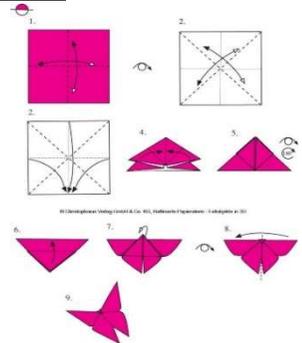
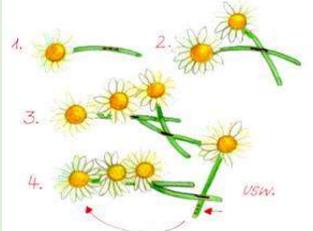


Fit durch die Woche Grundschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Was ist grün, , schlau und stellt viele Fragen? Günther Lauch <input type="checkbox"/>	Wie nennt man ein ver-schwundenes Rind? Oxford <input type="checkbox"/>	Warum ist ein Eisbär weiß? Wenn er rot wäre, müsste er ja Himbär heißen! <input type="checkbox"/>	Was machen Schafe, die sich streiten? Sie kriegen sich in die Wolle! <input type="checkbox"/>	Warum brauchen Polizisten eine Schere? Samit sie Einbrechern den Weg abschneiden! <input type="checkbox"/>
	Kinder Workout <input type="checkbox"/> https://youtu.be/qN4INVt uHJY	Laserlabyrinth <input type="checkbox"/> Die Schnüre eines Wollknäuels werden an Stühlen, Schubladen und Tischbeinen befestigt und laufen Kreuz und Quer durch das Zimmer. Ziel ist es; den Raum zu durch-queren, ohne an den Schnüren hängen zu bleiben!	Shake it! <input type="checkbox"/> Schüttle deinen Körper, Arme, Beine und Kopf für 30 Sekunden!	Bewegungswürfel <input type="checkbox"/> Überlege Dir eine lustige Bewegung (Hampelmann, in die Luft boxen etc.) und würfel anschließend. Die Augenzahl des Würfels zeigt Dir, wie oft Du diese Bewegung ausführen kannst.	Starke Füße <input type="checkbox"/> Leg ein paar Gegenstände vor Dir auf den Boden (Klammer, Stift, Stein, Socke, etc.) und versuche diese mit deinem Fuß aufzuheben und in einen leeren Karton zu legen.
	Experiment <input type="checkbox"/> Zuerst gibt man Öl in ein Glas, bis der Boden etwa 1 cm hoch gefüllt ist. Dann gibt man Wasser dazu, bis das Glas etwa 2/3 voll ist. Nun muss man kurz warten, bis sich die beiden Schichten wieder sauber voneinander trennen. Anschließend gibt man die Tinte tropfenweise dazu. Was passiert?	Anna und die wilden Tiere – Wo klappert der Storch? <input type="checkbox"/> https://www.kika.de/wildewelt/alle-videos-116.html	Schmetterling falten <input type="checkbox"/> 	Frühlingshafte Sätze <input type="checkbox"/> siehe Anhang Nr. 1	Hör mal! <input type="checkbox"/> https://www.swr.de/swr2/hoerspiel/onkel-stan-und-dan-und-das-garnicht-lieulich-niedliche-mondabenteuer-1-2-swr2-spielraum-hoerspiel-2021-05-01-100.html
	Fotopuzzle Frühling <input type="checkbox"/> siehe Anhang Nr. 2	Stift in die Flasche fädeln <input type="checkbox"/> Befestige einen Stift an einem Band und wickle Dir dieses um den Bauch, so dass der Stift vor Dir hängt. Stelle eine leere Flasche vor Dich hin und versuche den Stift dort einzufädeln.	Der Frühling ist da! <input type="checkbox"/> Hörst du es? Wie viele Vögel kannst du erkennen? App NABU – Vogelwelt – Vögel entdecken und bestimmen	Der Frühling <input type="checkbox"/> Mit duftenden Veilchen komm ich gezogen, auf holzbraunen Käfern komm ich gebrummt, mit singenden Schwalben komm ich geflogen, auf goldenen Bienen komm ich gesummt. Jedermann fragt sich, wie das geschah: Auf einmal bin ich da. Mascha Kaleko	Blumenkranz flechten 😊 <input type="checkbox"/> 

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Anhang Nr.1

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____



Frühlingshafte Sätze

Würfel dir einige Sätze zum Frühling zusammen und schreibe sie auf.

