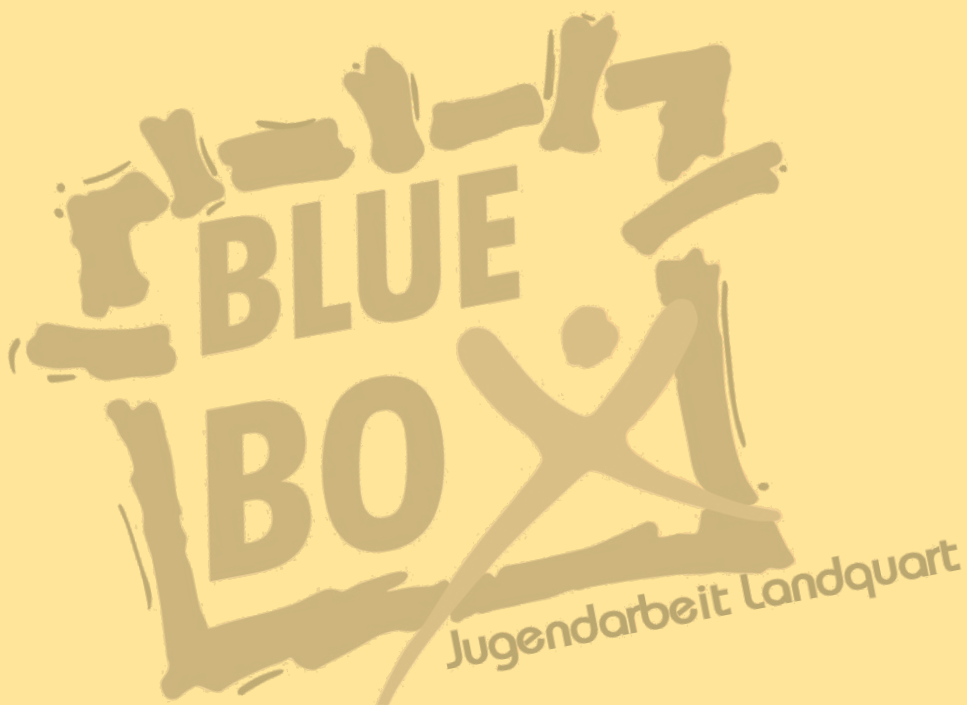


BLUE BOX @ HOME

**TIPPS, TRICKS & SPASS
FÜR JUGENDLICHE & ELTERN**



Wir leben aktuell mit besonderen Herausforderungen. Wegen Corona bleiben die Schulen geschlossen und die Schüler*innen sind daheim. Eltern müssen die Betreuung neu organisieren. Alle sind gefordert, die Situation daheim zu meistern. Wir möchte einen Beitrag leisten, dass Familien gesund und glücklich bleiben. «Blue Box @ Home» bietet Tipps und Tricks zu sinnvollen Freizeitbeschäftigungen daheim, zum entspannten Umgang untereinander sowie Hinweise auf Hilfs- und Unterstützungsangeboten.

Viel Spass beim Stöbern,
Lesen und Ausprobieren
wünscht euch eure
Jugendarbeit Landquart.

Bleibt gesund und munter!



C OOL BLEIBEN

O RDENTLICH DIE HÄNDE WASCHEN

R ÜCKSICHTSVOLL BLEIBEN

O HNE PANIK

N UR NOTWENDIGE KONTAKTE

A UCH DAS GEHT VORBEI!

INHALTSVERZEICHNIS

FREIZEITBESCHÄFTIGUNG

4

Musik	4
Kunst	5
Bücher	6
Sport	7
Putzen	8
Internet	9

VOLL ENTSPANNT DAHEIM

10

Zeit nehmen – Zeit geben	10
Gemeinsam statt einsam	11
Wellness für die Seele	11
Tipps aus dem Weltall	12

WENN NICHTS MEHR GEHT...

13

Jugendarbeit Landquart	13
Pro Juventute	14
Psychologische 1. Hilfe Kanton Graubünden	14
Hilfreiche Links für die ganze Familie	14

IMPRESSUM

15

FREIZEITBESCHÄFTIGUNGEN

Die Zeit daheim bietet dir grosse Chancen, kreativ zu werden und neue Ideen für Freizeitbeschäftigungen zu entdecken. Wichtig ist jetzt, dass du deine gute Laune behältst und im Körper und im Kopf fit bleibst...

