Ferienspaßpakete für die ganze Familie

Liebe Eltern, liebe Kinder,

in diesem Paket findet ihr unterschiedliche Sachen, die ihr alleine oder auch zusammen als Familie machen könnt.

Es befinden sich mehrere Anleitungen für Spiele und Rezepte darin. Ihr könnt aber auch gerne die QR-Codes mit der Handykamera scannen, manche Handys benötigen eine QR-Code-Scan-App. Bei den meisten QR-Codes befinden sich auch die Internetadressen neben den Codes, sodass ihr auch diese eingeben könnt.

Die Links dienen nur als zusätzliche Hilfe oder Ergänzung.

Nicht immer stimmen die Anleitungen im Paket mit denen in den QR-Links überein. Ihr habt somit Variationsmöglichkeiten.

Auf den letzten Seiten gibt es nur noch Links zu unterschiedlichen Seiten im Internet, die noch mehr Ideen und Hilfestellungen bereithalten, auf die ihr zusätzlich zurückgreifen könnt.

SCAN ME

Schaut auch weiterhin auf der Internetseite der Schule (www.grundschule-dreslers-park.de) und des Familienstützpunktes (http://www.grundschule-dreslers-park.de/de/familienstuetzpunkt/) vorbei. Auch bei Instagram findet ihr den Familienstützpunkt. Dort werde ich ebenfalls täglich Ideen für die Freizeitgestaltung in den Ferien posten. Schaut dort unter: familienst_dreslerpark

(https://www.instagram.com/familienst_dreslerspark/).

SCAN ME

Ich wünsche euch viel Spaß und wunderbare auch wenn besondere Ferien!

Euer Familienstützpunkt

& die Grundschule an Dreslers Park

Memory basteln

SCAN ME

https://www.youtube.com/watch?v=NbvBlBXYH-o

Material

Weißes Papier

Pappe oder Karton

Schere und Kleber

Bunte Stifte

1. Falte dein Blatt einmal horizontal und vertikal in die Hälfte. Teile die entstandenen Hälften nochmals in zwei Hälften, sodass du nun 8 gleich große Kästchen hast.
2. Male nun je zwei gleiche Bilder in die Kästchen.
3. Klebe das Blatt auf einen gleich großen Karton oder ein Stück Pappe und schneide die Kästchen aus.
4. Fertig ist das Memoryspiel.
5. Dreht die Karten nun um und sucht nach einander gleiche Bilder. Wer die meisten Kärtchen/Paare hat, hat gewonnen.

   Tipp: Das funktioniert auch mit Bierdeckeln, die ihr als Unterlage für eure Bilder nutzen könnt. Ihr könnt auch mit Stickern oder Fotos arbeiten. Denkt daran, dass ihr dann immer zwei gleiche Bilder/Fotos/Sticker benötigt.

SCAN ME

https://www.geo.de/geolino/basteln/3097-rtkl-basteltipp-euer-persoenliches-memory

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

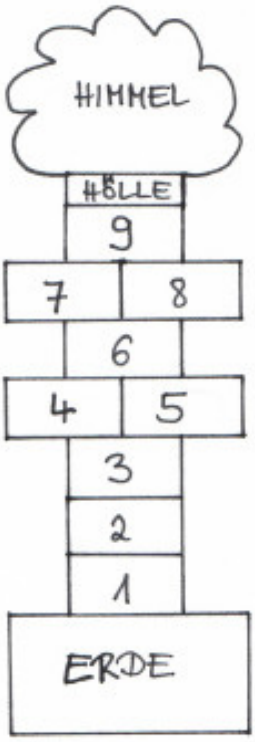
GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Kreidespielideen

Hinter den QR-Codes verstecken sich tolle Parcour- und Spielideen für Straßenkreide

(Links führen zu Youtubevideos)



1. Male diese Kästchen so auf die Straße ab.
2. Dann wirf einen Stein oder einen Gegenstand auf eins der Kästchen (oder mache es nach der Reihenfolge; zuerst auf Feld 1, dann Feld 2 und so weiter).
3. Auf das Feld, auf dem der Stein ist, darf nicht gesprungen werden.
4. Nun springe mit einem Bein auf die einzelnen Felder. Auf die Felder neben einander kannst du mit beiden Füßen springen, je ein Fuß in ein Kästchen. Oben drehst du um und machst den Weg noch einmal.
5. Nun geht es von vorne los, du wirst den Stein auf das nächste Feld und springst oder dein Mitspieler oder deine Mitspielerin ist dran.

