



# Ideen für die Zeit zuhause – Infos bei Schwierigkeiten

## Gemütlich & kreativ

- Zeichnen frei oder Vorlagen gibt es im Internet
- Spiele spielen
- Puzzeln
- Texte oder Tagebuch schreiben
- Handarbeit z.B. stricken, häkeln, basteln (Anleitungen auch über Youtube)
- Zimmer neu einrichten oder umstellen
- Kleiderschrank ausmisten
- Zaubertricks lernen (Youtube)
- Musik hören, neue Bands entdecken
- Hinlegen – Augen zu und Hörbuch anhören (Youtube)
- Ein Instrument lernen/spielen
- Fotobuch zusammenstellen
- Seifenblasenwasser für die kleinen Geschwister selbst machen (Youtube)
- Etwas reparieren (Velo, Stuhl usw.)
- Ein spannendes Buch lesen
- Heimtheater spielen
- Im Wald Holz sammeln und schnitzen oder zum werken verwenden
- Im Wald eine Natur-Kugelbahn bauen

## Action & Bewegung

- Singen, Tanzen
- Sport (Anleitung über Youtube z.B. Yoga, Workouts)
- In den Wald spazieren, joggen (nicht mehr als zwei Personen und 2m Abstand)
- [www.loop-it.ch](http://www.loop-it.ch) (Ideen & Übungen-Parcours im Haus)
- Inlineskate, Velo, Skateboard fahren
- Drehbuch schreiben und Film drehen
- Wohnzimmertheater
- Nachtwanderung mit Taschenlampe

## Familienzeit

- im Haushalt mithelfen
- Menüplan erstellen und gemeinsam kochen
- Kuchen und Plätzchen Backen
- einkaufen (nicht mehr als zwei Personen und 2m Abstand) für zuhause aber vielleicht auch für ältere Leute aus der Nachbarschaft

## Internet & Medien

- Morgenstart auf [www.schlaumeier.online](http://www.schlaumeier.online) (eher für die Jüngeren)
- Verwandte, Bekannte alte Leute anrufen und mit ihnen reden oder etwas vorlesen
- Eine Radiosendung gestalten

## Soziales & Kontakte

- Mit Freunden über Video-Chat Spiele spielen Gemeinsame Challenges erstellen und durchführen (beste Flachwitze, usw.)
- Blumen sammeln & jemandem den Strauss vor die Tür legen
- Draussen mit einem weiteren Freund die Sonne geniessen
- Briefe auf Papier oder Postkarte schreiben und absenden
- Jugend hilft! Wenn ihr hilfsbedürftigen Menschen helfen wollt, dann meldet euch bei der Jugendarbeit Buchs, Derya und Kambez (Kontakt siehe unten)

## Problem und Notfall?

Bei Fragen, Unsicherheiten, persönlichen Problemen oder Streitereien innerhalb der Familien sind die Schulsozialarbeitenden der Sekundarschule Petermoos wie folgt erreichbar:

Elvira Emmenegger  
Dominique Renggli (neu ab April 2020)  
Email: [schulsozialarbeit@petermoos.ch](mailto:schulsozialarbeit@petermoos.ch)  
078 678 54 24  
078 796 30 70

Jugendarbeit Buchs:  
Derya Kocintar & Kambez Nuri  
044 847 76 59  
079 661 64 47

Bei Notfällen ausserhalb der Bürozeiten und am Wochenende sind folgende Beratungsstellen erreichbar:  
Pro Juventute: Tel 147 (für Jugendliche)  
Elternnotruf: Tel 0848 35 45 55 (für Eltern)