

HALLO!!

#JRKistimmerda – gerade jetzt, wo wir uns nicht sehen können, wo wir keine Gruppenstunde haben und auch sonst nichts zusammen machen können.

Mit diesem Brief kommt ein bisschen JRK zu Dir nach Hause ☺

Viel Spaß beim Lesen!



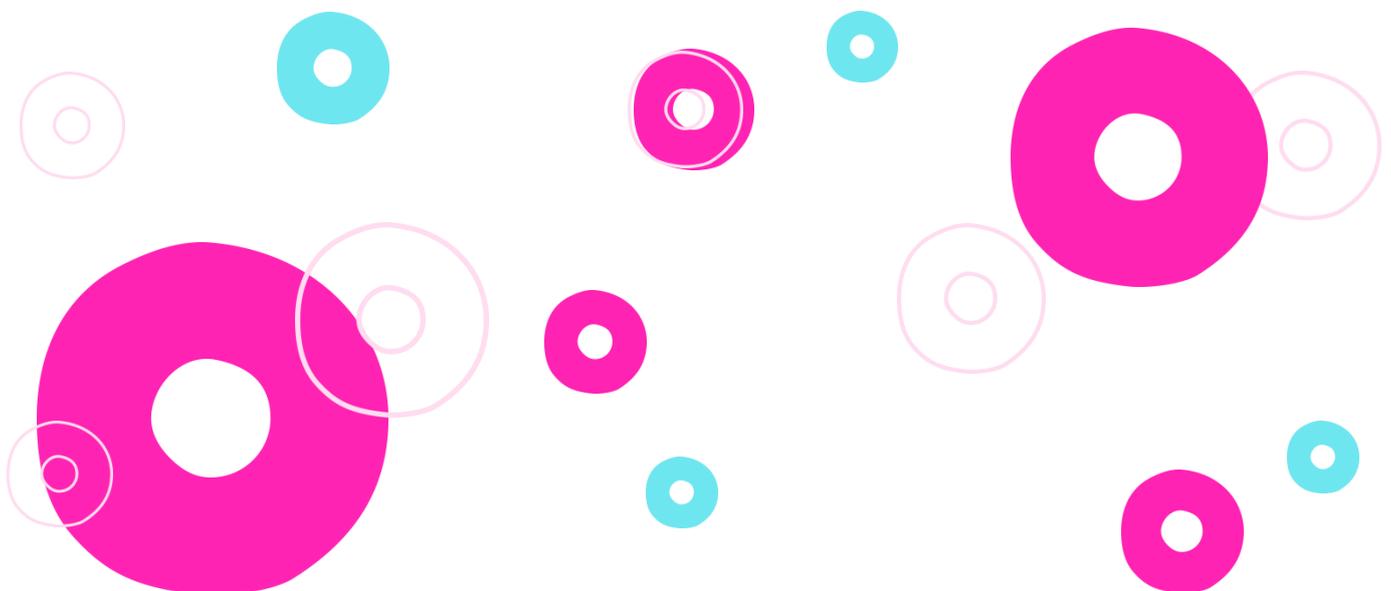
DAS SIEHT ABER KOMISCH AUS...

... das Logo. Richtig! Das JRK in Rheinland-Pfalz hat Geburtstag und wird in diesem Jahr 60. In Rente geht's aber nicht – versprochen ☺

Wenn Du Lust hast, bastele eine JRK-Glückwunschkarte, in der Du dem JRK zum Geburtstag gratulierst. Wie die Karte aussieht, wie groß sie ist - tob Dich aus. Sie muss am Ende nur in einen Umschlag passen.

Schick Deine fertige Karte bis zum **12.06.2020** an:

Unter allen Karten werden leckere JRK-Geburtstagskuchenbackmischungen verlost.



EH FÜR DAHEIM....

... damit Du nicht aus der Übung kommst. Mach mal an Mama, Bruder/ Schwester, Papa die stabile Seitenlage. Decke unterlegen nicht vergessen und an den Kopf denken!

So geht's:



Alle beschäftigt? Dann übe an Deinem Fuß den Fußverband mit Dreiecktuch oder wickel' mal wieder einen Tragering.