 Frank	 pflanzt	 Blumen.
 Frieda	 beobachtet	 Aste.
 Tante Sarah	 pflückt	 Tulpen.
 Opa Fred	 schneidet	 Rasen.
 Onkel Stefan	 malt	 Bäume.
 Meine Schwester	 mag	 Löwenzahn.

Meine Sätze









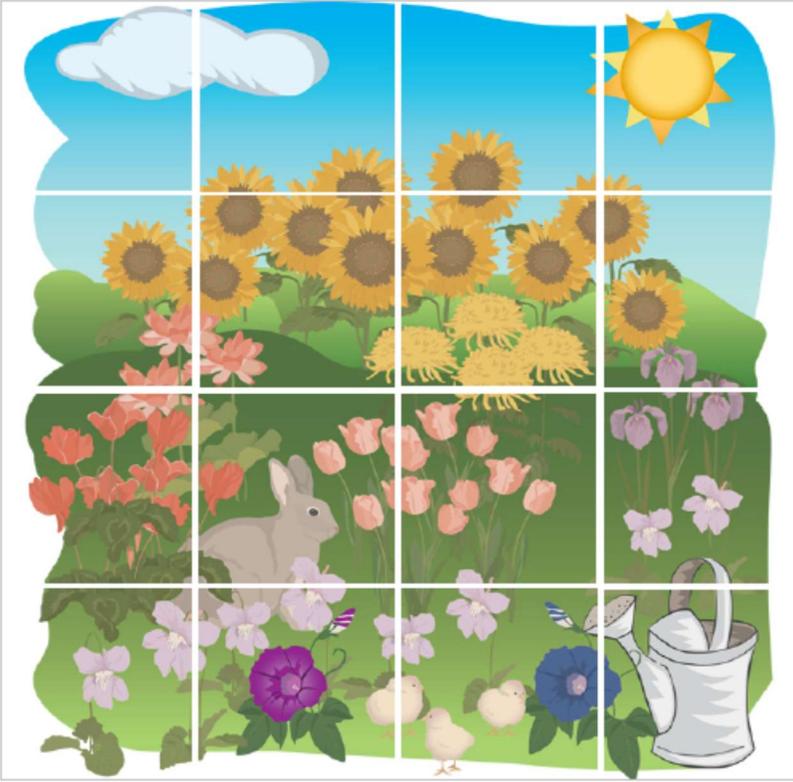

 © www.MaterialGuru.de

Anhang Nr.2



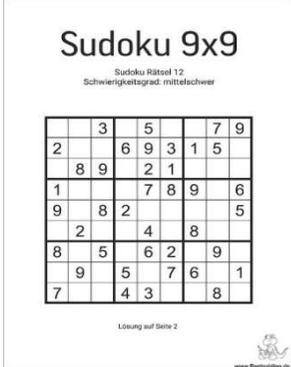
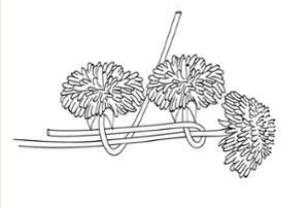
Fotopuzzle

Zerschneide das Fotopuzzle und setze es wieder zusammen.
Viel Erfolg!



