

APRIL 2020

NEWSLETTER NR. 3

# NEWS AUS DER SCHULSOZIALARBEIT

## HIGHLIGHTS & NEWS

### Wir suchen Fotos!

Was ist für dich am wichtigsten in dieser Zeit?  
Was besonders typisch?  
Besonders lustig?

**Mach ein Foto mit dir davon und sende uns deine besten Bilder per Mail oder Whatsapp.**

Wir sammeln und besprechen anschliessend mit euch, wie wir die Bilder inszenieren können. Schreibt uns also, wenn ihr Ideen habt (z.B. Fotocollage im Schulhaus).

### Privatsphäre

Jede und Jeder hat ein Recht auf Privatsphäre. Rückzugsorte sind besonders wichtig. Suche dir Orte nur für dich und gönn dir Auszeiten.

## Kurz und Knapp - Ideen für die Ferien

Liebe Jugendliche

Die Ferien stehen vor der Tür und somit viel Freizeit, die ihr dank Corona im engsten Familienkreis verbringen dürft. Das dies nicht nur einfach ist, liegt auf der Hand.

Die meisten Jugendlichen haben einen anderen Schlaf-/Wach Rhythmus als Erwachsene. Tendenziell seid ihr später müde und könnt dafür am Morgen sehr lange schlafen. In den Ferien ist dies nun möglich, ausser ihr habt in eurer Familie andere Regeln. Der Vorteil von verschiedenen Tagesrhythmen im gleichen Haushalt ist, dass nicht alle zur gleichen Zeit die gleichen Räume benutzen müssen.

Neben euren eigenen tollen Ideen möchten wir euch in diesem Newsletter verschiedener Ideen für die Ferien vorschlagen.

Liebe Grüsse

Isabel Marty und Cathy Jäggi

## Ideen für die Ferien...

- **Eine persönliche Challenge.** Suche auf *Youtube* eine Challenge und fordere dich heraus.  
z.B. Fussballtricks, Jonglieren, Zaubertricks, Challenges auf dem Youtube-Kanal *Loop-it* oder *www.gorilla.ch*, Bastelanleitungen, Kochen, Zeichnen, etc.  
Schick mir ein cooles oder lustiges Bild deiner Challenge.
- Wolltest du schon immer wissen, **was deine Lieblingskünstlerin oder dein Lieblingskünstler mit ihren Songtexten aussagen möchte?**  
Auf der Internetseite *genius.com* findest du von Rap bis Pop viele spannende Erklärungen.  
<https://genius.com>

## ...noch mehr Ideen für die Ferien

- **Produziere Beats. Spiele Melodien!** Du brauchst dafür nur dein Iphone oder Tablet. Professionelle DJ's zeigen dir wöchentlich, wie das geht.  
<https://muda.co/soundlab1/>
- **Vermisst du deine Kollegen und Kolleginnen?** Trefft euch virtuell zu einer Karaokeparty, um gemeinsam zu Kochen oder einen Film zu schauen...
- Magst du nicht mehr lesen und hast trotzdem noch Lust auf spannende Geschichten? **Versuch's mit einem Hörbuch!**  
[www.srf.ch/Play/radio](http://www.srf.ch/Play/radio)  
<https://www.gratis-hoerspiele.de/Kinder/>
- Erstelle eine Liste mit **Ideen** und **Plänen**, auf was du nach der "Coronazeit" alles Lust hast. Falls du schwere Zeiten hast, kann dir diese Liste helfen, dich auf die Zukunft zu freuen. Es wird eine Zeit nach Corona geben!
- **Engen dich deine eignen vier Wänden ein?** Stelle dein Zimmer um oder tausche es mit deinen Geschwistern.
- **Bewegung löst Glücksgefühle aus** und hilft dir, während der Coronazeit nicht in ein Loch zu fallen. Mit der App *7MWorkout* (Gratisversion) kannst du täglich kurze Sportsessions machen.
- **Such dir etwas, was dich zum Lachen bringt.** Wusstest du, dass sogar ein künstliches **Lächeln**, bei dem die Mundwinkel nach oben gezogen werden, im Gehirn **Glücksgefühle** auslöst?
- Schreibe eine **Postkarte oder Brief** an deine Grosseltern, Verwandten oder Freunde. Eventuell erhältst auch du bald Post. Mit der App *Postcard Creator* kannst du täglich eine Postkarte gratis verschicken.
- **Kochwettbewerb** mit deinen Kollegen. Entscheidet euch für bestimmte Zutaten und vergleicht eure Menüs. Ihr könnt z.B. eure eigenen Risotto oder Pastasaucen-Rezepte kreieren. Coole und einfache Rezepte findest du auch auf [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) oder [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)
- **Zuhause bleiben in den Ferien?** Mach ein **digitales Album** mit deinen letzten **Ferienfotos** und erlebe so die Ferien noch einmal.
- **Interessierst du dich für Games?** Das Landesmuseum Zürich bietet eine spannende virtuelle Führungen durch die Ausstellung "Geschichte der Videospiele" an.  
[www.landesmuseum.ch/de](http://www.landesmuseum.ch/de)
- **Werde kreativ und nähe, stricke, bastle oder zeichne...** ...beispielsweise einen alten Schal aus Restwolle oder deine eigene Corona-Maske.  
Link Corona-Maske: <https://tinyurl.com/r5zbmzp>

## HIGHLIGHTS & NEWS

---

**Hast du Fragen oder Sorgen? Infos und Unterstützung erhältst du auf folgenden Seiten:**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
<https://www.147.ch/de/>

---

Hast du ein **Wunschthema** für den Newsletter?

Möchtest du dich mit einem **eigenen Beitrag** beteiligen?

Möchtest du **mehr** über ein **Thema erfahren?**

Hast du **Fragen** oder ein **Problem?**

**Ruf uns an oder schreib uns eine E-mail**

---

## Kontakt

Schulsozialarbeit  
SEK Obfelden-Ottenbach

Isabel Marty  
078 866 79 22  
[ssa.marty@sek-obfelden.ch](mailto:ssa.marty@sek-obfelden.ch)  
(Mo/Mi (Vm)/Fr)

Cathy Jäggi  
079 226 09 32  
[ssa.jaeggi@sek-obfelden.ch](mailto:ssa.jaeggi@sek-obfelden.ch)  
Di/Mi (Vm)/Do

---