

Eltern sein leben

Wi-blivt-to- Hus-Book

Spiel und Spaß und Ideen für Familien

Eine Kooperation der Klasse SASP9a der Beruflichen Schulen des
Kreises Nordfriesland und der Elternschule Nordfriesland der
KOMPASS gGmbH

„Ich glaube, Kinder zu haben, ist das aufregendste Abenteuer, das wir erleben können. Es ist der schwerste Beruf und die größte Herausforderung, die ich mir denken kann und die glücklichste Erfahrung zugleich.“

Reinhard Mey

Liebe Familien in Nordfriesland,

manchmal ist es für Eltern schon eine Herausforderung Kinder an Regentagen, in den Ferien oder bei längeren Krankheiten bei Laune zu halten.

Das vergangene Jahr hat uns alle jedoch besonders gefordert. Kinder konnten nicht zur Schule oder in die KiTa gehen, sie durften ihre Freunde nicht oder kaum treffen, teilweise waren sogar Spielplätze geschlossen, von anderen Freizeiteinrichtungen und Sportangeboten ganz zu schweigen. Eltern werden noch mehr gefordert als sonst, müssen ihre Kinder zuhause betreuen, Homeoffice bewältigen, Schulstoff vermitteln und haben genauso wenig Ausgleich, wie ihre Kinder.

Die angehenden Sozialpädagogischen Assistent*innen der SASP9a konnten, nicht wie sonst Projekte in Schulen und KiTas umsetzen und das Kursangebot der Elternschule musste eingestellt oder auf Online-Angebote umgestellt werden.

Daraus entstand die Idee, Eltern und Kinder mit dieser Sammlung zuhause zu unterstützen. Sie finden hier Spielangebote, Rezepte, Lieder, Ideen, Ausflugsziele und Methoden für Kinder aller Altersklassen.

Wichtig war uns, dass alle Ideen mit möglichst wenigen Mitteln und Kosten umsetzbar sind. Und natürlich ist nicht jede Idee für jede Familie geeignet – Sie selbst sind die Profis für Ihre Familie und wir wollen, wie immer in der Elternschule, nur Impulsgeber sein, um Ihren Familienalltag etwas entspannter zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Gesundheit und Durchhaltevermögen.

Ihr Team der Elternschule

Treppenwürfeln

Die Treppe wird zum Spielfeld umfunktioniert. Je länger diese ist, desto besser. Wer die höchste Zahl würfelt fängt an. Es wird gewürfelt und man darf so viele Stufen weitergehen, wie Augen auf dem Würfel sind. Wenn zwei Spieler auf einer Stufe landen, müssen sie wieder von vorne anfangen. Wer zuerst wieder UNTEN ist, hat gewonnen. Wer keine Treppe hat, kann ein Spielfeld aus Blättern, Kissen, Matten o.ä. auf den Boden legen.



Varianten:

Man entscheidet sich vorher, ob man nur bei geraden oder ungeraden Zahlen laufen möchte

Die Letzte Stufe muss mit der passenden Augenzahl erreicht werden (also, wenn noch zwei Stufen übrig sind, muss auch eine Zwei gewürfelt werden)

Streichholzschachtel-Memory

Sie brauchen viele leere Streichholzschachteln und verschiedene kleine Gegenstände in doppelter Ausführung. Es eignen sich zum Beispiel Knöpfe, Geldstücke, Nudeln, Büroklammern, Steinchen...

Die Gegenstände verschwinden in den Schachteln. Das Spiel kann beginnen, indem zwei Schachteln geöffnet werden. Für echte Streichholzschachtel-Memory-Profis kann man die Variante des Spiels spielen, bei der die Schachteln nicht geöffnet werden, sondern ein Paar durch Schütteln am Geräusch gefunden werden muss.



Gegenstände erraten

Ziel der Übung ist, Gegenstände durch Tasten zu erraten. Dieses Spiel ist geeignet für Kinder, die Sachen erkennen und (in ihrer Sprache) benennen können.

Vorbereitung:

Geh durch die Wohnung und sammle verschiedene Gegenstände ein. Zum Beispiel:

- Obst (Apfel, Banane)
- Gemüse (Gurke, Kartoffel)
- Besteck (Löffel, Gabel, Kochlöffel)
- Geschirr (Becher, Teller)
- Spielzeug (Ball, Auto, Bausteine)

Anleitung:

Setze dich mit deinem Kind auf den Boden, breite eine Decke aus und verstecke die Sachen darunter. Gib deinem Kind jeweils einen Gegenstand (unter der Decke) in die Hand – lasse es fühlen und raten. Je älter die Kinder, desto umfangreicher und komplizierter kannst du das Spiel gestalten.

Schnitzeljagd durch die eigenen vier Wände

Spieldauer: Keine Begrenzung

Alter: 3 bis 10 Jahre je nach Schwierigkeitsgrad

Anzahl der Spieler: Unbegrenzt

Materialien: Zum Beispiel Süßigkeiten, Figuren, Gutscheine etc.



<https://www.startpage.com/sp/search>

Ablauf: Als erstes wählt ihr einen Verstecker aus. Der Verstecker legt dann verschiedene Botschaften in Form von kleinen Papierschnipsel an verborgenen Stellen im Haus aus. Die erste Nachricht verweist auf das Versteck der zweiten Nachricht – und so weiter. Am Ende finden alle Kinder den Schatz. Die einzelnen Schnipsel müssen mit den verschiedenen Zahlen beschriftet werden. Man könnte Süßigkeiten, Gutscheine, selbstgemalte oder selbst gebastelte Dinge dafür verwenden. Es gibt viele Möglichkeiten dafür. Es können ebenfalls mehrere Sucher gegeneinander antreten. Wer findet den Schatz zuerst?

Bei gutem Wetter kann man natürlich raus in die Natur gehen.

Klammerfangen

Mitspieler: 4 oder mehr

Material: 10 Wäscheklammern pro Mitspieler

So geht es:

Jedes Kind bekommt zehn Wäscheklammern und befestigt diese an seiner Kleidung. Nun müssen alle Mitspieler versuchen, die Wäscheklammern der Mitspieler zu erbeuten, ohne ihre eigenen zu verlieren. Die erbeuteten Klammern befestigen sie dann zusätzlich an ihrer Kleidung. Gewinner ist, wer am Schluss die meisten Klammern besitzt.

Lachen verboten

Mitspieler: 2 oder mehr

Material: keins

So geht es:

Dieses Spiel verlangt Stärke, genauer gesagt Charakterstärke. Zwei Spieler gehen aufeinander zu und sehen sich dabei direkt in die Augen. Ohne zu sprechen, sollen sie sich gegenseitig zum Lachen bringen. Wer zuerst lacht, hat verloren.

Knöpfe kicken

Mitspieler: 2 oder mehr

Material: 3 Knöpfe

So geht es:

Man legt mit drei Knöpfen ein Dreieck. Einer der Knöpfe muss jetzt durch den Zwischenraum geschnippt werden, den die beiden anderen Knöpfen bilden, so dass erneut ein Dreieck entsteht. Wieder wird ein Knopf durch die Pfosten hindurchgeschossen. Misslingt der Schuss, dann kommt der nächste Spieler dran. Man kann aber auch von Anfang an immer abwechselnd spielen.

Stille Post auf dem Rücken

Mitspieler: 4 oder mehr

Material: keins

So geht es:

Die Mitspieler setzen sich hintereinander auf den Boden. Wer ganz hinten sitzt, malt seinem Vordermann einen Gegenstand auf den Rücken. Der Vordermann versucht, das Rückengemälde zu erraten. Aber Achtung: Er darf das Wort natürlich nicht laut aussprechen, sondern er malt nun das, was er erfühlt hat, auf den Rücken seines Vordermanns, usw. Das Kind, das ganz vorne sitzt, sagt dann, was auf seinen Rücken gemalt wurde. Stimmt es oder nicht?

Variante: Das vordere Kind malt das Erfühlte auf ein Blatt Papier

Zeitlupe

Mitspieler: 2 oder mehr

Material: keins

So geht es:

Alle Spieler bewegen sich ganz, ganz langsam, sie schütteln sich ganz, ganz langsam die Hände, essen, trinken und sprechen ganz langsam, und wer dann lachen muss, tut dies selbstverständlich auch in Zeitlupe.

Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm

„Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm.

Vorwärts, rückwärts, seitwärts ran,

Hacke, Spitze, hoch das Bein.“

Sie stellen sich in eine Reihe und machen passend zum Text die Bewegungen:

„Ein Hut (Hände als Dach über den Kopf), ein Stock (mit einer Bewegung oder Geste einen Gehstock darstellen), ein Regenschirm (einen Regenschirm darstellen).

Vorwärts (Fuß nach vorne), rückwärts (Fuß nach hinten), seitwärts (Bein zur Seite) ran (wieder an den anderen Fuß).

Hacke (Hacke nach vorne), Spitze (Fußspitze auftippen), hoch das Bein (Bein hoch).“

Häschen in der Grube

Sie bilden einen Kreis oder stellen sich gegenüber und einer geht in die Mitte. Nun wählen Sie einen aus, der das „Häschen“ spielt. Das Häschen hockt sich in den Kreis. Nun macht das Häschen das was gesungen oder gesprochen wird.

„Häschen in der Grube, saß und schlief, saß und schlief.

Armes Häschen bist du krank, dass du nicht mehr hüpfen kannst, armes Häschen bist du krank, dass du nicht mehr hüpfen kannst. Häschen Hüpf, Häschen Hüpf, Häschen Hüpf! Häschen Hüpf, Häschen Hüpf, Häschen Hüpf!“

Murmeln schnipsen

Sie brauchen Murmeln und einen Kreis (den malen Sie sich auf ein großes Blatt Papier oder legen ihn aus einem Tuch, einem Seil oder was Sie sonst so zu Hause haben). Sie legen eine Murmel in die Mitte des Kreises. Jeder bekommt jetzt eine Murmel. Alle verteilen sich um den Kreis und versuchen jetzt der Reihe nach die eigene Murmel so nah wie möglich an die Murmel in der Mitte des Kreises zu schnipsen. Derjenige dessen Murmel die in der Mitte liegende Murmel berührt oder am nächsten dran liegt, hat gewonnen.

Wäscheklammern schnipsen

Sie brauchen Wäscheklammern sowie eine mittelgroße bis große Schüssel, diese sollte am besten aus Plastik sein. Jetzt nehmen Sie sich die Wäscheklammern und verteilen diese gerecht auf alle Mitspieler. Alle stellen sich nun um die Schüssel herum und versuchen so schnell wie möglich all ihre Wäscheklammern in die Schüssel zu schnipsen. Wer als erstes alle seine Wäscheklammern in die Schüssel geschnipst hat, hat gewonnen. Wie viele Wäscheklammern jeder bekommt, entscheiden Sie.

Knireiterspiele: Wie reiten denn die Herren?

Knireiterspiele eignen sich hervorragend für Kleinkinder, um kleine Interaktionen zwischen Erwachsenen und Kindern aufzubauen. Das Kind erlebt etwas mit dem Erwachsenen gemeinsam, muss Vertrauen aufbauen (lässt er mich von seinen Knien fallen?) und Körperspannung halten. Und dann hat es dabei auch noch Spaß! Ich habe noch kein Kind erlebt, dass nicht dabei gelacht hat.

Material: Knie eines Erwachsenen

Spielidee:

Das Kind sitzt mit Blickrichtung zum Erwachsenen auf dessen Knien. Bitte gut festhalten! Besonders Kinder mit wenig Körperspannung verlieren schnell die Kontrolle über den Körper und geraten aus dem Gleichgewicht. Es wird folgender Text gesprochen und dabei die hier *kursiv* geschriebenen Bewegungen durchgeführt.

„Wie reiten denn die Herren?

Trab, Trab, Trab!“

Knien ruhig im gemäßigten Tempo auf und ab bewegen

„Wie reiten denn die Bauern?

Stub, Stub, Stub!“

Die Bewegung wird etwas schneller und nicht mehr so fließend ausgeführt. Das Kind wird etwas mehr durchgeschüttelt

„Wie reitet denn der Edelmann mit seinem Pferdchen hintendran?

Galepper, Galepper, Galepper!“

schnelles auf und ab Bewegen des Knies – das Kind wird kräftig hoch und runter bewegt

„Wie reiten die Frauen auf ihrem weißen Schimmelein?

Hittepitte, hittepitte – rums in ‚Graben ‚rein“

Zunächst das Knie etwas langsamer bewegen

bei Rums in den Graben hinein – das Kind von den Knien rutschen lassen (dabei aber weiter festhalten!)

Fingerspiel: Meine Hände

*„Meine Hände sind weg,
weg im Versteck.
Was soll ich nur machen?
Ich werde einfach lachen.
Hihi und haha,
und meine Hände... sind da!“*

Zu den ersten Zeilen die Hände hinter dem Rücken verstecken. Dann lachen und zum Schluss die Hände wieder hervorholen und bei „da“ in die Hände klatschen. Das Spiel lässt sich auch mit anderen Körperteilen fortführen.

*„Schau, da kommt ein Männchen
Schau, da kommt ein Männchen an,
will an deine Ohrchen dran.
Männchen, Männchen lass das sein,
Ohren kitzeln ist nicht fein.“*

Mit zwei Fingern am Kind hinaufkrabbeln und am Ohr kitzeln. Mit dem Zeigefinger „Nein, nein!“ zeigen, das Männchen krabbelt wieder weg, dabei den Kopf schütteln. Dieses Spiel lässt sich mit anderen Körperteilen weiterführen, beispielsweise mit Nase oder Hals.

Quelle: Die schönsten Fingerspiele (Kaufmann-Verlag)

Lieder gurgeln

Was benötigt man?

Wasser, Liedideen

Wie viele Personen?

Mindestens zwei Personen

Was muss man tun?

Schritt 1: Sucht euch einen Ort, der feucht werden darf, wie zum Beispiel das Badezimmer (Badewanne, Dusche, Waschbecken) und sucht euch im Voraus, jeder für sich, ein paar Lieder raus, die die anderen erraten müssen.

Schritt 2: Holt euch eine Wasserflasche. Die erste Person, die ein Lied vorgurgeln möchte, nimmt einen Schluck Wasser in den Mund. Denkt daran, das Wasser nicht runter zu schlucken, sondern im Mund zu behalten.

Schritt 3: Nun beginnt die Person, die das Wasser im Mund hat, ihr ausgewähltes Lied zu gurgeln. Die andere Person hört genau hin und muss versuchen zu erraten, welches Lied das ist.

Schritt 4: Wenn die Person richtig lag, wird einmal getauscht, so dass die Person, die gegurgelt hat, dran ist zu raten und die Person, die geraten hat nun ihr ausgewähltes Lied vorgurgeln darf.

Dies kann man so lange spielen, bis die Liedideen ausgehen.

Variante: Zum Beispiel versuchen einen Satz zu sagen und die andere Person muss erraten, was man gesagt hat. Oder ihr veranstaltet eine Weihnachtslieder-Challenge.

Viel Spaß!

Lieder von den Lippen ablesen - Challenge

Material: Kopfhörer

Anzahl der Spieler : mindestens 2

Zeitdauer : unterschiedlich

Ablauf :

- Setzt euch gegenüber hin
- Einer von euch setzt sich die Kopfhörer auf. Der andere schaltet laute Musik an, damit derjenige mit den Kopfhörern nichts hört.
- Derjenige ohne Kopfhörer singt, oder spricht nun ein Lied, welches er ausgewählt hat und sieht der anderen Person dabei in die Augen.
- Die andere Person versucht nun das Lied herauszufinden
- Ihr entscheidet, wie viele Versuche möglich sind.
- Sobald das Lied erkannt wurde, wird gewechselt.
- Das könnt ihr nun so oft wiederholen, wie ihr möchtet.

