

Jugenderholung in Coronazeiten 19 – Ferien



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Was unterscheidet die Ferienzeit von der Schulzeit? Was gibt es zu beachten?

Ferienzeit

„Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemäße aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben.“

Artikel 31 der UN-Kinderrechtskonvention

Freizeit und Erholung sind in den Kinderrechten fest verankert. Was bedeutet dies für die Ferien? Ferien sind all das, was nicht Schule ist. Sie dienen der Erholung von Schüler*innen und Lehrer*innen. Schule ist oft mit Stress und Leistungsdruck verbunden. Der Schultag gleicht einem Arbeitstag: Die Kinder müssen sich konzentrieren, lernen, sich im sozialen Umfeld behaupten, stark sein und Rücksicht nehmen. Für Spiel und Entspannung ist insbesondere im Ganztages Schulbetrieb kaum Zeit. Im Alltag ist die Grenze zwischen Schule und Nicht-Schule diffus geworden, weswegen Ferien wichtig sind, um Abstand zur Schule zu gewinnen.



Effekte von Ferien

- ⇒ Psychische und physische Gesundheit von Menschen, die regelmäßig Ferien machen, ist generell besser als bei denen, die keine oder nur selten welche machen
- ⇒ Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit verbessern sich zu Beginn der Ferien und erreichen am 8. Ferientag die höchsten Werte
- ⇒ Langzeiteffekte positiv, wenn regelmäßig über das Jahr verteilt Ferien gemacht werden
- ⇒ am ersten Arbeitstag nach den Ferien nimmt der positive Ferieneffekt sehr schnell ab: Wohlbefinden und Zufriedenheit sinken bei Arbeitsbeginn sehr schnell
- ⇒ wichtig: individuelle Gestaltungsfreiheit der Ferien: Wer selbst über Art und Zeitpunkt von Entspannung und Aktivität bestimmen kann, erholt sich langfristig am besten.
- ⇒ Wer in den Ferien gut und viel schläft, fühlt sich auch zwei Wochen nach den Ferien noch deutlich erholt.

Umso wichtiger ist es daher, die Kinder in den Ferien nicht zu überfordern, ihnen ein Mitspracherecht zu geben und Langeweile auch mal zulassen. Denn: Langeweile ist eine wichtige Triebfeder kindlicher Entwicklung.

Ferien = Freizeit

Im besten Fall sind die Ferien frei von Verpflichtungen, frei von Zwängen und frei von Terminen; eine freie Zeit, die einem selbst zur freien Verfügung steht. Neigungen, Interessen und Bedürfnisse finden einen Raum, in dem diese entdeckt, entwickelt und ausgelebt werden können. Zeit für sich selbst und für die Liebsten, in der gemeinsame Aktivitäten gemacht werden und Erinnerung entstehen, die verbinden. Freizeit, und somit auch die Ferien, sollen Bedürfnisse, die in der Schule nicht befriedigt werden, erfüllen und Defizite ausgleichen:

- ⇒ Selbst aktiv sein und selber machen (Engagement und Mitbestimmung) ⇔ Organisation und Verplanung
- ⇒ Spontanität und Selbsterfahrung (Ruhe, Muße, Selbsterfahrung, Selbstbesinnung) ⇔ Passivität und vorgegebene Regeln
- ⇒ Sozialkontakt und Gemeinsamkeit (Mitteilung, Kontakt, Geselligkeit) ⇔ Isolation und Vereinsamung
- ⇒ Sich entspannen und wohlfühlen (Erholung, Wohlbefinden, Ablenkung, Vergnügen) ⇔ Stress
- ⇒ Spaß und Lebensgenuss ⇔ Unlust und Leistungszwang

Freizeit ist also mehr als nur eine schulfreie Zeit. In unserer Freizeit haben wir Muße etwas zu tun. Niemand bedrängt uns, wir haben keinen Zeitplan und wir selbst bestimmen Anfang und Ende der Tätigkeit. Freizeit ist eine inhaltlich gefüllte Zeit. Wer Muße hat, hat Zeit für etwas.

