

5 Wochen sind ganz schön lang, deshalb haben wir uns Gedanken gemacht, was du den ganzen Tag Zuhause machen kannst und diese wunderbare Liste für dich erstellt:

- * ruf jemanden an
- * geh duschen
- * nimm ein Bad mit viel Schaum + mach Musik oder ein Hörbuch dazu an
- * erstell dir eine neue Playlist
- * hör deine Lieblingsmusik
- * such nach neuer Musik, die dir gefällt
- * schreib Tagebuch
- * lern ein legendäres Gedicht oder eine ziemlich coole Rede auswendig (I Have a Dream von Martin L. King)
- * such bei YouTube Sportübungen
- * mach die Sportübungen im Wohnzimmer, vielleicht mit deiner Familie
- * mal ein Mandala aus
- * mal etwas ab
- * such ein YouTube-Video mit Malanleitungen und Tipps
- * lerne Mangas zeichnen
- * erstell einen eigenen Comic
- * erstell deine eigene Zeitschrift/Magazin über Dich + Dein Leben
- * bastel etwas für dein Zimmer
- * suche auf Pinterest nach DIY (do ist Yourself)-Ideen
- * sing laut
- * spielt DSDS in eurem Wohnzimmer nach + macht ein Video davon, so haben auch andere etwas davon
- * motiviert auch andere DSDS nachzumachen + startet einen Online-Wettbewerb
- * lies eine Zeitschrift
- * bastel eine Collage zu einem Thema (Familie, Mode, Hobby, Dinge, die du gut findest)
- * finde zu jedem Buchstaben im Alphabet ein Schimpfwort
- * schau dir Fotos an
- * spiel Gesellschaftsspiele (Monopoly, Uno, Mensch Ärgere Dich nicht)
- * sieh deine Lieblingsserie an
- * sortier in deinem Zimmer aus
- * sieh dir eine informative Doku an
- * Sieh Dir eine Lernsendung an
- * koch etwas, was du gerne magst
- * koch etwas, was du dich bisher nie getraut hast
- * back einen Kuchen
- * mach Cake Pop's
- * mach Cupcakes
- * lerne Meditieren (auch dazu gibts Youtube-Videos)
- * erstelle selbst ein Youtube-Video
- * lies ein gutes Buch
- * lies jemandem vor
- * lass dir vorlesen
- * bring den Garten in Ordnung
- * löse Kreuzworträtsel
- * lern mit 10 Fingern zu tippen
- * setz dich in die Sonne
- * mach ein Experiment (YouTube)
- * lackier dir deine Nägel
- * lackier anderen die Nägel
- * mach dir eine schöne Frisur
- * schmink dich besonders schön (YouTube)
- * mach einen Beauty-Tag (Gurken auf die Augen, Quarkmaske, Fußbad, etc.)
- * lass dich massieren oder massier jemand anderen
- * räum dein Zimmer um
- * mach ein Nickerchen
- * sieh dir auf YouTube Tutorials an über etwas, was du immer schon lernen wolltest
- * räum deinen Kleiderschrank auf
- * gestalte Klamotten um, aufhübschen durch Perlen, anmalen, verzieren...
- * mach den Haushalt
- * lern nähen
- * staubsauge
- * putz die Fenster
- * mach Fotos von dir
- * mach Fotos von hübschen Dingen in deiner Umgebung
- * fotografier Dinge so, dass man sie nicht erkennt, schick sie anderen + lass sie raten, was es ist
- * Hör ein Hörbuch
- * nimm selber ein Hörbuch auf
- * informiere dich über Modetrends
- * entwirf deine eigenen Klamotten
- * füll Deinen Warenkorb bei Zalando oder H&M ohne zu bestellen
- * schreib eine Geschichte (Bsp. „Die Geschichte meines Lebens“)
- * tanz wie wild auf dem Bett
- * tanz ein Musikvideo nach
- * mach ein TikTok davon
- * denk dir eine Geheimsprache aus + rede den ganzen Tag lustige Sachen
- * bemale eine Zimmerwand
- * informier Dich über Reiseziele + Orte, die Dich interessieren
- * bastel dir Schmuck
- * spiel oder lern ein Instrument
- * spiel mit deinem Haustier oder bring ihm Tricks bei
- * mach ein Puzzle
- * löse Sudokus
- * repariere etwas
- * lern Graffiti malen
- * hör einen Podcast (es gibt für jeden etwas + umsonst!)
- * organisiere einen Kinoabend
- * schreib einen Liebesbrief
- * Erstell eine Liste von Dingen, die Du nach Corona tun möchtest
- * bastel Dir eine Schatzkiste und leg wertvolle Dinge hinein
- * schreib deiner Freundin Briefe
- * lern Vokabeln
- * sieh Dir YouTube-Videos zu Schulthemen an, die du noch nicht verstanden hast
- * schreib ein Gedicht
- * lerne Beatboxen
- * lerne Dialekte
- * lerne alle Fortnite-Tänze
- * mal deiner Therapeutin ein Bild weil sie eine tolle Therapeutin ist...

Wenn man so lange zu Hause bleiben muss und nichts machen kann, dann kann es sein, dass man schon mal frustriert ist. Auch dazu haben wir uns was ausgedacht:

- * zerfetz eine leere PET-Flasche
- * trete einen Karton kaputt
- * zerreiße Karton
- * würge ein großes Frotteehandtuch
- * mach ein großes Badetuch nass und wring es aus
- * brülle so laut du kannst in ein Kissen
- * schrei die Wand an
- * mache Sit-ups, Liegestütze
- * mache einen Wallsit (Rücken an die Wand, Knie 90 Grad)
- * planke 90 Sekunden
- * dusche kalt
- * spring auf der Stelle
- * weinen und heulen hilft auch manchmal
- * sprich dich bei jemandem aus
- * putz dir die Zähne
- * über Handstand gegen die Wand
- * schreib dir den Frust von der Seele
- * probiere eine Entspannungstechnik
- * lutsche Eisklumpchen
- * atme tief ein und aus
- * zähle rückwärts von 100 bis 0