

Tipps bei Langeweile und Lagerkoller

Gemeinsam einen **Tagesablauf** überlegen. Es hilft allen, zu wissen, was noch anliegt, gerade jetzt, wo Schule und Arbeit nicht mehr den Tag strukturieren. Am besten **feste Zeiten für Schulaufgaben** einrichten – das sorgt für **weniger Streit** und einen besseren **Überblick**.

Ab nach draußen 😊

Spielplätze sind leider geschlossen, aber gegen einen **Spaziergang** spricht weiterhin nichts.

Im Park **spazieren gehen** und **Naturmaterialien** zum Basteln sammeln – oder vielleicht eine Sammlung mit besonderen Steinen anlegen?

Auf einem Parkplatz **Radfahren** oder **Inliner** üben

Die Kinder mit auf die eigene **Laufrunde** nehmen

In Bewegung bleiben

Sorgt für **Ausgleich** und schont die Nerven.

Bei [Albas täglicher Sportstunde](#) halten euch Sportler und Trainer der **Basketballprofis** von Alba Berlin fit.

Auch drinnen kann man außer Puste kommen:

Auf einem Bein **hüpfen**

Einen **Purzelbaum** üben

Rückwärtslaufen üben

Wild **tanzen**, einen speziellen Familien-Tanz ausdenken (Filmen und an Freunde schicken. Macht eine **Challenge** daraus!)

Zum Entspannen

Vorlesen – auch auf YouTube wird viel vorgelesen. [Hier](#) mal stöbern.

Spannende **Hörspiele** für Kinder gibt es kostenlos [hier](#) und [hier](#).

Den **Großeltern** oder anderen, die gerade nicht so viele Menschen sehen können, einen **Brief** schreiben oder ein **Bild** malen

Freunde anrufen

Basteln, malen, Rätsel lösen

Spiele, Bücher und Spielzeug mit Nachbarn und Freunden **tauschen**

Für zwischendurch

Schleife binden lernen

Gesellschaftsspiele spielen

Kuchen **backen**, gemeinsam **kochen**

Ein **Lied** erfinden

Blumen säen und sich jeden Tag überraschen lassen, wie sie wachsen.

Osterdekoration basteln