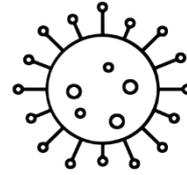


## Was gibt mir Halt, wenn das Leben sich ändert?

### Das Leben ändert sich



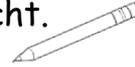
Virus

Dein Leben hat sich sehr geändert.

Das Corona-Virus breitet sich aus und wir müssen uns und andere schützen.

Du hast in der Schule nur eingeschränkten Unterricht.

Du lernst zu Hause.



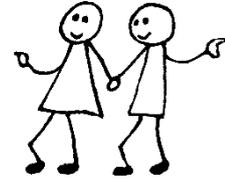
Vielleicht hast du Oma, Opa, Tante oder Onkel lange nicht gesehen.

Beim Einkaufen müsst ihr sehr aufpassen.

Abstand ist wichtig und Mundschutz.

Ihr könnt nicht richtig feiern.

Draußen spielen geht auch nicht gut. Die Freunde fehlen.



Gibt es etwas, das dir hilft? Etwas, das dich stark macht?

Denn wenn sich das Leben so sehr ändert, braucht man Stärke, um die Herausforderungen zu schaffen.

Finde hier heraus, was dich stärkt.

Schaue dir auf der nächsten Seite die Schulbuchseite 78-79 an.

- Wie ist es für die Kinder, wenn sich ihr Leben ändert?
- Welche Situation kennst du?

Wie geht es dir gerade in der Corona-Zeit?

Kreuze an. Finde passende Worte dafür und wenn du magst, schreibe sie dazu.

DAS LEBEN ...

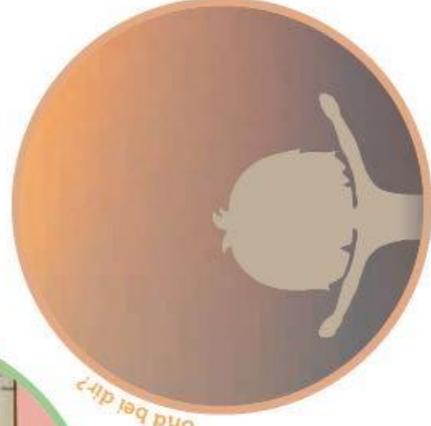
Nysche zieht um



Toms Haustier ist gestorben



78



Und bei dir?

- Aufgaben:**
1. Wie ist es für die Kinder, wenn sich ihr Leben ändert?
  2. Welche Situation kennst du?
  3. Wie bist du damit umgegangen?

... ÄNDERT SICH



Akiras Eltern trennen sich



Emma bekommt einen Hund zum Geburtstag



79



Murat bekommt ein Geschwisterkind



- Aufgaben:**
4. Wie wäre es, wenn sich nie etwas ändern würde?
  5. Welche Veränderungen wünschst du dir?



### Was mir gut tut, macht mich stark

Überlege, was dir im Moment gut tut. Kreuze an.

Finde eigene Beispiele. Trage sie in die unteren Felder ein.

	Ja	Nein	Ich weiß nicht
mit den Eltern/Geschwistern spielen			
mit Mama oder Papa kuscheln			
etwas Schönes essen			
anderen helfen			
Sport			
mit meinem Kuscheltier oder Puppe kuscheln			
Hörspiel oder Musik hören			
malen			
Schulaufgaben machen			
lesen			
aufräumen			
mit lieben Menschen telefonieren			
draußen in der Natur sein			
anderen eine Freude machen			

Frage deine Eltern, Geschwister oder Freunde, was ihnen gut tut. Vergleiche die Ergebnisse.

Wer tut dir gut? Ist es dein Kuscheltier, ist es Mama oder Papa oder wer sonst?

Male ein Bild.

## **Etwas für mich tun**

### **Malst du gerne?**

Ein Mandala auszumalen, kann dir helfen, ruhig und aufmerksam zu werden.

Hier findest du viele Vorlagen: <https://www.mandala-bilder.de/>

Du kannst dir ein eigenes Mandala ausdenken. Probiere es mal. Male die Vorlage hier weiter und denke dir ein Muster aus. Male es dann aus.

Beim Schmetterling kannst die Konturen mit einem Stift nachzeichnen und ihm dann ein Muster geben. Male ihn dann aus.

Bedenke: Ein Schmetterling sieht links und rechts immer gleich aus.

Du kannst die selbst gemachten Vorlagen auch an deinen Freund oder deine Freundin zum Ausmalen verschenken.

