

Arendsee, 29.01.2021

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wie lange ist deine letzte wohlthuende Umarmung her? In dieser Zeit, die geprägt ist von allem rund um „Corona“, müssen wir auf vieles verzichten, was uns guttut und wichtig ist. Dieser Brief ist eine EINLADUNG - eine Einladung kreativ zu sein, sich CHALLENGES (→) und Beschäftigungen zu suchen, die guttun, voranbringen, eine sinnvolle Freizeitgestaltung darstellen, Achtsamkeit lehren und den Blick auf das POSITIVE lenken.

Damit das bei euch zu Hause gut gelingt, habe ich ein paar Anregungen und Impulse für euch:

(Erste...) Ideen gegen Langeweile

- Ein Hörbuch hören und jemandem weiterempfehlen
- Ein Bild malen und jemandem eine Freude bereiten (z.B. Großeltern, Freunde)
- Einen Brief schreiben / ein (Dankbarkeits-) Tagebuch beginnen
- Spielzeug / persönliche Dinge (aus)sortieren
- Ein Spiel ausprobieren (z.B. Gesellschaftsspiel mit Geschwistern, ein neues Videospiel)
- Musik machen (ein Instrument spielen, Karaoke, Lieblingssongs nachsingen)
- Etwas Verschollenes suchen und Glück empfinden beim Wieder-Entdecken
- Jemanden anrufen oder einen netten Plausch am Gartenzaun halten (z.B. mit der einsamen Nachbarin/ und Mund-Nasen-Schutz ☺)
- Etwas lesen (ein verstaubtes Buch vom Nachttisch, für das noch keine Zeit war; eine Recherche zu einem Thema, zu dem du schon immer mehr wissen wolltest, z.B. DIY Anleitungen, Achtsamkeit, Freundschaft ...; ein Zeitschriften-Abo abschließen zu einem Hobby z.B. Angeln)

Wahrscheinlich habt ihr aber bereits eure ganz eigenen *Ideen gegen miese Stimmung...* Wenn ihr wollt, nehmt euch beim Ausprobieren auf und schickt die Fotos, Audios und Videos an eure Verwandten und / oder Freunde.

Man kann sich in dieser Zeit eingesperrt oder begrenzt fühlen, aber eben auch anderen eine Freude machen bzw. kreativ und einfallsreich sein...

Name: Janine Gyhra
Schule: Gms „Theodor Fontane“
Straße: Schulstr. 1
PLZ / Ort: 39619 Arendsee
Tel.: 039384 92130
Mobil: 0152 33 919 088
Email: schulsoz-arendsee@web.de

Träger:
VFB Salzwedel
Alte Pumpe 11
29410 Salzwedel
Tel. 03901/30149-0
Fax. 03901/30149-40
Email: kontakt@vfb-saw.de

unterstützt und gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
ESF
Europäischer
Sozialfonds



Ideen für zu Hause:



Gern könnt ihr eure besten Ideen per Email an schulsoz-arendsee@web.de (berichtigt und aktualisiert am 03.02.2021) schicken und wir stellen diese dann hier allen anderen SchülerInnen und Eltern zur Verfügung.

Wenn ihr Sorgen habt, wendet euch gern an das **Kinder- und Jugendtelefon kostenfrei -> Nummer gegen Kummer: 116 111** (<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>)

Ich bleibe auch in diesen Zeiten für euch erreichbar. -> Kontaktdaten siehe unten

#gemeinsamhaltenwirdurch

Ich werde nach und nach ein paar weitere Anregungen per Email verschicken oder auf die Homepage stellen.

Gern könnt ihr mir auch eure Tipps und Strategien per Email schicken, wie ihr bei Laune bleibt und die Nerven vor lauter Corona nicht blank liegen... Die stelle ich dann anderen Schülern gern zur Verfügung, wenn ihr wollt.

Sozusagen eure Ideen von Schülern für Schüler...

Ich hoffe, wir sehen uns bald alle gesund und munter wieder.
Passt auf euch auf!

