



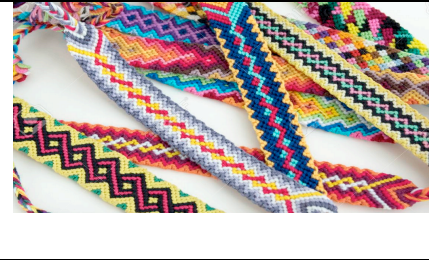

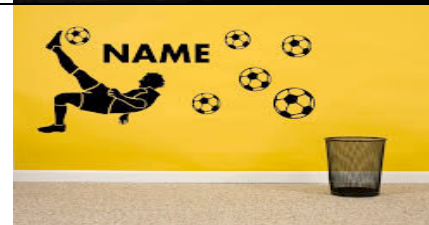
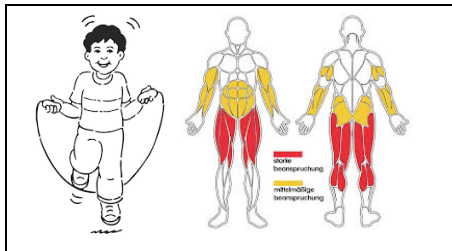


Ideen für Aktivitäten in den Frühlingsferien

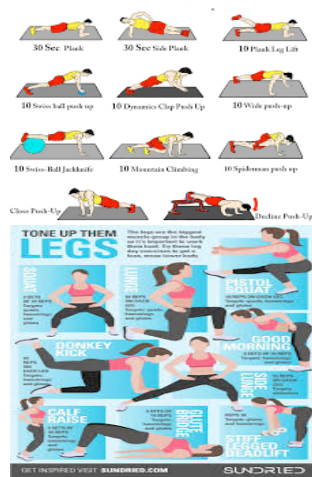
	<p><u>Kunst mit Jasskarten:</u></p> <p>Aus Jasskarten ein tolles Kunstwerk entstehen lassen. Mit Jasskarten kann jedoch auch gespielt werden oder es können Zaubertricks geübt werden – auf youtube findest du sicher viele tolle Ideen</p>
	<p><u>Strassenkunst:</u></p> <p>Hilf mit, unsere Welt kunterbunt zu machen! Male ein super tolles Kunstwerk draussen auf deinem Hausplatz oder auf der Strasse (Vorsicht Verkehr beachten, bitte frag deine Eltern welcher Platz sich gut eignet für dein Kunstwerk</p>
	<p><u>Vita Parcours im Garten oder im Haus/der Wohnung</u></p> <p>Baue einen eigenen Sportparcours: Entweder überlegst du dir verschiedenen Sportübungen, die du dann entsprechend der Würfelzahl ausübst oder aber du baust einen Parcours mit verschiedenen Hindernissen.</p>
	<p><u>Kunstwerke aus Abfall</u></p> <p>Kreiere aus Abfall ein Kunstwerk. Dafür kannst du zum Beispiel «Schoggiere»-Papier verwenden oder aber andere Verpackungs-Abfälle bei euch Zuhause entstehen.</p>
	<p><u>Freundschaftsbänder knüpfen</u></p> <p>Knüpfe mit Hilfe dieser Anleitung: https://www.youtube.com/watch?v=L226q6qkL60 ein (oder mehrere) Freundschaftsband für eine gute Freundin/ einen guten Freund, den du gerade besonders vermisst, weil ihr euch nicht so oft sehen könnt. Schicke ihr/ ihm das Band per Post zu.</p>
	<p><u>Kartentrick</u></p> <p>Suche im Internet nach einem Kartentrick und übe diesen bis du ihn gut kannst. Überrasche mit dieser kleinen Zaubereinlage deine Familie.</p>
	<p><u>Fussballspiel mit der Wand</u></p> <p>Welche Tricks kannst du anwenden? Wie oft triffst du zusammen mit der Wand den Korb, das Tor?</p>



Seilspringen – eine Sportart die viele Muskeln aktiviert!

Wie oft kannst du springen ohne einen Fehler?
Wie lang kannst du spielen mit Geschwindigkeit und Sprung?

WAKE UP! / Best Chest Workout At Home



Workout

Immer wieder mal die Beine trainieren
... und auch den Bauch nicht vergessen 😊

Regelmässig und mit Ausdauer – dann wird sich dein Körper bald lebendiger und vitaler !

Stell dir dein Training zusammen und mach es täglich für mindestens 20 Minuten !
Vielleicht trifft ihr euch auf zoom und macht gemeinsam eurer Training!
Viel Spass & Erfolg!



Probiere das „Alphabet der Freude“ aus: A bis Z mit kleinen Momenten und Dingen füllen, die Dir ein Lächeln auf's Gesicht zaubern (z.B. A wie Abendrot betrachten... C wie mit Freunden Chatten... usw.)



Geh in den Wald und mach mit all den Naturmaterialien ein Mandala. Fotografiere es und schick es an deine Mitschüler , deine Eltern, deine Geschwister etc.



Alle Blumen haben einen Namen – finde sie heraus mit einer Blumen-app !

<https://blog.deinhandy.de/blumen-bestimmen-die-3-besten-kostenlosen-blumen-apps-im-test>

und vielleicht malst du die Blumen in eine Heft oder druckst das Foto aus und klebst es hinein – natürlich mit dem Namen der Blume.



Ping-Pong

Geht auch allein 😊 falls du keinen Kolleg/keine Kollegin findest die mitmacht!

Ein Tisch und eine Wand – voilà du kannst starten. Wie oft kannst du mit den Ball hin und her spielen?
Setz einen Rekord und schau wie schnell du noch mehr schaffst ... 😊
Übung macht den Meister/Meisterin!

Weltreise

Da die Kinder & Jugendlichen in diesen Frühlingsferien alle nicht Wegfahren können, könnte eine andere Idee auch sein, die Kinder & Jugendlichen in den Ferien mit verschiedenen Aufgaben und allenfalls auch Filmen zu den verschiedenen Ländern auf Weltreise zu schicken. Hier einige Beispiele dazu .Darf sehr gerne auch mit weiteren Ideen ergänzt werden...

Ein Tag am Meer:

Eine Postkarte zum Thema «ein Tag am Meer» oder «Gruss aus den Ferien» kreieren mit Hilfe einer Collage oder der App Postcard-Creator. Die Postkarte verschicken.

Balkonien:

Einen alkoholfreien Drink mixen:

Zum Beispiel mit Hilfe von <https://www.kuechengoetter.de/cocktails/alkoholfreie-cocktails>. Geniesse diesen auf dem Balkon, im Garten oder bei Regen auf den Sofa und träume dich in die Ferien.

Gala-Dinner:

Jede Person in der Familie bekommt einen Gang zum Zubereiten. Gemeinsam könnt ihr so ein Gala-Dinner erstellen.

Nachtleben wie in NewYork:

NewYork ist die Stadt die niemals schläft, da spazieren die Leute auch um Mitternacht noch überall herum... Wie wäre es mit einem Mitternachtsspaziergang?

Asien/ Japan?:

Ein Origami basteln (https://www.youtube.com/watch?v=_3Vo__OnuFc) oder sogar ein ganzes Origami- Mobile (https://www.youtube.com/watch?v=7GQrgSb_NDg)

Kolumbien:

Lasse dich auf Google von den Graffitis in Bogotà inspirieren und gestalte dann dein eigenes Graffiti auf einem A4-Blatt.

Italien:

Erfinde eine eigene Pasta-Sauce oder koche ein Sugo nach Rezept und überrasche deine Familie mit einem italienischen Abend.