Variante: Derjenige, der die Kopfhörer hat, singt/spricht das Lied mit (selbstverständlich ohne Ton) und der andere muss raten!

Viel Spaß

Luftballontanz

Material: Luftballons, Musik

Sie suchen sich einen Teampartner. Zu Zweit stellen Sie sich gegenüber und klemmen den Luftballon erstmal zwischen ihre Bäuche. Nun spielt die Musik. Wenn der Luftballon runterfällt sind Sie raus, wenn Sie den Ballon bis zum Ende der Musik zwischen sich behalten, sind Sie eine Runde weiter. Für jede weitere Runde können Sie sich eine neue Aufgabe ausdenken, wie der Luftballon während dem Tanz gehalten werden soll (Kopf, Hüfte, Rücken, usw.). Das Team, das am Ende alleine auf der Tanzfläche steht, hat gewonnen.

Variante für zwei Personen: Der Luftballontanz muss nicht unbedingt ein Spiel für große Gruppen sein. Spielen Sie gegen eine Stoppuhr oder messen Sie die Zeit, wie lange Sie den Ballon in der Luft halten.

Lieder zum Singen und Tanzen

Singe oder Tanze doch einfach mal mit deinem Kind zusammen. Die Videos und Songtexte findest du im Internet.

→ **Der Körperteil Blues**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE>

→ **Das ist gerade, das ist schief**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=rJWZhitXWzI>

→ **Das Lied über mich**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=lZyrAkuAM6E>

→ **Die Affen rasen durch den Wald**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=Tr-Qq00rvQ>

→ **Die Maus auf Weltraumreise**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=oj315AKAUTM>

→ **Hände waschen**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=co0Rq5Eyfk8>

→ **Ich bin ein Einhorn**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=7AxYwWiZxV0>

→ **Eine lange Schlange**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=uCHFfU7KBdw>

→ **Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=xPYeBv5R6qk>

→ **Das Feuerwehrlied / Bewegungslied**

Melodie/Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=1S3fH97muj4&list=RD1S3fH97muj4&start_radio=1

→ **Das Krokodil aus Afrika**

Melodie/Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=Kfg-4ICLBfY>

Der Boden ist Lava

Bauen Sie zusammen mit Ihren Kindern einen Hindernisparcours aus allem, was sich in der Wohnung findet. Geeignet sind Kissen, Stühle, Kisten, Töpfe, und vieles mehr. Werden Sie einfach kreativ.

Nur so kommt man vom Wohnzimmer in die Küche. Natürlich muss die Schwierigkeit den Fähigkeiten der Kinder (und auch der Eltern) angepasst werden.



Hindernisparcour:

Materialien: Verschiedene Gegenstände

Im Kinderzimmer (oder Wohnzimmer) werden verschiedene Gegenstände als Hindernisse aufgestellt, die die Kinder überspringen müssen. So entsteht ganz schnell ein Sprungparcour. Man kann aber auch auf einem auf dem Boden liegenden Seil oder Wollfaden balancieren, über/durch Stühle krabbeln, sich um Tischbeine schlängeln, unter großen Decken hindurchkriechen und vieles mehr.

Variante („Tiger durchqueren den See“): In der Variante „Tiger durchqueren den See“ ist ein Spieler der See, alle anderen Spieler sind die Tiger. Der „See“ setzt sich auf den

Boden, die Tiger überspringen seine ausgestreckten Beine. Der See kann jetzt verschiedene Sitzfiguren einnehmen. Am „tiefsten“ und schwierigsten zu überspringen ist er, wenn er seine gespreizten Hände und die Füße „stapelt“, also jeweils aufeinander setzt. Wird der See berührt, wird derjenige Tiger zum See.

Quelle: familie.de

Luftballons in der Luft halten

Spieldauer: Unbegrenzt

Alter: Ab 3 Jahren

Anzahl der Spieler: Unbegrenzt

Materialien: Einen oder mehrere Luftballons

Egal ob drinnen oder draußen (nur bei Windstille), alleine oder mit den Geschwistern – es macht einfach Spaß!

Der Luftballon muss mit der Hand immer wieder in die Luft geschlagen werden und darf nicht auf den Boden fallen. Die größeren Kinder können das Spiel auch mit „Schläger“ spielen, zum Beispiel mit einer Fliegenklatsche oder zusammengerollter Zeitung. Anschließend könnte man mehrere Luftballons in das Spiel einbringen, um noch mehr Spaß zu haben. Wie lange kannst du den Luftballon in der Luft halten? Schaffst Du es auch, von einem Zimmer in das nächste zu gehen ohne das der Ballon den Boden berührt? Oder einen kleinen Parcours zu durchlaufen?

Quelle: kidsgo.de

Luftballon Tennis

Art des Spiels: Bewegungsspiel

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Materialien: Luftballon, eine Schnur, ggf. Tennisschläger

Beschreibung:

Als erstes wird eine Schnur quer durch den Raum oder Garten gespannt. Wie beim Tennis spielt man den Luftballon über die Schnur hin und her. Man kann für dieses Spiel seine Hände benutzen oder Tennisschläger (oder eine zusammen gerollte Zeitung). Das Spiel kann zu zweit oder zu viert gespielt werden (bei einer großen Familie können natürlich auch größere Mannschaften gebildet werden).

Sobald der Luftballon zu Boden fällt, bekommt die andere Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft, die in der ausgemachten Zeitspanne die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel oder den Satz.

Je nach Schwierigkeitsgrad kann man mit den Kindern abmachen, dass man den Ballon in der Luft halten muss oder dass er einmal den Boden berühren darf.

Hinunterkullern

Egal zu welcher Jahreszeit, mit der richtigen Kleidung ist es möglich!

Gehen Sie nach draußen und suchen Sie einen kleinen Hügel oder einen Abhang. Der Deich, o.ä. ist eine gute Möglichkeit. Nun lassen Sie sich den Hügel hinunterrollen. Zu Beginn kann ein kleinerer Hügel gewählt werden und bei Bedarf kann es gesteigert werden.

Achten Sie allerdings darauf, dass Sie es nicht zu häufig machen. Und unterbrechen Sie das Spiel, wenn Schwindel oder chaotisches Verhalten auftreten. 2-3x ist oft sinnvoller als endlosen Rollen.



Quelle: Meier/Richle, Sinn-voll und alltäglich, Verlag modernes lernen, 1994

Quelle Bild: <http://chaos-kinder.blogspot.com>

Büchsenstelzen

Material: 2x Blechdosen, Schnur, etwas Spitzes zum Durchstechen der Dosen

Stechen Sie in die leere Blechdose, unterhalb des Deckels ein Loch und auf der gegenüberliegenden Seite ein zweites. Dieses machen Sie auch bei der zweiten Dose. Nun binden Sie die Schnüre an den Löchern fest. Die Schnur sollte dem Kind, wenn es auf den Dosen steht, ungefähr bis zu den Hüften reichen. Wenn beide Büchsen werden sind, kann Ihr Kind „Büchsenlaufen“.



Quelle: Meier/Richle, Sinn-voll und alltäglich, Verlag modernes lernen, 1994

Hügellandschaft

Material: Matratze, Kissen, Tücher, Polster...

In einem Zimmer, in dem genug Platz auf dem Boden ist, werden Matratzen, Kissen, Tücher, Decken, ... gestapelt. Nun ist eine Hügellandschaft entstanden, welche zum Klettern und Verstecken einlädt. Es kann drüber und unterdurch geklettert werden.

Gestalten Sie die Hügellandschaft mit Tüchern und Stoffresten noch geheimnisvoller. Achten Sie darauf, dass Ecken und Kanten, an denen man sich verletzen kann, abgedeckt sind. Toben Sie gemeinsam auf der Hügellandschaft. Vielleicht möchten Sie auch eine Kissenschlacht machen? Die Hügellandschaft ist der perfekte Ort dafür.



Quelle: Meier/Richle, Sinn-voll und alltäglich, Verlag modernes lernen, 1994

Höhle bauen

Karton-Höhle:

Eine Höhle aus einem oder mehreren Kartons kann jeder ganz einfach mit wenigen Mitteln zu Hause selbst bauen. Es ist eine tolle Idee zum Zeitvertreib und bietet sich für eigentlich jedes Alter an.

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alle Materialien die dafür benötigt werden, hat man zu Hause. Man braucht einen oder mehrere Kartons, je größer, je besser. Falls man keinen zu Hause haben sollte, kann man in Geschäften nachfragen, die haben meistens welche über.

Man kann den Karton beliebig zusammen mit seinem Kind oder seinen Kindern gestalten. Man kann ihn mit Stiften anmalen, mit Tusche, mit Fingerfarben, mit Blättern bekleben. Man kann Türen und Fenster in den Karton schneiden und beispielsweise ein Dach bauen. Man kann mehrere Kartons aneinander bauen und hat dadurch mehrere Räume, man kann einen hohen Turm bauen, ein Schloss oder eine Festung. Die Höhle kann eine Kuselhöhle sein, eine Wohnung, ein Einkaufsladen, ein Restaurant.

Für Inspiration kann man auch gerne im Internet schauen, dort gibt es unendlich viele Varianten von Höhlen.

Höhle aus Decken und Laken:

Eine weitere Idee, um eine Höhle zu bauen, ist eine Höhle aus Decken und Laken. Alles was man dafür braucht hat man auch zuhause und kann sie ganz Individuell gestalten und an das eigene Zuhause anpassen.



Die Höhle kann ganz einfach aus verschiedenen Decken, Bettlaken, Tischdecken, Tücher, usw. gebaut werden. Zur Befestigung kann man Tische, Stühle, Regale, Seile, Wäscheklammern, usw. nutzen. Gestalten lässt sich auch diese Höhle ganz beliebig und Individuell. Als Idee könnte man sie mit Lichterketten schmücken.

Wie bei der Karton-Höhle gibt es auch zu Höhlen aus Decken ganz viele Beispiele und Ideen im Internet. Einfach mal schauen. 😊

Rasierschaum

Zieh deinem Kind einen Latz mit Ärmeln an, setze es an einen Tisch, bedecke diesen mit einer wasserfesten Unterlage und sprühe ein bisschen Rasierschaum darauf. Nun kann es nach Herzenslust darin herum matschen, den Schaum verteilen und mit den Fingern Figuren hinein malen. Am lustigsten ist es, wenn mehrere Kinder gemeinsam „schmierer“ dürfen. Falls keine anderen Kinder anwesend sind, matsche doch einfach selber mit.

Spielvariante:

Stelle einen kleinen Spiegel in Kinderhöhe auf. Oder lege einen größeren Spiegel flach auf den Boden. Dein Kind darf ihn nun mit Schaum einstreichen: Es kann alles unsichtbar machen und ihr könnt auch alles wieder sauber wischen. Wie reagiert es wohl, wenn es sich „wieder entdeckt“?

Hinweis: Lasse dein Kind nie unbeaufsichtigt mit Rasierschaum spielen! Achte darauf, dass es keinen Rasierschaum verschluckt, allerdings ist eine kleine Menge an Rasierschaum nicht schädlich. Achte außerdem auf mögliche Allergien und teste erstmal mit einer geringen Menge mögliche allergische Reaktionen. Im Zweifelsfall verwende lieber Sprühsahne.

Eincremen

Vorbereitung:

Nimm eine kleine Dose Creme oder nimm eine Dose und fülle sie mit Creme (um die Menge zu begrenzen).

Spielidee:

- ➔ Zieh dir Shorts und Tank Top an oder kreppe Ärmel und Hosenbeine hoch und lasse dich von deinem Kind eincremen. Zeige ihm zunächst wie es geht, anschließend darf es selbst experimentieren. Eine kleine „Beauty-Session“.
- ➔ Creme dein Kind ein. Verteile Kleckse auf Armen und Beinen. Wie fühlt sich das an? Ist die Creme kalt oder warm?
- ➔ Stelle einen Spiegel in Kinderhöhe auf. Dein Kind darf sich nun selbst eincremen und dabei zuschauen

Schmieren mit Farbe

Um mit Farben zu schmieren, braucht man nur einen guten Untergrund und Farben. Als Untergrund eignen sich Wachstücher oder eine große Folie oder noch besser, eine Dusche oder Badewanne. Denn dort kann man im Anschluss die Farbe von der Badewanne oder Dusche und auch vom Kind direkt wieder abspülen.

Als Farben eignen sich Fingerfarben, die man übrigens auch ganz einfach selbst herstellen kann. Sie sind nicht giftig, ein Rezept findest du auch hier im Heft. Sonst kannst du auch Wassermalfarben (Tusche) verwenden.

Das Kind hinsetzen, dem Kind die Farben reichen und einfach mal ausprobieren lassen. Dafür braucht man auch keine Pinsel, die bloßen Hände reichen den Kindern schon. Die Kinder haben ein tolles Erlebnis, das die Sinne anspricht. Das Kind braucht dabei nicht mal Kleidung, denn gerne wird die Farbe auch an sich selbst ausprobiert. Dabei sollte man nur auf die Raumtemperatur achten und auch auf den Untergrund, denn fast nackt in einer kalten Badewanne sitzen, das mag niemand.



Fühlsäckchen

Vorbereitung:

Socken, Waschlappen oder kleine Baumwollbeutel mit verschiedenen Materialien (Reis, Erbsen, Murmeln, Knöpfe, Kastanien, Watte, Bohnen...) befüllen. Die Säckchen zuknoten oder zunähen.

Spielideen:

- Ein oder wenige Säckchen zum Tasten/ Hantieren/ Experimentieren in die Hand geben
- Zwei gleiche Säckchen ertasten (Fühlmemory)
- Säckchen ans Ohr halten: Wie hören sich die verschiedenen Materialien an?

Variante zum Schütteln und Geräusche erkennen:

Als Spielvariante kann man auch Einwegflaschen benutzen. In diese kann man unterschiedliche Materialien einfüllen, wie z.B. ungekochte Nudeln, Wasser. Wie klingt es, wenn man es schüttelt? Findest du die Paare?

Mini-Sandkiste

Füllen Sie in eine Kiste, Wanne oder in eine große Dose einen Beutel Vogelsand aus dem Supermarkt. Ein Becher, Schälchen, Trichter, Sieb oder andere Dinge, die die Besteckschublade hergibt, können als Sandspielzeug genutzt werden. Kleine Steine, Glassteinchen oder Perlen können im Sand versteckt werden und wieder herausgesucht werden. Statt Sand kann man die Kiste auch mit Bohnen, Erbsen, Kastanien oder Reis befüllen.



Selbst gemachte Knete

Vorbereitung:

Verknete 3 Tassen Mehl, 2 Tassen Wasser, 2 EL Öl zu einem weichen Teig. Teile den Teig in mehrere Portionen und färbe diesen mit Lebensmittelfarbe oder Pflanzensaft. Diese Knete ist ungiftig.

