

## Rätsel und kleine Tipps für den Alltag zu Hause

Finde Namenwörter mit ihren typischen Endungen, die Namenwörter könnt Ihr / Euch selbst heraus suchen, am besten Namenwörter mit positiven Effekt suchen , wie zum Beispiel Heiterkeit, Aufmunterung, Erlebnis, Ereignis etc.

-heit

-keit

-schaft

-ung

-nis

-tum

-ent

-ei

-ion

-in

-ling

-at

---

bei den zweiten Rätseln sind die Lösungen mit verdrehten Buchstaben, ihr schafft das auch so, die Lösungen zu finden, Viel Erfolg dabei !

Rätselfragen:

1. wenn es sommer im sommer heiss ist, gehen wir alle gerne ins..... (Lösung dabimmwsch) finde die richtige Lösung

2. in einem Schulfach stellen wir gerne was mit Holz her, wie nennt sich das Schulfach? ..... (Lösung erkwen)

3. ein Baum mit heller Rinde heißt? .... Lösung (kirbe)

4. wenn ein Gerät defekt ist, geben wir es in die ..... (rapturera)

5. wie nennt man einen begabten Menschen? ..... (ieagne)

6. ein Spiel das man auf einen grossen Tisch spielt, die Kugeln werden mit einer schwarzen Kugel angestossen heisst... (illardb)

7. einen schlauen Menschen nennt man auch..... (igentillin)

8. wie nennt man eine elektronische Post....(mlaie)

9. an der frischen Luft geht man gerne.... (azsprenie)

10. eine Anschrift nennt man auch... (dresasa)

---

**noch ein paar Tricks und Tipps zum Alltag zu Hause**

- kleine feste Rituale einbauen

- auch eine Struktur kann helfen mit festen Zeiten einzuhalten, z.B festen Aufstehzeiten, festen Mahlzeiten, festen Spaziergängen oder auch einen Plan machen, wo man nicht selbst unter Druck steht, sondern sich mit dem Wochenplan sich wohl fühlt und zu sich selbst sagt, so jetzt passt es für mich und es geht mir gut dabei

- dass machen worauf man gerade Lust hat, sei es nur TV schauen, Wohnung putzen, mal den Keller ausräumen, Geschirr abspülen, kochen, sich entspannen, einen Spaziergang machen aber alleine und mit den nötigsten Abständen einhalten, wenn man jemanden auf der selben Straßenseite begegnen sollte, dann wenn möglich auf die andere Straßenseite wechseln, so könnt ihr sicher sein, dass keine Übertragung besteht, nach den spazieren gehen immer die Hände waschen, am besten 20 Sekunden lang....., während man Hände wäscht ca 20 Sekunden kann man auch das Geburtstagslied Happy Birthday für sich singen, so vergehen 20 Sekunden schneller und lustiger....

- sich was gutes gönnen, auch mal was zum essen bestellen, wenn man mal keine Lust hat zu kochen, es gibt darunter auch sehr gute Nachbarschaftshilfen - Filialen die im Wohnviertel bereits Aushänge gemacht haben wie Bäckereien, dass Stammlokal darunter viele andere

- in Abständen in Kontakt bleiben, telefonieren, auch mal wieder einen Brief schreiben oder eine lustige Postkarte abschicken, die Post hat nach bevor weiter offen und tut auch in diesen Zeiten einen tollen Dienst leisten

- dass schöne am Leben sehen, mit positiven Gedanken sich in den Alltag zu Hause bewegen und unter anderen ein kleines Tagebuch führen, wo man positive Gedanken darunter fest halten kann

---

### **was man sonst noch zu Hause in den Alltag reinbringen kann**

- Autoogenes Training über Youtube zur Entspannung, dazu Mandalas malen
- Brot backen habe ich das vergangene Wochenende für mich entdeckt
- Spaziergänge 2x am Tag ganz wichtig für dass Immunsystem, raus gehen darf man ja noch aber man sollte dies möglichst alleine tun und mit Abstand machen, aber Licht und Bewegung braucht unser Körper !
- auch mal zu sich selber sagen am Ende des Tages habe ich echt gut gemacht
- am Ende des Tages immer was positives überlegen was mir gut getan oder was positives beim einkaufen oder beim spazieren erlebt oder gespürt habe
- auch für sich alleine mal lächeln oder innerlich schmunzeln, auch alte lustige Fotos von Festen der Andreas - Vöst - Strasse - Tagesstätte anschauen, sich an dass schöne zurück erinnern..... dabei eine gute Laune Musik hören

- zum anderen hilft auch Mosaik basteln oder auch ein Puzzle zu machen, auch einfach mal selbst kreativ basteln, es reicht dazu auch ein Blatt und eine Schere wo man schon schöne Muster daraus gestalten kann, auch selbst gestalten , kreative Menschen haben viele Vorteile sich gut zu beschäftigen. Bei Drogeriemarkt Rossmann gibt es gute Sachen zu kaufen, die auch nicht so teuer sind, da muss man selbst mal reinschauen, die bieten ja Spiele oder auch Bastelsachen an bei Rossmann, sonst hat ja leider alles zu.