### **Möchtest du entspannen?**

Schaue dir weiter unten die schönen Yoga-Übungen und Geschichten zum Entspannen an.

### **Magst du etwas pflanzen?**

Dann schaue dir die Anleitung zum Schnittlauch Säen an.

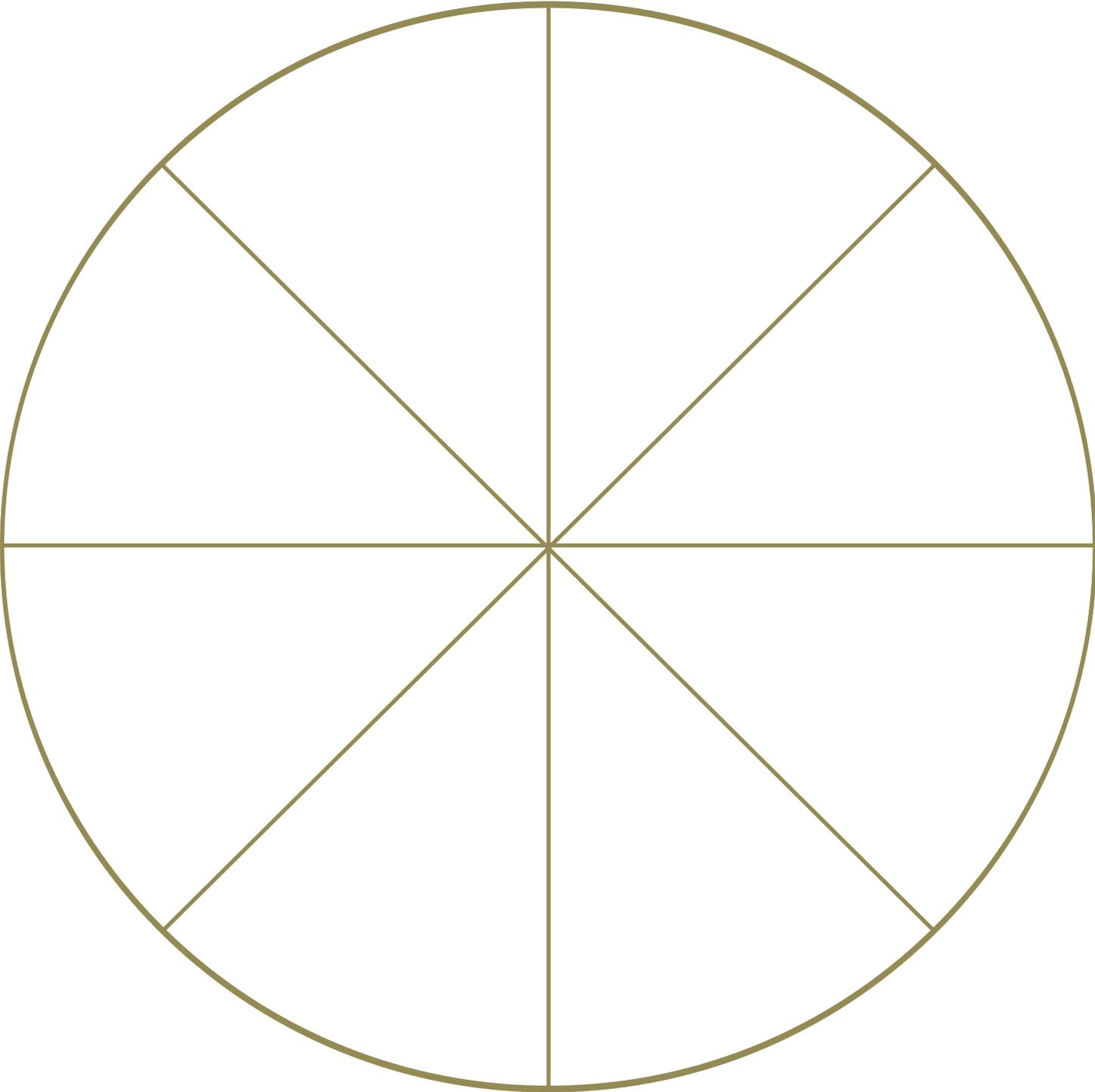
Beobachte den Schnittlauch jeden Tag. Was braucht er zum Wachsen? Du kannst Fotos machen und sie mir schicken. Wie habt ihr den Schnittlauch am Ende verwendet?