Ziele von Freizeit

Neben der Herstellung von Leistungsfähigkeit oder Regeneration, die zur Erholung und Wiedergewinnung körperlicher und seelischer Energie sorgt, hat Freizeit weitere Ziele:

- ⇒ Integration: Zusammensein, Gemeinschaftsbezug und Gruppenbildung
*Nutzen Sie die Ferien um mit Ihrer Familie gemeinsam Zeit zu verbringen und ermöglichen Sie Ihrem Kind auch mal Freund*innen zu treffen.*
- ⇒ Enkulturation: kreative Entfaltung, produktive Beschäftigung und Teilnahme am kulturellen Leben
Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich kreativ zu entfalten. Beispielsweise mit Farben, Holz, Musik, Tanz, Schreiben, usw. Fragen Sie Ihr Kind, worauf es Lust hat und ermutigen Sie es neue Zugänge auszuprobieren.
- ⇒ Edukation: Kennen lernen, Lernanregung und Weiterlernen
Wofür interessiert sich ihr Kind? Geben Sie ihm die Möglichkeit, sich über ein Thema genauer informieren zu können. Dies kann die Reparatur des eigenen Fahrrads sein, ein Besuch im Planetarium oder das Lernen einer neuen Sprache.



- ⇒ **Partizipation: Beteiligung, Engagement und Mitbestimmung**
Lassen Sie Ihr Kind bei der Planung des Urlaubs mitbestimmen und den Tag mitgestalten. Binden Sie es in Entscheidungen ein und geben Sie Raum eigene Vorschläge einzubringen.
- ⇒ **Kontemplation: Ruhe, Muße, Selbsterfahrung, Selbstbesinnung und Selbstbestimmung**
Regen Sie den Geist Ihres Kindes an, indem Sie ihm Erfahrungen außerhalb der eigenen Komfortzone ermöglichen.
- ⇒ **Kommunikation: Mitteilung, Kontakt, Geselligkeit**
Machen Sie Ihrem Kind Gesprächsangebote und zeigen Sie Interesse an Ihrem Kind.
- ⇒ **Rekreation: Erholung, Entspannung, Wohlbefinden, Ablenkung und Vergnügen**
Achten Sie darauf, dass ihr Kind die Möglichkeit zur passiven Erholung (Kraftregeneration, z. B. Schlaf) und aktiven Erholung (Wandern, Spiel, Sport, Bewegung, ...) bekommt.
- ⇒ **Kompensation: Abwechslung und Zerstreuung**
Lassen Sie Abwechslung zu und planen Sie diese aktiv ein.

Wie werden diese Ziele in den Ferien umgesetzt?

Als Anregung dafür, wie diese Ziele in den Ferien umgesetzt werden können, haben wir hier ein Beispiel, wie eine Ferienwoche aussehen kann, ganz nach dem Motto: Ferienfreizeit für zuhause!

Vorschlag für einen Tagesablauf:

- 8:00 Uhr Wecken
- 8:30 Uhr Frühstückstisch decken, Frühstück herrichten
- 9:00 Uhr Frühstück, inkl. Tisch abräumen
- 9:45 Uhr Zähne putzen, Gesicht waschen
- 10:00 Uhr Vormittagsprogramm
- 12:00 Uhr Tisch decken, Mittagessen kochen
- 12:30 Uhr Mittagessen, inkl. Tisch abräumen
- 13:30 Uhr Mittagspause zur freien Verfügung zum Buch lesen, Briefe schreiben, Spiele spielen
- 14:30 Uhr Mittagssnack
- 15:00 Uhr Nachmittagsprogramm
- 18:00 Uhr Abendessen, inkl. Tisch abräumen
- 19:00 Uhr Abendprogramm
- 21:00 Uhr Aufräumen
- 21:30 Uhr Gute-Nacht-Pädagogik/Zu-Bett-Geh-Ritual: Vorlesen, über den Tag sprechen (Zitrone: Was hat mir heute nicht so gut gefallen? – Orange: Was hat mir heute gut gefallen?)
- 22:00 Uhr Schlafen



Programmorschlag für eine Woche:

F R	Vormittagsprogramm: spätes Frühstück (Armer Ritter, Newsletter 19), Wünsche für die Ferien besprechen, Wochenplan anschauen und ggf. anpassen, Schulmaterial aufräumen Nachmittagsprogramm: Rundmühle basteln (Newsletter 7) Abendprogramm: Schlag die Eltern (Newsletter 4)
S A	Vormittagsprogramm: Pois basteln und damit jonglieren lernen (Newsletter 9) Nachmittagsprogramm: Corona-Jugendspiele (Newsletter 9) Abendprogramm: Stadt, Land, Fluss (Newsletter 8)
S O	Vormittagsprogramm: Hip Hop lernen (Newsletter 16) Nachmittagsprogramm: Disko Vorbereitung (Deko basteln, Frisuren, Outfit, Musikauswahl) Abendprogramm: Zimmerdisko (Newsletter 16)
M O	Vormittagsprogramm: T-Shirt batiken (Newsletter 19) Nachmittagsprogramm: Spaziergang an der Elbe mit Müllsammeln für Di vormittag Abendprogramm: Wellness (Newsletter 4)
D I	Vormittagsprogramm: Häkeln mit Plastiktüten (Newsletter 13) Nachmittagsprogramm: Fackeln basteln (Newsletter 10) Abendprogramm: Nachtwanderung (Newsletter 10)
M I	Vormittagsprogramm: Twister basteln und spielen (Newsletter 4) Nachmittagsprogramm: Open Space für Ideen Ihres Kindes* Abendprogramm: Filmnacht mit Popcorn (auf Altersempfehlung achten!)
D O	Vormittagsprogramm: Ausschlaftag, Brunch mit selbstgebackenen Brötchen (Newsletter 3) Nachmittagsprogramm: Ausflug, z. B. ins Niendorfer Gehege (Stöcke sammeln für's Stockbrot) Abendprogramm: Grillen mit Schokobananen und Stockbrot (Newsletter 14 & 16)

* Ihr Kind darf an diesem Nachmittag eigene Programmideen umsetzen. z. B. Stadtrallye, Wasserspiele, Waldspaziergang, Traumfänger basteln, Highlights der Woche wiederholen, usw.

Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

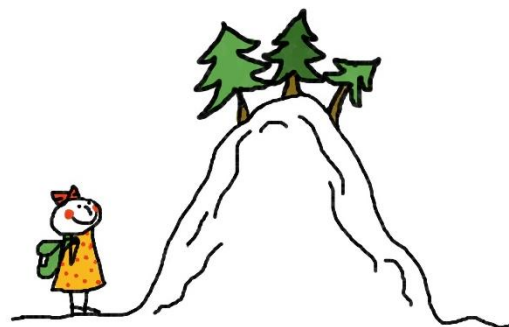
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Armer Ritter:** Verrühre 500 ml Milch, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ EL Zucker und 1 Prise Salz. Lege 4 Scheiben Toast in die Masse und lasse alles durchziehen. Brate die Brotscheiben in etwas Butter von beiden Seiten.
- **Pellkartoffeln mit Kräuterquark:** Wasche 4 große, festkochende Kartoffeln und koche sie 25-30 Minuten in Salzwasser gar. Für den Kräuterquark 250 g Magerquark, 150 g Crème fraîche, 3 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, usw.), 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

Bewegung

- **Draußen: Actionbound – Schnitzeljagd mit dem Handy**
Mit dieser App kannst du Hamburg interaktiv kennenlernen und sogar selbst eigene Schatzsuchen und Führungen erstellen. Lade dazu die App auf ein Handy und suche nach einem Actionbound in deiner Nähe.
- **Draußen: Mensch bewege und ärgere dich nicht**
Gespielt wird nach den bekannten Regeln für „Mensch ärgere dich nicht“. Ergänzend dazu macht ihr bei jedem Würfelwurf für 1 Minute eine Bewegung entsprechend der Augenzahl.
z. B. 1 auf der Stelle joggen, 2 Kniebeugen, 3 auf den Rücken legen und mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren, 4 Hampelmann machen, 5 Standwaage im Vierfüßlerstand, 6 Liegestütze.



