

Gegen die Langeweile...

Links zu verschiedenen Angeboten für Kinder, Jugendliche und Senior*innen

Tipps für Kinder und Jugendliche:

Mikado - Das Kinderradio - Sondersendungen auf NDR Info Spezial

Zurzeit gibt es montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr eine Extra-Ausgabe von Mikado. Gesendet wird die Extra-Ausgabe von Mikado montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und direkt im Anschluss bis 13 Uhr als Wiederholung auf NDR Info Spezial. Das Programm ist im Digitalradio DAB+ zu empfangen, in der NDR Radio App oder auf dieser Seite:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/index.html>

Damit das Angebot auch von Kindern genutzt werden kann, die vormittags mit Hausaufgaben oder digitalem Unterricht beschäftigt sind, stehen alle Sendungen sieben Tage lang online unter [NDR.de/mikado](https://www.ndr.de/mikado) und auf dieser Seite zum jederzeitigen Hören bereit.

Auf dieser Seite gibt es dazu noch viel mehr Sendungen oder Kindernachrichten als Podcast.

Regulär gibt es Mikado für Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren auf NDR Info sonntags: Mikado am Morgen von 08.05 - 9.00 Uhr und Mikado am Nachmittag von 14.05 - 15 Uhr.

Tägliche Lesestunde im Livestream bei NDR und SWR

NDR und SWR streamen ab heute täglich bis einschließlich Freitag immer um 16 Uhr die Lesestunde live auf dieser Seite, auf dem Facebook-Kanal des [NDR Fernsehens](#) sowie über den YouTube-Kanal "[SWR Kindernetz](#)".

Aus ihren privaten Wohnzimmern lesen Autorinnen wie Kirsten Boie, Isabel Abedi und Antje von Stemm aus ihren Büchern für Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren vor. Fragen an die Autorinnen können die Kinder an die Emailadresse kindernetz@swr.de schicken. Einige davon werden im Livestream beantwortet.

YouTube-Kanal „ALBAs Sportstunde“

Der Kanal bietet jeden Schultag von Montag bis Freitag eine digitale Schulstunde (45 Minuten) Sport, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen von zu Hause. Und zum Ende der digitalen Sportwoche gibt es am Freitag Tipps und Aufgaben, mit denen die Kinder und ihre Eltern aktiv das Wochenende bestreiten können.

<https://www.youtube.com/albaberlin>

HanisauLand.de

Die Kinderseite der Bundeszentrale für politische Bildung mit Comic, Lexikon, Spielen, Büchern und Filmen zum Thema Politik - mit vielen Angeboten zum Stöbern gegen Langeweile

<https://www.hanisauland.de/index.html>

Tipps vom NABU - Natur erleben mit Kindern - auch während Corona

Für die viele freie Zeit haben wir vor allem für Kinder einige Tipps zusammengestellt - so können Kinder auch während Corona die Natur genießen und gleichzeitig etwas lernen.

NAJU - Kinder- und Jugendorganisation des Naturschutzbund:

<https://www.najuversum.de/>

Homepage NABU:

<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/27778.html>

Hier noch einige Tipps aus dem Newsletter der Akademie für Leseförderung

(zu beziehen über <https://www.alf-hannover.de/newsletter>)

Einfach Vorlesen:

Auf der Website <https://www.einfachvorlesen.de/> werden regelmäßig aktuelle Bücher mit Vorlesegeschichten präsentiert, die sich für Kinder ab 3, 5 und 7 Jahren eignen. Das Angebot ist auch als App verfügbar.

Trainieren des Sichtwortschatzes (ab 2. Klasse):

Der Begriff Sichtwortschatz umfasst alle Wörter, deren Schriftbild so im Gehirn gespeichert ist, dass sie nicht mehr Buchstabe für Buchstabe erlesen werden müssen, sondern auf Anhieb erkannt werden. Folgende Übungen zum Sichtwortschatz haben wir für Sie auf unserer Website bereitgestellt:

- [1-Cent-Spiel](#)
- [Blitzwortlesen](#)
- [Memory](#)
- [Wörterteppich](#)
- [Würfellauf](#)
- [Ampellesen](#)

In diesem Webinar der [Stiftung Lesen](#) werden aktuelle Apps, die für das Training des Sichtwortschatzes eingesetzt werden können, vorgestellt.

Knietzsches Geschichtenwerkstatt - eine App zum Geschichtenerzählen (ab 2. Klasse)

Für das kreative Gestalten eigener Erzählungen bietet Knietzsches Geschichtenwerkstatt mit unterschiedlichen Hintergründen, Figuren und Gegenständen unzählige Kombinationsmöglichkeiten. Mit der App können Kinder ihre eigenen Bildergeschichten gestalten und schreiben. Anregungen bieten die Filme mit "Knietzsche", dem kleinsten Philosophen der Welt. In kurzen Trickfilmen geht er wichtigen Fragen des Lebens auf den Grund.

Die App ist kostenlos erhältlich bei Google Play : <https://apps.apple.com/de/app/id1156376762> und im App Store: <https://apps.apple.com/de/app/id1156376762>

Tipps für Senior*innen - Bewegungsangebote

von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/>

Mit diesem Training unterstützen Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination.
Als Hilfsmittel benötigen Sie lediglich einen Stuhl.

Fernsehgymnastik Tele-Gym - auch für Menschen um 60+:

Jeden Mittwoch um 07:20 Uhr im Fernsehprogramm des Bayrischen Rundfunks.

Hier auch alle weiteren Angebote von Tele-Gym:

<https://programm.ard.de/TV/Sendungen-von-A-bis-Z/Tele-Gym/?char=T>

Außerdem sind diverse Bewegungs- und Gymnastik-Filme auf YouTube zu finden.