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Muffins

Zutaten

300 g Weizenmehl

3 Eier

250 ml Speiseöl

150 g Zucker

3 TL Backpulver

200 ml Mineralwasser (Sprudel)

2 Päckchen Vanillezucker

125 g Joghurt (gerne Vanille)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammengeben und gut vermischen. Den Teig mithilfe von Löffeln in Muffinförmchen geben. Die Förmchen nicht komplett vollmachen, da der Teig noch aufgeht.
2. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20-30 Minuten backen.
3. Sind die Muffins kalt geworden, könnt ihr sie mit Kuvertüre, Streuseln oder anderen schönen Dingen verzieren.

Guten Appetit!

Murmelbahn bauen

QR-Code zum Youtubevideo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=R48BGaVMBUU&feature=emb_logo

Material

Klopapier- und Kuchenpapierrollen

Farben, z.B. Wasserfarben

Klebstoff oder Tesafilm

Großes Stück Pappe zum draufkleben

1. Malt eure Rollen bunt an.
2. Legt oder stellt euch eure Bahn schon einmal so hin, wie ihr sie später haben möchtet.
3. Dann überlegt euch, wie viele Rollen ihr aufschneiden müsst oder wie viel Pappe ihr benötigt.
4. Dann fangt an eine Rolle nach der anderen aufzukleben.
5. Stellt ihr eure Bahn aufrecht hin, so klebt erst die „Türme“ auf, dann die Straßen zwischen den Türmen. Schaut euch evtl. die Videos und Bilder an, die sich hinter den QR-Codes verstecken. Dann versteht ihr eher, was ich meine.
6. Probiert zwischen durch aus, ob eine Murmel auch überall durchpasst und nicht evtl. rausfällt.
7. Klebt und steht alles sicher, ist eure Murmelbahn bereit.

Viel Spaß!

Copywrite by Geo.de

SCAN ME

Link zur Geoseite

https://www.geo.de/geolino/basteln/22323-rtkl-anleitung-murmelbahn-aus-papprollen

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Namensgirlande basteln

Material

Schere

Bleistift

Locher

Buntes Papier oder Pappe oder weißes Papier und Stifte

Wolle oder Kordel

1. Male ein Dreieck auf ein buntes Papier oder auf weißes Papier (du kannst es dann später anmalen).
2. Schneide dieses Dreieck aus.
3. Male mit dem Dreieck als Vorlage so viele Dreiecke, wie dein Name Buchstaben hat.
4. Auf jedes Dreieck kommt ein Buchstabe.
5. Wenn du alle Dreiecke ausgeschnitten hast, kannst du auf je ein Dreieck einen Buchstaben schreiben.
6. Mit einem Locher kannst du nun in die obere Seite des Dreiecks (achte darauf, dass deine Buchstaben richtig herum sind) lochen.
7. Nun kannst du ein langes Stück Wolle oder Kordel durch die Löcher fädeln. Dabei sollten die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge aufgefädelt werden.
8. Die Girlande kannst du nun über deinen Schreibtisch, an deine Zimmertür oder einem anderen Ort deiner Wahl hängen.

Nudeln mit Tomatensoße

Für 4 Personen, ca. 25 min Zubereitungsdauer

Zutaten:

500 g Nudeln

1 Prise Salz

6 Tomaten

1 Zucchini ´

1 Knoblauchzehe

Etwas Pfeffer

2 TL getrockneter Oregano

1-2 EL Öl

Zubereitung

1. Die Nudeln in kochendem Wasser nach Anleitung auf der Verpackung kochen.
2. Tomaten und Zucchini waschen und von den Stielansätzen befreien. Dann beides in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und entweder grob hacken oder mit einer Knoblauchpresse zerdrücken.
3. Öl mit dem Gemüse und Knoblauch in einen Topf geben und anbraten.
4. Die Gewürze und Kräuter (Salz, Pfeffer und Oregano) dazu geben.
5. Die Soße kann nun so oder püriert über die Nudeln gegeben werden.
6. Nudeln angießen und mit der Soße schmecken lassen.

Tipp: Wer mag kann noch frischen Basilikum oder geriebenen Parmesan über das Gericht geben.