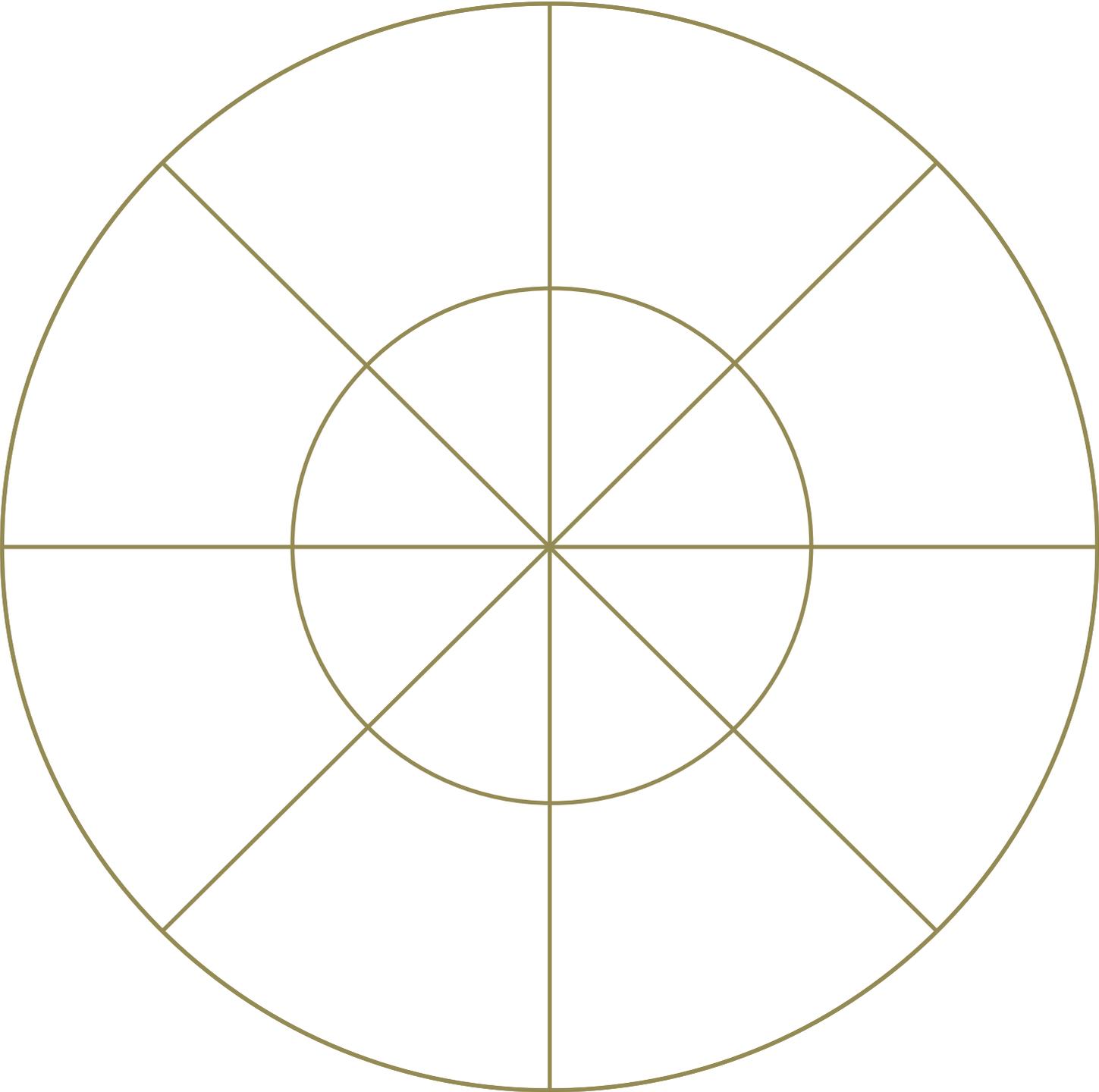
### **Bastelst du gerne?**

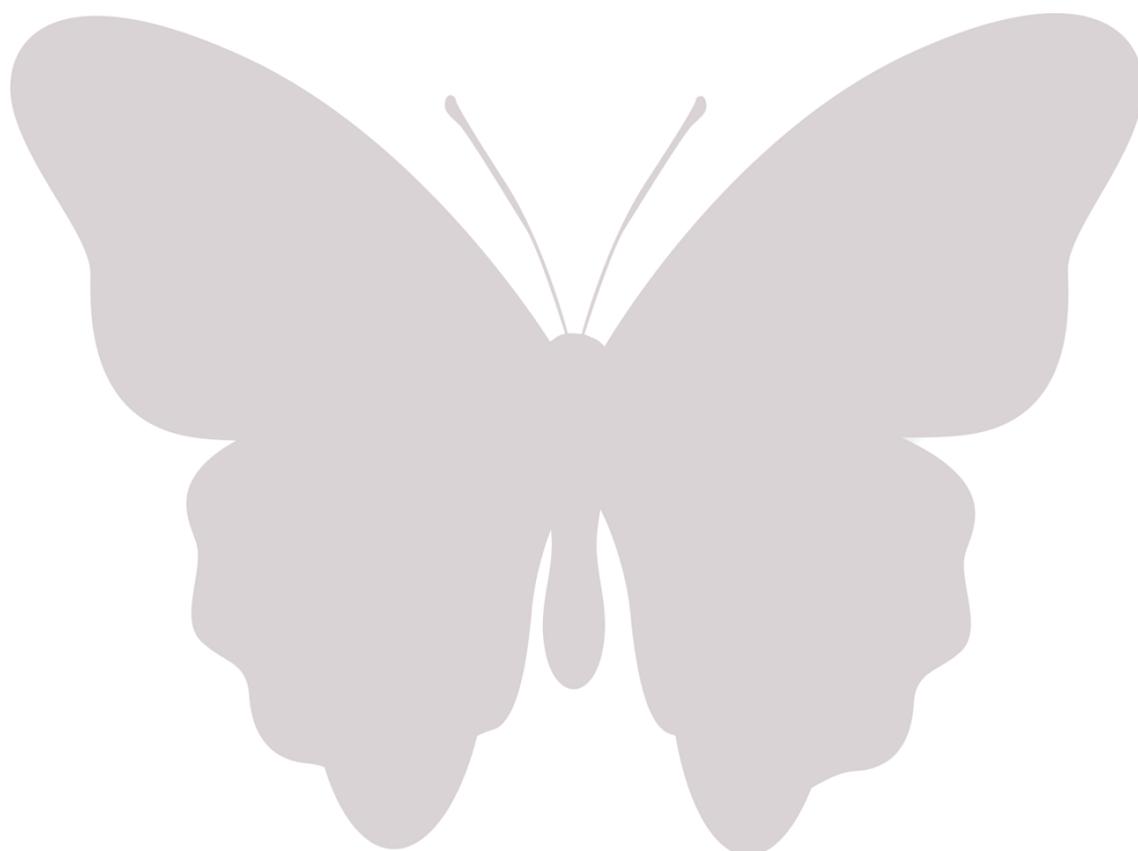
