



Kitanetzwerk Moabit -West und -Ost

Stand: 25.03.2020

**+++++++ Corona-Überlebens-Tipps gegen Langeweile zu Hause Nr. 1+++++++
+++++Weiterleiten ausdrücklich erwünscht+++++**

Wir haben ein paar Tipps für alle Eltern zusammen gestellt:

+++++

Mitmachen bei der Online-Aktion **#ZUSAMMENGEGENRASSISMUS**, die am 21.03.2020 startet und fortlaufend weiter geführt wird.

Machen Sie dazu ein Selfie von sich (von vorne oder hinten) oder z.B. Ihren (Familien-) Händen versehen mit dem Hashtag #ZusammenGegenRassismus.

Mehr unter: <http://demokratie-in-der-mitte.de/zusammen-gegen-rassismus/>

Posten Sie dieses in Ihren Sozialen Netzwerken und verlinken Sie:

Twitter:

@GenerationenR

@DemokratieMitte

Instagram:

demokratie_in_der_mitte

generationenraum

Facebook:

<https://www.facebook.com/demokratie.in.der.mitte.team>

<https://www.facebook.com/generationenraum/>

Oder mailen Sie Ihr Foto an kitanetzwerk-moabit-ost@generationenraum.de

Wir stellen es dann online.

+++++

Zum Thema Inhouse-Bewegung:

ALBA Berlin bietet seit dieser Woche täglich eine **virtuelle Sportstunde** für Grundschüler an, die "ALBA Sportstunde" zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden.

<https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>

Seit heute gibt es auch die "ALBA Sportstunde" für Kitakinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk>

+++++

Auch der bwgt e.V. plant im Rahmen des über das QM Moabit West finanzierte Projekt "**Moabit bewegt sich**", neben Yoga, Acroyoga und Qi Gong auch ein Eltern-Kind-Programm auf youtube.

Sobald es losgeht gibt, finden Sie die Links auf unserer Homepage

<https://www.moabitwest.de/moabit-west/aktuelles/meldungen/bewegung-zu-hause>

und auf <https://www.bewegung-draussen.de/>

+++++

Das **FEZ Berlin** beeindruckt mit einem **Special-Agent*innentraining im Laserraum:**

Für angehende Agent*innen taugen auch die eigenen vier Wände perfekt als Trainingsort. Wer schafft es, den Laserraum zu durchqueren, ohne in Kontakt mit den Strahlen zu kommen? Bei dem Spiel sind nicht nur Fitness und Gelenkigkeit, sondern auch Köpfchen und Geduld gefragt.

<https://www.youtube.com/watch?v=GeTEB4ho8yY>

Unter www.fez-berlin.de finden sich auch das **Elefantenkegeln-Spiel** und weitere Anregungen.

+++++

Der **Sportverein Kindersport aus Berlin** hat noch kleine Clips mit Bewegungsspielen:

[https://kindersport-aus-berlin.de/kindersport-aus-dem-](https://kindersport-aus-berlin.de/kindersport-aus-dem-wohnzimmer.html?fbclid=IwAR1ShB5-wlaORED2Pgp2j091VyD1-z0CNwE5j4XrnMoeVbX8NJCCTK4nXA)

[wohnzimmer.html?fbclid=IwAR1ShB5-wlaORED2Pgp2j091VyD1-](https://kindersport-aus-berlin.de/kindersport-aus-dem-wohnzimmer.html?fbclid=IwAR1ShB5-wlaORED2Pgp2j091VyD1-z0CNwE5j4XrnMoeVbX8NJCCTK4nXA)

[z0CNwE5j4XrnMoeVbX8NJCCTK4nXA](https://kindersport-aus-berlin.de/kindersport-aus-dem-wohnzimmer.html?fbclid=IwAR1ShB5-wlaORED2Pgp2j091VyD1-z0CNwE5j4XrnMoeVbX8NJCCTK4nXA)

+++++

YouTube Kanal vom **Mädchenfußball-Projekt des Berliner Fußball Verbands:**

<https://www.youtube.com/channel/UCIWZOv49ySGo0IRs11SAXIw>

+++++

Hier ein paar **Anregungen per Video** - eigene Fitness inbegriffen:

<https://www.facebook.com/katharina.auer.984/videos/1098731870484371/>

+++++

Fitness für Kinder: "**Fit mit Felix - beweg Dich schlau!**" Die 20-teilige Webserie - eine Aktion der BR-Sportredaktion mit Skistar Felix Neureuther.

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

+++++

Der TSV Wittenau ist gerade dabei, Videos auf seinem YouTube-Kanal zu veröffentlichen. Das wird wohl eher für die Erwachsenen/Gesundheitssport sein. Aber für die Eltern soll ja auch was dabei sein!! **Heimtrainer** heißt das:

<https://www.youtube.com/channel/UC4IWILLjcfMh2BoP-iV62Bw>

+++++

Die Kita-Teams der Spiel**Raum**-Kitas Moabit haben begonnen, auf den jeweiligen Facebook-Seiten über Zuhause-Aktionen zum Zeitvertreib mit Kindern zu informieren.

Schauen Sie mal rein:

<https://www.facebook.com/spielraumstephanshafen/>

<https://www.facebook.com/spielraumhavelsegler/>

<https://www.facebook.com/spielraumperlentaucher/>

+++++

Online-Projekt von „Kinder in die Mitte“: „Um weiterhin den Kontakt zu Euch halten zu können und damit Ihr Zuhause ein wenig mehr Abwechslung, Anregungen und Austausch habt, werden wir ab sofort unser Projektangebot online für Euch bereitstellen. Das heißt ganz konkret, wir werden Euch jeden Montag einen aktuellen Wochenplan per Mail zuschicken und diesen ebenso auf Facebook hochladen. Die Links sind nicht öffentlich zugänglich, sondern werden von uns, nach vorheriger Autorisierung, bereitgestellt. Wer also mitmachen möchte, sende bitte eine Mail an sandra.winschu@bethanien-stiftung.de.

Wir werden Euch in unseren Verteiler aufnehmen und schicken Euch dann die Links zu. Wir werden für Euch vielfältige Videos drehen, die Ihr Zuhause nach- oder mitmachen könnt. Außerdem laden wir Euch regelmäßig zu einer Kinderkonferenz via Skype ein. Dann können wir uns alle einmal wieder gemeinsam unterhalten und Ihr erzählt uns, wie es Euch geht.“

+++++

Podcast-Tips, zusammen gestellt von einem Vater eines SpielRaum-Kita-Kindes. Dieser arbeitet beim Rundfunk:

„In der **ARD-Audiothek** findet ihr eine Riesensmenge Angebote für Kinder - Hörspiele, Hörbücher, Geschichten, aber auch viele Erklär-Formate (zum Beispiel „Wären Menschen vielleicht das Lieblingsessen von Dinosauriern gewesen?“). Die Audiothek-App gibt es im Google-Play-Store und in Apples Appstore kostenlos zum Runterladen. Wenn ihr dann im Menü auf „Rubriken“ klickt, findet ihr das Angebot für Kinder. Alternativ gibt es das ganze auch als Website: www.ardaudiothek.de. Die App finde ich

aber etwas komfortabler. Es lohnt sich, dort ausgiebig rumzustöbern und in die einzelnen Sendungen reinzuschauen - lässt sich alles entweder streamen oder runterladen.

Ein paar Empfehlungen von mir (ich kenne aber auch nicht alles, ist also eine willkürliche Auswahl):

Zappelduster vom rbb. Funktioniert schon so ab drei, sind nur Folgen von fünf Minuten, in denen in der Regel was erklärt und dazu noch eine Geschichte erzählt wird. Für Erwachsene ein ganz schönes Durcheinander, interessanterweise kommen die Kinder aber gut klar damit. Kommen auch viele Kita-Kinder selbst zu Wort.

Der Ohrenbär, ebenfalls vom rbb. Das funktioniert so ab vier, fünf - sind Geschichten, kleine Serien, die in 10-Minuten-Folgen erzählt werden - vorgelesen. Mal besteht eine Geschichte aus 7 Folgen, mal nur aus drei, das wechselt.

Radio Mikro vom Bayerischen Rundfunk ist ein Erklär- und Reportage-Format - da kommt zum Beispiel das Dinosaurierthema her, das ich erwähnt habe. Aber es gibt auch Reportagen - Tag in der Feuerwache, Tag auf der Zugspitze, Tag im Hamburger Hafen und ähnliches.

Kakadu vom Deutschlandfunk Kultur. Das wechselt, mal Hörspiele, mal werden Sachthemen erklärt. Ist eher was ab Vorschulalter. Kommt im Radio sonntags ab 7:30 bis 9:30 - und sichert uns sonntags neuerdings noch ein bisschen Ruhe im Bett.

Vom **WDR Kiraka** gibt es unter anderem Nachrichten für Kinder und viele Hörspiele, auch die Sendung mit der Maus gibt es zum Hören - und noch viel mehr, auch für Schulkinder.

Für die Schulkinder hat der NDR noch was auf Lager - wegen der Corona-Krise sendet er im Netz jeden Vormittag ein **Schul-Kinderprogramm**, 2 Stunden lang, eine Mischung aus Sachthemen und Hörspielen, wird auch viel erklärt rund um Corona, die Kinder können auch anrufen. Im Livestream von 9 bis 13 Uhr, aber auch zum Nachhören - alles unter folgendem Link zu finden:

www.ndr.de/nachrichten/info/Nach-Schulschliessungen-NDR-Radioangebot-fuer-Schueler,radioangebot100.html

+++++

Die Sendung mit der Maus <https://www.wdrmaus.de> mit Videos, Podcast und vielen weiteren Anregungen je nach Alter des Kindes

+++++

Hinweise der **Tagesschau** auf ARD-Formate:

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-kinderprogramm-101.html>

+++++

10 Tipps der Berliner-Zeitung

<https://www.berliner-zeitung.de/lernen-arbeiten/10-tipps-wie-man-seine-kinder-beschaeftigen-kann-li.78630?fbclid=IwAR0ChrXq4nl6w05hDKplEn-yFfEKTxkl51xT9h6uz4BqhOSekfjg5hE2c0>

+++++

DIE ZEIT versucht sich an **kindgerechten Erklärungen über das Corona-Virus:**

<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklaert-viren-homeoffice-ansteckung#click=https://t.co/WQ85h8MCR2>

+++++

Die Süddeutsche Zeitung hat einen **Zufallsgenerator mit Tipps gegen Langeweile** zu Hause eingerichtet: www.sz.de/zeitvertreibmaschine

+++++

sehr vielfältige Tipps des **Leipziger Kinderschutz-Zentrums:**

http://www.kinderschutz-leipzig.de/aktuelles/detail/article/familienalltag-in-zeiten-von-covid-19.html?fbclid=IwAR0QYVjIMUjVc36qgISDFNYygYkqvjP_gjqsoqb3TQxizpOpjWt3Kghv6Ko

+++++

Der **Kinderschutzbund** twittert fortlaufend unter @DKSB_Bund: „Uns erreichen jetzt sehr viele Anfragen zum Umgang mit der Coronakrise in Familien. Wie spreche ich mit meinem Kind? Wieviel Bildschirmzeit ist okay? Wie gestalte ich die Zeit Zuhause? Deshalb dieser Thread, den wir fortlaufend aktualisieren“

+++++

Tipps und Hilfestellungen für Familien: Kitas, Schulen, Kinder-, Jugend- und Familienzentren, aber auch Bibliotheken, Sportstätten und Spielplätze haben geschlossen. Das stellt alle Beteiligten vor eine hohe Belastungsprobe. Kinder benötigen in dieser Zeit noch mehr Unterstützung und Zuwendung. Vor diesem Hintergrund hat das **Jugendamt Marzahn-Hellersdorf** praktische Tipps zusammengestellt, wie Eltern die gemeinsame Zeit als Familie gestalten, Kindern sinnvolle Beschäftigung bieten und einen guten Tagesrhythmus schaffen können, der sie entlastet.

<https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/>

+++++

Auf den Seiten des **Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend** finden Sie Tipps, Hinweise und Ideen rund um Medienerziehung, Medienkompetenz und Medienschutz für Kinder und Jugendliche. Kurzlink: bit.ly/3didn9K

+++++

Tipps für Erwachsene:

- + Die freie Journalistin Fabienne Hurst empfiehlt auf Twitter @FabienneHurst täglich eine **frei zugängliche TV-Dokumentation**.
- + Wir empfehlen hierzu unbedingt auch die **Mediathek von arte**: <https://www.arte.tv>
- + Lesetipps anlässlich der Wochen **#ZusammenGegenRassismus**:
- + Ein Kommentar der Journalistin Dunja Hayjali: <https://www.fr.de/politik/dunja-hayjali-rassismus-wer-wegguckt-macht-sich-mitschuldig-13608036.html>
- + Eine satirische Kolumne von Sascha Lobo:
<https://www.spiegel.de/netzwelt/web/debatten-nach-rechts-verschieben-anleitung-in-20-schritten-kolumne-a-1274387.html>
- + Die Kolumne von Margarete Stokowski beschäftigt sich mit dem Thema **Homeoffice**:
<https://www.spiegel.de/kultur/homeoffice-zehn-regeln-zum-ueberleben-kolumne-a-4bf38703-7677-424a-8e78-e94318008710>
- + Die TU München bietet einen 7-Minuten-Workout für Erwachsene unter www.sport.mri.tum.de, dann unter Downloads

+++++

Und für alle, denen alles oben Genannte zu langweilig ist- hie die Konstruktion einer Zitronenlimonaden-Maschine: <https://www.youtube.com/watch?v=Av07QiqmsoA>

+++++ wird fortgesetzt +++++

Viel Spaß beim Entdecken!

Euer QM Team Moabit-Ost
Euer QM Team Moabit-West
Eure Kiezsport-Lotsin Susanne Bürger
Eure GenerationenRaum gGmbH

Zusammengestellt von:



GenerationenRaum gGmbH
Geschäftsführung: Susanne Bierwirth, Ulrike Bungert, Elke Gausepohl
Stephanstr. 53
10559 Berlin
Telefon: 030- 39 83 74 50
kontakt@generationenraum.de
www.generationenraum.de
Amtsgericht Charlottenburg HRB 138458 B



Susanne Bürger
KiezSportLotsin für den Bezirk Mitte (bwgt e.V.)
Mobil: 0157 33 28 13 28
Mail: buerger@bwgt.org
Postadresse: c/o Weddinger Wiesel e. V., Putbusser Str. 28, 13355 Berlin
Homepage: www.bwgt.org/kiezsportlotsininmitte
Träger: bwgt e. V., Brunhildstraße 12, 10829 Berlin
Tel: 030 789 58 550 - Fax: 030 789 58 552 - www.bwgt.org