Variation: Zusätzlich können auch getrocknete Tomaten und eine Hand voll Walnüsse in die Soße gegeben werden.

Lasst es euch schmecken!

GRUNDSCHULE an Dreslers Park
GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn
meine stadt kreuztal

Pizza

Ca. 4 Personen, Zubereitungszeit: ungefähr 40 min

Zutaten

2 Päckchen (trockene) Hefe

740 g Weizenmehl

(hier geht auch ganz oder anteilig Weizenvollkornmehl)

2 EL Olivenöl

2 TL Salz

200 ml passierte oder gestückelte Tomaten (oder siehe unten für die Soße)

400 g geriebenen Käse (zum Beispiel Emmentaler)

360 ml Wasser

Kräuter, wie Basilikum und Oregano

Belag eurer Wahl, wie Wurst, Tomaten, Oliven, Paprika, Pilze und so weiter

Zubereitung:

1. Die Hefe (nach Packungsanleitung) im lauwarmen Wasser auflösen. Hefe mit Mehl vermischen. Wasser, Olivenöl und Salz dazugeben. Mit Knethaken vermischen bis ein elastischer Teig entsteht. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
2. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt mit einem Tuch ungefähr 30 Minuten gehen lassen. Bis er ca. doppelt so groß geworden ist.
3. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Dann den Teig ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier geben.
5. Die Soße gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
6. Die Zutaten für den Belag gleichmäßig darauf verteilen und mit Käse bestreuen.
7. Die Pizza nun ca. 10 Minuten im Ofen backen bis der Käse geschmolzen und etwas goldgelb geworden ist.

Für die Soße: (für 200 ml)

Zutaten

100 g Pilze

1 Stange Staudensellerie

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

1 Dose Tomaten (oder auch 500g Tomaten)

1 TL getrocknete oder frische Gewürze, wie Basilikum, Oregano und Thymian

Salz

Pfeffer

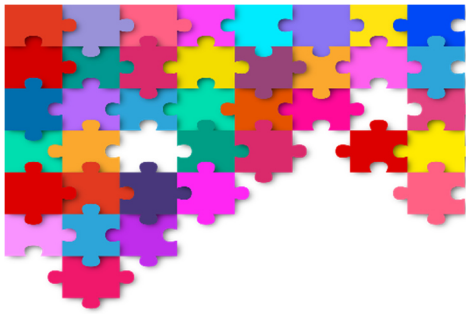
Zubereitung

1. Das ganze Gemüse waschen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.
2. Olivenöl in eine Pfanne geben und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
3. Staudensellerie hinzugeben, dann Möhre und dann das restliche Gemüse.
4. Die Gewürze hinzugeben und ca. 15 min köcheln lassen.
5. Die Soße nun in eine Schüssel geben und pürieren.

   Die Soße kann auch gut eingefroren werden. Außerdem schmeckt die Soße auch gut als Nudelsoße.

   Tipp: Ihr könnt auch anderes Gemüse untermischen und pürieren. So kann man auch unbeliebtes Gemüse schmackhaft machen ;)

Puzzle erstellen



Material

Ein weißes oder buntes Blatt

Schere

Kleber

Pappe

1. Sucht euch ein Bild in der Größe eines Blattes oder malt auf ein Stück Papier ein Bild.
2. Klebt dieses auf ein gleich großes Stück Pappe.
3. Malt euch auf das Stück Pappe Puzzlezeichen (siehe oben auf dem Bild) oder Linien ein, die das Bild in viele Stücke teilen.
4. Ihr könnt dann die Puzzle Stücke ausschneiden.
5. Fertig ist euer Puzzle.

   Tipp: Ihr könnt entscheiden, wie viele Teile und wie klein die Teile eures Puzzles sein sollen.

   Ihr könnt auch ein schönes Foto nehmen und es entweder abmalen oder evtl. können eure Eltern es vergrößert kopieren oder ausdrucken. Daraus lässt sich auch ein schönes Puzzle erstellen.

   Bewahrt es in einer Box oder einer Klarsichthülle auf.

Springseilreime

Scannen Sie die QR-Codes für Youtubevideos mit Reimen

Volker Rosin Springlied

https://www.youtube.com/watch?v=CQDVu3VEPYY

Familienkanal Luisa

Pausenhofspiele

https://www.youtube.com/watch?v=MDvwmtlgsVM

Teddybär Dreh dich um

https://www.youtube.com/watch?v=ZPFi5adqs_k

Teddybär dreh dich um!