 © www.MaterialGuru.de

Fit durch die Woche Oberstufe

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Was ist grün, , schlau und stellt viele Fragen? Günther Lauch ✓ <input type="checkbox"/>	Wie nennt man ein ver-schwundenes Rind? Oxford ✓ <input type="checkbox"/>	Warum ist ein Eisbär weiß? Wenn er rot wäre, müsste er ja Himbär heißen! ✓ <input type="checkbox"/>	Was machen Schafe, die sich streiten? Sie kriegen sich in die Wolle! ✓ <input type="checkbox"/>	Wie heißt ein Spanier ohne Auto? Carlos ✓ <input type="checkbox"/>
	Donkey Kicks ✓ <input type="checkbox"/> Im Vierfüßlerstand beginnen, Bauchmuskeln anspannen, dann das rechte Bein anheben, bis es eine Linie mit Po und Rücken bildet. Kurz innehalten, dann in Ausgangsposition zurück. Bein wechseln!	Beinheben im Liegen ✓ <input type="checkbox"/> Die Beine nacheinander heben und senken, dabei kurz vor dem Boden stoppen, kurz innehalten und wieder anheben.	Mountain Climber ✓ <input type="checkbox"/> Beginnt im Liegestütz, zieht die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd in Richtung Brustkorb. So als würde man auf der Stelle rennen.	Burpees ✓ <input type="checkbox"/> Man startet im Liegestütz und springt mit den Füßen vor in die Hocke, drückt sich dann kraftvoll ab und springt in die Luft, sanft landen. Anschließend wieder in die Hocke und mit den Füßen zurückspringen.	Starke Füße ✓ <input type="checkbox"/> Leg ein paar Gegenstände vor Dir auf den Boden (Klammer, Stift, Stein, Socke, etc.) und versuche diese mit deinem Fuß aufzuheben und in einen leeren Karton zu legen.
	Experiment ✓ <input type="checkbox"/> Zuerst gibt man Öl in ein Glas, dass der Boden etwa 1 cm hoch gefüllt ist. Dann gibt man Wasser dazu, bis das Glas 2/3 voll ist. Nun muss man kurz warten, bis sich die beiden Schichten wieder sauber voneinander trennen. Anschließend gibt man die Tinte tropfenweise dazu. Was passiert?	Hör mal! ✓ <input type="checkbox"/> http://www.jungundnaiv-podcast.de/ Politik für Desinteressierte	Escape-Game ✓ <input type="checkbox"/> https://room-escape-goettingen.de/der-verlorene-schatz/ Dauer: 45 Min., Alter: 8-14 Jahre	Der Frühling ist da! ✓ <input type="checkbox"/> Hörst du es? Wie viele Vögel kannst du erkennen? App NABU – Vogelwelt – Vögel entdecken und bestimmen	✓ <input type="checkbox"/>  Sudoku 9x9 Sudoku Rätsel 12 Schwierigkeitsgrad: mittelschwer Lösung auf Seite 2
	Tanz im Mai ✓ <input type="checkbox"/> Mach das Wohnzimmer zur Disco und veranstalte eine Party für dich 😊	Damals vs. Heute ✓ <input type="checkbox"/> Suche dein lustigstes Babyfoto raus und stelle es nach!	Ausflugstipp ✓ <input type="checkbox"/> Besuch doch mal den botanischen Garten. Das Freigelände ist regulär geöffnet. <u>Adresse:</u> Hamburger Str. 28 18069 Rostock	Blumenkranz flechten ✓ <input type="checkbox"/> 	Mai-Bowle ✓ <input type="checkbox"/> • Saft von 2 Zitronen • 150 ml Waldmeister-sirup • 600 ml Apfelsaft • 400 ml Mineralwasser



INFORMATIVES FÜR ELTERN

Tipps für den Alltag zu Hause

Tipp 1: den Tag strukturieren

- versuchen Tagesrhythmus beizubehalten
- Zeiten am Schulalltag orientieren
- Wünsche des Kindes so gut es geht einbeziehen
- Tagesablauf für alle sichtbar machen

Tipp 2: für Abwechslung sorgen

- Anspannung und Entspannung über den Tag verteilt abwechseln
- kognitiv und kreativ anregende Tätigkeiten, Bewegungs- und Ruhephasen sollten jeden Tag auf dem Plan stehen

Tipp 3: Optimismus ausstrahlen

- Fragen der Kinder in dieser Zeit entwickungsgemäß beantworten
- Nachrichtenflut vermeiden

