



# Familie im Alltag

**Wie kann man Freunde  
und Großeltern treffen?**

**Spielidee für die Familie**

**Bewegung macht Spaß**

**Medientipps**

**Ansprechstellen in Not-  
und Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

## WIE KANN MAN FREUNDE UND GROSSELTERN TREFFEN?

Leider können Kinder aktuell weder Freunde noch Verwandte treffen. Wie können sie trotzdem in Kontakt bleiben?



## KONTAKT HERSTELLEN

Für Kinder ist es notwendig den Kontakt zu Großeltern und Freunden zu ermöglichen. In Zeiten der Angst ist es wichtig den Kindern zu zeigen, dass es zum Beispiel Großeltern und Freunden gut geht. Eine gute Möglichkeit dafür bieten Videoanrufe. Man kann den Großeltern ein Bild malen und/oder einen Brief schreiben und diesen mit der Post versenden.



# SPIELIDEE

*Ein Kartenspiel "Freizeitvertreib" mit To-Do-Ideen basteln. (siehe Vorlage)*

*Am Morgen zieht jedes Familienmitglied eine "To-do-Karte". Die genannte Aktivität muss bis zum Abend erfüllt werden.*

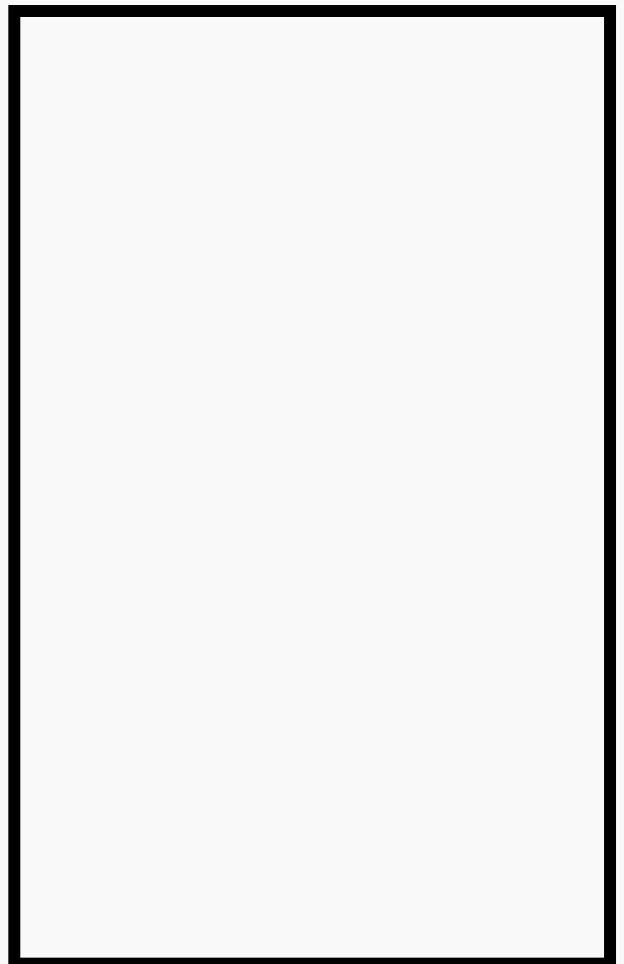
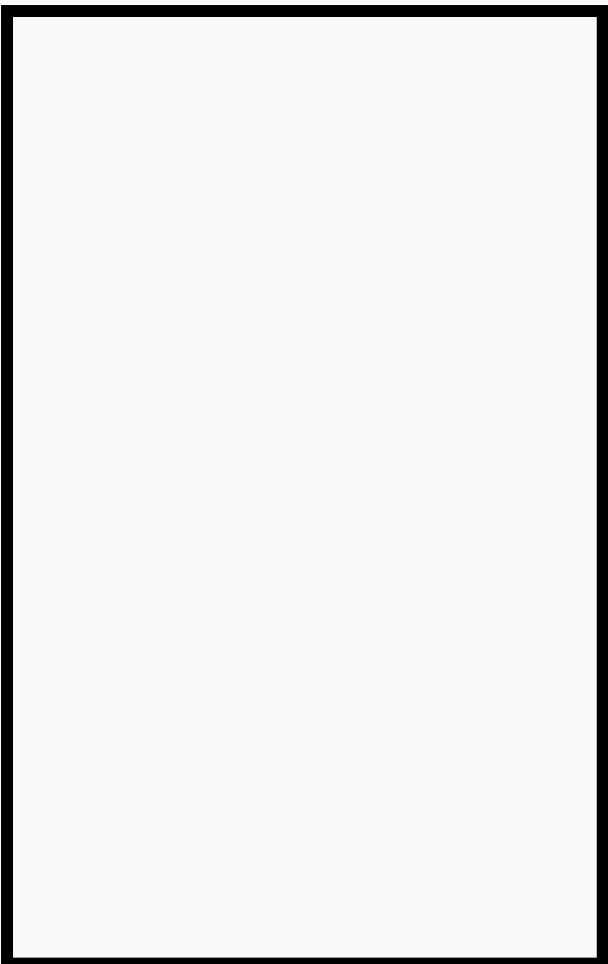
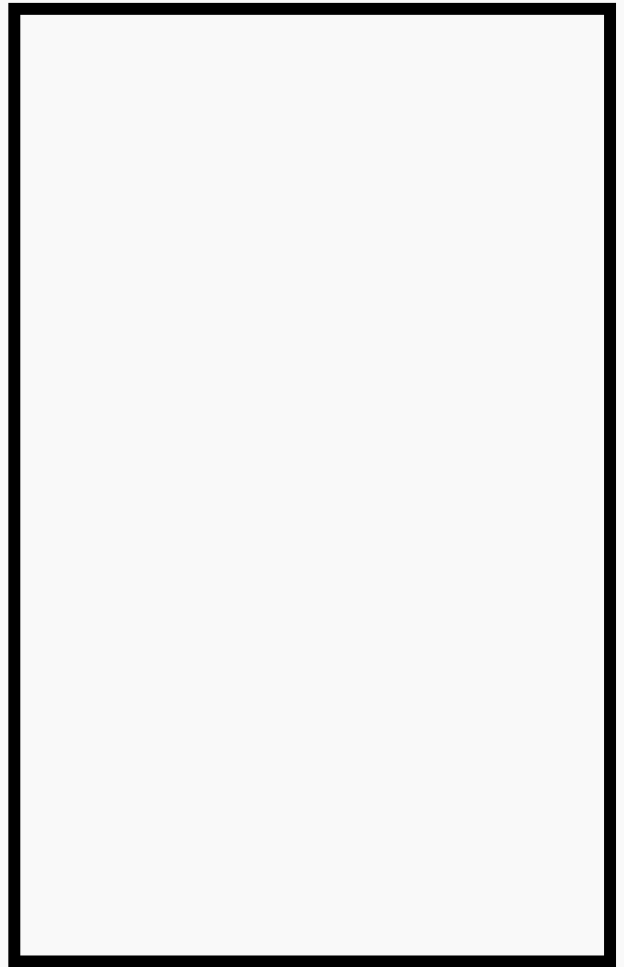
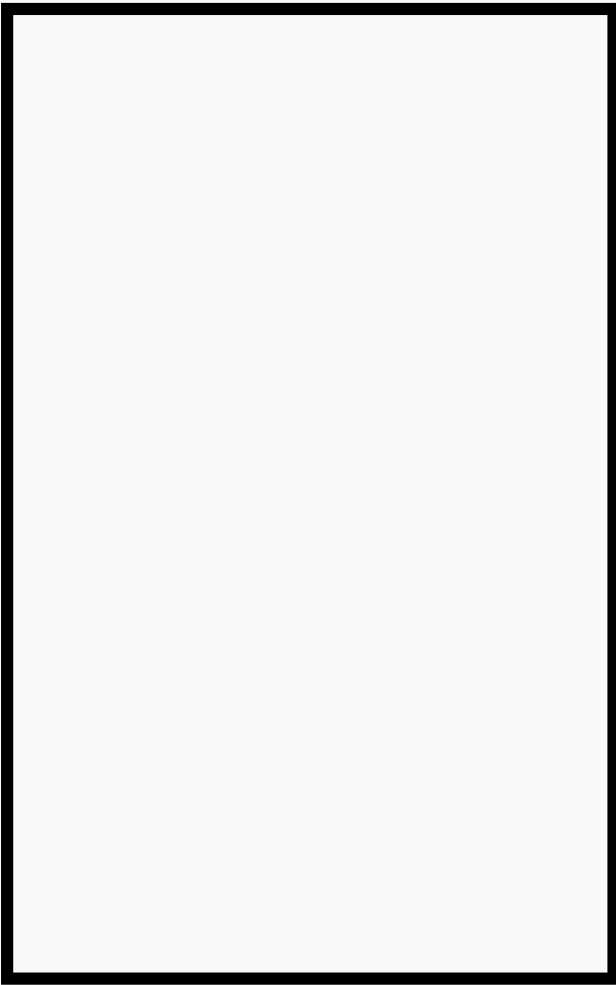
*Wer seine Aufgabe erfüllt, bekommt einen Punkt. Nach einer Woche werden die Punkte gezählt. Wer die meisten Punkte hat, hat gewonnen.*