Teddybär, Teddybär, dreh dich um (sich drehen)
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm (sich krumm machen)

Teddybär, Teddybär, hebt ein Bein (ein Bein heben)
Teddybär, Teddybär, das war fein! (klatschen)

Teddybär, Teddybär bau ein Haus, (mit Fingern ein Dach zeigen)
Teddybär, Teddybär schau heraus. (mit dem Kopf durchschauen)

Teddybär, Teddybär zeig einen Fuß, (einen Fuß zeigen)
Teddybär, Teddybär bestell einen Gruß. (winken)

Teddybär, Teddybär zeig mir deine Schuh,
Teddybär, Teddybär wie alt bist du!

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Salzteig/Salzteigknete

Hier ein Video zur Erstellung des Salzteigs

https://www.youtube.com/watch?v=U-MUHN6VVWk

SCAN ME

Zutaten

2 Tassen Weizenmehl

1 Tasse Salz

1 TL Pflanzenöl

1 Tasse Wasser

Nach Belieben Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

1. Mehl und Salz vermengen. Dafür beide Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Wasser zu einem Teig kneten. Das Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Zum Schluss das Pflanzenöl hinzufügen und nochmal ausgiebig kneten, um die Geschmeidigkeit des Teiges zu erhöhen.

3. Schon ist die haltbare Knetmasse einsatzbereit! Fühlt sich der Teig zu klebrig an, einfach noch etwas Mehl und Salz hinzufügen. Wenn er zu trocken ist und leicht reißt, füge noch etwas Pflanzenöl hinzu und knete erneut ausgiebig. Das Öl macht den Teig sehr geschmeidig wie Knetmasse, außerdem verhindert es, dass der Teig an den Händen klebt und zu schnell austrocknet.

Aus dem Salzteig könnt ihr nun alles möglich formen, wie z.B.

- Dekofiguren, eine Katze, Hund, Herz, Dino, ein Männchen, euch selbst und so weiter
- Dazu könnt ihr auch gut Keksausstecher verwenden

Quelle: https://www.smarticular.net/salzteig-herstellen-trocknen-backen-und-bemalen/
Copyright © smarticular.net

Was macht man, wenn der Salzteig klebt?

Sollte der Salzteig zu klebrig sein, kannst du einfach noch etwas Mehl hinzugeben, bis er eine feste Konsistenz hat. Ist er zu trocken, gibst du noch etwas Wasser hinzu.

Wie trocknet man Salzteig?

Entweder du lässt deine Motive ca. einen Tag an der Luft trocken und wendest sie alle paar Stunden. Oder du trocknest sie im Backofen für ca. 60 Minuten bei 50 °C Umluft. Beim Trocknen im Backofen öffnest du am besten die Tür alle 5-10 Minuten oder steckst einen Kochlöffel in die Tür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Wenn der Salzteig von beiden Seiten trocken ist (er wird dabei heller), kann er gebrannt werden. **Je nach Dicke der Formen dauert das 40-80 Minuten bei 120 °C Umluft oder 140 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene.**

Kann man Salzteig direkt backen?

Nein, das ist keine gute Idee. Wenn der Salzteig noch feucht ist, wirft er Blasen und wird spröde. Er muss unbedingt zunächst bei Zimmertemperatur oder niedriger Temperatur im Ofen getrocknet werden.

Ist Salzteig essbar?

Nein, Salzteig ist nicht essbar, aber auch nicht giftig. Sollte aus Versehen ein Stück im Mund landen, trinkst du wegen des hohen Salzgehalts Wasser hinterher.

Wie färbt man Salzteig?

Du kannst den Salzteig mit Lebensmittelfarbe einfärben. Dazu gibst du einen TL Farbe in den Teig und knetest diese unter. Alternativ kannst du den Teig nach dem Backen bemalen.

Womit kann man Salzteig bemalen?

Salzteig kann mit Acryl-, Lack- oder Wasserfarben bunt bemalt werden. Für die Weihnachtszeit sind Metallicfarben in Silber, Gold oder Kupfer besonders schön und reflektieren leicht im Kerzenlicht. Damit sich deine Deko länger hält, empfiehlt es sich außerdem, die Motive hinterher mit Klarlack zu lackieren.

Wie kann man Salzteig aufbewahren?