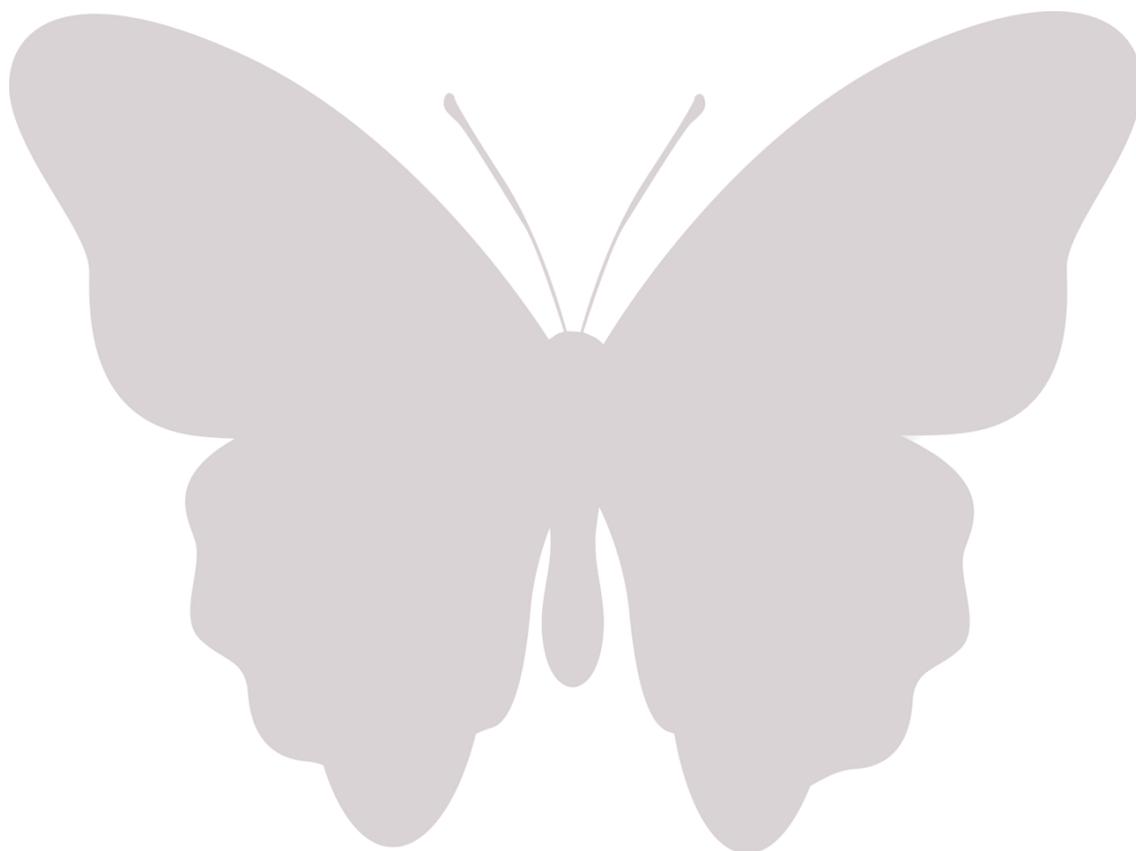
Versuche einmal Flugobjekte zu basteln.

