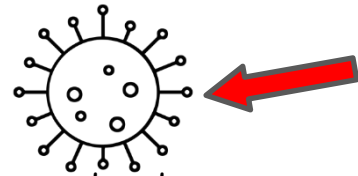


## Was gibt mir Halt, wenn das Leben sich ändert?

**Das Leben ändert sich**



Virus

Dein Leben hat sich sehr geändert.

Das Corona-Virus breitet sich aus und wir müssen uns und andere schützen.

Deshalb hast du in der Schule nur verkürzten Unterricht und lernst zu Hause.

Die Familien sollen möglichst zu Hause bleiben.

Familientreffen mit Oma, Opa, Tante oder Onkel und anderen Verwandten dürfen nur eingeschränkt stattfinden. Ihr dürft nicht oder nur eingeschränkt miteinander feiern oder euch draußen treffen. Ins Kino, Theater oder Konzert gehen, ist nicht möglich.

Beim Einkaufen müsst ihr sehr aufpassen. Abstand halten ist wichtig und Mundschutz.

Die Freunde fehlen.

Vielleicht fühlst du dich nicht frei oder hast Stress zu Hause. Vielleicht ist dir langweilig und du wünschst dir, wieder in die Schule gehen zu können oder dich mit anderen zu treffen.






Gibt es etwas, das dir hilft? Etwas, das dich stark macht?

Denn wenn sich das Leben so sehr ändert, braucht man Stärke, um die Herausforderungen zu schaffen.

Finde hier heraus, was dich stärkt.

**Wie geht es dir gerade in der Corona-Zeit?**

**Kreuze an. Schreibe das Wort dazu.**

**Was hat sich geändert?**

Überlege, was sich für dich persönlich geändert hat. Schreibe es in die Kästchen. Verbinde es jeweils durch eine Linie mit den entsprechenden Gefühlen. Mehrere Gefühle sind möglich. Du kannst auch selbst Gefühle ergänzen.

<b>Lernen zu Hause</b>	<b>lustig</b>
	<b>cool</b>
	<b>traurig</b>
	<b>entspannt</b>
	<b>wütend</b>
	<b>glücklich</b>
	<b>ängstlich</b>

## Chancen

### Zum Nachdenken:

Manche sagen, alles Schlechte, was passiert, hat auch etwas Gutes. Schwierige Situationen haben auch immer Chancen für Neues. Stimmt du dem zu?

Ja	Nein	Ich weiß nicht

Findest du Beispiele, die du selbst schon erlebt hast? Schreibe sie auf.

---

---

---

Welche Dinge, die gut waren, hast du in der Corona-Zeit erlebt?

---

---

---

Welche Hoffnungen hast du?

---

---

---

Du kannst dieses Arbeitsblatt in einen Umschlag stecken und in einem Jahr nachschauen. Haben sich deine Hoffnungen erfüllt?

### Was mir gut tut, macht mich stark

Überlege, was dir gut tut. Kreuze an.

Finde eigene Beispiele. Trage sie in die unteren Felder ein.

	Ja	Nein	Ich weiß nicht
mit Freunden chatten			
Sport			
etwas Schönes essen			
anderen helfen			
Musik hören			
Hörspiel hören			
malen			
Schulaufgaben machen			
lesen			
aufräumen			
mit lieben Menschen telefonieren			
draußen in der Natur sein			
mit den Eltern reden			
mit der Lehrerin/dem Lehrer Kontakt haben			

Frage auch deine Eltern oder Freunde und Freundinnen. Vergleiche.

## Meine Stärken

Deine Stärken können dir jetzt helfen, mit der Situation klar zu kommen. Vielleicht hast du schon Erfahrungen, wie das gelingen kann.

Überlege einmal, ganz in Ruhe, was deine Stärken sind. Frage auch deine Familie, Freunde und Freundinnen, wie sie dich sehen.

Nicht nur deine schulischen Leistungen sind gefragt. Welches sind deine persönlichen Eigenschaften? Welche Dinge helfen dir im täglichen Leben, auch im Zusammenleben mit anderen? Welche Dinge, kannst du einfach gut? Vielleicht hilft es dir bei der Aufgabe, darüber nachzudenken:

- Wofür bist du schon mal gelobt worden?
- Was ist dir gut gelungen?
- Was magst du an dir, was mögen die anderen an dir?

Ich kann gut ...

---

---

---

Ich bin ...

---

---

---

Das sind meine Talente:

---

---

---

Das habe ich gelernt:

---

---

---

## Etwas für mich tun

Hier findest du Möglichkeiten dich selbst zu stärken und mal etwas auszuprobieren. Vielleicht entdeckst du ganz neue Talente in dir?