Achtung! Nicht einfach an Euren Verbandskasten im Auto gehen – frag Deine Eltern, ob ihr ein Dreiecktuch übrig habt, wenn nicht, suche ein dreieckiges Halstuch in Deinem Kleiderschrank.

- 1) Hand- und Fußverband wickeln sich identisch – Denk Dir einfach immer „Fuß“, wenn Du „Hand“ liest. Wunde mit Kompresse bedecken und Spitze des Dreiecktuchs drüber schlagen (Bild 1&2).



- 2) Linken Zipfel nehmen und drüber legen, rechten Zipfel drüber und beide Enden nach hinten an die Ferse führen (Bild 3& 4). Dreiecktuch eng an den Fuß anlegen, damit's aussieht!



- 3) Zipfel über Kreuz legen und verknoten (Bild 5 &6)



- 4) Die Spitze nach unten umschlagen und mit den Zipfeln festknoten. Die Zipfel seitlich reinstecken, so dass das ganze wie eine weiße Socke aussieht (Bild 7 &8). Fertig.



HALLO WELT!

Heute schon „Guten Morgen“ gesagt? Nicht? Gut, wem auch... Grüße tun aber gut. Tu anderen was Gutes – such bei Euch daheim nach Kreide und mal nette Grüße draußen auf den Gehsteig!

Wie wäre es mit „Frohe Ostern!“ oder „Guten Morgen!“ Oder „Das geht rum.“ „Bleibt gesund!“ ist auch ein netter Wunsch.

Schreiben mit Kreide findest Du zu schwierig? Dann mal was auf den Gehsteig – wetten, dass sich die Omas und Opas und alle anderen Spaziergänger drüber freuen? Lachen ist gesund – bring andere zum

Lachen ☺



WASCH DIR DIE HÄNDE WEGEN CORONA

Hast Du bestimmt oft in den letzten Tagen gehört und natürlich weißt Du ein bisschen Bescheid über diese schlimme Krankheit, die uns gerade alle beschäftigt und uns unser Leben auf den Kopf stellt.

Falls Du noch Fragen hast, die Dir keiner so richtig beantworten konnte, schau mal hier:

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>

<https://www.kika.de/gemeinsam-zuhause/gemeinsam-zuhause-102.html>

<https://www.wasistwas.de/themen-spezial.html>

<https://www.fragfinn.de/?s&q=corona>

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

STUFE-I-SEITE

OSTERBASTELEI

Du brauchst für diese niedlichen Kresseköpfe, die auch noch gut schmecken folgendes:

- Klopapierrollen (oder eine halbe Zewarolle)
- Eierschalen
- 3 Esslöffel Blumenerde (falls Du die nicht hast, etwas Watte aus dem Bad geht auch)
- Wasserfarbe oder Filzstifte oder buntes Papier
- Kressesamen (oder andere Pflanzensamen)

Male mit Filzstiften vorsichtig ein Gesicht auf die Eierschalen (gut trocknen lassen). Bemale oder beklebe die Klopapierrollen.

Eierschale vorsichtig mit einem Löffel mit der Erde füllen (am besten dazu die Eierschale in einen Eierbecher setzen, sonst kullert sie rum), die Samen drauf streuen und mit ein paar Tropfen (!)

Wasser gießen (nimm eine Blumensprühflasche, eine Wasserspritze oder schnipse Tropfen von Deinen Fingern). Die Eierschale vorsichtig auf die Rolle setzen und am besten ans Fenster stellen – jeden Tag mit ein paar Tropfen Wasser gießen und nach etwa zwei bis drei Tagen sprießen die Kressehaare 😊

Kresse schmeckt prima auf einem Brot mit Frischkäse – probiers aus und ernte Deine eigene Kresse mit einer kleinen Schere.



MEIN KINDERZIMMER IST DIE TURNHALLE!

Ja, richtig gelesen – Sport muss nicht ausfallen, nur weil alle Sporthallen zu sind. Ein bisschen Sport geht auch in Deinem Zimmer:

- 1) Setz Dich auf den Boden und zieh die Beine an (so, dass deine Füße fast an den Po stoßen). Nimm nun ein Kuscheltier und ziehe es im Kreis um Dich rum – von vorne mit der einen Hand nach hinten, dort in die andere Hand geben und wieder nach vorne (geht auch mit einem kleinen Ball).
Zu einfach? Heb die Füße hoch, wenn das Kuscheltier vorbei kommt. Schaffst Du 10 Runden?
- 2) Such ein Springseil und spring Seil – der Grundsprung ist einfach: Stell Dich mit Deinem Springseil gerade hin, das Seil liegt hinter Dir auf dem Boden, die Enden hast Du in Deinen Händen. Schwung holen und das Seil von hinten nach vorne über Deinen Kopf schwingen und rechtzeitig hoch springen! Schwingen, springen, schwingen, springen, schwingen, springen,....
Das klappt gut? Hüpf mal nur auf einem Bein... und jetzt auf dem anderen. Schaffst Du 30 Sprünge?
- 3) Leg Dich auf dem Rücken auf den Boden und klemm ein Kuscheltier oder einen Ball zwischen die Füße. Nun hebst Du Deine Füße mit dem Kuscheltier hoch (wie eine Kerze), die Arme bleiben auf dem Boden gerade liegen! Schaffst Du es, das Kuscheltier über Deinen Kopf auf den Boden zu setzen? Wenn nicht, nicht schlimm.
- 4) Arme schwingen – Du stellst Dich wieder hin, streckst Deine Arme nach vorne und lässt sie nach vorne kreisen, schön mit Schwung aus der Schulter. Wipp ein bisschen mit den Knien mit. Kannst Du die Arme auch rückwärts kreisen? Oder einen nach vorne und einen rückwärts?
- 5) Zum Schluss setzt Du Dich wieder hin: Beine ausgestreckt auf den Boden, mit den Armen aufgestützt (Kopf liegt nicht auf dem Boden). Jetzt das linke Bein anheben und male mit dem Fuß Kreise in die Luft. Das rechte Bein bleibt liegen und Du bleibst so gut wie möglich gestreckt. Wichtig ist, dass Du nicht den Kopf auf den Boden legst, sondern oben behältst.

Danach wechseln und mit dem rechten Fuß Kreise malen.



STUFE-I-SEITE

Quelle:

<https://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaid=654>

ALLE SIND HEUTE BLÖD...

... deine Eltern sind schlecht drauf, Deine Geschwister nerven, ihr seid nur noch daheim in der Wohnung, nichts macht mehr richtig Spaß, alles doof? Das kann durch die Corona-Krise kommen... weil alles anders ist als sonst, löst das in uns Ärger und Stress aus. Und das macht schlechte Laune. Das geht vorüber, wenn wir wieder alle nach draußen und uns mit unseren Freunden treffen dürfen ☺

Bis dahin hilft:

- 1) **Freunde anrufen!** Ist besser wie nichts ☺
Oder frag, ob Du einen Videoanruf machen darfst...
- 2) **Raus gehen!** Nimm Dein Rad, Deine Inliner oder geh einfach zu Fuß. Und renn einfach mal ein Stück gradeaus bis Du aus der Puste bist! Frische Luft tut gut und gerade jetzt, wenn die Sonne scheint besonders. Versuche, jeden Tag raus zu gehen.
- 3) **Ruhe!** Wenn alle nerven, geh ihnen aus dem Weg und bau Dir Deine Höhle, in der Du es Dir gemütlich machst – mit Kissen und mit Decken und einer Taschenlampe. Und einem tollen Buch.
- 4) **Alltag!** Sprich mit Deinen Eltern – sie sollen Dich jeden Morgen wie sonst auch wecken oder wie sonst auch abends ins Bett schicken... oder Du gehst jeden Morgen erst mal eine Runde raus, bevor Du Deine Hausaufgaben machst (als Ersatz für den Schulweg) – versuche, so viel „normale Sachen“ wie möglich wie sonst auch zu machen.

Das hilft alles nicht? Ruf die Nummer gegen Kummer an: **Nummer gegen Kummer** 116111 (Montags-samstags von 14 – 20 Uhr, Du musst Deinen Namen nicht sagen und es kostet nichts. Ehrlich).

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>



STUFE-I-SEITE

STRECK DICH MAL WIEDER!

STUFE-II-SEITE

Auch wenn Sport sonst nicht Dein Ding ist – Bewegung tut gut, ehrlich. Wenn Sport und Du normalerweise nicht viel miteinander zu tun haben, dann fang klein an: 30 Minuten Fahrradfahren quer durch den Ort reichen schon. Oder jogge zu Deiner Lieblingsmusik. Im Netz gibt's zudem etliche Fitnessideen – von einzelnen Übungen bis hin zu ganzen Trainingsprogrammen:

7-Minuten-Sportseinheit: <https://www.sport.mri.tum.de/de/downloads.html> (PDF zum Download)

Sportstunde mit ALBA Berlin: <https://www.youtube.com/albaberlin> – verschiedene Sportvideos für Klein und Groß – komm, mach Sport mit Deinen Geschwistern! Ideen für Bewegung mit Deinen Geschwistern gibt's auch hier <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Lieber was für die **Bauchmuskeln**? Schau mal hier: <https://www.youtube.com/channel/UCQ1q6Oogu5wh6tXO6OGLZw> oder hier <https://www.youtube.com/watch?v=drp1o70ZRb8>

Du vermisst Dein Training? Werde Dein*e eigene*r Trainer*in – schreib Deiner*m Trainer*in und frage sie*ihn nach Übungen, die Du daheim alleine machen kannst – Koordination mit dem Ball kannst Du auch auf dem Feldweg üben. verabrede Dich mit Deine*r Freund*in per Video zum Trainieren und lasst im Hintergrund die gleiche Musik laufen. Guck im Netz nach Deiner Sportart – viele Vereine posten Trainingstipps für Zuhause, sicher ist auch für Deine Sportart was dabei.



Für Fußballer*innen gibt's hier Trainingstipps für Flur oder Feldweg:

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/>

30-Minuten-WorkOut findest Du unter anderem hier - <https://www.fitx.de/workouts> **Lass Dich von den Profis nicht abschrecken – die Sportler*innen in den Videos sind Profis, das muss bei Dir längst nicht so perfekt und einfach aussehen.** Achte auf die korrekte Durchführung, damit Du Dich nicht verletzt und mach immer dann eine Pause, wenn Du sie brauchst! Auch 10 Minuten reichen für den Anfang völlig – oder dreimal am Tag zehn Minuten?!

BE SOCIAL

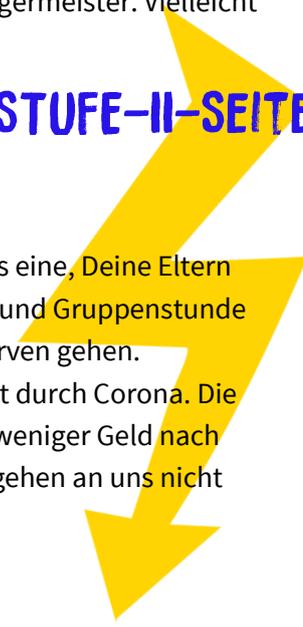
Corona betrifft uns alle. Besonders schlimm ist Corona aber für alte, kranke und/oder behinderte Menschen – die brauchen vielleicht Deine Hilfe!

Schreib Deinen Mitmenschen Grußkarten oder frag sie, ob Du ihnen am Kiosk / im Supermarkt eine Zeitung kaufen darfst! Erledige die Einkäufe für die, die nicht mehr raus dürfen oder führe den Hund aus (nur, wenn Du magst und mit Hunden klar kommst. Es ist unwahrscheinlich, Dich über den Hund anzustecken, aber wenn Du ganz sichergehen willst, nutze eine von Deinen Hundeleinen oder trage Handschuhe. Und danach Hände waschen nicht vergessen! Eigenschutz ist im Moment sehr wichtig, egal ob Du den Hund ausführst oder einkaufen gehst!)

