**5 Wochen sind ganz schön lang, deshalb haben wir uns Gedanken gemacht, was du den ganzen Tag Zuhause machen kannst und diese wunderbare Liste für dich erstellt:**

* ruf jemanden an (Freunde, Oma und Opa, Tanten, Onkel..)
* geh duschen
* nimm ein Bad mit viel Schaum + mach Musik oder ein Hörbuch dazu an
* erstell dir eine neue Playlist
* hör deine Lieblingsmusik
* such nach neuer Musik, die dir gefällt
* schreib Tagebuch
* lern ein legendäres Gedicht oder eine ziemliche coole Rede auswendig (I Have a Dream von Martin L. King)
* such bei YouTube Sportübungen (Einige Fittis bieten tolle Videos an, weil sie schließen mussten)
* mach die Sportübungen im Wohnzimmer, vielleicht mit deiner Familie
* Mal etwas mit einer neuen Technik
* mal ein Mandala aus
* mal etwas ab
* Mach selbst Badebomben (Rezepte gibt`s im Netz) und probiere sie gleich aus
* such ein YouTube-Video mit Malanleitungen und Tipps
* lerne Mangas zeichnen
* erstell einen eigenen Comic
* erstell deine eigene Zeitschrift/Magazin über Dich + Dein Leben
* bastel etwas für dein Zimmer
* suche auf Pinterest nach DIY (do ist Yourself)-Ideen
* sing laut
* spielt DSDS in eurem Wohnzimmer nach + macht ein Video davon, so haben auch andere etwas davon
* motiviert auch andere DSDS nachzumachen + startet einen Online-Wettbewerb
* lies eine Zeitschrift
* bastel eine Collage zu einem Thema (Familie, Mode, Hobby, Dinge, die du gut findest)
* finde zu jedem Buchstaben im Alphabet ein Schimpfwort, ein Tier, eine Band etc.
* schau dir Fotos an
* spiel Gesellschaftsspiele (Monopoly, Uno, Mensch ärgere Dich nicht)
* sieh deine Lieblingsserie an
* sortier in deinem Zimmer aus
* sieh dir eine informative Doku zu einem Thema, das dich interessiert, an
* Sieh Dir eine Lernsendung an, z.B. Lehrer Schmidt oder 9.00-12.00 Maus-Fernsehen (WDR)
* koch etwas, was du gerne magst
* koch etwas, was du dich bisher nie getraut hast
* back einen Kuchen
* mach Cake Pops
* mach Cupcakes
* lerne Meditieren (auch dazu gibt`s tolle YouTube-Videos)
* Mach Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung oder Traumreisen
* erstelle selbst ein YouTubeVideo
* lies ein gutes Buch
* lies jemandem vor (auch Erwachsene liiiieeeben das)
* lass dir vorlesen
* bring den Garten in Ordnung
* löse Kreuzworträtsel (z.B. von Rätseldino.de)
* lern mit 10 Fingern zu tippen
* setz dich in die Sonne
* mach ein Experiment (YouTube)
* lackier dir deine Nägel
* lackier Anderen die Nägel
* mach dir eine schöne Frisur
* schmink dich besonders schön (YouTube)
* mach einen Beauty-Tag (Gurken auf die Augen, Quarkmaske, Fußbad, etc.)
* lass dich massieren oder
* massier jemand Anderen
* räum dein Zimmer um
* mach ein Nickerchen
* sieh dir auf YouTube Tutorials an über etwas, was du immer schon lernen wolltest
* räum deinen Kleiderschrank auf
* gestalte Klamotten um, Aufhübschen durch Perlen, Anmalen, Verzieren…
* mach etwas im Haushalt - danach wirst du stolz sein, dass du geholfen hast ☺
* lern nähen …oder häkeln … oder stricken
* staubsauge
* Bereite deine Ostergeschenke vor (Malen, Basteln, Karten herstellen…)
* Chatte mit jemandem
* Hör CD und / oder digitalisiere sie
* Mach deine eigenen Chips…hmmmm ☺
* Minimiere das Chaos … im Kopf…im Zimmer… egal
* Mach frische Pesto…. Bärlauch ist mega
* Stelle Öle zum Verschenken her (Rezepte im Internet)
* Koch Marmelade
* Mach was Tolles aus Bügelperlen
* Bau eine Deckenburg und chill oder spiel darin
* Verkaufe Bücher und CDs, die du nicht mehr brauchst, z.B. auf ebay / momox /rebuy….
* Miste aus
* stelle selber Knete hier (wie zeigt dir YouTube)
* Übe auf Anton.de
* Oder Lernabfrager.de
* Mach was Tolles aus Salzteig (YouTube) oder Fimo
* Mach eine Liste, bei wem du dich für was bedanken kannst… und tus
* Mach was Schönes mit Batik-Farben
* Baue ein Bienenhotel
* Beziehe dein Bett neu (herrlich, darin zu schlafen)
* Mach dir einen Extra-Tollen Kakao mit Marshmellows
* Spiele Badminton oder Federball im Garten
* Stelle bei Amazon einen Wunschzettel zusammen
* Mal etwas aus, z.B. ein Bild - oder deine eigene Zukunft
* Beantworte Mails, die du schon lange beantworten müsstest oder schreib die, die du schon lange schreiben wolltest
* Mach Übungen für deinen Rücken (wenn wir nicht rausgehen, sitzen wir viel rum)
* Achte immer mal wieder bewusst auf deinen Atem
* Mach einen Videocall mit Jemandem
* Mach eine Fotocollage für dein Zimmer oder als Geschenk
* Bastele Osterdeko
* Schreib Brief an weit entfernte Freunde/Oma und Opa, Tante / Onkel / Cousinen..
* Übe Seil springen
* Trainiere balancieren
* Stelle dein eigenes Eis her
* Kümmere dich um die Pflanzen bei euch
* Stelle Seed-Bombs her und verteile sie… die Bienen werden es dir danken (geht auch nur mit Samen)
* Führe ein Tagebuch über alles, wofür du dankbar bist
* Sortiere deine Dokumente oder Schulsachen
* Mach einen Dauerlauf (wenn du raus darfst)
* Guck eine DVD
* Fahr Fahrrad
* Backe Kekse … oder Hundekekse
* Mach Pralinen selbst
* Baue ein Dosentelefon
* Bemale #Sauerlandstones und schicke sie nach Corona auf die Reise
* Stelle Pompomtiere her (Wie das geht? Frag google!)
* Knüpfe Freunschaftsbänder (Anleitungen im Netz)
* Lerne Zaubertricks und führe sie vor, wenn du magst
* Verkleide dich
* Stelle selbst Slime her
* Koche und /oder backe für Andere
* Lies eine Fabel
* Höre fröhliche Musik und sing mit, wenn du magst
* Pflanze Frühlingsblumen
* Plan deine Ferien
* Macht Disco im Wohnzimmer
* Übe einen Zungenbrecher ein… oder auch zwei oder drei
* Hol ein Fernglas raus und beschau dir die Natur
* Mach mit deinen Eltern ein Feuer (z.B. in einer Feuerschale/Grill), genießt es und macht Stockbrot
* Benutz den Hometrainer oder üb Luftfahrrad (gar nicht sooo einfach)
* Mach dir selbst oder anderen eine Fußmassage
* Lerne, einen Knopf anzunähen
* Melde dich beim Ministerium für Gesundheit und Wohlbefinden unter #schreibdichglücklich an und schreibe / bekomme Brief in dieser Zeit mit wenig Kontakt
* Erarbeite ein Referat zu einem Thema in einem Fach, in dem du deine Note aufbessern willst….Wenn nicht jetzt, wann dann??? ☺ Vielleicht kannst du auch deinen Lehrer per Mail fragen, welches Thema du nehmen kannst
* Spiele Schlaukopf und werde immer besser (www. Schlaukopf.de)
* putz die Fenster
* mach Fotos von dir
* mach Fotos von hübschen Dingen in deiner Umgebung, fotografier Dinge so, dass man sie nicht erkennt, schick sie anderen + lass sie raten, was es ist
* Hör ein Hörbuch oder einen Podcast
* nimm selber ein Hörbuch oder einen Podcast auf
* informiere dich über Modetrends
* entwirf deine eigenen Klamotten
* füll deinen Warenkorb bei Zalando oder H&M ohne zu bestellen
* schreib eine Geschichte (Bsp. „Die Geschichte meines Lebens“)
* tanz wie wild auf dem Bett oder im Zimmer oder irgendwo
* tanz ein Musikvideo nach
* mach ein TikTok davon
* denk dir eine Geheimsprache aus + rede den ganzen Tag lustige Sachen
* bemale eine Zimmerwand (wenn erlaubt)
* informier Dich über Reiseziele + Orte, die Dich interessieren
* bastel dir Schmuck
* spiel oder lern ein Instrument
* spiel mit deinem Haustier oder bring ihm Tricks bei
* mach ein Puzzle
* löse Sudokus
* repariere etwas
* lern Graffitis malen
* hör einen Podcast (es gibt für jeden etwas + umsonst!)
* organisiere einen Kinoabend oder eine 30 /50/80/90er Jahre Party für deine Familie
* schreib einen Liebesbrief
* Erstell eine Liste von Dingen, die Du nach Corona tun möchtest
* bastel Dir eine Schatzkiste und leg wertvolle Dinge hinein
* schreib deiner Freundin Briefe
* lern Vokabeln
* sieh Dir YouTube-Videos zu Schulthemen an, die du noch nicht verstanden hast
* schreib ein Gedicht
* lerne Beatboxen
* lerne Dialekte und bringe Andere damit zum Lachen
* lerne alle Fortnite-Tänze
* Mach Gartenspiele: Kubb, Ball spielen, Diabolo… was da ist ☺
* Mach deine Aufgaben für die Schule
* Übe Handlettering
* Miste dein Handy aus, vergiss nicht das Daten sichern und Desinfizieren
* Kümmere dich ausführlich um ein Haustier: Fellpflege, kuscheln, Krallen schneiden…
* Mach Hamburger selber … yummy!
* Schnitze etwas aus Holz
* Pflege deine Hände… durch das Waschen können sie eine Creme /Kur gut brauchen
* Mach Hantel-Sport
* Guck Herr der Ringe
* Lerne „Hallo“ auf 100 Sprachen zu sagen
* Turne (Handstand, Kerze, Rolle vor- und rückwärts, Brücke….)
* Färbe deine Haare oder probier Haarkreide aus
* Lege Kräuterbeete oder –kästen an
* Plane große Vorhaben für die Zukunft!
* Schaffe Gemütlichkeit… wo wir so viel zuhause sein sollen, soll es auch schön sein
* Mach Gehirntraining
* Koche Griesbrei oder Milchreis
* Mach Waffeln
* Nimm dir Zeit und übe achtsames Gehen, Essen oder (Musik)hören…was man da alles erlebt!
* Mach Smoothies
* Oder Bananenmilch (mit Streuseln)
* Besuche virtuell Museen…virtuelle Rundgänge bieten viele an!
* Inhaliere
* Baue einen Indoor-Spielplatz
* Schwelge in Erinnerungen
* Mach infused water (Gurke mit Eiswürfeln ist erstaunlich lecker)
* Löse Irrgarten /Labyrinth-Aufgaben
* Male ein Selbstportrait
* Mach Scherenschnitte von der Familie (Anleitungen im Netz)
* Zieh dich besonders schön an
* Malt euch (gegenseitig) die Gesichter an (ähnlich wie Kinderschminken)
* Suche ein Kostüm dazu
* Spiel verstecken
* Singt zusammen Lieder
* Guck witzige Videos
* Spielt Scharade oder andere Partyspiele (Reise nach Jerusalem, Schokoladenessen….)
* Macht Fingerspiele (Alle Vögel fliegen hoch / Kommando Pimperle…)
* Erfinde ein Spiel
* Bastel eine Maske und finde ein Kostüm dazu
* Spiel mit Ballons
* Mach Papiergirlanden oder Wimpelketten
* Bau mal wieder mit Lego (macht auch den Großen oft wieder Spaß!)
* Guck eine Sendung, die du früher gern gesehen hast
* Übe Jonglieren
* Spiele Stadt-Land-Fluss mit lustigen Kategorien: Farbe, Promi, Pizzasorte, Automarke, Spitznamen, Phantasietier, Schimpfwort, Song, Buchtitel, Gesellschaftsspiel, Teesorte (Vorlage auf www.kijupraxis-hahn.de oder im Netz)
* Kleidungsstück, Film, Serie, Quatschberuf
* Karaoke singen (über YouTube)
* mal ein Bild für die Praxis… ich freue mich und habe noch Platz

**Und wenn man so lange zu Hause bleiben muss und nichts machen kann, dann kann es sein, dass man schon mal frustriert ist. Auch dazu haben wir uns was ausgedacht:**

* zerfetze eine leere PET-Flasche
* trete einen Karton kaputt
* zerreiße Karton
* würge ein großes Frotteehandtuch
* mach ein großes Badetuch nass und wring es aus
* brülle so laut du kannst in ein Kissen
* schrei die Wand an
* mache Sit-ups, Liegestütze
* mache einen Wallsit (Rücken an die Wand, Knie 90 Grad)
* planke 90 Sekunden
* dusche kalt
* spring auf der Stelle
* weinen und heulen hilft auch manchmal
* sprich dich bei jemandem aus
* putz dir die Zähne
* übe Handstand gegen die Wand
* schreib dir den Frust von der Seele
* probiere eine Entspannungstechnik
* lutsche Eisklümpchen
* atme tief ein und aus
* zähle rückwärts von 100 bis 0
* Nutze den Aggroknoten (Mach einen Knoten in ein Handtuch und schlage damit mind. 30 Sekunden auf dein Bett)…vielleicht hilft dir auch ein großer Wut-Schrei dabei!?