

Freizeitideen für zu Hause und Umgebung

Hinweise: Die folgende Auflistung ist bunt durchmischt für Jung und Alt. Sie enthält viele weiterführende Links mit Videos, Ideen, Informationen und Anleitungen. Für einige Vorschläge brauchst du vielleicht zusätzliche Hilfe von einer anderen Person. Besprich die Ideen zuerst mit einer erwachsenen Person, bevor du sie umsetzt!

Du könntest ...

- ★ mit Strassenkreide draussen ein grosses Kunstwerk gestalten
- ★ Freundschaftsbänder knüpfen ([Youtube](#))
- ★ dir spannende Podcasts anhören: [Kinderpodcasts](#)
- ★ etwas draussen oder drinnen in einem Topf anpflanzen (z.B. Blumen oder Kresse)
- ★ etwas basteln: [Bastelideen I](#) oder [Bastelideen II](#)
- ★ etwas Feines für die Familie kochen (z.B. [Lasagne](#) oder [Omeletten](#))
weitere Rezepte: [Kochrezepte I](#) oder [Kochrezepte II](#)
- ★ eine Collage aus alten Katalogen und Prospekten gestalten
- ★ selber Seifenblasen herstellen: [Anleitung Seifenblasen](#)
- ★ eine Kugelbahn aus Karton und Styropor bauen
- ★ einer Person, die du sehr nett findest oder schon lange nicht mehr gesehen hast, eine Karte oder einen Brief schreiben.
- ★ dir spannende und lernreiche Videos anschauen: [SRF-Myschool](#)
- ★ lernen, Origami zu falten: [Ideen Origami falten](#)

- ★ euren Esstisch schön dekorieren
- ★ nach dem nächsten Essen freiwillig den Abwasch machen
- ★ dein Zimmer gründlich aufräumen und staubsaugen
- ★ Wörter einer fremden Sprache lernen: [Duolingo](#) (gratis Registrierung)
- ★ einen Kuchen backen: [Ideen zum Backen](#)
- ★ früh aufstehen und den Sonnenaufgang beobachten
- ★ ein Foto vom Sonnenuntergang knipsen
- ★ ein Sudoku lösen: [Sudoku für Kinder](#)
- ★ Yoga üben: [Kinderyoga \(YouTube\)](#)
- ★ dich einen Tag lang möglichst bunt und schräg anziehen
- ★ ein neues Lied lernen
- ★ dir einen leckeren Smoothie zubereiten: [Smoothie Rezepte](#)
- ★ einen Zaubertrick lernen: [Ideen Zaubertricks](#)
- ★ einen Tanz erfinden oder lernen: [Tanzchoreos](#)
- ★ ein Gedicht schreiben
- ★ beim Putzen helfen
- ★ ein Hörbuch hören (mehrere Stunden): [Hörbücher \(Audible\)](#)
- ★ dir eine spezielle Frisur machen und dich anschliessend fotografieren
- ★ ein Haus aus Karton basteln
- ★ dir einen Cocktail gönnen: [erfrischende Kindercocktails](#)
- ★ ein Brot selber backen ([Rezepte](#))
- ★ drei neue Witze lernen und sie jemandem erzählen: [Witze](#)
- ★ dich im Programmieren versuchen: [code.org](#)
- ★ dich mit der Übungssammlung von code.org weiter vertiefen:
[Programmierübungen für 8-12-Jährige](#)
- ★ eine Blume oder einen Gegenstand ganz genau abzeichnen
- ★ dich verschiedenen Rätsel widmen: [Rätsel Geolino](#) oder [Rätseldino](#)



- ★ drei Lebensmittel ausprobieren, die du eigentlich nicht magst
- ★ beim Waschen der Kleider helfen (waschen, aufhängen, versorgen)
- ★ dich zu einem interessanten Thema genauer informieren
- ★ dir Hörspiele anhören: Hörspiele Zambo
- ★ ein schwieriges Puzzle zusammensetzen
- ★ in ein Online-Museum gehen: Museumsrundgänge
- ★ selber Eis herstellen: Rezept selbstgemachtes Eis
- ★ jemandem einen Brief / eine Postkarte schreiben
- ★ deine Zeichenkünste erweitern: Zeichnen für Kinder (YouTube)
- ★ sportlich aktiv sein: Albas Sportstunde (YouTube) oder Fitness mit Joe (YouTube)
- ★ Schlaumeier-Lernvideos schauen (Youtube)
- ★ den Vögeln eine Freude im Quartier machen (Anleitung Vogelfutter-Kuchen)
- ★ Schmetterling-Stempel basteln und Bilder malen (Anleitung)
- ★ Parkour ausprobieren und lernen (Infos und Videos)
- ★ Origami-Tiere falten (Anleitungen)
- ★ Ausmalbilder ausmalen (Vorlagen für Anfänger, Vorlagen für Fortgeschrittene)
- ★ mit Wasserfarbe ein Bild malen
- ★ ein Buch lesen
- ★ dir ein eigenes Theaterstück ausdenken und selber oder mit Figuren spielen
- ★ eine Höhle bauen (draussen im Wald oder drinnen mit Tüchern)
- ★ eine Kissenschlacht machen
- ★ Stop-Motion-Filme drehen (z.B. mit Knet- oder Legofiguren): Erklärungsvideo für Fortgeschrittene (Youtube)
- ★ ein T-Shirt bemalen
- ★ ein kleines Floss aus Korken und Holzspiessen basteln



- ★ Steine bemalen
- ★ Verstecken spielen (draussen oder drinnen)
- ★ eine Limonade selber machen (z.B. eine Zitronenlimonade, siehe [Video und Rezept](#))
- ★ Lieder singen oder ein neues Lied singen üben
- ★ einen Kuchen backen
- ★ Gesellschaftsspiele spielen (z.B. Stadt Land Fluss, Kniffel, Mau Mau, Monopoly)
- ★ Popcorn selber machen
- ★ einen Filmabend machen
- ★ Eine Kettenreaktion bauen (z.B. mit Dominosteinen und Kugeln, siehe [Video mit tollen Ideen](#))
- ★ einen Fruchtsalat machen
- ★ die Fenster bemalen
- ★ einen Blumenkranz basteln
- ★ draussen Springseilen mit verschiedenen Kombinationen (siehe [Video mit Erklärungen](#))
- ★ verschiedene Tiere und Figuren zeichnen lernen ([Video](#))
- ★ Gummitwist hüpfen lernen ([Video](#))
- ★ Insekten beobachten bzw. ein Insektenhotel bauen
- ★ eine Schnitzeljagd / Schatzsuche / Geocaching machen
- ★ auf einen Baum klettern
- ★ Bäume oder Vögel mit Hilfe von Apps bestimmen
- ★ mit Wasser spielen und experimentieren
- ★ einen Bach in der Umgebung oder im Wald stauen
- ★ eine Tour mit den Rollerblades oder dem Trottinette machen
- ★ eine Velotour machen

- ★ ein Picknick organisieren
- ★ eine Nachtwanderung mit Taschen- oder Stirnlampen machen
- ★ ein Lagerfeuer mit Schlangenbrot machen
- ★ mit Google Earth am Computer um die Welt reisen ([Link](#))
- ★ dein Fahrrad putzen
- ★ einen Tag lang (immer) eine Sonnenbrille tragen
- ★ Konfitüre selber machen
- ★ dich verkleiden
- ★ Wäsche zusammenlegen und schön Falten üben
- ★ Karaoke singen ([Videoliste](#))
- ★ einen ganzen Tag im Pyjama bleiben
- ★ ein Gedicht auswendig lernen ([Liste mit Gedichten für Kinder](#))
- ★ eine Burg, einen Turm oder eine Skulptur mit Zündhölzern bauen
- ★ Parcours durch die Wohnung (Malerklebeband)
- ★ eine Schatzsuche drinnen oder draussen machen (etwas verstecken)
- ★ Hüpfspiele (Himmel und Höll) mit Malerband auf den Boden kleben (neue Hüpfspiele erfinden)
- ★ Treffspiele im Freien spielen (PET-Flaschen-Kegeln)
- ★ Pingpong spielen
- ★ die Grosseltern anrufen und ihnen etwas Lustiges erzählen
- ★ draussen ein Wettrennen mit jemandem machen.

Du könntest das alles machen, aber sicher auch noch ganz viel mehr!