### **Möchtest du jemandem eine Freude machen?**

Gestalte schöne Kärtchen nach den Vorlagen und verschenke sie an liebe Menschen.







**Für diese Aufgaben benötigst du einen PC oder ein Smartphone mit Internetverbindung.**

## Yoga und Entspannungsgeschichten

WWF Junior bietet Yogaübungen mit Anleitung zum Hören und Nachmachen. Das sind Geschichten über Tiere verbunden mit Yoga-Figuren. Herrlich zum Entspannen. Klicke dazu das Bild an.



## Etwas pflanzen

Probiere dich als Gärtner aus. Es macht Spaß und schafft Erfolgserlebnisse. Kaufe ein kleines Tütchen Schnittlauch-Samen. Den gibt es in Drogerien, Supermärkten, Gartenmärkten oder Baumärkten mit Gartenabteilung. Außerdem benötigst du eine kleine Tüte Blumenerde und eine leere Saft- oder Milch-Verpackung. Und los geht's.

Beobachte den Schnittlauch jeden Tag. Was braucht er zum Wachsen? Du kannst Fotos machen und sie mir schicken. Später kannst du ihn mit Quark zu Pellkartoffeln oder auf Brot essen. Wie habt ihr den Schnittlauch am Ende verwendet?



Klicke auf das Bild.

Du kannst auch Sonnenblumensamen in großen Blumentöpfen zu Sonnenblumen heranziehen.

## Basteln

Hier findest du Anleitungen für verschiedene Flugobjekte. Du kannst Neues ausprobieren und es macht Spaß. Probiere dann mal aus, welche am besten fliegen. Klicke auf das Bild.



### Zum Nachdenken und Ausprobieren:

Welches Material funktioniert am besten?

Bei welchem Wetter fliegen sie am besten?

