegen, könnten eine Idee sein.

### ***Kultur digital erleben***

Das kulturelle Leben läuft online weiter. Einige Kulturstätten bieten ein riesiges Online-Angebot.

Virtuelle Ausstellungen und Kunstsammlungen: [www.europeana.eu](http://www.europeana.eu)

Konzerte und Livemusik:

- Berliner Philharmoniker [www.digitalconcerthall.com/de](http://www.digitalconcerthall.com/de)
- Clubmusik [www.unitedwestream.berlin](http://www.unitedwestream.berlin)
- Theaterstücke/Opern [www.berlinbuehnen.de/de/aktuelles/2020/3/16/spielplan-digital](http://www.berlinbuehnen.de/de/aktuelles/2020/3/16/spielplan-digital)

### ***Gemeinschaftsaktivitäten***

Neben ausreichend Zeit für sich alleine sollten auch regelmäßig gemeinsame Aktivitäten geplant werden, wie z.B. Gesellschaftsspiele, gemeinsames Kochen, Filmeabende mit der Familie, Puzzeln.

### ***Nachbarschaftshilfe***

Eine gute Tat für andere zu vollbringen hat zugleich auch einen positiven Effekt auf das eigene Wohlbefinden. Sollten Sie in Ihrer näheren Wohnumgebung ältere oder vorerkrankte Nachbarn kennen, könnten Sie diesen anbieten, deren Einkäufe zu übernehmen. So wird der Menschenkontakt und damit auch die Gefahr einer Erkrankung für gefährdete Personengruppen reduziert. Eine Vorlage zum Aushang nachbarschaftlicher Hilfsangebote finden Sie beispielsweise hier:

<http://www.fluxfm.de/wp-content/uploads/2020/03/Nachbarschaftshilfe.pdf>

### ***Medien***

Die vermehrte Zeit, die zu Hause verbracht wird, kann schnell in einem übermäßigen Medienkonsum münden. Erlauben Sie Ihren Kindern jedoch nur einen zeitlich begrenzten Medienkonsum und versuchen Sie, selbst ein Vorbild für Ihr Kind zu sein. Setzen Sie zeitliche Limits, indem Sie beispielsweise Sperren für Geräte und Router nutzen. Sehen Sie sich gelegentlich gemeinsam spannende Dokumentationen an und schauen Sie Filme im Original mit Untertiteln, um eine Sprache neu zu erlernen oder zu festigen.