Tipp 4: Zeit nutzen

- gemeinsam überlegen, wie Projekte umgesetzt werden können z.B. Aussortieren der alten Spiel- oder Anziehsache, Fotoalben erstellen, Sachen reparieren oder verschönern

Tipp 5: Aufgaben verteilen

- trauen Sie ihrem Kind etwas zu
- Aufträge aussprechen
- Kinder erleben so, dass Sie einen sinnvollen Beitrag zum Familienalltag leisten & sind stolz

Tipp 6: Höhepunkte schaffen

- regelmäßig Höhepunkte einplanen wie z.B. Bewegungsparcours, Vorlesestunde, ...

Tipp 7: Kontakte pflegen

- Kinder Kontakt zu Großeltern, Freunden etc. via Skype oder Telefon ermöglichen

Tipp 8: Zeit für sich einplanen

- Ruhephasen einplanen damit jedes Familienmitglied individuellen Raum hat

wichtige Nummern

Haben Sie Fragen, Ideen oder wollen einfach mal Kontakt aufnehmen? Melden Sie sich gerne bei uns:

@ info@schulverein-wirbelwind.de

weitere Kontaktdaten:

Elterntelefon kostenlose Rufnummer: **0800 111 0550**
montags bis freitags von 9 - 11 Uhr sowie dienstags & donnerstags von 17 - 19 Uhr

ProFamilia – Beratungsstelle: **0381 31305**, E-Mail:
rostock@profamilia.de

Nützliche Infos, Adressen und Ansprechpartner*innen:
www.familie-in-rostock.de

Links & Empfehlungen

Beschäftigungsmöglichkeiten:

- www.kinder-malvorlagen.com
- www.Rätseldino.de
- www.schlaukopf.de



Hören:

- <https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/index.html>
- <http://www.kakadu.de/podcast-kinderhoerspiel.3420.de.podcast>

Sehen:

- <https://www.kika.de/checker-tobi>
- https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/eltern/elefanten_app



Kontaktdaten Erziehung / Umgang der Eltern mit Kindern in herausfordernden Situationen

1. **Kinderschutzhotline: 0800 1414007**
2. **Elterntelefon** kostenlose Rufnummer: **0800 111 0550**
montags bis freitags von 9 - 11 Uhr sowie dienstags & donnerstags von 17 - 19 Uhr
3. **ProFamilia – Beratungsstelle: 0381 31305**, E-Mail: rostock@profamilia.de
4. Nützliche Infos, Adressen und Ansprechpartner*innen: www.familie-in-rostock.de
5. **Elternratgeber 2019** - Download unter:
<https://rathaus.rostock.de/sixcms/media.php/4984/Elternratgeber2019web.pdf>
hier finden Sie detaillierte Textaussagen und diverse Kontaktdaten zu Kinderärzten, Hebammen, Beratungsstellen etc. in HRO

Unterstützung und Beratung für Kinder und Jugendliche

1. **Kinder- und Jugendtelefon: 116 111** sowie **0800 111 0333** anonym und kostenlos montags bis samstags 14 - 20 Uhr
2. **Verein für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt - rat & tat e.V.:**
Beratungen werden zu den Beratungszeiten (Dienstag 14 - 16 Uhr, Mittwoch 18 - 20 Uhr, Donnerstag 16 - 18 Uhr) online via Mail bzw. telefonisch unter: **0381 453156** angeboten

Kontaktdaten häusliche Gewalt

1. **Frauenhaus Rostock: 0381-454406**
2. **Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking in Rostock: 0381-45 82 938**
3. **Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Rostock: 0381-44 03 290**
4. **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":** 24 Stunden erreichbar, **08000116016**
5. **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch":** montags, mittwochs und freitags von 9 - 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 - 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar unter: **0800 22 55 530**

weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche „Corona und Du“:
<https://www.corona-und-du.info/>
- Newsletter zum Thema „Familienleben während einer Ausnahmesituation“:
<https://www.achtung-kinderseele.org/information-aufklaerung>