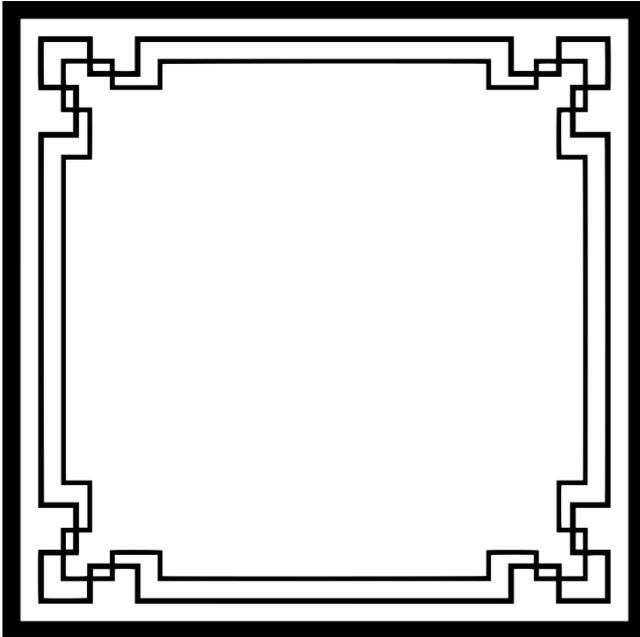
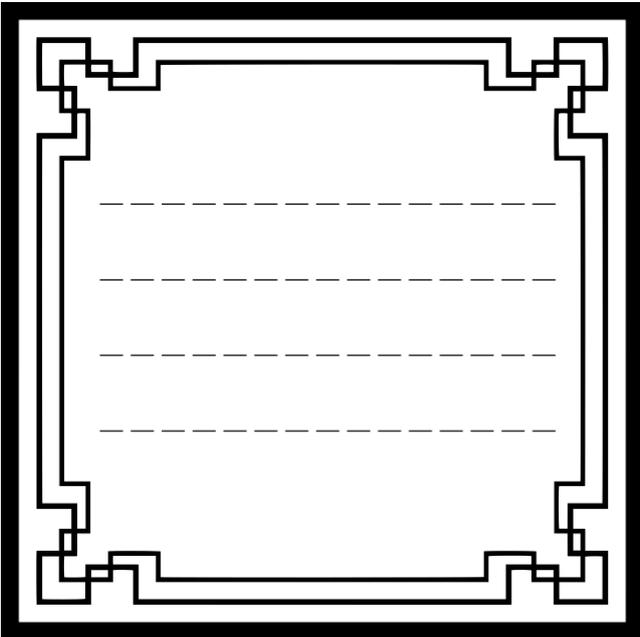
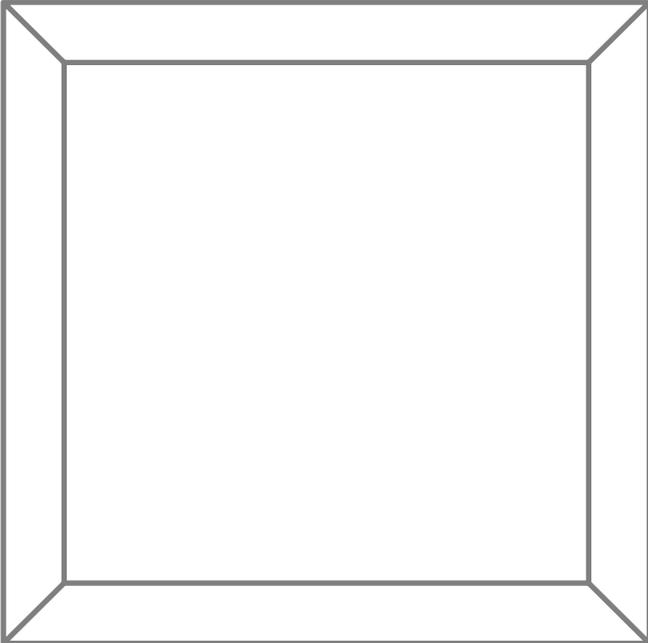
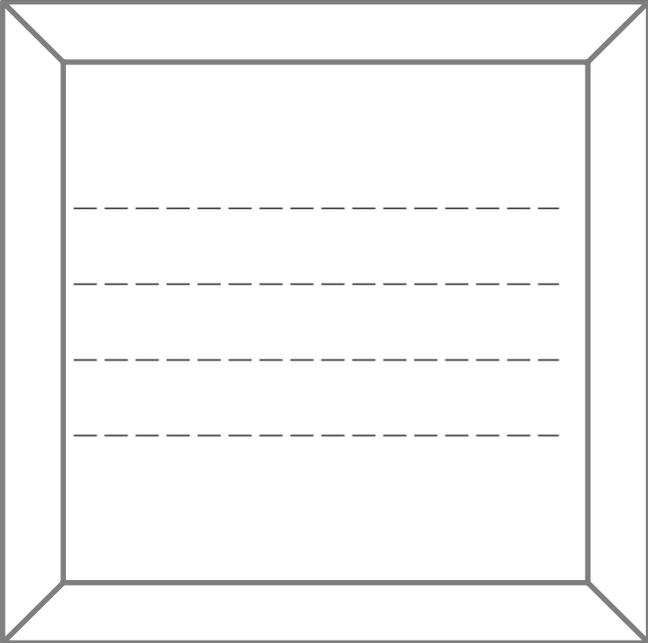
Wie genau muss man falten oder basteln?

Wie kann so ein Flugobjekt die Schwerkraft überwinden? Warum fliegt es überhaupt?

## Jemandem eine Freude machen

Hier findest du die Vorlagen für schöne Kärtchen, die du gestalten und verschenken kannst. So machst du dir und anderen eine Freude.

Kärtchen zum Gestalten und Verschenken



Kärtchen zum Gestalten und Verschenken