Spielidee:

- Im Teig wühlen und damit experimentieren
- Zeige deinem Kind wie du aus dem Teig Kugeln, Würste und andere Figuren formst
- Benutze Hilfsmittel, wie Behälter zum Befüllen oder kleine Materialien wie Stöcke oder Kastanien zum Verstecken oder Verzieren

Zaubersand selber herstellen

Materialien:

- 960g Mehl
- 120 ml Öl (Sonnenblumenöl oder Babyöl)
- evtl. Lebensmittelfarbe, flüssig (nach Bedarf)
- eine große Schüssel
- (bei Bedarf eine Unterlage)

Durchführung:

Im ersten Schritt gebt ihr Mehl und Öl in eine große Schüssel. Dann verknetet ihr es zu einer geschmeidigen Masse. Ist die Masse zu fest gebt ihr Öl dazu, ist es zu flüssig, so gebt ihr noch etwas Mehl dazu. Wollt ihr noch etwas Farbe ins Spiel bringen, so gebt ihr noch etwas flüssige Lebensmittelfarbe hinzu. Je nachdem wie intensiv ihr die Färbung haben wollt, desto mehr flüssige Farbe gebt ihr dazu. Dann knetet ihr die Masse noch einmal ordentlich durch. Um den Zaubersand nicht in der ganzen Wohnung zu verteilen, könnt ihr z.B. eine große Waschsdecke unterlegen.

Straßenkreide selber machen

Material: Gips, Wasser, Wasserfarbe, Toilettenpapierrolle, Vaseline

Rezept:

4 EL Baugips

2 EL Wasser

1 TL Wasserfarbe (oder soviel bis der gewünschte Farbton erreicht ist)

Vermischen Sie mit den Händen die Zutaten. Das muss relativ schnell gehen, da der Gips schnell härtet. Wenn Sie etwas mehr Wasser hinzugeben, verlängert sich dieser Prozess und Ihr Kind hat mehr Zeit zum Vermischen. Nun können Sie die Papprollen vom Toilettenpapier von innen etwas mit Vaseline einschmieren und das Gemisch kann in diese hineingefüllt werden. Das Einfüllen sollte in einem Zug passieren, da sich ansonsten Luftbläschen in der Kreide entstehen.

Achtung: Die Kreide ist nur für draußen geeignet und nicht für Wandtafeln! Die Kreide würde die Oberfläche der Tafeln zerstören.



Quelle: Meier/Richle, Sinn-voll und alltäglich, Verlag modernes lernen, 1994

Quelle Bild: <https://muttis-blog.net/spiele-mit-strasenmalkreide/>

Fingermalfarbe selbst herstellen

Weil Fingermalfarbe bei kleinen Kindern auch gerne mal im Mund landet, ist selbstgemachte Fingermalfarbe eine gute und günstige Alternative. Sie lässt sich ganz einfach, aus wenigen Haushaltsmitteln herstellen.

Zutaten für eine Portion:

- 50 g Speisestärke
- 250 ml Wasser
- Unterschiedliche Lebensmittelfarben
- Wahlweise 1 Teelöffel Salz für eine längere Haltbarkeit
(nicht nötig bei sofortigen Verbrauch)

Schritt 1:

Eine Hälfte der Speisestärke, das Wasser und Salz in einen Topf geben und verrühren.

Schritt 2:

Alles zum Kochen bringen und anschließend kurz köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen. Die restliche Speisestärke unterrühren und abkühlen lassen. Die Konsistenz kann durch Zufuhr von Speisestärke oder Wasser angepasst werden.

Schritt 3:

Die Masse kann nun aufgeteilt werden und in verschiedene Farben eingefärbt werden. Zum Abfüllen eignen sich kleine Gläser von Babynahrung oder alte Marmeladengläser zum verschrauben.

Mit Salz ist die Farbe zugeschraubt und im Kühlschrank zwei Wochen haltbar.

Salzteig-Rezept

Zutaten:

2 Tassen Mehl
1 Tasse Salz
1 Tasse Wasser
evtl. 1 EL Öl

Wie bereitet man einen Salzteig zu?

Mische für einen Salzteig Mehl, Salz und Wasser im Verhältnis 2:1:1 und verknete alles zu einem elastischen Teig. Möchtest du daraus von Hand Figürchen formen, kannst du etwas Öl hinzufügen, damit der Teig geschmeidiger ist. Entweder du rollst den Teig dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche aus und stichst Motive mit Plätzchen-Ausstechern aus oder du formst von Hand kleine Figuren.

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 trocknen 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 Gefrierbeutel 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.

Quelle: Rewe.de

Obst- und Gemüse Stempel

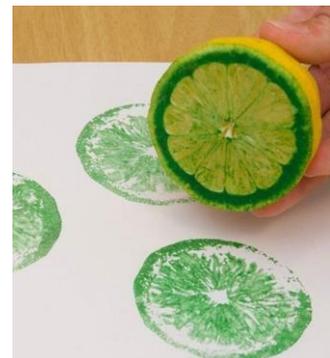
Materialien:

- Beliebiges Obst oder Gemüse
- Wasserfarben (Tusche)
- Papier
- Eine Unterlage

So geht's:

Zuerst legst du eine Unterlage aus, worauf du dann das Papier legst. Das Obst und Gemüse musst du vorher in zwei Hälften schneiden, damit du es im Anschluss mit der Wasserfarbe bemalen kannst. Wenn du dies getan hast kannst du das jeweilige Obst und Gemüse auf das Papier drücken, in den unterschiedlichsten Farben.

Natürlich kannst du dieses Vorgehen auch mit anderen Materialien, wie z.B. Blättern machen und so viele verschiedene Kunstwerke herstellen.



<https://eatsmarter.de/blogs/fun-food/obst-und-gemuesestempel-selber-machen><https://www.ohmymag.de/obst/>

Kartoffeldruck

Materialien:

- Eine halbe Kartoffel
- Wasserfarben/ Acrylfarben/ Fingerfarben
- Evtl. Plätzchenausstechformen
- Papier

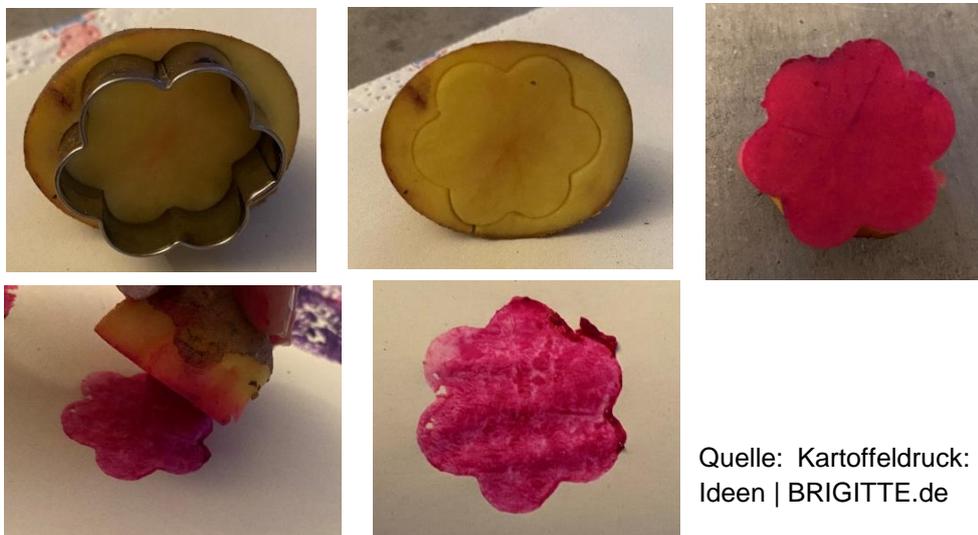
Durchführung:

Zuerst halbiert du eine Kartoffel. Damit es gut funktioniert sollte eine ebene Schnittfläche entstehen. Dann färbst du die Fläche mit einer beliebigen Farbe. Falls du es noch nie gemacht hast, kannst du nun einen Probedruck machen. Du drückst die Kartoffel mit der gefärbten Farbe auf dein Blatt Papier. Aus der normalen gefärbten Kartoffel kann man viele Muster drucken, wie z.B. Blumen, Schmetterlinge usw.. Falls es euch zu langweilig ist, könnt ihr ein Plätzchenausstecher in die Schnittfläche der Kartoffel drücken, um schöne Formen zu drucken. Die äußeren Reste schneidet ihr weg. Dann entfernt ihr den Ausstecher. Im letzten Schritt färbt ihr die Kartoffel erneut. Möchtet ihr dasselbe Muster nur mit einer anderen Farbe nutzen, so schneidet ihr die Obere Fläche ab.

Beispiel (Ohne Ausstechform):



Beispiel (Mit Ausstechform):



Quelle: Kartoffeldruck: Anleitung und Ideen | BRIGITTE.de

Ein Aquarium aus einem Schuhkarton

Materialien:

- Schuhkarton
- Wasserfarben
- Pinsel
- Wasserglas
- Buntes Papier/ Pappe
- Dünen Draht
- Klebstoff
- Steine/ Muscheln
- Nadel/ Faden

So geht's:

Zu Beginn kannst du die den Karton mit Wasserfarbe anmalen. Während die Farbe trocknet, kannst du schon damit beginnen aus Papier und Pappe die Meerestiere und Pflanzen zu malen und auszuschneiden. Die ausgeschnittenen Tiere und Pflanzen kannst du nun in den Schuhkarton kleben. Du kannst ebenfalls einige Tiere mit einem dünnen Faden an der oberen Seite des Schuhkartons befestigen, indem du ein kleines Loch oben hineinbohrst und es verknotest. Denn dann sieht es so aus, als würden die Tiere durch das Meer schwimmen. Am Boden des Aquariums kannst du mit einem dünnen Draht befestigte Wasserpflanzen aufstellen, indem du ein Loch in den Boden bohrst und den Draht darunter verknotest. Nachdem kannst du die Steine und Muscheln im Schuhkarton aufkleben. Und fertig ist dein Aquarium.



Tiere aus Eierkarton

Materialien:

- Eierkarton
- Tonpapier
- Stifte
- Farbe
- Pinsel
- Schere
- Klebestift



So geht's:

Die Stege des Eierkartons werden die Nasen der Tiere. Rechts und links davon zeichnest du die Ohren. Je nachdem welches Tier du haben willst, zeichnest du die Ohren spitz oder rund. Nun schneidest du das Tier aus und kannst es bemalen. Mit Kleber kannst du das Tier auf die Pappe kleben. Die Pappe kannst du nun cool als Bilderrahmen frei gestalten. Mit den Eierkartons kannst du viele verschiedene Tiere gestalten, wie z.B. eine Maus, einen Bären oder einen Fuchs.

Quelle:<https://illenau-werkstaetten.de/2020/04/06/1-kreativ-tipp-tiere-aus-eierkarton-als-wandschmuck/>
Bild: <https://mintmaedchen.de/2018/10/18/herbstliche-waldtier-karten/amp/>

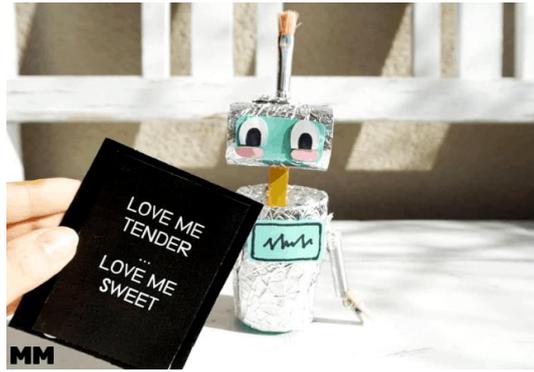
Roboter aus Klopapierrollen

Materialien:

- 2 Klopapierrollen
- Tonpapier in Wunschfarbe
- 2 Metallfedern (oder Pfeifenreiniger)
- einen alten Pinsel oder ähnliches
- Alufolie
- 1 Eisstäbchen

So geht's: Zu Beginn kürzt Du eine Klopapierrolle auf die gewünschte Größe und umwickelst sie gut mit Alufolie. Die zweite Klopapierrolle in zwei Teile schneiden und einen der beiden Teile für den Kopf verwenden. Das Klopapierrollenteil, welches der Kopf werden soll, an einer Seite durchschneiden und etwas zusammenbiegen, damit der Innenradius kleiner wird, dieser wird mit Klebeband befestigt. Im Anschluss wird der Kopf ebenfalls gut mit Alufolie eingewickelt. Der Kopf und der Körper werden mit einem Eisstäbchen verbunden, indem man den Eisstab am hinteren Kopf und in der Innenseite des Körpers mit Heißklebe

befestigt. Für die Antenne kann man einen alten Pinsel oder ähnliches verwenden, dieser wird auch mit der Heißklebe befestigt. Für die Augen und das Display des Roboters wird Tonpapier in der gewünschten Farbe genutzt. Alle Teile werden im Anschluss mit Heißklebe befestigt. Für die Arme verwenden wir zwei Metallfedern, die auch mit Heißklebe angeklebt werden.



Quelle: <https://www.monstamoons.at/2019/03/07/niedlichen-roboter-aus-klorolle-basteln/>

Kugelbahn aus Papprollen

Eine Kugelbahn kann jeder ganz einfach und mit wenig Material zuhause aufbauen.

Material:

- Papprollen sammeln (Klopapier, Küchenrolle)
- Klebe oder Klebeband
- Schere
- Material zum Verzieren (Tuschkasten, Acryl, Buntstifte, Aufkleber, Glitzer,...)
- Wahlweise Murmeln, Tischtennisbälle, Flummis, usw.

Seine Kugelbahn kann man an einer Tür oder an einer Wand anbringen oder auch auf einer Pappwand. Wenn man die Kugelbahn an einer Pappwand anbringt, kann man sie immer verstauen und wieder rausholen, falls man sie wieder benutzen will.

Die Kugelbahn kann man zusammen mit seinem Kind gestalten. Man kann seitlich Löcher in die Papprollen reinschneiden, damit man sehen kann, wo die Murmel entlang rollt. Die Papprollen kann man mit Klebe oder Klebeband befestigen. Man kann mehrere Bahnen machen oder ineinanderlaufende Bahnen. Im Internet gibt es dazu auch viele Ideen und Vorschläge.

Quelle: <https://www.geo.de/geolino/basteln/22323-rtkl-anleitung-murmelnbahn-aus-papprollen>



Basteln mit Naturmaterialien

Materialien:

- Naturmaterialien (Blätter, Stöcker, Steine,...)
- Papier
- Klebstoff
- Stifte



So geht's

Du sammelst dir zu Beginn verschieden Naturmaterialien, welche du für dein Bild benötigst. Danach lässt du diese, falls sie nass sind, ein wenig trocknen. Die Blätter kannst du trocknen, indem du sie presst: Lege sie hierfür zwischen Zeitungspapier oder Löschpapier und beschwere sie, beispielsweise mit Büchern. Dann sind deine Blätter schön glatt. Im Anschluss kannst du die Materialien schon mal so legen wie du dein Bild damit gestalten möchtest. Du kannst auch eine Figur malen und diese mit dem Materialien verschönern deiner Fantasie sind keine Grenze gesetzt. Wenn du alles so liegen hast wie du möchtest, klebst du die Sachen fest. Und schon ist dein Bild fertig.

Quelle: <https://zenideen.com/deko-feiern/herbst/45-diy-ideen-fur-basteln-mit-kindern-herbst/>
<https://www.carelino.com/basteln-mit-blaettern-collagentechnik>

Olaf Lichttüte

Materialien:

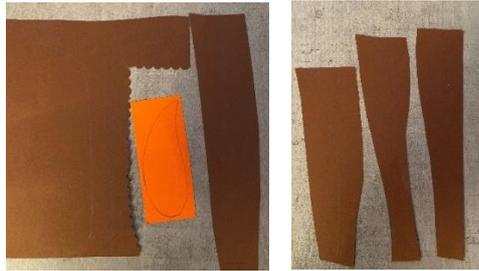
Butterbrottüte, braunes Papier, oranges Papier, einen schwarzen Stift, Kleber und Schere, evtl. ein Glas, Teelicht

Durchführung:

Im ersten Schritt malt ihr für die Arme und Haare Stöckchen auf das braune Papier (z.B. drei Stöckchen für die Haare und zwei für die Arme). Damit die Nase später nicht fehlt, malt ihr eine Karotte auf das orangene Papier. Im Anschluss schneidet ihr alle aufgemalten Teile aus. Dann holt ihr eine Butterbrottüte, auf die ihr mit einem schwarzen Stift die Augen und den Mund malt. Hier könnt ihr ganz kreativ sein, ob der Mund groß ist oder klein, mit Zähnen oder ohne usw. Zum Schluss klebt ihr die Nase auf. Die Haare leicht in die Butterbrottüte legen und festkleben. Die Arme klebt ihr dann hinten an die Butterbrottüte. Um sie als Deko in die Wohnung zu stellen, könnt ihr ein Teelicht oder ein LED-Teelicht verwenden. Um einen festen Stand zu haben, stellt ihr in die Butterbrottüte ein Glas, wo ihr das Licht reinstellen könnt. Man kann den fertigen Olaf auch irgendwo hinhängen, denn ihr könnt dort auch eine Lichterkette reinpacken.

Schritt:

1.



2.



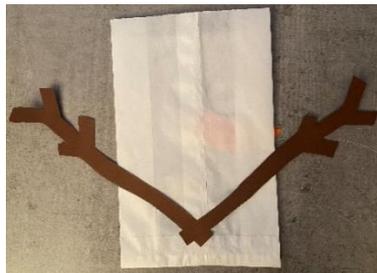
3.



4.



5.



6.



Murmelbilder mit Murmeln und unterschiedlichen Utensilien

Für Murmelbilder benötigt man:

- Schuhkarton oder eine Müslipackung die man auseinanderschneidet (ggf. Schere)
- ein Blatt Papier (am besten dickeres), welches in den Karton passt
- Murmeln (anstelle der Murmeln können auch andere Utensilien genutzt werden: z.B. Zapfen, Kastanien, Tischtennisball,...)
- Farben (Fingerfarbe oder Acrylfarbe)
- ggf. Malkittel oder ein altes T-Shirt

Anleitung:

Sie nehmen den Karton und legen das Blatt Papier hinein. Danach kommt etwas Farbe hinein (nicht zu viel, da sich die Murmel sonst nur schwer rollen lässt). Nun wird die Murmel (oder Zapfen) in dem Karton hin und her bewegt. So entsteht ein Muster auf dem Blatt. Ist das Murmelbild fertig, wird es beiseitegelegt und kann in Ruhe trocknen.

Variante:

Das Papier wird in den Schuhkarton gelegt. Dann wird eine Murmel in Farbe getaucht und auf das Papier in den Karton gelegt. Dann nimmt man den Karton in die Hand und bewegt ihn hin und her. Nun kann man eine weitere Farbe dazu nehmen und eine weitere Murmel. Und bewegst den Karton hin und her, bis auf deinem Papier kein Weiß mehr zu sehen ist.

Steine bemalen

Sammeln Sie bei einem Spaziergang schöne Steine. Vielleicht haben Sie ja auch passende im Garten. Nachdem diese gewaschen und getrocknet sind, können Sie beginnen. Es eignet sich besonders gut Acrylfarbe. Es funktionieren aber auch Filzstifte, o.ä.. Nach dem Bemalen müssen die Steine etwas trocknen. Anschließend können Sie Ihr Zuhause damit dekorieren oder Sie schreiben einen Link (beispielsweise den der Facebookseite Küstensteine) auf die Steine und legen die Steine irgendwo draußen hin. Der Finder kann seinen Fund dann in der Facebookgruppe teilen und ihn an einen anderen Ort legen oder ihn behalten.



Socken Puppen ganz einfach selber machen



Materialien: eine Wollsocke, Pappe oder dickeres Papier, Bastelaugen, Basteldeko, Pfeifenreiniger, Knöpfe, Nadel, Pfaden, flüssige Klebe, Wolle, Schere, Stift, Heißklebe und alle Materialien die ihr für eure Sockenpuppe verwenden wollt

Durchführung:



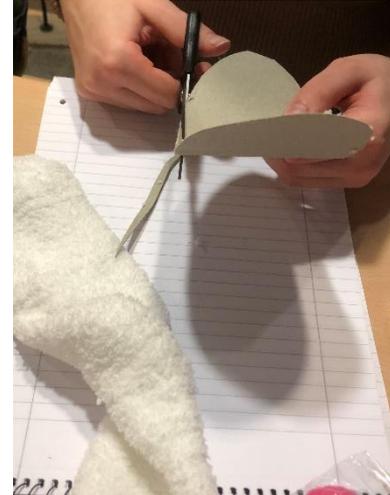
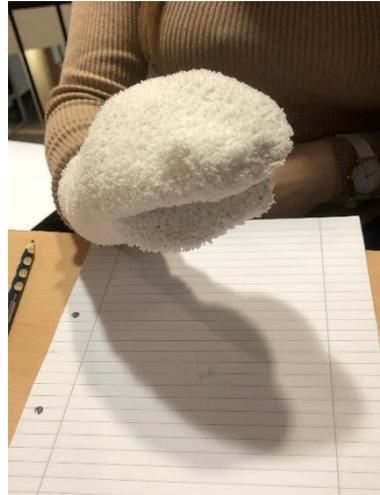
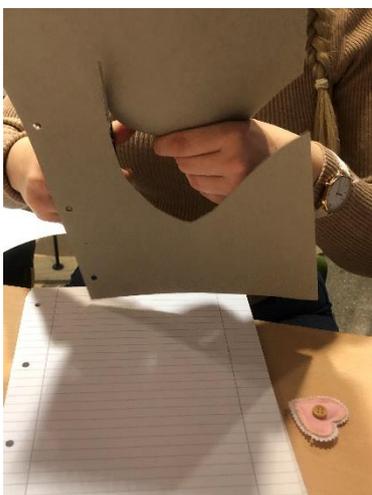
Schritt 1: Materialien auf den Tisch auslegen, so dass alles in Reichweite liegt.

Schritt 2: Socke über deine Hand ziehen, achte darauf das die Hacke der Socke, auf dem Handballen liegt (das heißt dieser guckt nach oben)



Schritt 3: Pappe nehmen und an die untere Handfläche halten, sodass man ausmessen kann wie groß das Pappstück sein soll. Socke nun auf die Pappe legen und mit einem Stift umranden.

Schritt 4: das Pappstück ausschneiden und in die Socke stecken. Deine Hand in die Socke führen und nun die Pappe falten. Wenn die Pappe zu groß sein sollte, dann nimmst du sie raus und schneidest etwas davon ab.





Schritt 5: Die Puppe wieder in die Socke stecken, nun kannst du anfangen zu dekorieren. Du kannst Augen, Ohren, Haare oder sogar eine Brille aufkleben, je nachdem wie deine Puppe später aussehen soll.

Schritt 6: Nun kannst du auch noch eine Zunge basteln, dafür nimmst du dir Pappe und scheidest dir eine Zunge zurecht. Diese kann dann angeklebt oder auch angenäht werden.



angenäht werden.



Schritt 7: Sockenpuppe anziehen und zum Leben erwecken



Wenn ihr Lust habt dann könnt ihr eure Sockenpuppe noch eine Seele geben. Dafür könnt ihr dann einen Steckbrief gestalten, euren Ideen sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Hier sind ein paar Beispiele wie der Steckbrief aussehen könnte.

Name: **Flora und Dora** von Falkenbaum

Alter: 8 Jahre

Geburtsdatum: 12.12.2012

Geburtsort: Im Leuchtparadis

Wohnort: Krümelstraße 35 hinter den Zuckerstangen in Schokowelt

Hobbys: singen, spielen mit unserem Cousin Schlaubi, Hip Hop tanzen, Tik Toks drehen

Liebingsessen: Plätzchen mit ganz viel Zuckerguss

Liebingsserie: Winx

Liebingsgetränk: heißer Kakao mit Sahne und Marshmallows

Liebingspiel: Flachwitz- Challenge, Lieder gurgeln, Marshmallow- Challenge, Experimente wie Lavalampe

Liebingssockenpuppe: Flora, Dora und Schlaubi

Liebingschlafplatz: in den Wolken

Name: **Schlaubi**

Alter: 5 Jahre

Geburtsdatum: 08.08.2015

Wohnort: Schokowelt, Krümelstraße 37 hinter den Zuckerstangen

Hobbys: Geschichten erzählen, Tik Toks drehen, mit Flora und Dora spielen

Liebingsessen: Kartoffeln mit Ketchup

Liebingsgetränk: Cola mit Brausepulver

Liebingsserie: Power Rangers

Liebingspiel: Flachwitz-Challenge, Lieder gurgeln, Experimente

Liebingssockenpuppen: Flora und Dora

Liebingschlafplatz: Schuhkarton

Name: **Nancy Rose**

Alter: 5 Jahre

Geburtsdatum: 30.06.2015

Geburtsort: der Mond

Wohnort: bei Familie Hunter

Hobbys: nerve alle mit meiner hohen Stimme

Liebingsessen: Piccolini mit Nudeln, Döner mit Cocktailsauce

Liebingsserie: Friends

Liebingsgetränk: Zitronenwasser

Liebingspiel: tanzen, reden, Leute unterbrechen

Liebingssockenpuppe: Flora, Dora, Schlaubi

Liebingschlafplatz: in der Waschmaschine

Mund und Nasenschutz nähen

Material:

nicht dehnbarer Stoff (z.B. Musselin, Baumwollstoff oder ähnliches), Nähmaschine, Passendes Garn, Bügeleisen, Gummiband

Schritt 1

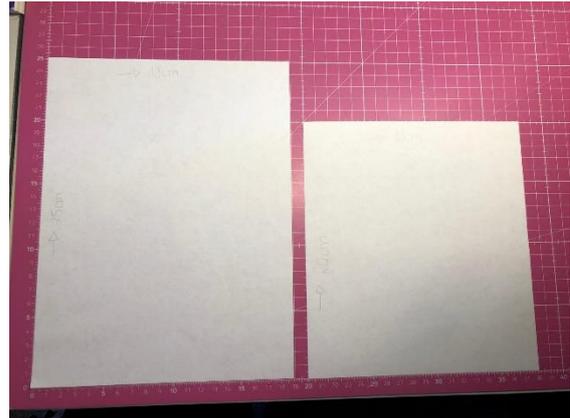
Erstelle dir eine Schablone.

Maße: XL: 27cmx20cm & 20cmx18cm

M: 25cmx19cm & 19cmx16cm

S: 23cmx17cm & 17cmx14cm

Du brauchst 2 Größen!



Schritt 2

Übertrage die Schablonen auf den Stoff, den du dir ausgesucht hast. Schneide sie anschließend aus, du solltest nun zwei unterschiedlich große Teile haben.



Schritt 3

Lege den Stoff nun rechts auf rechts aufeinander, das bedeutet, dass die beiden schönen Seiten sich anschauen. Das kleine Stück liegt mittig auf dem großen Stück.



Schritt 4

Nähe nun das kleine Stück Stoff an der kleineren Seite auf dem großen Stück fest, benutze dafür einen Zick-Zack-Stich.

Schritt 5

Drehe die Maske um, dass du die schöne Seite des Stoffes siehst. Bügel den Stoff einmal schön glatt, dann fallen dir die weiteren Schritte leichter.



Schritt 6

Falte den Stoff zwei Mal, wie ich es dir auf dem Bild zeige. Durch die Falten bekommst du besser Luft.

Schritt 7

Nähe nun an den äußeren Seiten die Falten fest. Dafür kannst du einen Gradstich benutzen, diesen musst du allerdings am Anfang und am Ende vernähen. Das bedeutet, dass du am Anfang und am Ende einmal kurz mit der Nähmaschine rückwärtsfahren musst.



Schritt 8

Nun faltest du den Überstand des großen Stoffteils um, einmal bis zum kleinen Stück Stoff und dann einmal ungefähr genauso weit, wie du eben gefaltet hast.

Schritt 9

Nähe nun an der Naht, wo du als letztes genäht hast den umgeklappten Stoff mit einem Gradstich fest. Vergiss das Vernähen nicht, es könnte passieren, dass dir die ganze Maske auseinandergehen.

Schritt 10

Wiederhole Schritt 8+9 auf der anderen Seite.



Schritt 11

An den Seiten solltest du nun Löcher haben, in die du dein Gummiband fädeln kannst. Für das Gummiband kann ich dir keine verbindlichen Maße nennen, probiere es einfach mal aus, nimm lieber etwas mehr Gummiband und schneide notfalls etwas ab.

Schritt 12

Befestige eine kleine Sicherheitsnadel am Gummi und ziehe das Gummiband durch die Löcher der Maske, das könnte etwas knifflig sein, aber es lohnt sich! 😊

Schritt 13

Knote das Gummiband so zusammen, wie du es benötigst. Wenn Du möchtest kannst du noch einmal drüber bügeln, Das ist aber kein Muss.





Viel Spaß mit deiner selbstgenähten
Maske! 😊

Wenn Du möchtest, kannst du auf Youtube mal nach Nähtinchen suchen. Da findest du dieses Tutorial nochmal als Video, vielleicht etwas einfacher nachzuvollziehen als über Fotos.. 😊 übrigens zeigt sie noch mehr kinderleichte Nähtutorials ohne Schnittmuster, die du einfach zu Hause nachmachen kannst! 😊

Das Video von Nähtinchen heißt:

Gesichtsmaske- schnell und einfach! Für Anfänger- OHNE Schnittmuster-
Nähtinchen

Bandeau/Haarband nähen

Material:

Dehnbarer Stoff (z.B. Jersey, Sweat oder ähnliches), Nähmaschine, passendes Garn

Schritt 1

Schneide dir ein Stück Stoff zu, das in der Länge deinen Kopfumfang, minus etwa 4cm je nach Dehnbarkeit des Stoffes, und in der Breite, je nachdem wie breit es sein soll, zwischen 18cm-25cm.



Schritt 2

Schlage den Stoff rechts auf rechts übereinander, sodass sich die beiden schönen Seiten anschauen und du die Rückseite des Stoffes siehst.



Schritt 3

Nähe nun an der langen Seite entlang, du solltest hierfür einen dehnbaren Stich, wie z.B. einen Zick-Zack-Stich verwenden.



Schritt 4

Drehe den Stoff so um, dass du die schöne Seite des Stoffes nun außen siehst.



Schritt 5

Falte das Stirrband einmal in der Mitte aufeinander.

Schritt 6

Nun faltest du das Stirrband noch einmal anders herum aufeinander und drehst den Stoff so, dass die beiden offenen Seiten zueinander zeigen und die Falte nach außen schaut.

Schritt 7

Lege nun den unteren Teil der linken Seite in die durch das Falten des Stoffes entstandene Mitte auf die untere rechte Seite, dann die obere rechte Seite auf die untere linke Seite und noch einmal die obere linke Seite auf die obere rechte Seite, als wenn sich die beiden offenen Seiten aufessen würden.





Schritt 8

Nähe mit einem Gradstich über die zusammengelegten Enden. Vergiss das Vernähen am Anfang und am Ende nicht, vernähen bedeutet, dass du am Anfang und am Ende einmal kurz den Rückwärtsgang der Nähmaschine einlegst.

Schritt 9

Schneide den Überstand hinter der Naht ab.

Fertig ist dein selbstgenähtes Haarband. Viel Freude damit! 😊



Wenn Du möchtest, kannst du auf Youtube mal nach Annas Nähschule suchen. Da findest du dieses Tutorial nochmal als Video, vielleicht etwas einfacher nachzuvollziehen als über Fotos.. 😊 übrigens zeigt sie noch mehr kinderleichte Nähtutorials ohne Schnittmuster, die du einfach zu Hause nachmachen kannst! 😊

Das Video von Annas Nähschule heißt:

DIY Stirnband Bandeau Haarband nähen für Anfänger Nähanleitung

Quelle: Youtube Annas Nähschule

Eine Traumreise oder eine Fantasiereise

Eine Traumreise oder auch eine Fantasiereise, sollte mit Zeit und Ruhe gemacht werden. Es kann nach dem Mittagessen, als kurze Mittagspause oder vor dem Zu-Bett-Gehen gemacht werden. Die Traumreise oder die Fantasiereise fördern die Vorstellungskraft und Fantasie der Kinder. Außerdem stärkt sie die Konzentration und Wahrnehmung.

Eine Traumreise oder Fantasiereise findet in den Köpfen der Kinder statt. Sie animiert zu träumen und kann helfen, neue Wege zu finden und Stress, Trauer oder Aggressionen abzubauen.

Bei einer Traumreise oder einer Fantasiereise gibt es ein paar Regeln:

- Es sollte möglichst niemand sprechen, außer dem Vorleser
- Es sollte am besten langsam und deutlich vorgelesen werden.
- Achten Sie auf ausreichende Pausen zwischen den Abschnitten, damit die Kinder die Bilder vor ihrem geistigen Auge entstehen lassen können

Bevor es losgeht: (Sagt der Vorleser)

Mache es dir auf deinem Platz ganz gemütlich. Du kannst dich hinsetzen oder hinlegen, wie es sich für dich gut anfühlt. Schließe nun deine Augen und atme tief durch. Während der Reise bleibst du mit deinem Körper auf deinen Platz. Wir reisen jetzt nur in unseren Gedanken. Du wirst tolle Dinge sehen. Ich bitte dich, dabei nicht zu sprechen. Alles was ich sage, kannst du leise für dich beantworten, ohne dabei zu reden.

Jetzt geht es endlich los. Atme noch einmal tief ein und aus. Lasse deine Gedanken kommen und gehen.

<https://www.klett-kita.de/blog/die-reise-in-mein-koenigreich-fantasiereise-zum-vorlesen>

Die verschiedenen Fantasiereisen oder Traumreisen:

1. Farben:

Wir machen eine Fantasiereise in die Welt der Farben. Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position, in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

-Pause-

Stell Dir vor Du stehst am Fenster. Du blickst hinaus in die Welt und erfreust Dich an ihren vielfältigen Farben.

-Pause-

Die Wiese vor Deinem Haus leuchtet in einem prächtigen Grün. Die Blumen auf der Wiese strahlen in allen Farben des Regenbogens. Der Himmel leuchtet in einem intensiven klaren Blau.

-Pause-

Du bist beeindruckt von den Farben der Natur, Du kannst Dich an den vielen Tönen gar nicht satt sehen.

-Pause-

Die Sonne schaut vorsichtig hinter einer flockig weißen Wolke hervor. Sie ist klargelb, strahlend und wunderschön.

2. Sonne

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise. Wir machen eine Fantasiereise auf der wir die Kraft der Sonne erleben.

-Pause-

Es ist Sommer. Die Sonne strahlt auf die Erde hinab und lässt alles um Dich herum hell erstrahlen. Du stehst auf einer Wiese und genießt die Wirkung der Sonne.

-Pause-

Die Farben um Dich herum sind von dem Leuchten der Sonnenstrahlen erfüllt. Die Wiese hat ein herrliches grün angenommen, die Blumen blühen in allen Farben des Regenbogens.

-Pause-

Die bunten Blumen strahlen mit der Sonne um die Wette. Sie haben ihre Köpfe in die Richtung der Sonne gestreckt. Sie saugen jeden Sonnenstrahl auf, sie genießen das Licht, sie genießen die Wärme.

-Pause-

Du genießt die Wärme auch. Die Strahlen der Sonne wärmen Dein Gesicht, wärmen Deinen Körper, wärmen Deine Seele. Du fühlst wie die Sonnenstrahlen Dich erfüllen und wie ihr Friede und ihre Ruhe sich in Dir ausbreiten.

-Pause-

Du atmest tief ein. Auch die Luft ist erfüllt von der Kraft der Sonne. Sie ist durch ihre Strahlen erwärmt, sie riecht nach Blumen, nach Gras, nach Sommer.

-Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du genießt noch einmal die Wärme, die Dich mit jedem Atemzug durchströmt. Du verabschiedest Dich von der Wiese, den Blumen und der Sonne. Die Kraft der Sonne wird dich auch noch nach der Fantasiereise erfüllen.

-Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/traumreise-entspannung-leicht-gemacht-mit-50-kostenlosen-traumreise-beispielen/>

3. Wolke

Ich sitze auf einer Wolke. Sie ist kuschelig weich wie Watte und es fühlt sich an, als sitze man auf einem ganz warmen und gemütlichen Kissen am Kamin. Die Wolke ist weiß und um mich herum weht ein leichter und sanfter Wind.

-Pause-

Die Wolke bewegt sich langsam weiter. Der blaue Himmel über mir sieht sehr schön aus. Ein Flugzeug fliegt an mir vorbei. Die Menschen darin winken mir fröhlich zu. Wo sie wohl hin fliegen? Meine Wolke gleitet jetzt langsam an einer anderen Wolke vorbei. Ganz vorsichtig, als wolle sie niemanden stören, schleicht sie sich vorbei. Ich kann auf der anderen Wolke aber niemanden sehen. Vielleicht holt sie jemanden ab.

-Pause-

Als ich zur Wolke hinunter schaue, sehe ich die Landschaft unter mir. Das sieht witzig aus, weil es so viele verschiedene Farben sind. Ich sehe hellgrüne Wiesen, dunkelgrüne Wälder, blaue Seen, rote Dächer von Häusern, die grauen Straßen, und ein paar bunte Autos. Die Menschen sehen von hier oben sehr klein aus. Fast wie Ameisen wuseln sie überall herum. Für uns Menschen sind Ameisen winzig. Für Ameisen sind wir Riesen. Jetzt sind die Menschen wie Ameisen und trotzdem bin ich für sie unsichtbar hier oben.

-Pause-

Ich mache die Augen zu und höre hin. Ich höre den Wind, der immer noch leise um mich herum weht und ich höre ein Glockenspiel, das im Himmel irgendwo sein Liedchen spielt. Das Glockenspiel klingt wunderschön. Es beruhigt mich und macht mich etwas müde. Doch dann setzt sich ein frecher Vogel auf meine Wolke. Der Vogel hat rote Federn und er hat einen gelben Schnabel. Er ist aber ganz klein und piept etwas vor sich hin. Vielleicht hat er Hunger? Er schaut mich an und trällert ein Liedchen für mich. Mit dem Glockenspiel zusammen klingt das jetzt noch schöner. Es klingt fröhlich. Als würden Delfine in der Luft herum springen und Kunststücke machen.

-Pause-

Dann fliegt der Vogel weiter. Auch ich merke, dass es Zeit wird, wieder aufzustehen und sage der Wolke, dass sie mich wieder auf die Erde absetzen kann. Sie fragt mich, ob sie mich morgen wieder abholen soll und ich sage: „Ja“.

-Pause-

Ihr könnt jetzt langsam aufwachen. Langsam anfangen die Arme und Beine wieder zu spüren und langsam die Augen öffnen.

Quelle: <https://www.erzaehlgeschichten.de/kindergeschichten-blog/traumreisen-fuer-kinder>

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Traumreise oder die Fantasiereise vorzulesen, dann machen Sie sich doch eine über YouTube an. Sie können dann, mit ihrem Kind diese Reise zusammen machen.

Eine kurze Anleitung, wie Sie das bei YouTube eingeben:

1. In die Suchleiste von Google „Youtube“ eingeben
2. In die Suchleiste von YouTube „Traumreisen für Kinder“ eingeben.
3. Als letztes suchen Sie sich eine Traumreise aus und machen diese gemeinsam mit Ihrem Kind.

Massagegeschichte

1. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre. Sie können das Licht ausmachen und beispielsweise Kerzen anzünden.
2. Legen Sie eine Matratze, eine Wolldecke, o.ä. auf den Boden, damit es noch gemütlicher wird. Natürlich kann man auch ein Bett oder Sofa nutzen.
3. Nun suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Massagegeschichte aus. Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Ideen. Man kann auch selber kreativ werden und eine Geschichte erfinden und sich passende Bewegungen ausdenken.
4. Je nach Vorliebe des Kindes können nun Kleidungsstücke ausgezogen werden. Auch Creme oder Öl kann während der Geschichte genutzt werden, je nach dem was Ihr Kind und Sie selber mögen.
5. Jetzt sind die Vorbereitungen getroffen und es kann losgehen. Lesen Sie die Geschichte vor und machen Sie die passenden Bewegungen dazu.
6. Vielleicht möchten Sie auch die Rollen tauschen? Kinder haben meistens nicht nur Spaß am Massiert werden, sondern auch am Massieren. So können Sie sich auch mal verwöhnen lassen.

Der Ausflug des Igels

Material: Igelball

Dies ist das Zuhause des Igels. Der Igel schläft noch tief und fest in seiner Behausung. Ganz wohlig warm ist es in seinem kuscheligen Bett.

Zu Beginn liegt der Igelball ruhig auf der Fußsohle des auf dem Bauch liegenden Kindes.

Plötzlich kitzelt es in seiner Nase und es wird hell und warm in seinem Gesicht. Ein morgendlicher Sonnenstrahl ist durchs Fenster hereingekommen und hat ihn sanft aus seinen Träumen geweckt. Der Igel reibt sich die Augen und räkelt und streckt sich bis er richtig wach ist.

den Ball auf der mittleren Fußsohle mit etwas Druck hin- und herbewegen

Er steht auf und schaut aus dem Fenster.

den Ball bis auf die Ferse hoch rollen

Heute ist wirklich ein wunderschöner Tag. So beschließt der Igel, einen Ausflug auf den Hügel zu machen. Vor freudiger Aufregung vergisst er sogar zu Frühstück. Aber vielleicht gibt es ja unterwegs etwas. Er läuft langsam los, erst einen kleinen Hügel hinauf.

die Wade

dann über den Bach.
Er überlegt, ob er heute hinüberspringen oder hindurchwaten möchte.

Kniekehle

Jetzt geht es langsam bergan bis zur ersten Bergkuppe. Von hier oben hat man wirklich einen herrlichen Ausblick. Und so schaut der Igel einmal rechts vom Hügel hinunter – und einmal links hinunter

den Oberschenkel hoch bis zum Gesäß

Ball auf dem Gesäß hin- und her rollen

Noch ist der Igel nicht am Ziel
angekommen. Er muss noch diesen
steilen Berg hinauf, den er am besten in
Zick-Zack-Kurven bewältigt

*in engen Zick-Zack-Linien den Rücken
hinauf rollen*

Der Igel genießt die zauberhafte
Stimmung auf diesem grünen
Wiesenhang. Vögel zwitschern und
bunte Schmetterlinge begleiten seinen
Weg. Der Igel kommt ganz fröhlich und
vergnügt oben auf dem Hügel an.

zwischen den Schulterblättern

Er freut sich so sehr über diesen
herrlichen Tag, dass er erst einmal ein
kleines Tänzchen mit den
Schmetterlingen macht rechts herum -
und links herum – und noch mal rechts -
und noch mal links.

*den Igelball zwischen den
Schulterblättern kreisen lassen*

Vom vielen Wandern und Tanzen ist der
Igel ganz hungrig geworden. So macht
er sich auf die Suche nach etwas zu
Fressen. Er wandert den schmalen Pfad
hinunter.

an einem Arm entlang bis zur Hand

und tatsächlich findet er am Ende etwas
ganz Schmackhaftes zu essen. Er frisst,
bis er sich satt und wohl fühlt.

*auf dem Handrücken oder in der
Handfläche den Ball in kleinen
Bewegungen hin- und herrollen*

Dann macht er sich auf den Weg zurück
auf den Hügel.

zwischen den Schulterblättern

Durstig ist der Igel geworden. Kaltes
Wasser wäre jetzt genau das Richtige.
Der Igel erinnert sich an eine Quelle und
einen Bach am Ende des anderen
schmalen Pfades. Dort läuft er hinunter
und erreicht tatsächlich eine klare
frische Wasserquelle. Der Igel trinkt und
trinkt bis er genug hat.

den anderen Arm entlang rollen

Zurück auf dem Hügel macht er noch
ein Tänzchen - rechts herum - und links
herum - bis er ganz erschöpft ist.

*den Igelball zwischen den
Schulterblättern kreisen lassen*

Er hat gar nicht gemerkt, dass es schon langsam dämmrig wird und die Sonne tiefer sinkt. So macht sich der Igel auf den Heimweg - den Zick-Zack-Weg hinunter

bis auf den kleinen Hügel.

Hier bleibt er noch einmal stehen und schaut rechts und links den Berg hinunter.

Rücken

Gesäß

Ball auf dem Gesäß hin- und herrollen

Die Landschaft erscheint nun in einem rötlich goldenen Abendlicht. Die Sonne steht wie ein roter Feuerball am Himmel und versinkt langsam am Horizont. Wie schön ist es hier, denkt der Igel. Zwei Wege liegen nun vor ihm und er überlegt, welchen er nehmen soll. Er entscheidet sich für den, den er heute Morgen nicht gegangen ist. Denn Abwechslung tut auch Igel gut.

das andere Bein hinunterrollen

Am Ende angekommen, schlüpft er in seine Höhle, legt sich ins Bett, räkelt und streckt sich und will gerade einschlafen, als er merkt, dass dies das Zuhause seines Freundes ist und nicht sein eigenes.

Fußsohle

Aber zu seiner Höhle ist es glücklicherweise nur ein Igelkatzensprung.

mit dem Ball zur anderen Fußsohle hüpfen

Der Igel fällt müde und glücklich in sein kuscheliges weiches Bett, räkelt sich noch einmal und träumt noch ein wenig von diesem wunderschönen Tag. Dann gleitet er unmerklich in einen tiefen zufriedenen Schlaf hinüber.

Ball noch einmal leicht bewegen und dann noch einen Moment auf der Fußsohle ruhen lassen

Hubert, die kleine Massageschlange

Heute ist es ein sehr heißer Tag in der Wüste. Hubert, die kleine Massageschlange liegt noch eingekuschelt unter einem Baum im Schatten. Aber jetzt ist Hubert wach geworden und überlegt sich, noch einen kleinen Spaziergang zu machen.

in der rechten Hand hin und her schlängeln

Gesagt getan, Hubert kriecht unter dem Baum hervor und macht sich auf den Weg, zur nächsten Oase.

langsam den Arm hinauf, bis zur Mitte des Rückens schlängeln

An der Oase angekommen, beginnt es tatsächlich zu regnen.

Regentropfen auf dem Rücken nachmachen

Hubert genießt die Abkühlung und planscht in einer kleinen Pfütze, die sich vor ihm gebildet hat.

auf der Stelle mehrfach hin und her schlängeln, baden

Tut das gut! Aber jetzt geht es weiter. Hubert will noch mal schauen, was in der Stadt so alles los ist. In der Stadt schlängelt er sich durch die engen Straßen

das Bein runter und wieder rauf schlängeln

und sieht den Marktplatz. Dort stehen ein paar Trommler und machen tolle Musik.

sanft auf dem Rücken trommeln

Das klingt super! Aber jetzt ist es schon spät geworden. Hubert macht sich gemütlich auf den Heimweg.

langsam zurück zur Schulter schlängeln

Unterwegs genießt er noch einmal die letzten Sonnenstrahlen des Tages.

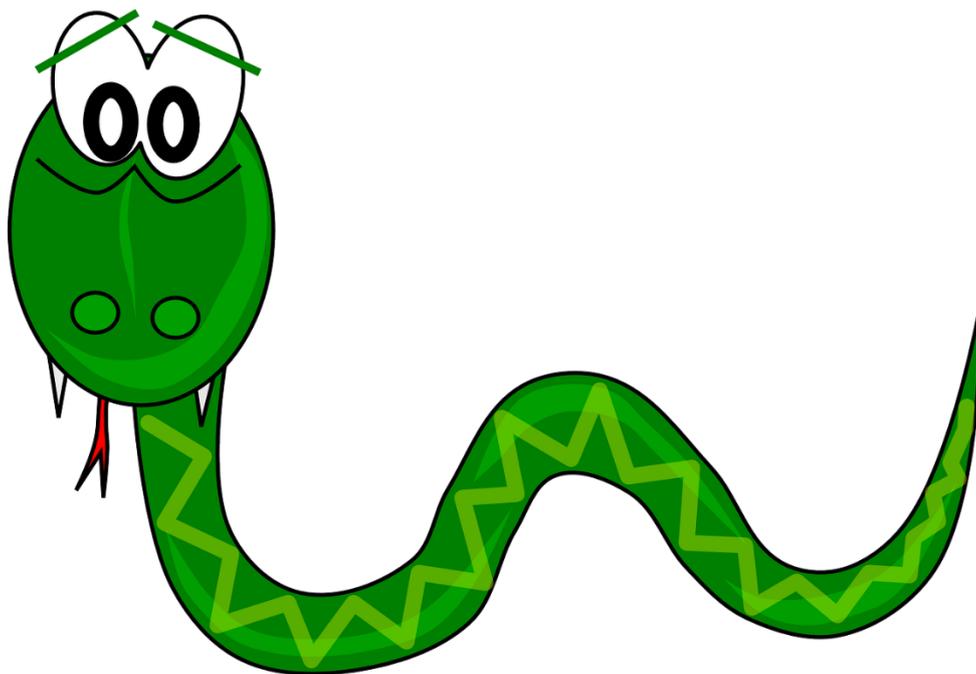
die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen

Zurück an seinem Baum

den Arm hinunter zurück zur rechten Hand schlängeln

macht es sich Hubert gemütlich und schläft direkt ein

die Hand sanft streicheln



Im Zoo

Heute machen wir einen Ausflug in den Zoo.

Mit den Fingern über den Rücken laufen.

Im ersten Gehege springen die Kängurus fröhlich durch die Gegend.

Mit den Fäusten langsam über den Rücken hüpfen.

Im nächsten stehen ein paar Elefanten und fressen gemütlich ihre Äpfel.

Kräftig mit den Fäusten auf den Rücken drücken.

Jetzt stehen wir vor dem Schlangenhaus. Die Schlangen schlängeln sich um die Äste der Bäume.

Langsam mit der ganzen Hand über den Rücken schlängeln.

Direkt daneben liegt ein großes Krokodil, das sein riesiges Maul gaaaanz weit aufsperrt und zuschnappt.

Kurz und sanft in die Arme und Beine kneifen.

Am Ende vom Zoo haben sich ein paar bunte Papageien auf der Wiese versammelt. Sie kralen sich gegenseitig mit ihrem Schnabel die Köpfchen.

Sanft den Kopf streicheln/ kralen.

Das war ein toller Tag im Zoo. Gemütlich laufen wir jetzt nach Hause.

Mit den Fingern über den Rücken laufen.

Denken Sie sich weitere Tiere aus, die ebenfalls im Zoo sind. Hierbei haben die Kinder meist auch viele tolle Ideen. Passende Bewegungen finden Sie sicherlich gemeinsam.

Weitere Massagegeschichten finden Sie im Internet.

Geschichtensäckchen

Hier kann man ganz kreativ werden und alles was man dafür braucht ist ein bisschen Fantasie. Im ersten Teil dürft ihr euch eine eigene Geschichte ausdenken, die ihr dann aufschreibt. Falls euch nicht sofort was einfällt, könnt ihr euch vom Internet inspirieren lassen. Fällt es euch immer noch schwer? So könnt ihr zur Not auch eine Geschichte aus dem Internet raussuchen.

Nun kommt der nächste Schritt. Hier könnt ihr die wichtigen Inhalte eurer Geschichte heraussuchen: einzelne Menschen, Tiere, Gebäude, Gegenstände und vieles mehr. Diese könnt ihr dann z.B. selber aus Papierresten basteln, aus Playmobil, Lego oder ähnlichem bauen oder auch in der Spielzeugkiste schauen was man dafür noch verwenden kann. Für Menschen könnte man z.B. ganz einfach Playmobil-Menschen verwenden. Um es später für euch einfacher zu machen markiert ihr die Textstellen, wo ihr Figuren, Gebäude usw. aus dem Säckchen rausholen wollt, um diese dann nicht zu vergessen.

Jetzt kommen wir zu einem sehr wichtigen Schritt. Um dem Geschichtensäckchen Zauber zu verleihen, könnt ihr ein Säckchen ganz einfach selber nähen. Alles was man dafür braucht ist ein bisschen Stoff, Nadel und Faden. Für den Stoff kann man z.B. auch einen alten Bettbezug verwenden. Hier kann man sich ganz einfach Tutorials bei YouTube anschauen. Oder ihr nehmt ein vorhandenes Säckchen.

So könnten eventuell eure Säckchen für eure Geschichten aussehen.



Im Anschluss findet ihr ein Beispiel für ein Geschichtensäckchen. In dieser Geschichte wurden alle Tiere, Zahlen und Buchstaben aus Papier gebastelt. Hier wurden einzelne Tiere, die in der Geschichte vorkommen ausgedruckt und mit Buntstiften angemalt. Um sie später beim Vorlesen besser hochzuhalten/ zu zeigen, wurde auf die Rückseite der Tiere ein Spieß geklebt. Für die Palme wurde eine leere Klopapierrolle gefärbt. Als Blätter wurde Krepppapier benutzt. Hier hätte man auch Blätter von draußen sammeln können.



Jack lernt das ABC

Auf einem Bauernhof lebt ein kleiner **Hund namens Jack**. Seine beste Freundin ist eine **Katze** und heißt Ronja. Sie spielen jeden Tag zusammen und haben viel Spaß. Heute hat Ronja aber keine Zeit, um mit Jack zu spielen, denn sie liest heute ein Buch. Jack möchte auch so gerne lesen können, aber er kann nicht ein Wort lesen. Die einzigen Buchstaben, die er schon kennt, sind JACK, weil das sein Name ist. Jack möchte heute ein paar Buchstaben lernen,

denkt ihr wir können ihm helfen?

Jack geht nun auf die große Suche nach Buchstaben. Erst geht er zur weisen Annelie. Annelie steht gemeinsam mit den anderen **Pferden** auf einer großen Wiese. Er hofft, dass sie ihm helfen kann. Ganz freundlich fragt er sie „Hallo Annelie, ich brauche ganz dringend deine Hilfe! Bist du so lieb und hilfst mir dabei lesen zu lernen?“ Daraufhin sagt Annelie „Das Lesen kann ich dir so schnell nicht beibringen, das dauert ein bisschen, aber ich helfe dir gerne ein paar Buchstaben kennen zu lernen!“ Jack fällt ein großer Stein vom Herzen und freut sich sehr darüber, dass sie ihm hilft. „Mein Name zum Beispiel,“ sagt Annelie „beginnt mit einem A. Das A ist auch der erste Buchstabe im Alphabet.“

Wisst ihr schon wie das A aussieht? A aus dem Beutel holen

Kennt ihr Tiere, die mit einem A anfangen? Affe raus holen

Jack bedankt sich bei Annelie und geht weiter zu Bertha. Bertha steht auf der Weide mit anderen **Kühen** neben Annelies Wiese. Er fragt Bertha, ob sie ihm helfen kann, Buchstaben zu lernen. „Aber natürlich helfe ich dir, lieber Jack!“ sagt die alte Dame Bertha. „Welche Buchstaben kennst du denn schon?“

Welche Buchstaben kennt Jack denn schon?

„Super, dann kann ich dir ja das **B** beibringen.“ sagt Bertha. „Mein Name beginnt nämlich mit einem B.“ Mit B beginnen ganz viele Worte, zum Beispiel „**Baum**“ „**Brücke**“ „**Bauch**“

Kennt ihr auch Worte, die mit B beginnen?

„Danke, liebe Bertha! Du hast mir wirklich geholfen!“ bedankt sich Jack und geht weiter. Jack überlegt, wo er als nächstes hingehen möchte. Als er plötzlich ein lautes Klappern im Baum hört. Er schaut hoch auf den Baum und sieht einen Specht. Jack grüßt den Specht freundlich und fragt ihn wie er heißt. Der Specht sagt „Ich bin Cedric und wer bist du?“ Jack stellt sich auch vor und sie unterhalten sich. Während sie sich unterhalten, fragt Jack mit welchem Buchstaben Cedric beginnt. Cedric erzählt ihm, dass sein Name mit einem „C“ beginnt und auch, dass es der dritte Buchstabe im Alphabet ist und nach dem B kommt. Jack freut sich so sehr, dass er schon herumspringt. Cedric fragt Jack was los ist und wieso er sich plötzlich so freut. Jack antwortet mit einem riesigen lächeln im Gesicht, „Endlich habe ich die ersten drei Buchstaben im Alphabet kennengelernt! Ronja meine beste Freundin kann schon lesen und ich möchte es auch so gern lernen. Die weise Annelie und die alte Bertha haben mir die ersten beiden Buchstaben gezeigt und jetzt habe ich schon den dritten!“ Cedric freut sich sehr für Jack und fragt ihn „Oh wie toll!! Weißt du denn wie viele Buchstaben das Alphabet hat?“ Jack guckt um sich und überlegt und überlegt.

Könnt ihr ihm helfen? Wie viele Buchstaben hat das Alphabet?

„26 Buchstaben hat das Alphabet und drei davon kann ich schonmal.“ Denkt Jack und bedankt sich bei Cedric. Jetzt wird es langsam Zeit für Jack wieder zurück zu gehen. Er verabschiedet sich von Cedric und geht. Auf seinem Heimweg läuft er wieder an der alten Dame Bertha vorbei und überlegt kurz welchen Buchstaben sie ihm beigebracht hat.

Wer weiß es noch?

Danach läuft er an der weisen Annelie vorbei, dort hat er den ersten Buchstaben im Alphabet gelernt.

Aber welcher war das noch gleich?

Er sieht Ronja vor sich laufen. Er freut sich so sehr sie zu sehen und rennt zu ihr. Er ruft „Ronja, ich muss dir etwas erzählen!“ Ronja dreht sich um und lächelt. „Ich kann jetzt schon die ersten drei Buchstaben vom Alphabet und morgen möchte ich die nächsten drei lernen!“ sagt Jack und Ronja antwortet „Oh wie schön, dann können wir ja schon bald zusammen lesen!“

Am nächsten Tag möchte Jack zu Dolli dem Schwein, Erika dem Schaf und Frauke der Ziege gehen und sie um Hilfe bitten.

Jetzt ist Jack aber ganz müde vom Lernen und lässt sich von Ronja eine schöne Geschichte vorlesen, bevor es morgen weiter geht.

ENDE

Leo, der König aller Tiere

Faul liegt Leo, der dicke Kater in der Sonne bei der Scheune. Er belauscht die Kinder wie sie sich ein Bilderbuch über Afrika ansehen. Interessant denkt Leo, was man dort alles über die eigenen Kollegen erfährt. Wisst ihr von welchem Tier die Kinder da sprechen? Katzen, hört er gerade, soll es in Afrika auch geben. Großkatzen die Löwen heißen. Der Löwe, hört Leo, ist dort sogar der König aller Tiere. Eine Katze als König aller Tiere, denkt sich Leo und stolz leckt er sich über sein Fell. Ich bin etwas Besonderes, denkt sich Leo. Dann bin ich ja der König von Husum, sagt Leo. Am Abend macht Leo einen Spaziergang durch Husum, Mildstedt, Rödemis und Rantrum, „Ich bin ein Löwe, der König aller Tiere“, ruft er laut, als er an den Hühnern, Kühen, Schafen, Pferden, Schweinen, Enten, Hasen und seinen Katzenkollegen vorbeikommt. (Wohnt jemand von euch dort wo Leo langgelaufen ist?) Den anderen Tieren fällt aber nichts Anderes ein als zu lachen. Selbst die Mäuse, die von ihm gefressen werden könnten und eigentlich Angst haben sollten, lachen ihn aus. Aber Leo läuft einfach weiter und hört gar nicht darauf. „Euch werde ich es noch zeigen, dass ich der König aller Tiere bin“, sagt er. „Aber erst morgen früh, denkt er sich, weil jetzt bin ich müde.“ Leo geht zu seinem Schlafplatz an der Scheune, traurig und müde legt er sich hin und schläft ein. Als die Hasen an ihm vorbei hoppeln, denkt Leo sich nichts dabei. *Was könnte Leo nun morgen machen? Ist Leo nun auch ein König?*

Am nächsten Morgen, wacht Leo frisch und munter auf. Die Sonne strahlt mitten in sein Gesicht. Er schaut sich um. Komisch, denkt sich Leo, ich höre ja gar nichts, keine Kuh, kein Schwein, nicht mal das Piepsen der Mäuse. Leo macht sich auf den Weg, um nachzusehen was los ist. Er läuft in den Stall, dort stehen immer die Pferde. Aber keine Spur eines Pferdes. Seltsam denkt er sich. Leo läuft weiter zum Schweinestall, dort liegt ein Schwein. „Hallo Bruno, weißt du wo die anderen Tiere sind. Bruno antwortet: „Nein Leo, leider nicht, die sind vorhin alle los gelaufen vielleicht sind sie ja bei Nala auf der Wiese“. Leo läuft zur Wiese, dort stehen immer die Kühe. Aber auf der Wiese ist keine Spur von Nala der Kuh. Doch was ist das? Auf dem Zaun sitzt eine kleine Maus „Hmm, lecker ich hatte heute noch keinen Bissen zum Frühstück, da kommt mir die Maus gerade recht“, sagt Leo.