Solltest du nicht den ganzen Salzteig aufgebraucht haben, kannst du ihn ein paar Tage luftdicht verschlossen in einem Zipperbeutel aufbewahren.

Fertige Anhänger oder Figuren aus Salzteig können bis zum nächsten Jahr einfach trocken in einer Schachtel lagern. Solange sie nicht mit Feuchtigkeit in Kontakt kommen, halten sie sich über Jahre.

Waschknete aus Seife

Copyright © smarticular.net

Zutaten

Für drei handtellergroße Kugeln Waschknete benötigst du:

250 g Speisestärke

200 ml Flüssigseife oder Duschgel

3 Messerspitzen verschiedener Lebensmittelfarben

Hinweis: Bei flüssigen Lebensmittelfarben ist eventuell etwas mehr Speisestärke notwendig.

Zubereitung

1. Speisestärke mit der Hälfte der Flüssigseife vermischen. Erst dann nach und nach die andere Hälfte dazugeben, damit sich keine Klümpchen bilden, und damit die Seife nicht zu weich wird.

2. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die noch farblose Knete in vier Portionen teilen und mit Lebensmittelfarben einfärben.

Wichtig: Nur ganz wenig Farbe verwenden, da die Knete sonst später abfärben könnte. Nun ist die Waschknete fertig und sofort einsatzbereit!

Du kannst sie mit unter die Dusche, zum Händewaschen oder mit in die Badewanne nehmen. Sie löst sich nicht auf, wenn sie nass wird, sondern ist weiter formbar und lässt sich beim Reiben über die Haut wie ein Stück Seife verwenden.

Quelle: https://www.smarticular.net/knetseife-selber-machen-rezept-badewanne-spass/
Copyright © smarticular.net

Hier ein Video, in dem auch erklärt wird, wie man die Seifenknete bzw. Waschknete herstellt.

https://www.youtube.com/watch?v=_0xt6mnPovw

SCAN ME

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Wurfspiel aus Klopapierrollen und Papptellern

SCAN ME

https://www.youtube.com/watch?v=tbiNmbAhZOw

Material

Eine oder mehrere Klopapierrollen oder Küchenrolle

Farben, z.B. Wasserfarben

Schere und Kleber

Pappteller

Pappe oder alten Karton

1. Male die Rollen an.
2. Schneide unten in die Rollen ein paar zwei bis drei cm Schnitte rein und knicke diese um.
3. Dann klebe an den entstandenen Flächen die Rollen auf einem Stück Karton auf. Das ist dein Ziel.
4. Du kannst auch mehrere Ziele/ Rollen nebeneinander aufkleben. Achte nur darauf, dass genug Platz zwischen ihnen für die Pappteller bleibt.
5. Dann male die äußeren Ränder der Pappteller an.
6. Schneide die Mitte der Teller aus.
7. Nun hast du Wurfscheiben, die du auf die Rollen werfen kannst.
8. Wer am meisten trifft hat gewonnen.

   Viel Spaß beim Spielen!

SCAN ME

https://www.youtube.com/watch?v=f6q0gavCaoY

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

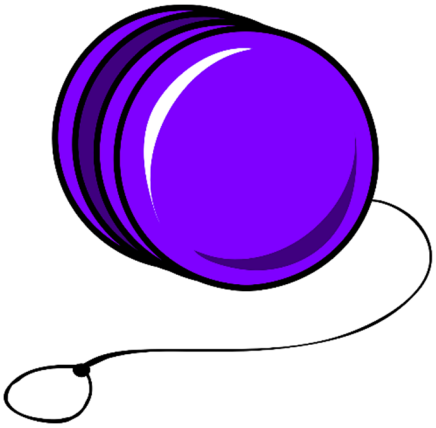
meine stadt kreuztal

YOYO-Jojo und Wurfscheibe

Anleitung zum Yoyowerfen

SCAN ME

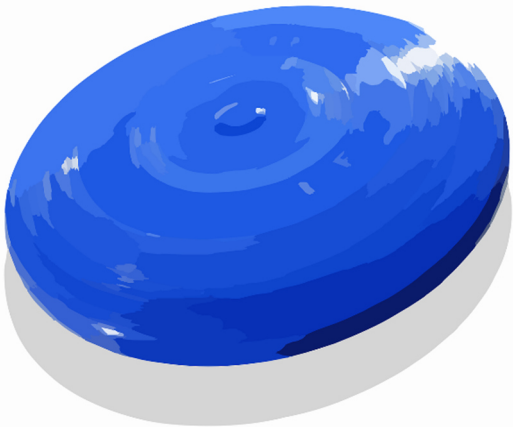
https://www.youtube.com/watch?v=G8_zh30Nsok



SCAN ME

Anleitung zum Werfen einer Wurfscheibe

https://www.youtube.com/watch?v=1CJzB1W2IY0



GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Linksammlung für Eltern und Kinder

Liebe Eltern,

hier finden Sie hilfreiche Tipps für die Ferien (und für die Zeit danach).

