

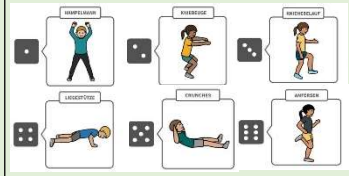



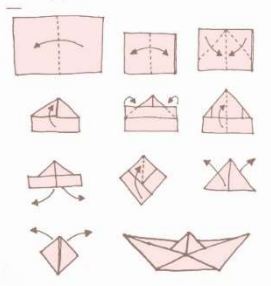



# Fit durch die Woche für die Oberstufe

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kürzester Witz aller Zeiten: Brennholzverleih <input type="checkbox"/>	Im Rezept stand „Ofen auf 90 Grad stellen“. Und wie kriege ich jetzt den Ofen auf? <input type="checkbox"/>	Darf ich dir einen Zeitreisewitz erzählen? Ja, gerne. Du mochtest ihn nicht. <input type="checkbox"/>	Bei manchen Leuten hat man die Schaukel einfach zu nah an die Häuserwand gebaut. <input type="checkbox"/>	Im Gurkenglas eine Gurke zur anderen: "Hey, jetzt lass mich auch mal ans Fenster." <input type="checkbox"/>
	<b>Jerusalema-Dance-Tutorial</b> <input type="checkbox"/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6EveMemfO3k">https://www.youtube.com/watch?v=6EveMemfO3k</a>	<b>Zahlenfitness</b> <input type="checkbox"/> 	<b>Home Workout für Jugendliche</b> <input type="checkbox"/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM">https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM</a>	<b>Plank doch mal!</b> <input type="checkbox"/>  Wie lange hältst du durch?	<b>Yoga</b> <input type="checkbox"/>  <small>Das Dreieck: Stelle dich breitbeinig hin. Deine Beine sind gebückt. Gehe mit deinem rechten gesunden Arm an deinen rechten Fuß, oben und lege deine Arme über dem Deinen linken Arm strackelst du nach oben. Das Urdra: Stelle dich auf ein Bein und wickle das andere an. Nimm deine Arme nach gesunden Arm an deinen rechten Fuß, oben und lege deine Arme über dem Kopf zusammen.</small>
	<b>Mal doch mal!</b> <input type="checkbox"/> <a href="https://www.autodraw.com/">https://www.autodraw.com/</a>	<b>Knobeleyen</b> <input type="checkbox"/> <a href="https://www.logisch-gedacht.de">https://www.logisch-gedacht.de</a>	<b>Achtsamer Morgen</b> <input type="checkbox"/> Greif nach dem Aufwachen nicht direkt zu deinem Smartphone, sondern bleib ein paar Minuten ruhig liegen oder setz dich an die Bettkante. Starte gedanklich den Tag. Worauf freust du dich? Was für Herausforderungen bringt der Tag mit sich?	<b>Kurzgeschichten</b> <input type="checkbox"/> <a href="https://www.kurzgeschichten-stories.de/r_kinder.aspx">https://www.kurzgeschichten-stories.de/r_kinder.aspx</a>	<b>Segelboot falten</b> <input type="checkbox"/> 
	<b>Nicecream</b> <input type="checkbox"/> <u>Zutaten:</u> 3 reife Bananen; gefroren in Scheiben + 50 Milliliter Milch <u>Zubereitung:</u> Bananenstücke sollten für mind. 2 Std. tiefgekühlt worden sein. Stücke kurz antauen lassen, pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.	<b>Bald geht's los!</b> <input type="checkbox"/> Stelle dir den Wecker auf <b>10</b> Uhr und trainiere so für den Schulalltag!	<b>Bald geht's los!</b> <input type="checkbox"/> Stelle dir den Wecker auf <b>9</b> Uhr und trainiere so für den Schulalltag!	<b>Bald geht's los!</b> <input type="checkbox"/> Stelle dir den Wecker auf <b>8</b> Uhr und trainiere so für den Schulalltag!	<b>Bald geht's los!</b> <input type="checkbox"/> Stelle dir den Wecker auf <b>7</b> Uhr und trainiere so für den Schulalltag!

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.



## 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 entwicklungsgemäß 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](mailto: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](mailto:rostock@profamilia.de)

Nützliche Infos, Adressen und Ansprechpartner\*innen:  
[www.familie-in-rostock.de](http://www.familie-in-rostock.de)

### Links & Empfehlungen

#### **Beschäftigungsmöglichkeiten:**

- [www.kinder-malvorlagen.com](http://www.kinder-malvorlagen.com)
- [www.Rätseldino.de](http://www.Rätseldino.de)
- [www.schlaukopf.de](http://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](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](mailto:rostock@profamilia.de)
4. Nützliche Infos, Adressen und Ansprechpartner\*innen: [www.familie-in-rostock.de](http://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>