Er nimmt Anlauf und springt. Die Maus erschreckt und ruft: „Leo halt, so verhält sich doch kein König“. Leo bleibt stehen. „Was, du denkst ich bin ein König?“ fragt Leo. „Ja Leo, du bist doch eine Katze, du stammst am nächsten vom Löwen ab“. Leo freut sich sehr. So langsam wird es dunkel. Er läuft wieder zurück zur Scheune, dort sieht er all die Tiere. Er fragt sich was los ist. Nala kommt zu ihm und sagt: „Leo wir wollten uns bei dir entschuldigen, weil wir dich ausgelacht haben als du gesagt hast, dass du ein König bist. „Ja alles gut, ich bin eben kein richtiger König“. „Doch Leo du bist unser König, der König von Mildstedt“, alle Tiere jubeln. Sowas Tolles hat Leo noch nie erlebt.

Wie könnte es noch weitergehen? Überlege Dir eine spannende oder witzige Fortsetzung der Geschichte!

Filmabend

Sucht euch als Familie jeder einen Film aus und nehmt euch einen Tag, an dem alle zu Hause sind, einfach vor Filme zu schauen. Stellt euch Snacks und was Leckerer zu Trinken bereit. Lasst euren Ideen freien Lauf und genießt einen schönen Abend als Familie. Rezepte für Snacks findet ihr in der Rezeptsammlung.

Spieleabend

Schaut in euren Spieleschrank und überlegt euch jeder ein Spiel, das ihr lange nicht mehr gemeinsam als Familie gespielt habt. Macht euch einen schönen Abend, mit Snacks und Kaltgetränken und genießt es einfach. Snacks findet ihr in der Rezeptsammlung.

Spielidee Wortspiel

Ein Familienmitglied sucht sich ein Wort aus. Es ist völlig egal welches Wort es ist, nehmen wir hier einfach mal Elefant. Der zweite Spieler sucht sich nun ein Wort mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes und immer so weiter. Beispiel: Elefant-Teller-Riegel-Lernen-Niemand-Diesel....

Tabu

Fast jeder kennt das Spiel „Tabu“, man hat ein Wort auf einer Karte stehen und muss dieses Wort erklären, ohne dieses Wort auf der Karte zu nennen. Idee für Profis: Überlege dir ein Wort und schreibe auf die Karte auch noch Wörter, mit denen man das Wort erklären würde. Es ist verboten, diese Begriffe bei der Beschreibung zu nutzen.

Beispiel: Würde das Wort auf der Karte Berg lauten, könnte man die Wörter: „steigen-groß-Gipfel-Mount Everest-Ziege“ nehmen.

Kindheitsserienmarathon

Jeder kennt sie: Serien, die total in Vergessenheit geraten sind. Gummibärenbande, Simsala Grimm oder auch Spongebob Schwammkopf. Gehe mal in dich und stöbere in den Tiefen deiner grauen Zellen nach einer Serie, die du früher gerne gesehen hast und nehme dir einen Tag Zeit einfach mal abzuschalten und in Kindheitserinnerungen zu schweben. 😊

Einen Kinoabend zu Hause planen

Da die Kinos weiterhin geschlossen haben, kann man einfach einen eigenen Kinoabend mit der ganzen Familie Zuhause gestalten.

Was gehört zu einem richtigen Kinoabend? Genau Popcorn, besondere Süßigkeiten und ein leckeres Getränk.

Vielleicht kann jedes Familienmitglied sich beim Einkaufen eine Kleinigkeit für den Kinoabend aussuchen. Oder man kauft eine besondere Süßigkeit für die ganze Familie ein.

Ein Popcorn- Rezept darf natürlich nicht fehlen.

Man benötigt eine Pfanne mit Deckel oder einen Topf mit Deckel.

Zutaten:

Für 4-5 Personen/Portionen

- 4 EL Popcorn-Mais
- ca.3 EL Öl (Erdnuss-Öl, Sonnenblumenöl, Keim-Öl etc.)

Wenn man mag:

- etwas Butter
- vielleicht auch Zucker, Puderzucker oder Salz

Zubereitung:

1. Popcorn kann man ganz einfach selber machen. Es schmeckt sehr lecker und ist viel gesünder als Mikrowellen-Popcorn.
2. Als erstes wird das Öl mit ein paar Körnern Popcorn-Mais auf niedriger Stufe erhitzt.
3. Wenn die Maiskörner aufgepoppt sind, wird der Topf vom Herd genommen und der restliche Mais gleichmäßig auf dem Boden des Topfes verteilt.
4. Nach ca. einer ½ Minute haben alle Maiskörner die gleiche Temperatur und der Topf kann wieder zurück auf die heiße Herdplatte. Damit das Popcorn nicht durch die ganze Küche fliegt, unbedingt einen Deckel auf den Topf setzen.
5. Es ist wichtig, dass die Maiskörner gleichmäßig erhitzt werden, damit sie relativ zeitnah anfangen aufzuplatzen und nicht anbrennen. Deswegen sollte der Topf immer mal wieder gerüttelt werden.
6. Wenn das Geräusch von aufplatzenden Maiskörnern weniger wird, kann der Topf von Herd genommen werden.
7. Wer sein Popcorn gerne „Natur“ mag, kann es so lassen.
8. Um es zu süßen oder zu salzen wird einfach etwas geschmolzene Butter auf dem Popcorn verteilt und entweder Salz oder Puderzucker darauf verteilt und gut untergemischt.

Kinder werden großen Spaß haben, dass Popcorn aufpoppen zusehen.

Nun fehlt noch der Film.

Wenn man kein Netflix, Amazone Prime oder Disney Plus hat, ist das kein Problem. Es gibt auch Mediatheken, die nichts kosten und man findet tolle Filme. Hier kommen meine Filmvorschläge:

Netflix	Amazone Prime	Disney Plus	ZDF Mediathek
1. Charlie und die Schokoladenfabrik 2. Die Peanuts (Der Film 2015) 3. Wickie und die starken Männer 4. Benji (Der Film). 5. Pokémon Mewtwo schägt zurück 6. Daddy ohne Plan	1. Bibi und Tina (der Film 2014). 2. Wendy (Der Film 2017). 3. Paddington. 4. Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten (2019) 5. Ich, einfach unverbesserlich	1. Aladin. 2. Toy Story 3. Alles steht Kopf 4. Coco 5. Zoomania 6. König der Löwen 7. Rapunzel – Neu Verföhnt	1. Pipi in Taka-Tuka-Land. 2. Löwenzahn – teuer in Südafrika 3. Viele verschiedene Märchen

Weitere Filmvorschläge

Ist dir langweilig, du kannst nicht nach draußen und hast auch keine Lust etwas Anderes zuspielden? Dann schau dir doch mal unsere Filmvorschläge an, dort ist für jeden was dabei. Die Filme kann man bei ZDF, Netflix, Youtube oder frei im Internet ansehen:

- A plastic Ocean
- Unser Planet
- Unsere Erde
- Der Aufstieg
- Vaiana
- The Lego Movie
- Findet Nemo
- Ferdinand
- Rango



- Die Unglaublichen
- Die Eiskönigin
- Alles steht Kopf
- Kevin allein zu Haus
- Coco
- König der Löwen
- Paddington
- Toy Story
- Ich- einfach unverbesserlich
- Drachenzähmen
- Oben
- Zoomania
- Ralph reichts
- Aladdin
- Ratatouille
- Cinderella
- Pets

Auto Picknick

Das etwas andere Abend- oder Mittagessen, das Autopicknick.

Was braucht man im Auto?

- Vielleicht für jeden eine Decke
- Messer und Gabel (falls es gebraucht wird)
- Becher oder kleine PET-Flaschen
- Servietten oder Taschentücher

Welche Snacks eignen sich?

Alle Snacks, die Kinder lieben. Zum Beispiel:

- Belegte Brote
- Snackgemüse (kleine Gurken, Tomaten oder Paprika)
Als Alternative kann man das Gemüse in Sticks schneiden.
- Vielleicht einen Dipp (zum Beispiel Kräuterdipp)
- Käsewürfel
- TUC- Kekse (die kann man super dippen)
- Pizzabrötchen
- Und so weiter

Damit dein Auto-Picknick unvergesslich wird:

Man kann zu einem schönen Ort fahren und die Aussicht genießen. Das Autopicknick kann man auch gut bei einer Rückfahrt von einem Ausflug einplanen.

Tipp: Es ist sehr hilfreich für jedes Familienmitglied eine Brotdose zu packen, weil man in einem Auto nur begrenzt Platz hat.

Selfmade Fotoshooting

Das Selfmade Fotoshooting ist wahrscheinlich eher was für Eltern als für Kinder, trotzdem kann man sie so gestalten, dass auch Kinder Spaß daran haben. Vor allem in den ersten Monaten und im Kleinkindalter wachsen Kinder unglaublich schnell. Bilder von den Kindern in der Zeit werden oft mit dem Handy geschossen, geraten dann in Vergessenheit oder verschwinden sogar ganz, weil man ein neues Handy bekommt oder das alte Handy kaputt geht.

Deswegen ist das eine Möglichkeit, um diese Erinnerungen sowohl auf dem Handy als auch in Bilderrahmen oder in einem Fotobuch in Erinnerung zu behalten.

Denn mittlerweile hat jeder ein Smartphone, mit dem sich sogar relativ gute Bilder schießen lassen und manche haben bestimmt auch irgendwo eine Kamera rumliegen. Alles andere was man für ein Fotoshooting braucht hat man wahrscheinlich sogar zuhause rumliegen.

Man kann Bilder drinnen als auch draußen machen.

Draußen: Für einen schönen Hintergrund kann man mit Decken und Laken sorgen. Man kann Bilder im Schaumbad machen, mit Konfetti oder mit Spielsachen. Man kann aus Tonpapier oder Geschenkpapier schöne Hintergründe basteln, man kann auch Bänder, Luftballons, Watte, usw. benutzen.

Idee: Man könnte die Hintergründe zum Leben erwecken, man könnte eine riesige Eistüte aus Tonpapier basteln, in der das Kind dran liegt oder mit blauem Tonpapier und Watte einen Himmel gestalten und dem Kind dann Luftballons in die Hand geben. Je nach dem kann man das individuell den Interessen seines eigenen Kindes anpassen.

Draußen: Man kann in den Wald gehen oder an andere schöne Orte, kleine Kinder sind oft ganz begeistert von der Natur.

Man kann die Bilder dann in einem Drogeriemarkt ausdrucken lassen, je nach Qualität auch in großen Formaten. Das ist auch eine großartige Geschenkidee für die Familie, man kann Bilder einrahmen oder ein Fotobuch gestalten und es verschenken oder natürlich auch einfach selbst behalten.

Flachwitz-Challenge

Wie viele Personen?

Mindestens 3 Personen

Was benötigt man?

Zwei Flaschen Wasser, einen Ort, an dem der Boden nass werden darf (Badewanne, Dusche oder Planschbecken oder bei gutem Wetter draußen), eine Menge Flachwitze, (wer möchte darf ebenso Brausepulver mit Wasser vermischen)

Was muss man tun?

Schritt 1: Setzt euch zu zweit an einen beliebigen Platz, der nass bzw. feucht werden darf. Zum Beispiel in eine Badewanne, eine Dusche oder ein kleines Planschbecken. Setzt euch so hin, dass ihr euch Gegenüber sitzt und euch in die Augen schauen könnt.

Schritt 2: Jeder nimmt sich eine Wasserflasche und nimmt einen großen Schluck Wasser in den Mund.

ACHTUNG! Das Wasser nicht trinken, sondern im Mund lassen.

Schritt 3: Die dritte Person steht außerhalb und liest nacheinander die Flachwitze vor. Währenddessen schauen sich die gegenüber sitzenden Personen in die Augen und versuchen nicht zu lachen.

Die Person, die es am längsten aushält nicht zu lachen, bekommt einen Punkt.

Die Person, die am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

Variante: Statt Flachwitze kann man auch andere Arten von Witzen nehmen. (siehe unten die Quelle)

Hier ein paar Flachwitze als Beispiele:

- Was hat die Farbe Khaki und schwimmt in meiner Toilette? → Das Klokodil
- Nachricht an den Typen, der mir meine Daunenjacke gestohlen hat. → zieh dich warm an!
- Ein Schneemann zum anderen: „Lustig ich rieche auch Karotten.“
- Du Paul ich habe mal eine Frage an dich. Hast du jetzt endlich eine feste Freundin? →Nein, ich habe immer noch die Wabbelige.
- Wo machen Kühe Urlaub? →in Kuhba
- Sag mal, findest du mich auch dick? → Na klar würde ich dich finden, selbst dann, wenn du schlank wärst.
- Herr Doktor haben sie eventuell etwas für mich, damit ich jünger aussehe? → Hier, nehmen sie den Schnuller
- Du tanzt aber hübsch. → ich muss pinkeln!
- Was ist grau und kann nicht fliegen? → eine zu fette Taube.
- Komme gerade vom Fitnesstraining. 2 Stunden auf dem Laufband waren echt gut. Nur das ständige Piepen und die Kassiererin haben ein bisschen genervt.

- Sag mal, ist der Fisch immer so nervig? → Ja, er ist ein Stör.
- Wo leben die meisten Gespenster? → In BUHDapest.
- Wie erkennt man eine männliche Schokolade? → an den Nüssen.
- Was stört auf dem Fußballplatz → das Faultier.
- Geht ein Mann zum Zahnarzt. Zahnarzt: Sie brauchen eine Krone.
Mann: Endlich versteht mich jemand.
- Hast du dich verschluckt? → Nö - ich bin noch da.
- Wie war die Stimmung in der DDR? → „Sie hielt sich so ziemlich in Grenzen.“
- Anton, findest du, dass ich dir eine schlechte Mutter bin? → ich heiße Paul.
- Wann gehen U- Boote unter? Am Tag der offenen Tür.
- Warum legen Hühner Eier??→ Wenn sie, sie schmeißen würden... gehen sie doch kaputt.
- Treffen sich zwei Unterhosen, sagt die eine zur anderen: „Warst du im Urlaub? Du bist so braun.“

Viel Spaß!

Quelle: <https://www.aberwitzig.com/flachwitze-11.php>

Challenges

Für die erste Challenge brauchst du:

- eine Unterlage
- eine Packung Marshmallows
- eine Schüssel
- Küchenrolle



Ihr setzt euch in einem Kreis zusammen. Dann legt ihr alle Marshmallows in die Schale. Jeder nimmt sich nach und nach einen Marshmallow und steckt diesen in seinen Mund. Nach jedem Marshmallow im Mund müsst ihr ein Wort oder ein Satz sagen. Dafür könnt ihr euch ein Thema aussuchen wie z.B. Tiere. Jeder nennt nun verschiedene Tiere und steckt sich dabei jeweils einen neuen Marshmallow in den Mund. Wer nicht mehr kann oder ausspucken muss hat verloren

Erschmecken-Challenge:

Ihr benötigt:

- Augenbinde
- ein paar Löffel
- einen Partner
- Essen zum Erschmecken

Die Challenge geht so, einem von euch werden die Augen verbunden. Der andere sucht in der Küche Lebensmittel die der andere erraten soll. Ihr bereitet dies vor, indem ihr kleine Teile der Lebensmittel auf einen Löffel tut, das kann z.B. ein Stück Brot sein, Joghurt, Gurke. Wirklich alles was ihr bei euch in der Küche so findet. Nun besteht die Aufgabe darin den anderen zu füttern. Dieser muss nun erraten welches Lebensmittel das war.

