

# Vorschläge für die Ferien

Ferien ohne Wegfahren, ohne Freunde besuchen, ohne Bolzplatz.

Was tun? Alle Astronauten und U-Boot-Besatzungen raten: Einen Plan für die Tage machen. Und der sollte nicht ausschließlich aus Zocken, TicToc und Gammeln bestehen.

Die Eltern haben es auch nicht leicht. Da können sich auch die Kinder überlegen, etwas sinnvolles zu tun. Vielleicht jeden Tag um 11 Uhr (oder um 14:30 Uhr oder wann auch immer). Was könntest du ausprobieren, was könntest du lernen, für was könntest du dich interessieren? Vielleicht ein Thema in der ersten Woche, ein anderes in der zweiten Woche, und zwischendurch Sport, Entspannung, Fingerspiele? Hier sind ein paar Vorschläge, aber die Liste ist noch lange nicht vollständig.

## Kochen / Backen

Ideen und Rezepte von Papa, Mama, Oma, Opa und im Netz

## Kreativ sein (Materialien gibt es auch in größeren Supermärkten)

Häkeln [https://www.youtube.com/watch?v=e2j33\\_-ECeU](https://www.youtube.com/watch?v=e2j33_-ECeU)

Stricken <https://www.youtube.com/watch?v=PSGZrIiHtHw&t=245s>

Zeichnen, z.B. niedliche Tiere zeichnen

<https://www.youtube.com/watch?v=6qlx58JzfjE>

<https://www.youtube.com/watch?v=oRNpohX5pjc>

Bodypercussion <https://www.youtube.com/watch?v=9xgdzayi460>

## Sportlich sein

für den 10km-Lauf/Halbmarathon trainieren (das geht ohne Anleitung)

Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

7 Minute Workout (Ganzkörperworkout)

<https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw>

Bauch, Beine, Po Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=2RRArWkRcPc>

Entspannung <https://www.youtube.com/watch?v=Q3SJOk6aNOQ>

Sportprogramm von ALBA BERLIN

<https://www.youtube.com/albaberlin>

## Jonglieren lernen

<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>

## Life Kinetik (Koordination und Gehirnjogging)

<https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGCc>

## Fingerspiele und Koordination

<https://www.youtube.com/watch?v=gcL6nwGatr0>

## Schach

<https://schach-fuer-kids.de/>

## Zauberwürfel

<https://www.rubiks-cube-zauberwuerfel.com/>

## Knobeln Quizapps gibt es verschiedene zu unterschiedlichen Themen

App Mathe-Känguru (kostenpflichtig)

## Geographie App „Wo liegt das?“ (von Geolino)

## **Programmieren lernen**

Frau Jäger bietet Hilfe bei Fragen an (m.jaeger@img-lev.de), auch in den Ferien.

Eine einfache grafische Programmiersprache ist **scratch**. Ihr findet es online unter <https://scratch.mit.edu/>

Dort gibt es auch auch Tutorien und Beispiele.

Es gibt auch eine hübsche Variante von scratch mit der WDR-Maus

<https://programmieren.wdrmaus.de/>

Programmieren in der Sprache **Python**?

Es gibt ein schönes Buch „ROBOZUPI – Wie ich meinem Kind an 10 Tagen erste Schritte in der Programmiersprache Python beibrachte“. Dieses ist von der Leverkusenerin Denise Welsch mit ihrem Sohn Manuel geschrieben. Sie hat es uns exklusiv als pdf zur Verfügung gestellt. Ihr könnt das Buch von Frau Jäger bekommen.

## **Mitmach-Aktion des DLR** (aus einer mail an die Schule)

Unser DLR-Institut für Robotik und Mechatronik - eine der weltweit führenden Einrichtungen auf diesem Gebiet - hat sich eine ganz besondere Mitmach-Aktion für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen ausgedacht. Die Aufgabe: Baut einen Roboter und schickt uns euer „Roboter-Foto“! Das DLR veröffentlicht alle Fotos auf seiner Flickr-Seite. Weitere Informationen finden Sie dazu auf [https://www.dlr.de/next/desktopdefault.aspx/tabid-15702/25432\\_read-64316/](https://www.dlr.de/next/desktopdefault.aspx/tabid-15702/25432_read-64316/). Wir hoffen, Ihren Schülerinnen und Schülern damit eine Anregung für die schulfreie Zeit zu geben. Vielleicht können wir nach Ende der Homeoffice-Phase sogar einige Einsendungen mit einer kleinen Überraschung belohnen.

## DIE Ferien-Aktivität für die ganze Familie: Macht mit beim „Plogging“!



Wer in der Projektwoche als „Plastikpirat“ (*ein paar Impressionen s.u.*) unterwegs war, hat einen geschulten Blick für Dinge entwickelt, die auf dem Weg vom LISE zur Dhünn herumliegen, da aber keinesfalls hingehören: Vom kaputten Puppenkinderwagen über diversen Verpackungsmüll bis hin zu unzähligen Zigarettensummeln war alles dabei. Das soll sich ändern!

Plogging - Diese neue Trendsportart hat sich der schwedische Umweltaktivist Erik Ahlström ausgedacht. Das Wort „Plogging“ setzt sich zusammen aus dem schwedischen Verb "plocka" - auf Deutsch „sammeln“ - und „Jogging“. Die Idee: Wer bei seinen Laufrunden Müll entdeckt, sammelt ihn auf, nimmt ihn mit und entsorgt ihn im Anschluss ordnungsgemäß.

Das Tolle ist: Beim „Plogging“ tust du nicht nur deinem Körper, sondern auch der Umwelt etwas Gutes! Du brauchst nur eine Tüte und am besten ein paar Handschuhe. Und direkt vor deiner Haustür kann es losgehen! Macht gerne von eurer „Beute“ ein Foto und schickt es an: [homepage@img-lev.de](mailto:homepage@img-lev.de)

*P.S.: Wem das zu anstrengend ist: auch „Plalking“ ist erlaubt!*