**Für diese Aufgaben benötigst du einen PC oder ein Smartphone mit Internetverbindung.**

### Malst du gerne?

Ein Mandala auszumalen, kann dir helfen, ruhig zu werden. Hier findest du Vorlagen:

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

oder

<https://www.kinder-malvorlagen.com/zum-ausmalen/vorlagen-muster-formen-mandalas.php>

Du kannst ein eigenes Mandala ausdenken. Probiere es mal. Male die Vorlage (die du hier am Ende findest) weiter und denke dir ein Muster aus.

Mandalas selbst erstellen, Anleitungen und Film hier:

<http://mandala-4free.de/Mandala-erstellen.htm>

### Möchtest du dich entspannen?

Probiere einmal einige Yoga-Übungen aus. Sie geben dir Kraft, Mut und Vertrauen. Bei KIKA LIVE - Mitmach-Yoga werden dir die Übungen vorgestellt. Viel Spaß! Klicke dazu das Bild an.



Drei einzelne Übungen findest du hier. Klicke die blauen Links an.

<https://www.kika.de/kika-live/zusatzvideos/video58416.html>

<https://www.kika.de/kika-live/zusatzvideos/video58452.html>

<https://www.kika.de/kika-live/zusatzvideos/video58450.html>

Jonglieren entspannt und erhöht die Aufmerksamkeit. Hier kannst du es lernen:



### Hast du Lust, etwas zu pflanzen?

Probiere dich als Gärtner aus. Es macht Spaß und schafft Erfolgserlebnisse. Kaufe ein kleines Tütchen Schnittlauch-Samen. Den gibt es in Drogerien, Supermärkten, Gartenmärkten oder Baumärkten mit Gartenabteilung. Außerdem benötigst du eine kleine Tüte Blumenerde. Und los geht's. Beobachte den Schnittlauch beim Wachsen. Später kannst du ihn mit Quark zu Pellkartoffeln oder auf Brot essen. Klicke auf das Bild:



### Bastelst du gerne?

Bastele einen Stifte-Halter aus Klorollen. Sie sehen wie Wolkenkratzer-Städte aus. Klicke auf das Bild.



Oder stelle einen Stifte-Halter aus Klorollen her, der wie ein Hund aussieht. Sicher fallen dir noch andere Figuren ein. Klicke auf das Bild



Ehe du nach dem Aufräumen alte Bücher, Broschüren oder Ähnliches wegwirfst, mach doch etwas Schönes daraus. Zum Beispiel diese Heißluftballons. Klicke auf das Bild.



Nachdem du deinen Kleiderschrank aufgeräumt hast, sind vielleicht Socken übrig, die dir nicht mehr passen oder von denen du nur noch einen hast. Mach doch einen Stifthalter daraus. Klicke auf das Bild.



Wer macht ein lustiges oder gruseliges Monster daraus?  
Da fällt euch doch bestimmt etwas ein.

Plaste-Müll müsste auch mal wieder weggebracht werden? Aus einem leeren Saft- oder Milch-Karton kann man eine prima Geld-Börse basteln. Klicke auf das Bild.



Hier findest du Anleitungen für verschiedene Flugobjekte. Probiere dann aus, welche am besten fliegen. Klicke auf das Bild.



### Zum Nachdenken und Ausprobieren:

Welches Material funktioniert am besten?

Bei welchem Wetter fliegen sie am besten?

Wie genau muss man falten oder basteln?

Wie kann so ein Flugobjekt die Schwerkraft überwinden? Warum fliegt es überhaupt?



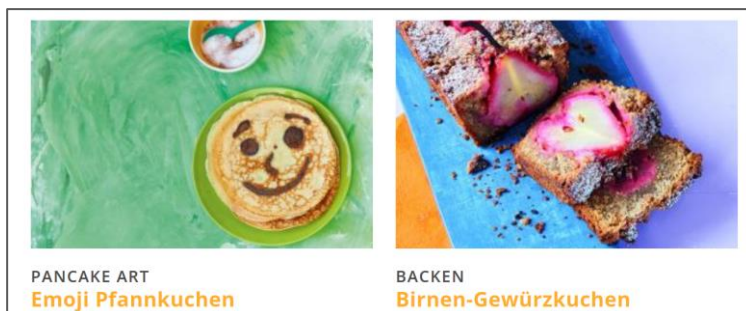
### Möchtest du mal selbst kochen oder backen?

Du willst einmal selbst kochen? Wie wär´s zum Beispiel mit Zitronen-Spaghetti, Backkartoffeln mit Käse, Gemüseauflauf oder vegetarischen Spagetti Bolognese? Vielleicht helfen die Eltern oder Geschwister?

Hier findet ihr einfache Rezepte für Kinder. Klicke auf das Bild.



Oder ihr backt etwas. Klicke auf das Bild.



### Wolltest du schon immer tanzen lernen?

Dann geht´s los!

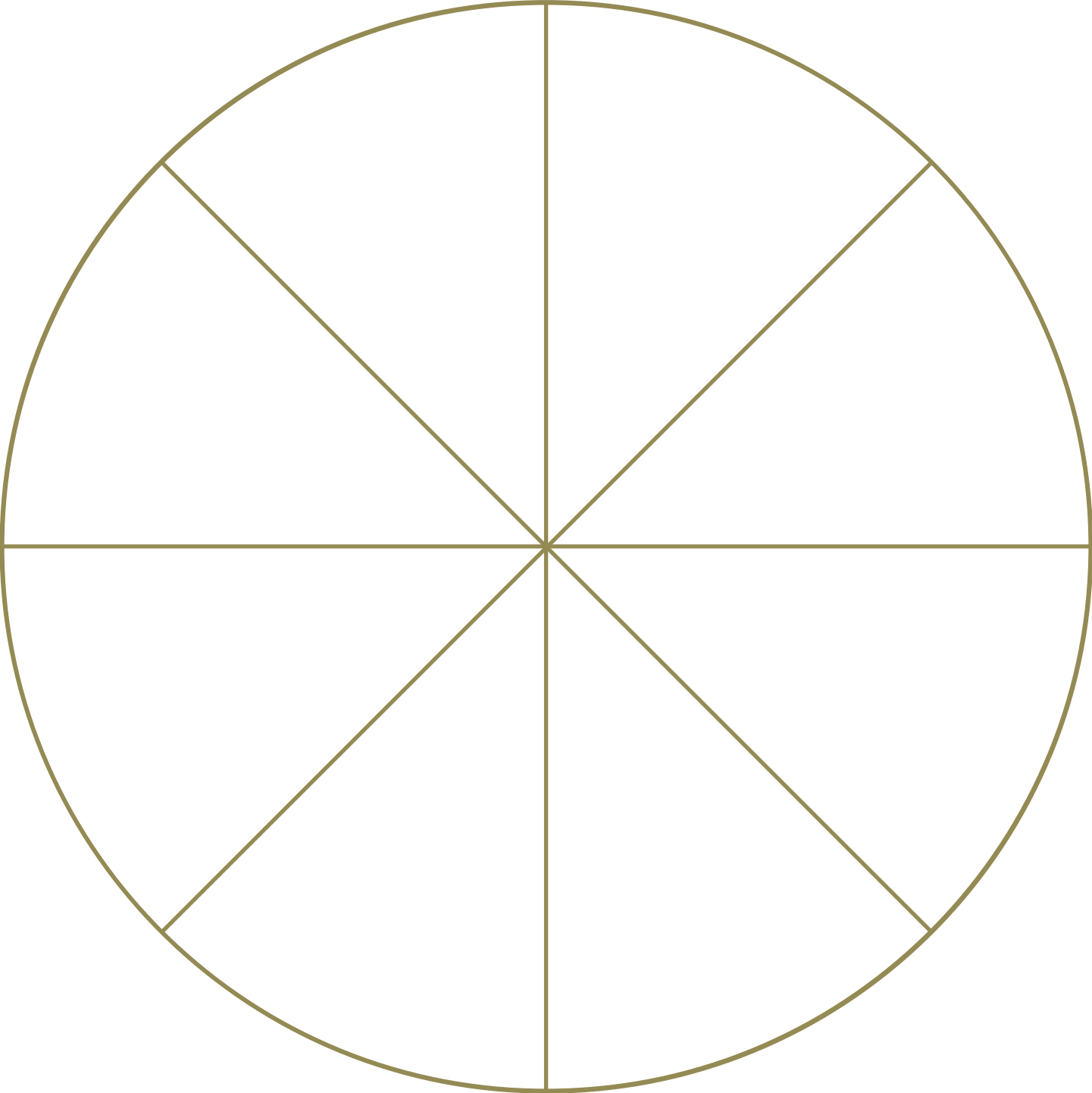
Lerne eine komplette Hip-Hop-Choreographie. Bei SWR-Sport findest du das Richtige. Klicke auf das Bild.



Lerne verschiedene Hip-Hop Tanzmoves. Schau dir die kurzen Videos dazu an (Tanztipps eurer Stars). Diese findest du bei ZDFtivi. Klicke auf das Bild.



Mandala zum Selbstgestalten



Mandala zum Selbstgestalten