«**MUSIK** ist das Geräusch, das denkt.» (Victor Hugo)



1) Spielst du ein Musikinstrument oder singst du?

- ☐ Ein Lieblingsstück einüben.
- ☐ Kleines Konzert mit der Familie daheim spielen/ singen. Oder für sie.
- ☐ Ein Konzert von dir auf Video aufnehmen und verschicken oder posten (an Freude, Grosseltern und Verwandte, Blue Box).

☐ Instrumente selber basteln (Löffel, Gläser mit Wasser füllen etc.) und spielen.

☐ Karaoke-Abend mit der Familie

2) Best Of – Playlist zusammenstellen

- ☐ Playlist mit deinen Best Of
- ☐ Playlist mit den Best Of deiner gesamten Familie
- ☐ Stelle eine Playlist zusammen, die wir am ersten Freitagstreff in der Blue Box laufen lassen sollen.

Eure Ideen zu «Musik»

«**KUNST** ist Schokolade für den Kopf.»

1) Zeichnen und Malen

- ☐ Ein Bild zeichnen/ malen und verschenken.
- ☐ Comics, Daumenkinos usw. zeichnen.
- ☐ Bilderrätsel selber herstellen und an Familie, Freund*innen und Blue Box posten.

2) Gestalten und Dekorieren

- ☐ Gegenstände in deinem Zimmer neu anstreichen, bekleben, verzieren (Eltern um Erlaubnis bitten).
- ☐ Für den Frühling etwas aus altem Holz, Stoffen, Karton basteln oder nähen.
- ☐ Spiele bauen, z.B. Tschütterlikasten: Schuhkarton als Tisch nutzen und Wäscheklammern als Spielfiguren an Holzspiessli kleben.

3) Fotografieren

- ☐ Eine Fotostory mit dem Handy drehen und mit Familie, Freund*innen und Blue Box teilen.
- ☐ Gegenstände aus ungewöhnter Perspektive fotografieren und als Bilderrätsel der Familie, Freund*innen und Blue Box schicken.



Eure Ideen zu «Kunst»

«**BÜCHER** sind fliegende Teppiche ins Reich der Fantasie.» (James Daniel)

1) Für Lesemuffel und Schreibfaule

- ☐ Bravo!! Du hast «Blue Box @ Home» bis hierhin gelesen!! Greif zu einem Stift und notiere eine Idee... eine hast du sicher!!

2) Für Leseratten

- ☐ Alte Bücher entsorgen, neue Bücher bestellen.
- ☐ Daheim gegenseitig Kurzgeschichten vorlesen.

3) Schreiben

- ☐ Eigene Geschichten und Gedichte schreiben und sie teilen.
- ☐ Ketten-Geschichte schreiben. Du beginnst eine Geschichte zu schreiben. Schreibe max. fünf Sätze. Danach reiche die Geschichte an deine Familie oder poste sie an Freund*innen. Jede*r soll fünf weitere Sätze schreiben.

Eure Ideen zu «Lesen und Schreiben»



«**SPORT** stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.»

(Joachim Ringelnatz)

1) Trainings

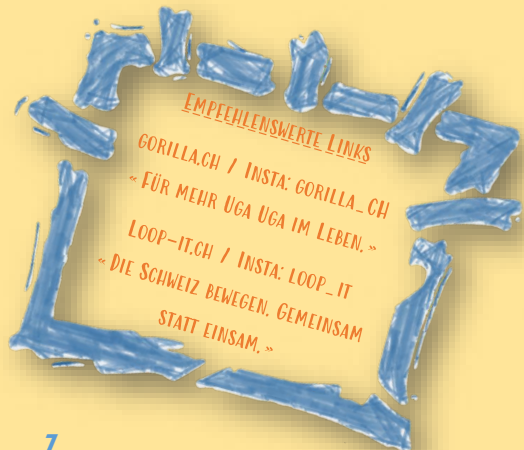
- ☐ Trainingsplan für jeden Tag aufstellen.
- ☐ Zu Beginn des Trainings aufwärmen.
- ☐ Wieviel Minuten/ Stunden pro Tag trainierst du?
- ☐ Trainings bewusst nach Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Entspannung einteilen.
- ☐ Sanftes, risikoarmes Training wählen, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.



