

Leipzig, 30.03.2020

Liebe Eltern, liebe Schüler,

bereits seit zwei Wochen findet keine reguläre Schule statt. Dafür erfüllen die Schüler die gestellten Aufgaben. Das erfordert viel Eigenständigkeit, Struktur, Fleiß und Selbstdisziplin. Wir hoffen, dass es gut gelingt und der Lernzuwachs groß ausfällt – und auch etwas Freude dabei mitschwingt. Aus den bisherigen Rückmeldungen entnehmen wir, dass es insgesamt gut funktioniert.

Immer mal wieder kommt die Sprache darauf, wie die Zeit zu Hause neben den schulischen Aufgaben genutzt werden kann? Wir haben ein paar Ideen zusammengetragen. Vielleicht finden Sie, findet ihr diese anregend.

Wichtig ist oft, gemeinsam anzufangen, der Spaß kommt meist ganz schnell. Im Internet finden sich auch viele Anregungen. Man muss nur die richtigen Stichworte eingeben.

### 1. **Gemeinsames Spielen organisieren:**

Hier kann man ganz in Familie altbewährte Spiele hervorholen oder sich gegenseitig neue vorstellen. Es ist auch möglich, kleine Wettbewerbe zu organisieren. Also auf zu PC (Familien- oder Strategiespiele), Brettspiel (von „Mensch ärgere dich nicht“ bis „Siedler von Catan“), Karten (ob Mau Mau, Uno oder Rommé), Würfel oder Puzzle. Manche können auch als App gemeinsam gespielt werden.

### 2. **Kino zu Hause**

Das Wohnzimmer zum Kino-Saal umfunktionieren. Suchen Sie/sucht gemeinsam spannende Filme heraus. Eine/einer kann die Gründe für die Wahl vorstellen. Vorher noch leckere Köstlichkeiten vorbereiten (siehe Küche). Hinterher abstimmen, wie gut der Film Ihnen/euch gefallen hat.

### 3. **Bibliothek**

Den Familienmitgliedern ein spannendes Buch vorstellen und zum Lesen anregen.

### 4. **Fotoalben**

In alten Fotoalben blättern und dazu Erlebnisse erzählen. Oder vorhandene Fotos nutzen, um ein neues Fotobuch zu gestalten (was vielleicht schon lange geplant war).

### 5. **Briefe**

Das Schreiben von Briefen ist heutzutage nicht mehr so populär, kann aber eine spannende Form der Kommunikation sein.

### 6. **Küche**

Gemeinsam kochen und backen. Es gibt viele spannende Rezepte. Gerade für die Familienmitglieder, die gewöhnlich wenig in der Küche unterwegs sind, kann dies eine spannende Erfahrung sein. Und auch Kinder können sich einmal ausprobieren. Wer größere Kinder hat, kann sie auch alleine kochen/backen lassen. Kinderrezepte finden sich. Oder etwas anspruchsvoller: Einmal ein Brot selbst backen?

### 7. **Pflanzen**

Garten- und Balkonbesitzer können gemeinsam Pflanzaktionen durchführen. Aber auch das Fensterbrett kann gemeinsam bepflanzt werden. Manche Supermärkte bieten auch Samen und ein geeignetes Gefäß findet sich auch in Zeiten, in denen die Baumärkte geschlossen sind. Nach der Pflanzaktion folgen dann tägliche Pflege und Beobachtungen.

### 8. **Basteln und Gestalten:**

Die Oster-Deko herstellen: Eier auspusten und anmalen, Osternester vorbereiten oder Fensteranhänger gestalten. Die Materialien finden sich bestimmt im Haus und Anregungen

gibt es im Internet zuhauf. Oder ein selbst gebasteltes/gestaltetes Geschenk für zwischen-durch?

### **9. Frühjahrsputz**

Jetzt die Gelegenheit ergreifen und die manchmal als lästig empfundenen Reinigungsarbeiten erledigen. Zeit ist dafür da. Oder die Sachen in den Schränken aussortieren. Meist muss man sich nur einmal aufraffen, dann geht die Arbeit leicht von der Hand.

### **10. Zimmer umgestalten**

Die Möbel anders stellen, Zimmer-Deko umgestalten oder vielleicht sogar etwas Farbe an die Wand. Auch hier gibt es Möglichkeiten.

### **11. Musik-Charts**

In den WhatsApp-Gruppen werden gerade eigene Charts angeregt. So sollen die Musikhits gesucht werden, die im eigenen Geburtsmonat oder dem der Geschwister, Eltern oder Großeltern aktuell waren. Diese dann in eine Playlist (Audio oder Video) zusammenfassen und als Home-DJ vorstellen. So kann man Stimmung in die Wohnung bringen.

### **12. Eigene Musik**

Wer ein Instrument spielt oder Musiktitel bearbeiten/mixen kann, bereitet ein kleines Konzert vor.

### **13. Knobelaufgaben**

Knobelaufgaben aller Art sind immer reizvoll. Ob klassisch als Kreuzworträtsel, als Zahlenknobelei (Sudoku) oder Suchbilder (versteckte Fehler). Vorlagen finden sich oder man stellt selbst welche her.

### **14. Fitnessstudio zuhause**

Übungen, die auch im Wohnzimmer funktionieren

Bauchkäfer (Muskelbereich: Bauch): Auf dem Rücken, Arme und Beine ausstrecken. Linkes Bein in der Luft anwinkeln und mit dem rechten Arm dessen Fußballen greifen. Dabei bleibt der linke Arm ausgestreckt am Boden. Danach wiederholt sich die Übung mit dem anderen Arm und dem anderen Bein. 3 x 25 Sek. (20 Sek. Pause)

Plank (Muskelbereich: Rücken- und Bauch): Hände, Ellenbogen und Füße auf den Boden aufsetzen, Rücken, Beine, Hals und Kopf in einer geraden Linie in der Luft halten und durch Anspannung der Po-, Bauch- und Beinmuskulatur halten. In 3 Sets à 15 Sek. mit 5 Sek. Pause aufbauen. Damit erzielt man den gleichen Effekt wie 45 Sek. nonstop.

Wandsitz (Muskelbereich: Rumpf, Po, Oberschenkel): Setzen Sie sich an einer Wand auf einen imaginären Stuhl, die Beine sind im 90 Grad-Winkel gebeugt. Den unteren Rücken gegen die Wand pressen, diese Position halten. Optional kann man abwechselnd die Unterschenkel anheben, bis in Verlängerung der Oberschenkel. 60 Sek. halten.

Wir wünschen viel Durchhaltevermögen und Freude. Bleiben Sie, bleibt gesund.

Viele Grüße

Mario Coccejus im Namen aller Lehrer