"To-do"-Ideen:

- einen Zaubertrick einüben und vorführen
- ein schönes Bild für die Wohnung malen
- einen Kuchen backen
- die Wohnung staubsaugen
- Müll rausbringen
- ein Origami-Tier oder eine Blume basteln
- ein lustiges Youtube - Video zu einem bestimmten Thema suchen und vorstellen
- ein digitales Spiel vorstellen oder sich zeigen lassen
- einen Witz erzählen
- den ganzen Tag freundlich sein
- Ostereier anmalen
- Lieblingsgericht kochen
- usw.

# Kartenspielvorlage zum Selbstgestalten



# WIE KÖNNEN KINDER SICH IN DER WOHNUNG BEWEGEN?

Hier bietet sich die Videoplattform Youtube an. Da finden sich Kindersport-Angebote die auch in der Wohnung nachgemacht werden können.



## YOUTUBE SPORT-TIPPS



**SPORTÜBUNGEN FÜR KINDER  
JEDEN ALTERS: TÄGLICH NEUE  
SPORTVIDEOS - ALBA BERLIN**



**FUSSBALLÜBUNGEN  
FÜR'S ZUHAUSE:  
MFS  
FUSSBALLTRAINING.TV**

# Medientipps



[www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net)

**Klick-tipps unterstützt auf der Suche nach guten App- Angeboten und präsentiert sichere Apps für Kinder.**



[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

**flimmo sieht fern und hilft den Durchblick zu behalten.**



[www.fragFINN.de](http://www.fragFINN.de)

**ist eine Kindersuchmaschine mit Empfehlungen für gute Kinderwebseiten.**

---

## **ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISTENSITUATIONEN**

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Konflikte und Streitereien entstehen in Ausnahmesituationen häufiger. Falls diese nicht mehr eingrenzbar werden, empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

### **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG**

**Tel: 0941/507-2762**

**Erreichbarkeit:  
Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,  
Fr 8.30 -15 Uhr**

### **BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:**

**während der Bürozeiten**

**TEL. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

**außerhalb der Bürozeiten**

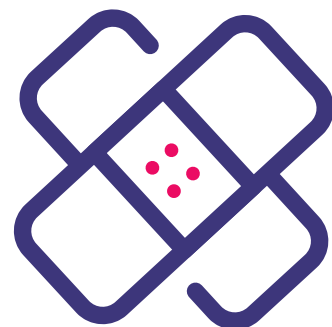
**TEL. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

**Finanzielle Fragen: Tel. (0941) 507-3514**

**sonstige Fragen Tel. (0941) 507-1512**

**jugendamt@regensburg.de**



oder: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

---