Für den Kopf

- **Class Ninjas:** Mit ClassNinjas macht Mathe lernen wieder Spaß. Trainiere online deine Mathe-Skills. <https://app.classninjas.com/>
- **10.000:** Ihr braucht 5 Würfel, Stift und Papier – gespielt wird reihum. Wer zuerst 10.000 Punkte erreicht hat, gewinnt. 1er und 5er geben Punkte: 1 = 100 Punkte, 5 = 50 Punkte. Für einen 3er Pasch, also dreimal die gleiche Zahl, gibt es folgende Punkte: 3x 1 = 1.000, 3x 2 = 200 Punkte, 3x 3 = 300 Punkte, 3x 4 = 400 Punkte, 3x 5 = 500 Punkte, 3x 6 = 600 Punkte. Eine Straße, also 5 in einer Folge (1, 2, 3, 4, 5 oder 2, 3, 4, 5, 6) geben 2.000 Punkte. Pasch und Straße muss in einem Wurf geworfen werden. Nur Würfel, die Punkte ergeben, können rausgelegt werden. Eine Person beginnt und würfelt mit allen fünf Würfeln. Von diesen gewürfelten Würfeln muss sie mindestens einen Würfel, der etwas zählt (1, 5, 3er Pasch oder Straße), zur Seite legen. Mit den restlichen Würfeln kann die Person weiterwürfeln, bis die Person aufhören möchte und die Punkte aufschreiben lässt oder sie keinen Würfel mehr mit Wertung zur Seite legen kann. Kann sie keinen Würfel mehr rauslegen, hat sie 0 Punkte gewürfelt und eine andere Person ist dran. Sonderfall: Wurden nach und nach alle Würfel rausgelegt, darf die Person mit allen Würfeln weiter würfeln und die neuen auf die bereits gewürfelten Punkte addieren. Ein*e Spieler*in kann jederzeit den Zug beenden und die bereits gewürfelten Punkte aufschreiben lassen.

Basteln und Kreatives



- **Kletterraketen:** Mit Kletterraketen um die Wette zum Mond fliegen. Schneide zwei Raketen (Vorder- und Rückseite) aus Pappe und male die Raketen nach Belieben an. Auf die Innenfläche der Rakete klebst du zwei Stücke von einem Strohhalm, die am oberen Ende der Rakete leicht nach innen gerichtet sind. Durch die Strohhalme fädelst du eine 2 Meter lange Schnur, so dass die Enden nach unten zeigen. Klebe nun die Rückseite an die Rakete an. Jetzt hängst du die Schlaufe an eine Türklinke. Wenn du jetzt die Enden der Schnur nach außen ziehst, fliegt deine Rakete zur Türklinke. <https://lieblingsbande.com/2019/09/13/fly-me-to-the-moon-diy-kletterrakete.html#more-6484>

- **Makramee Vasen:** Mit etwas Makramee-Garn und leeren Flaschen und Schraubgläsern kannst du tolle Vasen und Teelichter gestalten. Einen Teil der Knoten sind gleich wie für unsere Schlüsselbänder 😊 <https://lindaloves.de/makramee-lernen-anfaenger-deko-interior-hochzeitsdeko-diy-blog/>

- **Batiken mit Kurkuma und Zwiebschalen:** Damit die Farbe später besser auf deinem T-Shirt hält, musst du es vor dem Färben beizen. Dazu mischst du Wasser und Essig im Verhältnis 4:1 (z. B. 400 ml Wasser und 100 ml Essig) und lässt dein T-Shirt für eine ¾ Stunde darin köcheln. In einem anderen Topf mischst du das Kurkuma mit Wasser. Nun drehst du dein T-Shirt nach Lust und Laune ein und fixierst es mit einer Schnur oder Gummibänder. Anschließend kommt es für ½ Stunde ins Kurkumawasser. Danach löst du die Bänder und Schnüre und spülst dein Shirt aus. Fertig ist dein schickes Batik-Shirt.

<https://www.thisisjanewayne.com/news/2019/05/21/selbstgemacht-batiken-mit-kurkuma-zwiebschalen/>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Massage für den Fuß:** Ziehe deine Schuhe und Socken aus und feuchte deinen Fuß leicht an. Mit grobem Salz massierst du nun deine Fußsohle, was deine Durchblutung anregt und alte Hautschuppen entfernt.