

ABC gegen Langeweile

A BFALL

Gestalte eine eigene Erfindung aus „Abfall“ aus dem Haushalt (WC-Papierrollen, leere Joghurtbecher, Eierschachteln ...)

B BALANCIEREN

Finde einen Ort an dem du wie ein/e Seiltänzer/in das Balancieren üben kannst. Wie oft kannst du darüber gehen, ohne runter zu fallen?

C HAMÄLEON

Lege Gegenstände auf den Boden, welche die gleiche Farbe haben wie deine Kleidung und verschwinde wie ein Chamäleon darin.

D DUNKELHEIT

Verstecke an einem dunklen Ort einige Sachen und gehe mit einer Taschenlampe auf Entdeckungstour.

E LEFANT

Bau dir aus Strohhalmen einen ganz langen Elefantenrüssel und versuche so ein Glas Wasser zu trinken.

F FORMEN

Suche in der Zeitung und in Webeheftchen verschiedene Formen (Kreis, Dreieck, Quadrat, Rechteck). Schneide sie aus und sortiere sie.

G GARTEN

Pflanze im Garten oder auf dem Balkon Kräuter oder Blumen an. Beobachte wie sie wachsen und gib ihnen regelmäßig Wasser.

HOTEL

Baue dir aus Tüchern und Decken ein Hotel. Darin können du und deine Lieblingskuscheltiere ein Buch lesen.

IGEL

Bastle mit Zahnstochern einen kleinen Igel. Du kannst die Zahnstocher zum Beispiel in einen Apfel stecken und diesen dann ohne „Stacheln“ zur Jause essen.

JOGHURTBECHER

Baue dir aus zwei leeren und sauberen Joghurtbechern ein Bechertelefon. Verbinde die Becher mit einer Schnur, wenn diese gespannt ist, kannst du mit jemandem telefonieren.

KOCHEN

Hilf deiner Familie eine Mahlzeit zuzubereiten oder backe leckere Muffins.

LACHEN

Versuche jemanden von deiner Familie zum Lachen zu bringen (kitzeln, Witze erzählen, Grimassen schneiden).

MANDALA

Sammele draußen Naturgegenstände (Holz, Steine, Blumen ...) und lege damit ein Muster oder Mandala auf den Boden auf. Das kannst du auch drinnen machen mit Gabeln, Zahnstocher und anderen Alltagsgegenständen.

NUMMER

Lerne eine Telefon- oder Handynummer von jemanden auswendig, den oder die du gerne anrufen möchtest.

OMA & OPA

Da du deine Großeltern gerade nicht besuchen kannst, schicke ihnen eine Zeichnung oder rufe sie an.

PACOURS

Baue drinnen einen Parcours, durch den du rennen und hüpfen kannst.

QUALLE

Male mit Wasserfarben eine Unterwasserwelt in der eine Qualle mit langen Tentakeln wohnt.

REGENBOGEN

Suche bei dir zu Hause Gegenstände in allen Farben des Regenbogens und lege sie am Boden auf. Mache ein Foto davon.

SOCKENTIER

Stelle aus einer alten Socke ein Tier her, zum Beispiel ein Sockenmonster. Schreibe eine Geschichte, wohin das Sockentier überall auf Reisen gehen möchte.

THEATER

Übe ein Theaterstück ein und führe es deinen Plüschtieren oder deiner Familie vor.

UHR

Stelle eine Sanduhr oder einen Timer auf 1 Minute ein und schau wie oft du in dieser Zeit ...

... die Treppe hoch und runter rennen kannst.

... um den Küchentisch rennen kannst.

... im Stand hüpfen kannst.

...

VOGELSAND

Kippe Vogelsand vom Supermarkt auf ein Backblech und spiele mit deinem Indoor-Sandkasten. Pflanze kleine Samen ein, mach einen Weg mit einem Pinsel, zeichne einen Baum mit dem Finger ...

WÄSCHE

Hilf deiner Familie die Wäsche zu sortieren, sie in die Maschine zu räumen, aufzuhängen und danach zusammenzufalten.

X YLOPHON

Erfinde ein Lied mit einem Instrument oder mit Bodypercussion. Du kannst dir auch selbst ein Instrument bauen, im Internet findest du viele Anleitungen dazu. Das könnte zum Beispiel eine Rassel sein.

Y OUTUBE

Suche auf YouTube einen Tanz oder ein Lied den/das du gemeinsam mit jemanden lernen kannst.

Z EICHNEN

Verteile Rasierschaum auf einem Backblech und zeichne mit den Fingern darin ein Bild.