2) Challenges

- ☐ Wer kann die meisten Liegestützen, Sit-Ups usw.?
- ☐ Wer hält das Halten eines Gegenstands mit ausgetrecktem Arm, Wandsitz, Seitenstütze usw. länger aus?
- ☐ Wer hat am schnellsten eine Tanzchoreografie zu eurem Lieblingslied ausgedacht?

Eure Ideen zu «Sport»



« **PUTZEN**, wenn alle Kinder im Haus sind, ist wie Zähneputzen mit einem Nutellabrot im Mund.»

1) Teamwork «Haushalt»

- ☐ Dein Zimmer aufräumen und grundreinigen.
- ☐ Deine Wäsche selbst zusammenlegen und versorgen.
- ☐ Dein Zimmer und deine Schränke entrümpeln.
- ☐ Challenge mit deiner Familie: Wer kann besser Fenster putzen (etc.)?
- ☐ Haushalts-Spiele erfinden: z.B. Punkte sammeln für Fensterputzen, Kochen etc. Wer die meisten Punkte sammelt darf sich ein Lieblingsgericht wünschen.

2) Kochen & Backen

- ☐ Mit deiner Familie kochen und backen.
- ☐ Für deine Familie kochen und backen.
- ☐ Lieblingsrezepte ausprobieren.
- ☐ Mit Freund*innen Rezepte austauschen.
- ☐ Fotostory von deinen Koch- und Backkünsten mit Freund*innen und Verwandten teilen.

Eure Ideen zu «Haushalt & Kochen»



«INTERNET – Gib auf dich acht, sonst tun es Andere.»

(Justus Vogt)

1) Blue Box online

- ☐ Treff-App mit jitsi Meet: Di bis Fr von 16-17h

Die Jugendarbeit bietet einen sicheren virtuellen Raum, um sich zu treffen. Einfach mal vorbeischauen. Zugangsdaten per SMS anfragen:
Michi: 079 323 72 42 / Wiebke 079 909 16 15.

- ☐ Aktionen und wertvolle Tipps werden auf FB und Insta angekündigt:

Insta: jugendarbeit_landquart

FB: Jugendarbeit Landquart

Eure Ideen zu coolen Internetplattformen



VOLL ENTSPANNT DAHEIM

Du und deine Familie seid für längere Zeit auf euch allein gestellt. «Blue Box @ Home» hat hilfreiche Tipps, wie ihr entspannt den Alltag unter einem gemeinsamen Dach meistern könnt.

ZEIT NEHMEN

ZEIT GEBEN



Mit gemeinsamen Zeitabsprachen orientiert sich deine gesamte Familie besser. So werden Erwartungen erfüllt und Streit vermieden.

1) Schulzeit, Arbeitszeit und Freizeit

- ☐ Lege mit deinen Eltern fest, zu welchen Uhrzeiten die Schule beginnt und aufhört. Und ab wann du Freizeit hast.
- ☐ Arbeiten deine Eltern daheim (Home-Office)? Besprich mit deinen Eltern, wann sie arbeiten und wann sie Freizeit haben.

2) Freie Zeit: Meine Zeit oder Familienzeit?

- ☐ Legt gemeinsam fest, wann du freie Zeit für dich hast und wann die Familie gemeinsam Zeit verbringt.

GEMEINSAM STATT EINSAM

Soziale Kontakte sind auch während der Corona-Krise möglich und wichtig. Gemeinsam haltet ihr besser durch und könnt euch gegenseitig unterstützen.

- ☐ Rede mit deinen Eltern und Geschwistern darüber, was momentan läuft und wie es dir geht.
- ☐ Telefoniert und trefft euch mit euren Freund*innen und Verwandten in Chatrooms. Vielleicht kennst du alleinlebende Menschen. Sei für sie da und kontaktiere sie.
- ☐ Nimm deine Gefühle und die von deiner Familie und Freund*innen ernst.
- ☐ Viel Lachen ist erlaubt, denn das ist gesund und schafft Gemeinschaft!!

WELLNESS FÜR DIE SEELE

1) Corona-Nachrichten aus Radio, TV und Internet

- ☐ Wenn die Nachrichten dich sehr beschäftigen, grenze die Infoflut ein (Push-Nachrichten abstellen, nur noch News im Radio hören, keine Bilder im Internet und TV anschauen etc.).



- ☐ Achtung Fake-News: Im Netz findest du viele Falschinformationen. Wähle sichere Informationsquellen (siehe Kasten).

2) Ruheinseln

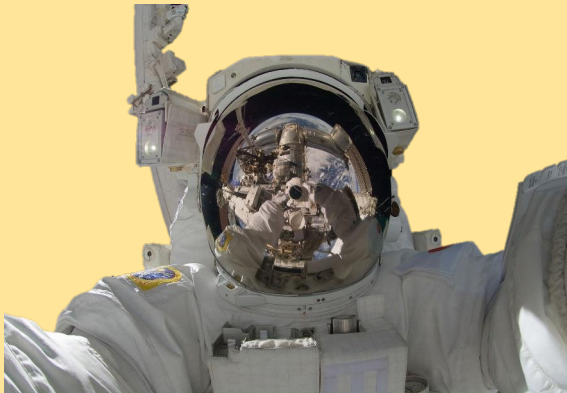
«Ruheinseln» sind Orte, an denen du und deine Familie euch erholt und von niemanden gestört werdet. Vereinbart Regeln, wie häufig und wie lang diese genutzt werden sollen. Ruheinseln dienen dem gegenseitigen Respekt und der Erholung.

- ☐ Richte deine persönliche Ruheinsel gemütlich und bequem ein.
- ☐ Vielleicht richten sich auch deine Eltern und Geschwister ihre eigenen Ruheinseln ein.

3) Positiv denken und sich verwöhnen

- ☐ Mach dir schöne Gedanken. Der Frühling ist
- ☐ Plane die Zeit nach Corona.
- ☐ Tue dir Gutes: Bad nehmen, Gesichtsmasken machen, Füße und Hände pflegen, Lieblingsfilm schauen, Lieblingsmusik hören etc.

TIPPS AUS DEM WELTALL



Astronauten leben auf der Raumstation isoliert und weitab vom menschlichen Leben. Auf engem Raum arbeiten sie in kleinen Teams mehrere Monate zusammen und verbringen auch ihre Freizeit am gleichen Ort. Sie

sind Expert*innen für ein entspanntes Miteinander.

- ☐ Werde dir dem Ziel bewusst, bevor quälende Gedanken entstehen: Die Verbreitung von Covid-19 soll aufgehalten werden und die Risikogruppen geschützt werden.

- ☐ Tausch dich mit deiner Familie darüber aus, wie wichtig es ist, miteinander auszukommen. Worauf sollte dabei geachtet werden?
- ☐ Es ist wichtig, dass deine Familie von deinen Bedürfnissen weiss und sie respektiert. Ebenso ist es wichtig, dass du die Bedürfnisse der anderen achtest.

WENN NICHTS MEHR GEHT...

Kennst du Menschen in deinem Umfeld, die an dem Corona-Virus erkrankt sind oder zu den Risikogruppen gehören? Oder betrifft dich Corona persönlich?

Machst du dir Sorgen um Menschen, weil es ihnen schlecht geht? Hältst du es vielleicht kaum noch daheim aus?

Es braucht Mut fremde Hilfe anzunehmen. Es tut aber gut und es gibt Personen, die dafür da sind und jede Sorge von dir ernst nehmen und vertraulich behandeln.

Hier findest du eine Auswahl von vertrauenswürdigen Angeboten.

- ☐ **Jugendarbeit Landquart / Blue Box**
 - **Tel. & WhatsApp: 079 909 16 15 (Wiebke)**
079 323 72 42 (Michi)
 - **Di – Fr, jeweils 09 – 18h**
 - **Treff-App / Jitsi-Meet Di – Fr. jeweils 16 – 17h**
Zugang per WhatsApp anfragen
 - **persönlich, vertraulich und kostenlos**
 - **Fragen, Langeweile, kleine und grosse Sorgen**

☐ **Pro Juventute – Kinder- und Jugendberatung**

- Tel: 147 / Internet: 147.ch
- Mo – So, 24h
- anonym, vertraulich und kostenlos
- kleine und grosse Sorgen

☐ **Psychologische 1. Hilfe Kanton Graubünden**

- Tel: 081 254 16 36
- Mo - So, 09 – 17h

☐ **Hilfreiche Links für die ganze Familie**

- www.hilfz.ch
- www.dureschnufen.ch

Impressum



Festplatz Ried / Blue Box, 7302 Landquart
Wiebke Schwing, wiebke.schwing@landquart.ch, 079 909 16 15
Bilder: freepik.com & pixabay.com
April 2020



Sponsoring durch:
Heldstab und Partner GmbH
heldstab_partner_gmbh