

Liebe Schüler und Schülerinnen,
die Schulsozialarbeit der Stadt Neu-Ulm hat für euch einige Tipps und Ideen vorbereitet, um eure Zeit daheim so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten.

ZUHAUSE und jetzt?

TIPPS & IDEEN für Dich!

strukturiere Deinen Tag!

Überlege Dir, welche Aufgaben Du wann erledigen möchtest. Schreibe Dir einen Tagesablauf und lege Dir Uhrzeiten zum Lernen und Ausruhen fest. Ein Tagesablauf und eine To-Do-Liste helfen Dir dabei, aktiv zu bleiben und nichts zu vergessen.

Vorlagen für einen Tagesplan oder eine To-Do-Liste findest Du hier:

<https://www.godlike.de/to-do-liste/>

<https://templates.office.com/de-de/Search/results?query=to+do>

Wir schaffen das

Überlege Dir, was Dir Freude bereitet und schreibe Dir deine persönlichen Gute-Laune-Tipps für zu Hause auf. Wenn Du einmal einen schlechten Tag

hast, schaust Du Dir Deine Liste an und setzt einen Gute-Laune-Tipp um.

Auch wenn die Zeit momentan ungewohnt ist, wird diese irgendwann wieder enden!

sei kreativ

Lass Deiner Kreativität freien Lauf! Fang an zu basteln, zu zeichnen, oder Musik zu machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein – Hauptsache Du hast Freude an dem, was Du tust! Hier findest Du ein paar kreative Ideen:

<https://fudder.de/14-kreative-ideen-fuer-die-quarantaene--184316177.html>

<https://www.talu.de/bastelideen/>

bewege Dich!

Mach regelmäßig Sport. Auf YouTube findest Du viele Videos, mit denen Du zu Hause trainieren kannst. Such Dir ein passendes Video aus und schon kann es losgehen. Hier ein paar sportliche Beispiele für Dich:

<http://www.youtube.com/albaberlin>

<https://www.youtube.com/user/PamelaRf1>

<https://www.youtube.com/watch?v=JSn5DY10dbA>

<https://www.youtube.com/watch?v=cMYNJTWtrA4>

Bildung...

Eigne Dir Neues an! Auch wenn Du gerade nicht in der Schule bist, ist Lernen trotzdem wichtig. Je besser Du Dich auf den Schulbeginn vorbereitest, umso leichter wird Dir der Einstieg fallen. Falls du Hilfe, oder Übungsmaterial brauchst, schau doch einfach mal auf diesen Seiten vorbei:

<https://www.nibis.de/schule-zu-hause---ideensammlungen-13560>

<https://www.bildungsserver.de/elixier/>

<https://www.planet-schule.de/sf/spezial/zuhause-lernen/index.php>

<https://schooltogo.de/>

Kochen & Backen

Lass es Dir bei einem gesunden und leckeren Essen schmecken. Nimm Dir ein Kochbuch zur Hand, oder such im Internet nach leckeren Gerichten, die Du schon immer einmal ausprobieren wolltest. Hier findest Du Rezepte für Einsteiger oder Kochprofis:

<https://www.chefkoch.de/>

<https://www.lecker.de/>

<https://www.foodboom.de/rezepte>

Gemeinschaftsspiele

Egal ob Brettspiele oder Kartentricks – Zusammen spielen macht Spaß! Pack Deine Gemeinschaftsspiele aus und verbringe einen Spielenachmittag mit Deiner Familie. Wenn Du keine Spiele zu Hause hast, findest Du auch im Internet tolle Spielvorlagen zum selber basteln. Hier ein paar Spielideen, mit denen Du direkt loslegen kannst.

<https://www.gesichtertparty.de/lifestyle/wer-bin-ich-spiel/>

<http://stadt-land-fluss-online.de/regeln-und-infos/>

<https://www.kinder-malvorlagen.com/spiele-drucken/>

Filme & Serien

Ob Netflix, Disney Plus, Amazon Prime oder Free TV. Mach Dir eine große Schüssel Popcorn und schau Dir einen Film oder eine Serie an, die Dir gefällt.

Achtung: Wenn Du einen Film oder eine Serie schaust musst Du auf die Altersbeschränkung achten. Nicht jeder Film ist für Dein Alter geeignet. Auch wenn Du gerne Filme und Serien schaust, solltest Du trotzdem nicht zu viel Zeit am PC oder am TV verbringen!

social media

Nimm Dir Zeit und überprüfe Deine Sicherheitseinstellungen an Deinem Handy, sowie Dein Profil auf Instagram, SnapChat, oder WhatsApp! Hier findest Du Tipps für sichere Einstellungen:

<https://www.klicksafe.de/smartphones/sicherheit-wie-schuetze-ich-das-smartphone/>

<https://www.klicksafe.de/apps/>

Freunde

Auch wenn Du Deine Freunde nicht persönlich sehen kannst, kannst Du Dich über Messenger oder per Videoanrufe bei Deinen Freunden melden. Erzähle Deinen Freunden von Deinem Tag, oder gib Deine Gute-Laune-Tipps an Deine Freunde weiter. Deine Freunde freuen sich bestimmt auch über einen selbstgeschriebenen Brief, oder eine Postkarte von Dir!

<https://www.kinder-malvorlagen.com/vorlagen-grusskarten/kostenlose-karten.p>

Hilfe...

Falls Du Hilfe brauchst und mit jemandem reden möchtest, kannst Du Dich online oder per Telefon an verschiedene Services wenden.

<https://kummerchat.com/>

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

<https://online.telefonseelsorge.de/>



116111 oder 0800 / 111 0 111

Gerne kannst Du Dich natürlich auch an mich wenden

unter n.schulz@neu-ulm.de oder 0731 97569041.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren von den Ideen.

Deine Schulsozialarbeit an der Karl-Salzmann-Mittelschule

Nicole Schulz