Herzlichst
Janine Gyhra

Schulsozialarbeiterin

Name Janine Gyhra
Schule Gms „Theodor Fontane“
Straße Schulstr. 1
PLZ / Ort 39619 Arendsee
Tel.: 039384 92130
Mobil: 0152 33 919 088
Email: schulsoz-arendsee@web.de

Träger:
VFB Salzwedel
Alte Pumpe 11
29410 Salzwedel
Tel. 03901/30149-0
Fax. 03901/30149-40
Email: kontakt@vfb-saw.de

unterstützt und gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
ESF
Europäischer
Sozialfonds



Ideen für zu Hause:



gemeinsam spielen: Vielleicht ist (endlich) die Langeweile so groß, dass man die alten Karten – und Brettspiele wieder unter dem Bett hervorholt... Uno, Tabu und Monopoly erleben vielleicht ein Comeback... Stadt, Land, Fluss..., „Galgenmännchen“, „Montagsmaler“ und „Wer bin ich“ funktionieren sogar per Videochat mit euren Freunden und Verwandten, die ihr so schmerzlich vermisst...

Wald und Wiese: sind nicht verboten, Fahrrad fahren ist nicht verboten... frische Luft ist gut und wichtig... und ich rede nicht von dem ständigen „Lüften“, von dem alle reden... nein geht raus... ganz und gar... seid aktiv... Ihr dürft es halt nicht in der Gruppe... (checkt noch mal die aktuellen Richtlinien, wenn ihr unsicher seid)

zu alt für???

#Straßenkreide: malen, frische Luft und corona-nerv-Laune bei euch und anderen vertreiben... malt fröhliche Smileys und aufmunternde Grußbotschaften auf den Hof, geeignete Gehwege und Spielstraßen...

#Höhlebauen: eine Deckenburg wie früher... seid ihr unter Freunden und Klassenkameraden bereits „zu cool“ dafür, erfährt das momentan kein Mensch, wenn ihr es geschickt macht... baut euch Burgen, Schlösser und Höhlen wie zu Kita- und Grundschulzeiten... eure jüngeren Geschwister werden es / euch lieben ...

Z.Bsp. <https://de.wikihow.com/Eine-Deckenburg-bauen>

#Upcycling: zu gefühlt keinem anderen Thema gibt es so viele Empfehlungen und Tipps und Tricks wie Upcycling und DIY... schaut einfach mal nach oder lasst euch von eurem alten, herumliegenden oder aussortierten Kram inspirieren... lässt sich daraus noch was machen, was Freude schenken kann? Euch oder jemand anderem? Murmelbahnen, AutoParkhaus, Schattentheater, Insektenhotel... da wird doch was für euch dabei sein? Zum Bsp. <https://www.haus.de/leben/upcycling-ideen>

Heimkino / Theater, Museum digital: Kino - in kuscheliger Atmosphäre mit selbst gemachtem Mikrowellen-Popcorn zu Hause oder digital ins Theater / Museum? Viele Einrichtungen entwickeln gerade tolle Ideen, um für EUCH da zu sein... Livestreamings, Videos, Podcasts, Lesungen...

Zum Bsp. <https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado>

Zum Bsp. <https://www.kindernetz.de>

ab zu Mc....(☺) ...äh...in die Küche?! Leckere Sandwiches und Burger, sogar Pommes lassen sich zu Hause selbst machen, und das auch noch figurfreundlich ☺

..probiert euch aus und schickt mir **Fotos eurer „Abenteuer“ / eurer eigenen Herausforderungen / eure Lieblingsrezepte...**

Name Janine Gyhra
Schule Gms „Theodor Fontane“
Straße Schulstr. 1
PLZ / Ort 39619 Arendsee
Tel.: 039384 92130
Mobil: 0152 33 919 088
Email: schulsoz-arendsee@web.de

Träger:
VFB Salzwedel
Alte Pumpe 11
29410 Salzwedel
Tel. 03901/30149-0
Fax. 03901/30149-40
Email: kontakt@vfb-saw.de

unterstützt und gefördert durch:

