

INSPIRATIONSHÆFTE

Marts 2020, version 1.

8 råd til børnefamilier

i tiden med Corona



Landskontoret, National Afdeling,
Røde Kors

www.rødekors.dk



Kære Forældre,

Tiden med Coronaudbrud kan være svær.

I dette hæfte har vi samlet ideer og inspiration til en hyggelig hverdag i familien – til trods for de begrænsninger vi alle oplever i disse uger. I hæftet er der mange ideer. Udvælg og prøv de ideer og aktiviteter I synes lyder sjove og spændende for netop JERES familie.

Pas på jer selv og hinanden.

De bedste hilsner

Røde Kors

**Og husk, at lidt er bedre end ingenting ♥
Tro på, at det du gør, er godt nok!**

8 råd til børnefamilier i tiden med Corona

1. Gør tiden foran skærmen til mere end bare tidsfordriv

Vælg YouTube, apps, spil eller andet med omtanke. På den måde bliver tiden lærerig for børnene samtidig med, at du som forældre kan tage et pusterum.

Side 4: Her finder du en liste over gode bud på lærerig skærmtid.

2. Skab struktur på dagen

Lav en struktur med faste rutiner, der passer til jeres familie

Side 5: Her finder du forslag til, hvordan du på en simpel måde kan skabe struktur ved at dele dagen op i mindre bider.

3. Løs huslige opgaver sammen

Vær sammen om at løse de huslige opgaver og giv børnene ansvar alt efter deres alder.

Side 6: Her finder du inspiration til huslige opgaver børn kan løse.

4. Skab læring gennem leg og aktiviteter

Dagene kan synes lange, og du er måske bekymret for, om dit barn får lært det samme som i skolen.

Men gennem leg og små aktiviteter skabe I masser af læring sammen.

Side 7: Her finder du materiale til simple og lærerige aktiviteter.

5. Bevar kontakten til jeres omgivelser via sociale medier.

Mindsk ensomhed ved at holde kontakten med familie og venner med FaceTime, Skype og opkald.

Side 8: Her finder du input til at skabe og bevare kontakt til andre.

6. Tal med dit barn om Corona

Børn følger med i Corona-situationen ligesom vi voksne. Tal med dit barn om det, barnet ser og hører.

Side 9: Her finder du råd og vejledning til, hvordan du taler med dit barn samt hvem du eller dit barn kan kontakte.

7. Giv jeres hjem et ekstra "rum" - Naturen

Naturen er et fantastisk sans- og læringsrum, og det dulmer samtidig stress, angst og depression.

Side 10: Her finder du inspiration til simpel natur- og udeaktivitet i dit nærområde.

8. Brug kroppen hver dag

Kroppen bærer vi med os i alt, vi gør! Det er derfor vigtigt, at vi passer godt på både vores egen og børnenes krop. Det bedste vi kan gøre for kroppen, er at sætte den i bevægelse.

Side 11: Her finder du inspiration til sjov bevægelse.

Gør tiden foran skærmen til mere end bare tidsfordriv

Det handler ikke så meget om, hvor lang tid børn og unge må bruge foran skærmen, men om kvaliteten af online-tiden. Her får du ideer til skærmtid med et lærerigt indhold:

TV:

Ramasjang – for de små

(<https://www.dr.dk/drtv/ramasjang>)

- Skæg med Hr. skæg
- Sikker i trafikken med Sikker og Søn
- Motormille og uniformerne

Ultra – for de større

(<https://www.dr.dk/drtv/ultra>)

- Ultra Nyt
- Naturserier med dansk tale
- Ultras eksperimenter
- NØRD

Facebook:

- Randers Regnskov: Live på facebook. <https://www.facebook.com/randersregnskov/>
- Zoologisk Have: Live direkte fra Zoo. <https://www.facebook.com/zoo/>
- Fjord&Bælt – Live om havets hemmeligheder. <https://www.facebook.com/fjordogbaelt/>

YouTube:

- Den blå planet - <https://www.youtube.com/user/DenBlaaPlanet>
- Kattegatcentret - <https://www.youtube.com/user/KattegatcentretGrena>
- Sofaskolen - <https://www.youtube.com/user/ALINEA>
- Virusvikaren - <https://www.youtube.com/channel/UCeAtuSnTHSjDCPn2OjfaVEA/playlists>

Spil og Apps

- **Dr Ramasjang** – indeholder både spil, leg og læring for de mindste. Gratis
- **Hupsi** – Et hyggeligt og musikalsk eventyr for små børn fra 1-3 år. Koster 9 kr.
- **Cirkeline** – Huskespil, tegneunivers, sang og meget mere. Gratis
- **Sago Mini Roadtrip** – Bilspil. Katten Jinja er på tur i forskellige køretøjer. Gratis.
- **Rasmus Klump** – opgaver, lydbøger, leg og spil. 2-6 år. Gratis med mulighed for tilkøb.
- **LEGO Dublo Town** - Byg, udforsk og eksperimenter med LEGO. 0-5 år. Gratis
- **Hyggehistorier** – Små historier for 3-6 årige. 3 historier er gratis. 3 historier for 35 kr.
- **Leg ABC med Alfons Åberg** - Læring med bogstaver, lyde og bogstavmaskiner. Gratis at udforske. 6-8 år.
- **Den glemte by** - Eventyr spil med mysterier, historiefortælling, hjernevriddere og meget mere. For børn over 10 år. Gratis med mulighed for tilkøb.
- **LEGO Ninjago** - Et spil der træner overblik og evnen til at navigere. For børn over 9 år. Gratis med mulighed for tilkøb
- **Box Island** - Prisbelønnet spil med træning i simpel programmering. For børn over 9 år. Gratis med mulighed for tilkøb.

Skab struktur på dagen

Her finder du eksempler på, hvordan du kan skabe struktur og bevare en form for genkendelig rytme i dagligdagen.

Familier med børn i dagplejen/vuggestue eller børnehave:

- Opdel dagen i formiddags- og eftermiddagsaktiviteter (f.eks. kl. 10-12, 13-15)
- Lav f.eks. noget indenfor om formiddagen og noget udenfor om eftermiddagen
- Start dagen som I plejer
- Spis frokost sammen
- Gør det I plejer at gøre, når I kommer hjem fra vuggestue/børnehave
- Slut dagen af med at aftale, hvad I skal lave næste dag

Familier med skolebørn:

- Start dagen med at logge på AULA eller skoleintra, og aftal hvilke opgaver/fag børnene skal arbejde med i dag.
- Lav et tidsrum til skole, f.eks. kl. 9.30-14.00
- Inddel dagen i mindre tidsrum
9.30-11.30: Skoleopgaver (husk frikvarter)
11.30-12.00: Fælles frokost
12.00-14.00: Skoleopgaver (husk frikvarter)
14.00: Aftaler ang. næste dags program
- Gør som I plejer, når I kommer hjem fra skole
Herefter fri til det børnene ønsker

Løs huslige opgaver sammen

Inddrag børnene i de huslige opgaver, så går tiden med noget og I forældre skal ikke stå for det hele. Her kommer en række opgaver, som I kan lave sammen med barnet:

- Vande blomster
- Rydde op på sit værelse
- Hænge tøj op og lægge tøj sammen
- Tømme opvaskemaskine
- Sortere i tøj og sko
- Dække bord
- Plukke blomster til at pynte på bordet
- Støvsuge
- Redde seng
- Vaske bamser
- Vaske gulv
- Slå græs
- Gå ud med skrald
- Tømme postkasse

Idé: Spred alle sokkerne ud på gulvet og dan par. For hvert par får man et "stik"!

Skab læring gennem leg og aktiviteter

Legen er vigtig for læring, udvikling og kan i den grad bidrage til, at børn trives. Her får du en række muligheder for leg og læring med dit barn:

Husk at du altid kan ringe til

- www.gratisskole.dk (her kan du finde printervenlige opgaver og kreative aktiviteter, opdelt efter klassetrin og temaer - helt gratis)
- <https://gratisborneboger.wordpress.com/>
- Hvad skal vi lave i dag – hjemmeaktiviteter for forældre og børn
<https://www.facebook.com/Hvad-skal-vi-lave-hjemmeaktiviteter-for-for%C3%A6ldre-og-b%C3%B8rn-101335164842891/>

OBS! Bagerst i dette hæfte finder du en række aktiviteter (se side 11–19).

Bevar kontakten til jeres omgivelser via sociale medier

Vi skal være sammen hver for sig, og når vi ikke kan besøge hinanden i den fysiske verden, er det godt at fastholde kontakten med bedsteforældre eller venner på virtuelle platforme.

- Anerkend dit behov for at være social og vær ikke flov over at række hånden ud
- Tag kontakt til dem du kender, men tag evt. også kontakt til gamle venner og bekendte - måske
- Gør det samme som før – bare på nettet.

Følgende er eksempler på, hvor I kan tale sammen med jeres netværk.

- **WhatsApp** - Ud over sms-funktionen, kan WhatsApp også bruges til gruppechats, sende billeder, video- og lydmediebeskeder imellem brugerne af WhatsApp.
- **Messenger** - Messenger er optimalt til fx at sende hinanden links, beskeder eller føre længere samtaler. Man kan også lave videosamtaler med flere personer på én gang.
- **Facetime** – Telefonsamtale med video. Denne funktion er knyttet til dem med Iphone.
- **Skype** – Kan det samme som Messenger, men her kan du også tilføje flere personer til samtalen og tale sammen flere på én gang fra hver jeres sted.
- **Snapchat** - Lav fx en familiegruppe på snapchat. Så er det nemt at give hinanden små klip og billeder fra hverdagen. Her er også en chat-funktion.
- **Snak sammen – online**: Røde Kors' online samtaleforum, hvor du logger på og har en samtale med en frivillig. <https://boblberg.dk/Snaksammen>

Ønsker du at forstå din teenagers digitale verden? Se dette

link: <https://redbarnet.dk/corona/tips-til-foraeldre-med-boern-i-corona-karantaene/>

Tal med dit barn om Corona

4 råd til samtalen med dit barn:

- Lyt til barnets bekymringer (på den måde ved du, hvad barnet er optaget af)
- Tal med dit barn ud fra fakta (find den nyeste vejledning på sst.dk/corona)
- Tal med dit barn om nyheder (børn ser nyheder på nettet, vær sammen med dem om det)
- Spørg dit barn om det fik svar på deres spørgsmål eller tvivl

Link til film om Corona:

Til børn: https://www.youtube.com/watch?v=uJ6_8nwxbFI&feature=youtu.be

Til voksne: <https://www.youtube.com/watch?v=iaNy2EXDZZ0&feature=youtu.be>

Ultra Nyt: www.dr.dk/ultra

Hjemmesider og hotlines

www.sst.dk – Sundhedsstyrelsen som har den nyeste viden og anbefalinger i forhold til Corona

Corona hotline for børn: 69 16 16 67 hverdage fra 9-16

Børnetelefonen: www.bornetelefonen.dk. Ring eller sms på **11 61 11**

Redbarnet: www.redbarnet.dk

Røde Kors Hjelpenetværk: Ring 35 29 96 60 eller www.rodekors.dk/corona/hjaelp

Hjelpenetværket kan for eksempel hjælpe med indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål. Bemærk vores hjælp omfatter IKKE børnepasning

Giv jeres hjem et ekstra "rum" - Naturen

Man anbefaler i denne tid mere aktivitet udendørs, så længe man holder afstand til andre. Smittefaren er mindre her, og naturen er en unik mulighed for at give dine børn frisk luft, bevægelse og gode oplevelser.

Det behøver ikke være en stor skov eller en storslået park, der giver de bedste oplevelser. Prøv følgende 6 simple naturaktiviteter:

1. Læg jer ned i græsset, på altanen eller et andet sted og **kig op i himlen**: Følg skyerne der bevæger sig, luk øjnene og lyt til de lyde der er.
2. Tag en **vandretur gennem nabolagets krat**: Tag en pose eller kurv med, hvor I kan samle spændende ting, blade sten eller sneglehuse I finder på jeres vej. Tal om det I ser og lav en udstilling derhjemme.
3. Gå på **skralde-jagt**: Tag en skraldepose med på tur og se hvor mange stykker skrald I kan finde! Lav det evt. til en lille konkurrence og giv jer selv point for hvert stykke skrald, I kan finde.

Idé: vask og gem det skrald, der er spændende og lav sjove figurer ud af det!

4. **Find et syltetøjsglas og tag det med ud**. Se, om I kan finde en stor sten eller en større træstamme på jorden og vend den om. Her kan gemme sig dyr og insekter, der kan udforskes.
5. Lav et **insektvæddeløb** med de insekter I finder! (se væddeløbs-ark sidst i hæftet)
6. Lav en konkurrence og se **hvor mange forskellige farver I kan finde i naturen!** (se naturkort sidst i hæftet)

Brug kroppen hver dag

Bevægelse er godt for meget – ikke mindst humøret og den gode søvn for dig og dine børn.

Her får du ideer til bevægelse både inde og ude.