Es handelt sich um Beschäftigungsideen für Kinder und Tipps für den Alltag als Familie.

Bitte prüfen Sie selbst, was für Sie und Ihr Kind geeignet ist. Es handelt sich hierbei um Vorschläge, Anregungen und Ideen. ☺

Schauen Sie auch auf der Homepage der Grundschule (www.grundschule-dreslers-park.de; http://www.grundschule-dreslers-park.de/de/kinderseiten/) vorbei. Dort finden sich ebenfalls tolle Ideen für die Freizeitgestaltung.

Links für kindgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten

Angebote in real und vor Ort

https://www.kreuztal-jugend.de/veranstaltungen/ferienspiele/

Bei youtube können Sie für Ihr Kind einen Account mit dessen Alter anlegen. Das Kind kann dann nur Inhalte ansehen und aussuchen, die für sein Alter angemessen sind.

Bewegung

https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk (Ampelinis Reise)

https://www.youtube.com/watch?v=4W0SRBzljFo (Zumba mit Kindern)

https://www.youtube.com/channel/UCFGRJP9QwHXjgCSd6UjeI0w (Leipzig meine Sportfamilie)

Basteln und Kreativität

https://www.geo.de/geolino/basteln/4486-rtkl-basteltipp-tischkicker-aus-pappe

https://www.smarticular.net/musik-instrumente-basteln-upcycling-aus-muell/

DIY Kanäle (Bastel- und Selbstmachkanäle auf youtube)

https://www.youtube.com/channel/UChoda5G0Iiv0DugiIexlddQ (Mamiblock)

https://www.youtube.com/channel/UCrembClQidA_NT0U0WHyJPQ (Kinnertied DIY)

https://www.youtube.com/channel/UCYX2UUJJeUF-eRp2kt-8xmw (Krümelplanet)

https://www.youtube.com/channel/UCf5NqMz87fL05bJz4n9MsvA (Caro DIY)

GRUNDSCHULE an Dreslers Park

GOTT UND DIE WELT kefb Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn

meine stadt kreuztal

Lernen

https://www.smarticular.net/lernapps-fuer-kleinkinder-schulkinder-vorschule-werbefrei/

https://www.youtube.com/channel/UChnkF2An-DdGNByW38a4Xow

Tipps für Eltern

Angebote für Familien real und vor Ort

https://www.kreuztal-familie.de/familienbildung/eltern/

Zum gemeinsamen Arbeiten

https://www.smarticular.net/homeoffice-mit-kind-tipps-zuhause-arbeiten-wochenplan-druckvorlage/

Zusammen kochen oder backen

https://www.youtube.com/user/ErdbaerTV

https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/14180-thma-backen

https://www.kidsweb.de/kidmix/kochen/kochinh.htm

neue Medien

https://www-de.scoyo.com/eltern/kinder-und-medien/medienerziehung-in-der-familie-tipps-eltern

https://www-de.scoyo.com/eltern/kinder-und-medien/kinder-und-neue-medien-expertentipps-fuer-eltern0

https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/zuhause-lernen/

https://digitale-helden.de/angebote/webinare/

Konflikte gewaltfrei lösen

https://kw-herzenssache.de/podcasts/

Beratung für Familien und Eltern

https://www.kreuztal-familie.de/beratung-und-hilfe/

Elterntelefon: Tel.: 0800 111 0550

Montag – Freitag 9 – 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17 – 19 Uhr (www.nummergegenkummer.de)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: Tel: 08000 116 016 Rund um die Uhr | In 17 Sprachen
www.hilfetelefon.de

Hilfe bei Gewalt gegen Kinder: https://www.deine-playlist-2020.de

https://www.elternsein.info/

Coronabezogen

https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie