



Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen-Anhalt

twsd in Sachsen-Anhalt GmbH • Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle • Klosterplatz 23 • 06295 Lutherstadt Eisleben

## Neues aus der Beratungsstelle

Kinder-, Jugend- und Familienbe-  
ratungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben

Tel. (03475) 71 18 09-0  
Fax (03475) 71 18 09-2

familienberatung-msh@twsd-sa.de

Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Eltern, Kinder und Jugendliche,

natürlich ist gerade diese Zeit anstrengend und mit vielen Fragen und Sorgen behaftet. Mit unserem Newsletter wollen wir ein wenig bei der Bewältigung des Alltags helfen. (Die dritte Seite ist für Kinder und ggf. an diese gesondert weiterzureichen.) Darüber hinaus sind wir in unseren Beratungsstellen in Lutherstadt Eisleben und Hettstedt für Sie weiterhin telefonisch zu erreichen. Scheuen Sie bitte nicht, uns anzurufen!

**Sollten Sie Interesse an unserem Newsletter haben, lassen Sie es uns wissen und melden Sie sich bei uns (ggf. mit Angabe einer E-Mail-Adresse). Vielen Dank!**

### Mit Kindern zuhause = steigender Medienkonsum?

Dürfen Kinder nicht in die Schule, in den Verein oder mit Freunden unterwegs sein, so steigert sich bei ihnen oftmals der Wunsch nach Mediennutzung. Bevor man sich jedoch vor einen Bildschirm setzt, sollte zunächst nach Alternativen gesucht werden, die die Langeweile auch ohne Smartphone, Tablet und Fernseher vertreiben können. Dies können klassische Brett-, Karten- und Fantasiespiele sein, das Lesen eines Buches, Spiele oder Tätigkeiten im Garten oder auch das Blättern in alten Fotoalben auf der heimischen Couch. – Oder einfach unseren *Newsletter* lesen und sich den verschiedenen Aufgaben stellen ...

Sollten sich Kinder dennoch ins Internet begeben, bieten sich verschiedene Online-Formate an, die Ihre Kinder gemeinsam mit Ihnen entdecken können. Einem Vorschlag der *Magdeburger Servicestelle Kinder- und Jugendschutz* folgend, haben wir folgende Beispiele zusammengestellt und ergänzt:

 [www.zdf.de/kinder/logo](http://www.zdf.de/kinder/logo) – Homepage der Kinder-Nachrichtensendung *Logo*

 [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de) – kindgerechte interaktive Website inklusive Suchmaschine

 [www.kruschel-kinder.de](http://www.kruschel-kinder.de) – interaktive Online-Zeitung für Kinder

 [www.mimikama.de](http://www.mimikama.de) – Website mit Faktenchecks über aktuelle Internet-Mythen

 [www.br.de/alphalernen/index.html](http://www.br.de/alphalernen/index.html) – Internetportal von ARD Alpha mit Lerninhalten für die Schule

 <https://www.youtube.com/user/albabasketball> – tägliche Sportstunde von ALBA Berlin



## Ein paar Aufgaben für die Kleinen (und Großen)

### 🗨️ Aufgabe 1: Der Zungenbrecher der Woche

Zu Beginn etwas zum Auflockern, das bis zur Perfektion wiederholt werden sollte: „Schnecken erschrecken, wenn Schnecken an Schnecken schlecken, weil zum Schrecken vieler Schnecken, Schnecken nicht schmecken“. Na? Gleich noch einmal!

### 🏃 Aufgabe 2: Etwas Sport am Tag!

Wenn Du mit Freunden nicht Fußballspielen oder Radfahren darfst und auch der wöchentliche Sportunterricht entfällt, mach doch einfach ein paar Sportübungen zuhause! Vielleicht kannst Du ja Mama, Papa oder auch Geschwister dazu ermuntern, mitzumachen.

Eine einfache Übung, die Du vielleicht kennst, ist die Rumpfbeuge (auch „Sit-ups“ genannt). Wer seine Armmuskeln testen oder trainieren möchte, kann auch Liegestütze versuchen. Oder Du probierst zunächst einfache Dehn- und Haltungsübungen (siehe Abbildung) aus.



### ✂️ Aufgabe 3: Eine Bastelei aus Pappe vom Ei – Baut euch ein „Aquarium“!

Wie wäre es, wenn ihr euch ein kleines Aquarium bastelt? Also vielleicht kein ganz echtes, mit echtem Wasser oder lebendigen Fischen ... Dafür aber eins ganz nach eurer Vorstellung! Alles was ihr dazu benötigt, ist eine leere Eierpappe, Farbe, bei Belieben ein paar kleine Steinchen und Muscheln, und natürlich den Reichtum eurer Fantasie.

Die Eierpappe klappt ihr auf und malt sie innen blau an – so wie euer Wasser aussehen soll! Dann könnt ihr auf die Innenseite des Deckels entweder Fische malen oder zuvor gebastelte dort aufkleben. In die aufgeklappte Unterseite könnt ihr dann allerhand Bodenmaterial (Steine und Muscheln) legen.

### ? Aufgabe 4: Das beinahe ganz knifflige Rätsel: „Der Hahn“

Welcher Hahn kann nicht krähen, nicht laufen und lebt auch nicht auf einem Bauernhof?



Wer das Rätsel schnell gelöst hat kann ja mal schauen, ob er selber einen Hahn malen kann. Aber bitteschön mit bunten Federn! **Die Auflösung des Rätsels findet ihr im nächsten Newsletter.**