- Find puder, skamler, stole, kasser mm. i jeres hjem og byg en **forhindringsbane** rundt i stuen eller haven.
 - Leg fangeleg på den
 - Leg at jorden er giftig
 - Tag tid på en omgang – hvad er din personlige rekord?
 - Lav den svære eller lettere med færre eller flere forhindringer
 - Giv en puslespilsbrik for hver runde og lav et helt puslespil
- Lav en **"skattejagt"** i lejligheden, huset eller i jeres sandkasse. Pak eftermiddags-snacken (nødder, kiks, frugt eller andet mundgodt) ind i sølv- eller madpapir og lad dem gå på jagt efter godterne.
- Læg en madras eller anden blødt på gulvet og slå minimum **10 kolbøtter** hver dag. Kan du som voksen slå én?
- Hjælp hinanden med at **stå på hoved**, eller brug en væg. Kan I stå på hovedet i 5 sekunder inden skolestart igen?
- Find karklude i skuffen og leg **haleleg** i haven eller stue
 - Hver deltager propper en karklud ned i buksekanten - som hale.
 - Så forsøger man at tage hinandens hale.
 - De haler man får snuppet, putter man i sin egen buksekant.
 - Man kan spille på tid eller indtil 1 person har alle haler
- Leg **Antonius** over hustaget (se beskrivelse på side 11)
- Lav **papirkugle-kamp** i have, gård eller stue. Lav 30-60 kugler af gamle aviser, blade eller genbrugspapir. Byg et "fort" hver, som I kan gemme jer bag og gå i krig.

Her finder du flere gode aktiviteter:

<https://www.dr.dk/nyheder/webfeature/corona-hjemme-aktiviteter>

www.printland.dk

<https://www.legoglektie.dk/>

www.pinterest.dk

Antonius!

- Deltagerne deles i to lige store hold (OBS: i denne Corona-tid må den kun spilles med under 10 deltagere og HUSK at holde afstand)
- Holdene skal stå på hvert side af et hus, en mur eller blot et lagen, som er hængt op mellem holdene, så holdene ikke kan se hinanden.
- Det ene hold starter med bolden. En fra dette hold kaster bolden over taget mens hele holdet råber: "Antonius!".
- Holdet på den anden side skal forsøge at gribe bolden, inden den rammer jorden, på deres side af huset.
- Hvis holdet griber bolden, får holdet et point. Bolden kastes derefter tilbage igen samtidigt med at alle råber "Antonius".
- Når et af holdene har tre point må griberen og holdet snige sig rundt om bygningen. Når holdet med de tre point runder hushjørnet og kan se det andet hold, råbes der igen: "Antonius!", og det andet hold skal blive stående.
- Den person som har bolden må tage tre skridt og herefter forsøge at ramme en deltager fra det andet hold med bolden.
- Hvis kasteren rammer en af deltagerne på det andet hold, så skal den ramte med holdet tilbage til deres side af huset.
- Legen slutter når der ikke er flere deltagere på et hold.



Mønstre og overflader

Find 5 forskellige stribede ting. Sæt kryds for hver ting.					
Find 3 forskellige prikkede ting. Sæt kryds for hver ting.					
Find 2 forskellige ternede ting. Sæt kryds for hver ting.					
Find 10 forskellige hårde ting. Sæt kryds for hver ting.					
Find 2 forskellige våde ting. Sæt kryds for hver ting.					
Find 4 forskellige ting, der kilder. Sæt kryds for hver ting.					
Find 3 forskellige ting, der kradser. Sæt kryds for hver ting.					
Find 5 forskellige ting, der kan suge vand. Sæt kryds for hvert ting.					
Find 6 forskellige ting, man kan hælde vand i. Sæt kryds for hver ting.					
Find 2 forskellige ting, der kan trille. Sæt kryds for hver ting.					
Find 8 forskellige bløde ting. Sæt kryds for hver ting.					

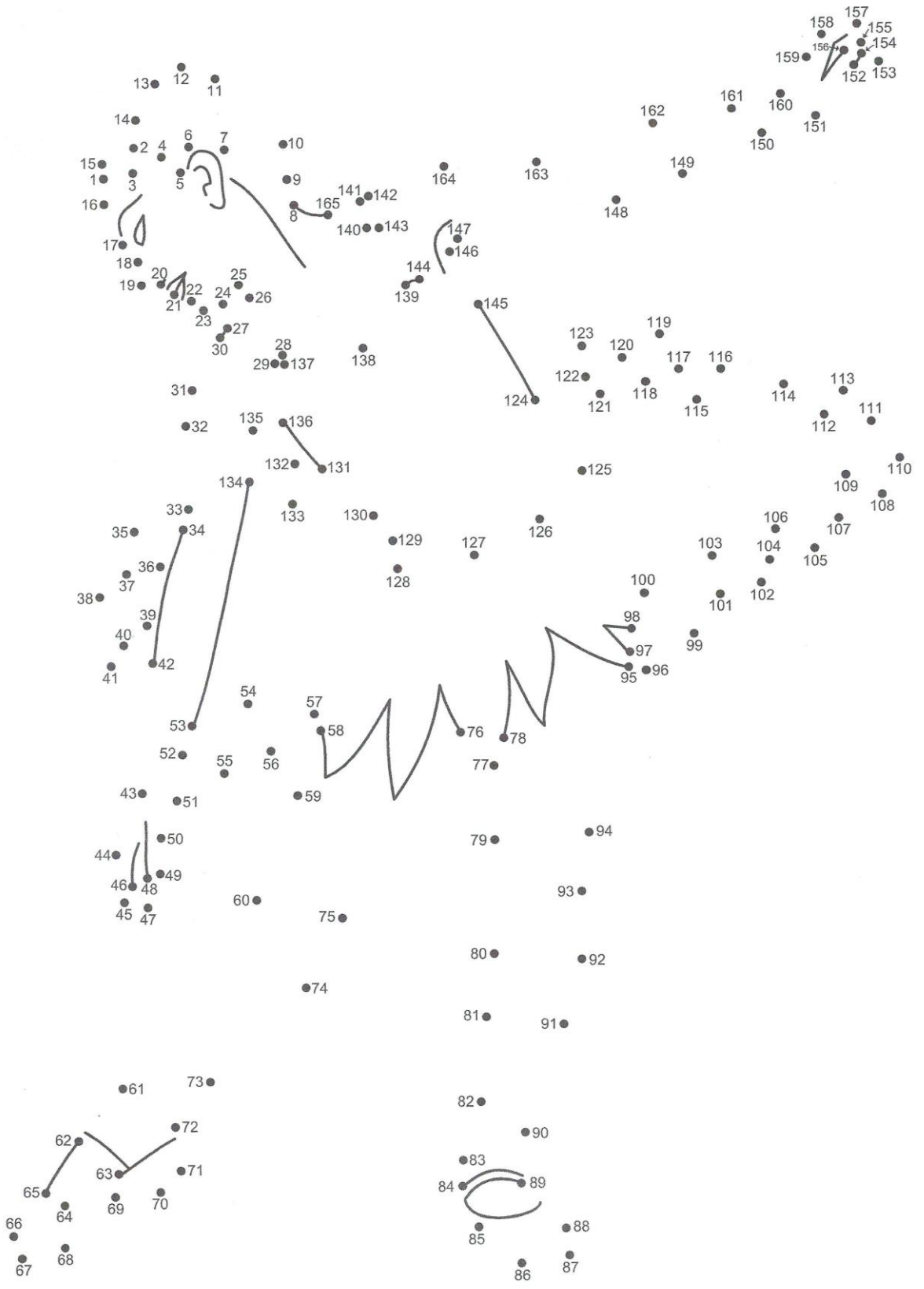


Hvor mange byer kan I tegne på?

Hvor bor I?

Hvor er vores hovedstad?

Hvem kender I, og kender I deres byer?



Pandekager

Tag børnene med til en hyggelig time i køkkenet, hvor I med god samvittighed kan samles om at spise pandekager.



Banan Pandekager

(Til 3 personer)

4 æg, 2 bananer, 1 tsk. kanel + ½ tsk. kardemomme, 2 spsk. Havregryn, lidt salt, lidt olie (evt. kokosolie)

Mos bananerne sammen med kanel og kardemomme.

Pisk herefter blandingen sammen med æggene og derefter havregrynene.

Varm panden op på høj varme (skru ned på middel varme) med olie og steg pandekagerne på hver side i 2-3 minutter.

Choko Pandekager

(Til 3 personer)

4 æg, 2 bananer, 2 tsk. Kakao (uden sukker), 2 spsk. havregryn, 1 tsk. kanel + 1/2 tsk. kardemomme, lidt salt, lidt olie (evt. kokosolie)








Sådan gør du:

Mos bananerne sammen med kakao.

Pisk herefter blandingen sammen med æggene og derefter tilsættes havregrynene.