Kauf Blumen und stell sie vor die Tür oder ruf einfach mal wieder Deine Oma und Deinen Onkel an – wetten, die freuen sich? Oma und Opa die Videotelefonie beizubringen, ist übrigens gar nicht so schwer und wetten, dass sich darüber dann auch Deine Eltern freuen? Vielleicht spielt ihr dann zusammen vor dem Rechner Schach und jeder macht den Zug des anderen auf seinem Brett mit? Oder Mensch ärgere Dich nicht jeder mit seiner Farbe?

Du bist über 16? Frage Deine Eltern, ob Du Dich auf einem Hilfeportal anmelden darfst – www.teamrlp.de oder www.daslandhilft.de Auch ein Anruf beim Bürgermeister oder Pfarrer kann hilfreich sein – in vielen Orten organisiert sich die Hilfe über Pfarrer und Bürgermeister. Vielleicht auch in Deinem?

STUFE-II-SEITE



CORONA NERVT...

... in Fernsehen und Radio läuft nichts anderes, auch im Netz geht's nur ums eine, Deine Eltern sind permanent daheim, es gibt Streit, Du darfst nicht richtig raus, Training und Gruppenstunde abgesagt, Freunde treffen ist nicht - Corona kann einem ziemlich auf die Nerven gehen. Auch wenn Du schlecht drauf bist, traurig bist und alle anzickst – das kommt durch Corona. Die Schulschließungen, die andere Arbeitszeit Deiner Eltern, Angst davor, dass weniger Geld nach Hause kommt, die totalen Veränderungen unseres Alltags, unseres Lebens gehen an uns nicht spurlos vorbei.

DU BIST NICHT ALLEINE.

Vielen von uns geht's so. Das ist normal. So was wie Corona gabs in den letzten Jahrzehnten nicht, dass ist für uns alle neu, wir müssen uns alle drauf einstellen. Das macht uns mal Angst, mal wütend, mal traurig. Jede*r reagiert da ein bisschen anders drauf. Ganz normal.

So kommst Du gut durch die Krise:

- 1) **Raus!** Wann immer es geht und immer dann, wenn alles zu viel wird – Schuhe an, Tür auf und raus! Einfach laufen oder mit dem Rad – ganz egal, Bewegung an der frischen Luft tut gut und hilft, wieder runter zu kommen.
- 2) **Ruhe!** Nimm Dir Zeit für Dich – igel Dich in Deinem Zimmer ein, höre Deine Musik, spiele am PC – tu Dir was Gutes. Aber nicht tagelang – komm aus Deiner Höhle auch wieder raus ;)
- 3) **Handy weg!** Mach mal Medienpause. Nicht ständig aufs Handy gucken – das gibt Kopfweh und schlechte Augen. Lies ein Buch oder höre Musik.
- 4) **Rede!** Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das wusste schon Deine Oma. Ruf sie an und halt mal wieder ein Schwätzchen. Oder telefonier mit Deinen Freunden. Tut der Seele besser als ständiges Schreiben. Zumal man dann auch mal die Stimme hört und wieder gemeinsam lachen kann. Tut gut. Echt.
- 5) **Alltag!** Im Moment steht unser Leben Kopf, nichts ist wie sonst. Das löst Stress aus. Sorge für mehr Kontrolle (Kontrolle haben beruhigt uns Menschen) – stell Dir morgens wieder den Wecker, iss wieder zur gleichen Uhrzeit Mittag, mach morgens Deine Hausaufgaben,... wenn Du sonst immer montags Sport machst, mach das weiter! Versuche, so viel wie möglich von Deinem Leben trotz Corona zu machen.

Falls das nicht ausreicht oder Du unter sexualisierter/häuslicher Gewalt leidest, hol Dir Hilfe:

Nummer gegen Kummer 116111 (Montags-samstags von 14 – 20 Uhr, anonym & kostenlos)
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Unsere **Vertrauenspersonen** für alle Fragen rund um sexualisierte Gewalt 06131 – 2828 1221 (Tobias) oder 06131 2828 1222 (Michelle)

Vertrauensperson-m@lv-rlp.drk.de oder
vertrauensperson-w@lv-rlp.drk.de.



STUFE-II-SEITE