Varm panden op på høj varme (skru ned på middel varme) med olie og steg pandekagerne på hver side i 2-3 minutter.

Farvekort – find farverne i naturen (blade, sten, blomster osv.):

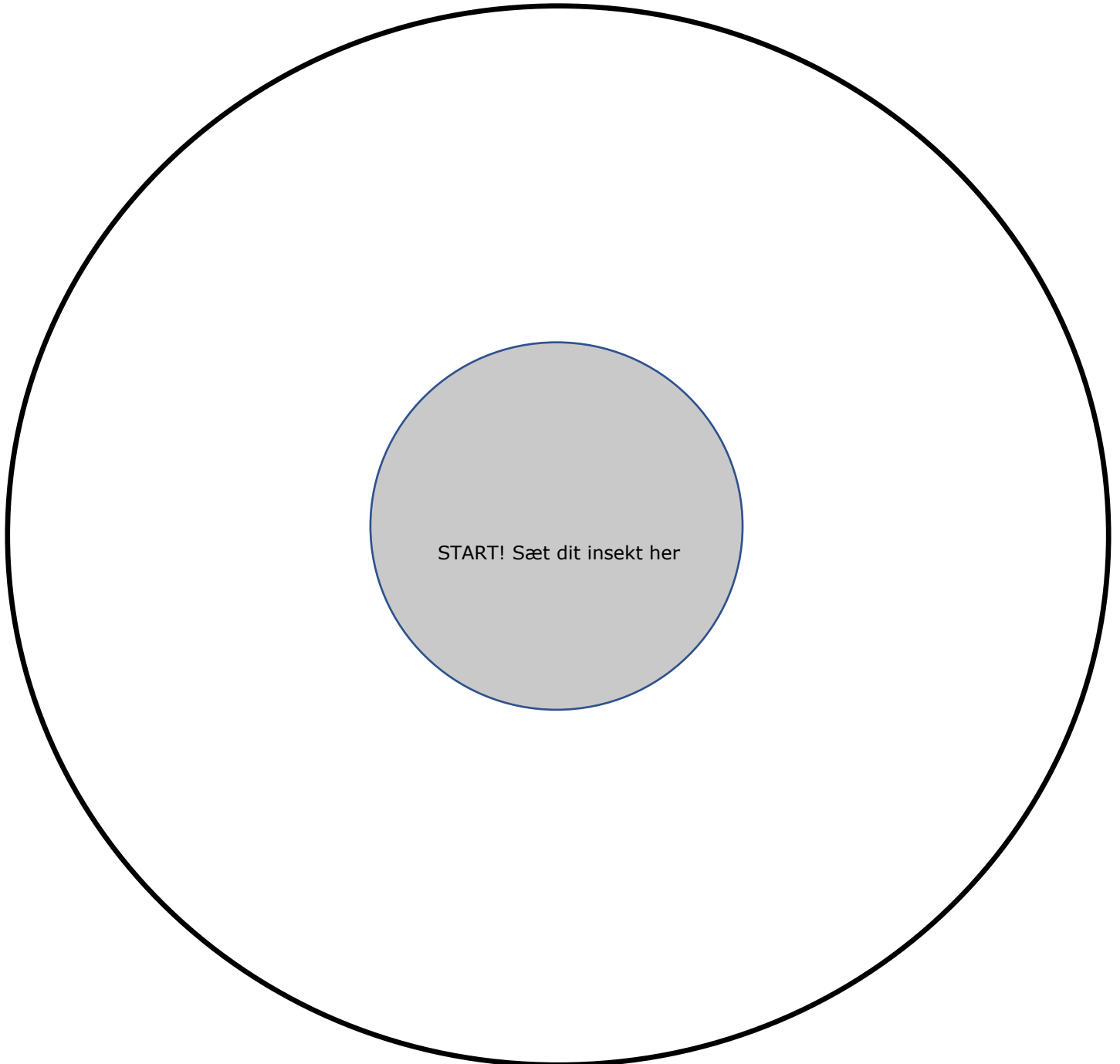
		Jeres egen farve
		Jeres egen farve
		
		

Tegn jeres egne par i vendespil og klip dem ud

Idé: I kan også tegne "par" på paptallerkener og lave en stor udgave af vendespil på stuegulvet!

Insektvæddeløb

OBS! Pas godt på insekterne og sæt dem fri igen.



MÅL! Dit insekt er nået i mål, når det er helt over stregen her.