Viel Spaß beim Probieren ;)

Quelle: <https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

Schlagzeug bauen

Bauen Sie aus allen Töpfen (Schüsseln, Eimer,...) die Sie im Haus haben ein Schlagzeug. Zum Trommeln können Kochlöffel dienen. Nun können sie Ihre Energie mal richtig rauslassen. Nebenbei kann man auch sein Lieblingslied laufen lassen. Vielleicht steckt in Ihrer Familie auch Talent für eine Band? Gibt es eine Sängerin/einen Sänger? Jemand der Luftgitarre spielen kann? Aus den Topfdeckeln können super Becken werden... Ihnen fallen sicherlich für jedes Familienmitglied passende Instrumente ein.



To-do-Liste

Langeweile während der Coronazeit? Erstelle eine To-Do Liste! Diese kann sowohl Aufgaben enthalten, die man erledigen muss, aber auch Dinge, die einen total Spaß machen und man machen möchte. Hier haben wir einige Ideen für eine mögliche To-do Liste zusammengefasst:

- Gehe raus - zum Beispiel in den Wald oder einfach einige Minuten eine Runde spazieren. Am besten lässt du für diesen Spaziergang dein Handy, falls du eins besitzt, Zuhause. Genieße die Natur, sieh dir vielleicht ein paar Pflanzen ganz genau an und atme ganz bewusst die frische Luft ein.
- Male ein Ausmalbild oder ein Mandala deiner Wahl aus. Dabei kannst du zum Beispiel den Podcast bei Spotify von Biyon Kattilathu „Schokolade für die Seele“ oder Musik hören.

Möglichkeit 2: Gegenstände sammeln

Material: Dosen/Schüsseln/Pappe, Tonpapier, Farben zum Anmalen

Vorbereitung: Man braucht verschiedene Behältnisse und malt diese in verschiedenen Farben an. Falls man nichts Geeignetes findet, kann man auch einfach Tonpapier in verschiedenen Farben als Fläche benutzen oder Pappe zuschneiden und anmalen.

Die Idee ist, dass man Gegenstände, Spielzeug, usw. in verschiedenen Farben zusammen mit seinem Kind sucht und diese dann den entsprechenden Farben der Behältnisse oder der Pappe zuordnet und in das Behältnis oder auf die Pappe legt. Dadurch wird den Kindern ermöglicht Farben eigenständig zu erkennen und zuzuordnen und es ermöglicht ihnen außerdem zu erkennen, dass einzelne Farben auch unterschiedlich sein können (hell/dunkel, usw.).

Sortieren Nach Farben

Für dieses Spiel eignen sich folgende **Materialien:**

- Farbige Knöpfe
- Bunte Holzbausteine
- Spielzeugautos
- Farbige Büroklammern
- Farbige Glassteine
- und natürlich alles, was ihr sonst noch finden könnt

Knöpfe sind übrigens ein hervorragendes Baby-Spielzeug für unterwegs. Diese kleine Knopf-Box zauberte ich in langweiligen Situationen (z.B. Arztbesuche) aus der Tasche. Sie macht tolle Geräusche, lässt sich öffnen und schließen. Die Knöpfe bieten außerdem viel Raum für fantasievolles Spielen.

Spielideen:

- Startet mit wenigen Farben und Gegenständen
- Ordnet Paare zu
- Trennt einen kleinen Berg mit Gegenständen (zum Beispiel rote und blaue Bausteine) farblich
- Später könnt ihr 3-4 verschiedene Farben mischen und in passende Becher einordnen

Eckenrechnen

Spielanleitung:

Die Spieler verteilen sich auf die Ecken des Raumes. Der Spielleiter stellt nun laut eine Rechenaufgabe, die im Kopf gelöst werden kann. Der Spieler, der als erstes das Ergebnis weiß, ruft es laut in den Raum. Ist das Ergebnis richtig, darf der Spieler zur nächsten Ecke gehen. Ist das Ergebnis falsch, wird weiter gerechnet, bis ein Spieler die richtige Lösung gefunden hat. Danach wird die nächste Aufgabe gestellt. Das geht so weiter, bis ein Spieler wieder die Ecke erreicht, in der er gestartet ist: Er oder sie gewinnt das Spiel.

Varianten:

1. Bei einer falschen Antwort werden die Spieler eine Ecke zurückgeschickt.
2. Wenn das Spiel etwas länger dauern soll, können auch mehrere Durchläufe gespielt werden.

Sortieren nach Formen

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten für diese Sortierübung.
Hier ein paar Beispiele:

- Nudeln (Spirelli und Farfalle)
- Bausteine (rund und eckig)
- Linsen und Mais
- Büroklammern und Musterbeutelklammern
- Glasmurmeln und Steine

Spielidee:

Gib die Spirellis und Farfalle (oder Materialien deiner Wahl) zusammen in ein Schälchen. Nun darf getrennt werden: die Farfalle (Schmetterlinge) in ein Schälchen und die Spirellis (Raupen) in das andere. Ist das Spiel beendet, darf dein Kind die Nudeln wieder in einer Schale vermischen und von vorne beginnen.

Du kannst später auch drei oder mehrere verschiedene Materialien mischen.

Geometrische Formen

Materialien:

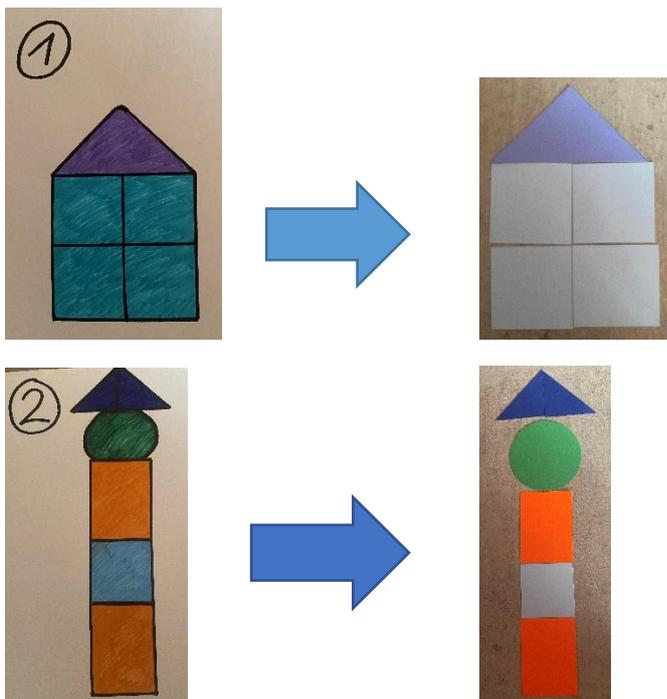
- Papier
- Bleistift
- Buntstifte
- Schere

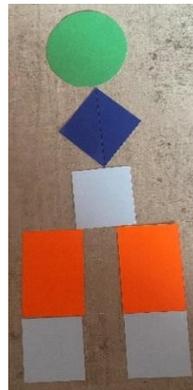
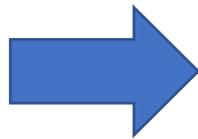
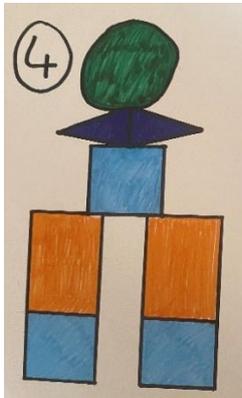
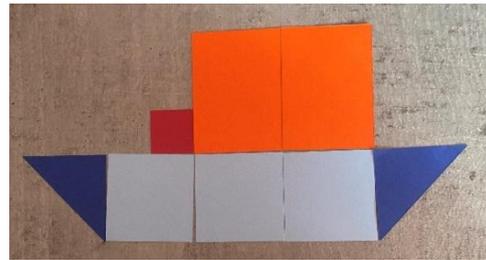
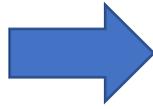
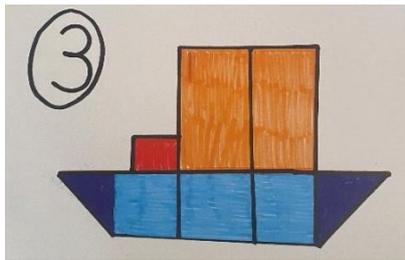
Anleitung:

Man kann geometrische Formen durch verschiedene Spiele näher kennenlernen. Zuerst sucht man sich ein paar geometrische Formen aus. Anschließend guckt man welche Figuren man daraus le

gen kann. Es können sehr viele verschiedene Figuren entstehen. Hier gibt es keine Grenzen. Um größere Figuren zu legen, könnt ihr mehrere geometrische Formen ausschneiden.

Habt ihr noch keine Vorstellung was daraus entstehen kann, so sind unten ein paar Beispiele abgebildet. Hier habe ich die drei Grundformen gewählt (Kreis, Viereck, Dreieck). Damit es für die Kinder nicht zu leicht oder zu schwer wird, habe ich den Schwierigkeitsgrad von Figur zu Figur erhöht. Um die verschiedenen Formen zu verdeutlichen, habe ich die Formen in verschiedenen Farben ausgeschnitten. Dabei hat eine Form immer die gleiche Farbe, beispielsweise sind die Dreiecke immer blau.





Experiment: Fluffy-Slime herstellen

Zutaten: Bastelkleber, Rasierschaum, Lebensmittelfarbe, Kontaktlinsenlösung

Zubereitung:

Bei diesem Rezept, habe ich keine genaue Mengenangabe für dich, aber keine Angst Slime herstellen ist sehr einfach, wenn man ein Gefühl dafür entwickelt hat. Stattdessen gebe ich dir ein paar Tipps für du den perfekten Fluffy Schleim.

1. Fülle in eine große Schale etwa eine halbe Dose Rasierschaum.
2. Gib etwas Lebensmittelfarbe hinzu. (Tipps zu den Farben findest du oben)
3. Miteinander vermischen.
4. Füge lösemittelfreien Bastelkleber hinzu. Wir verwendeten ca. 60 ml durchsichtigen Bastelkleber.
5. Gut umrühren bis alles gut miteinander vermengt ist.
6. Im letzten Schritt kommt die Kontaktlinsenlösung dazu. Ich bin mir nicht sicher ob es mit jeder funktioniert. Wir haben auf ein günstiges Produkt bei Amazon zurückgegriffen (oben verlinkt). Gib nach und nach einige Spritzer in dein Rasierschaum-Kleber-Gemisch. Ob es genug Kontaktlinsenlösung ist, wirst du während des Umrührens spüren. (Je mehr du verwendest, umso fester wird der Fluffy Slime).

Tipp: Lasse den Schleim nach dem Anrühren ein paar Minuten ruhen damit sich die Zutaten besser verbinden. Bevor du den Slime mit den Händen knetest, mach dir etwas von der Kontaktlinsenlösung auf deine Hände. So bleibt nichts an deiner Haut kleben.

Experiment: Lavalampe

Materialien:

Glas, Wasser, Magnesium oder Vitamin Tabletten, Pflanzenöl, Lebensmittelfarbe und einen Löffel



Durchführung:

Schritt 1: Glas zur Hälfte mit Pflanzenöl füllen.

Schritt 2: Mit Wasser auffüllen. Sieh wie sich das Wasser unter das Öl schiebt.



Schritt 3: ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe hinzufügen. Siehe wie auch diese sich unter das Öl schiebt. Nimm den Löffel und rühre leicht im Glas, sodass sich die Farbe und das Wasser vermischen. Wichtig ist, dass es nicht zu viel Lebensmittelfarbe ist!



Schritt 4: Eine Magnesium Tablette im Öl versenken.



Schritt 5: Wenn die Tablette unten in der farbigen Wasserschicht ankommt, fängt die Lavalampe an, Blasen nach oben zu schießen. Wenn sie oben angekommen sind, gehen sie wieder auf Tauchstation.



Schritt 6: Das passiert so lange, bis sich die Tablette auflöst.

Schritt 7: Dieses Experiment kannst du so lange durchführen, bis du keine Tabletten mehr übrig hast.

Viel Spaß beim Experimentieren! ;)

<https://www.geo.de/geolino/basteln/16953-rtkl-experiment-lavalampe-selber-bauen-so-gehts>

Das Quiz für zwischendurch

Sie können sich weitere Fragen für Ihr Kind überlegen, denn Sie wissen selber am besten, auf welchem Stand Ihr Kind ist und welche Interessen Ihr Kind momentan verfolgt. Ihr Kind hat sicherlich auch viel Spaß Ihnen ein Quiz zu erstellen.

Frage 1: Welches Tier ist das Größte der Welt?

A. Die Ameise	B. Der Affe
C. Der Koala	D. Der Blauwal

Richtig ist D

Frage 2: Welches Tier ist das Schnellste im Laufen?

A. Die Schnecke	B. Die Schildkröte
C. Der Gepard	D. Der Flamingo

Richtig ist C

Frage 3: Wie heißt der Schneemann aus Disney die Eiskönigin?

A. Thomas	B. Olaf
C. Sven	D. Rudolf

Richtig ist B

Frage 4: Welche Farbe bekommst du, wenn Rot und Blau vermischt wird?

A. Grün	B. Blau
C. Lila	D. Rot

Richtig ist C

Frage 5: Du hast 5 Bonbons und bekommst 5 dazu. Wie viele hast du?

A. 2 Bonbons	B. 8 Bonbons
C. 9 Bonbons	D. 10 Bonbons

Richtig ist D

Frage 6: Welches Tier ist Schwarz und Weiß?

A. Der Bär	B. Der Elefant
C. Der Elch	D. Das Zebra

Richtig ist D

Frage 7: Wie ist die Telefonnummer der Polizei?

A. 112	B. 333
C. 113	D. 110

Richtig ist D

Frage 8: Wie heißt die Hauptstadt von Deutschland:

A. Kopenhagen	B. Husum
C. Berlin	D. Heide

Richtig ist C

Quellen:

https://www.t-online.de/leben/familie/id_85027942/quiz-sind-sie-in-biologie-so-gut-wie-ein-fuenftklaessler-testen-sie-ihr-wissen-.html

https://praxistipps.focus.de/quizfragen-fuer-kinder-15-fragen-mit-loesungen_124416

Rätsel für die ganze Familie:

Du bist mein großer Bruder in unserer Familie aber ich bin nicht dein Bruder.

Wer bin ich?

Deine Schwester

Wochentag-Rätsel

Vor 2 Tagen war Sonntag. Gestern war Montag.

Welcher Tag ist morgen?

Mittwoch

Knobelaufgaben

Welches italienische Gericht endet in der deutschen Sprache auf „lauflauf“ ?

Nudelaufwurf

Das Aquarium Rätsel

Am Sonntag befinden sich 27 Fische im Aquarium von Peter. Übernachte passiert etwas sehr Ungewöhnliches.

- Sieben Fische ertrinken.
- Drei Fische schwimmen weg.
- Und zwei Fische verstecken sich für immer unter einem Stein.

Wie viele Fische befinden sich am Montag noch im Aquarium?

-Die sieben Fische befinden sich noch im Aquarium, weil Fische können nicht ertrinken

-Wo sollen die drei Fische denn hinschwimmen?

-die zwei Fische befinden sich auch noch im Aquarium

Die drei Türen

Du befindest dich in einem alten Kellergewölbe. Drei alte Holztüren führen ins Freie. Hinter der ersten Tür befindet sich ein Tiger, der seit 5 Monaten nichts mehr gefressen hat. Hinter der zweiten Tür steht ein Cowboy mit einer geladenen Pistole. Und hinter der dritten Tür wartet ein Pirat mit seinem Säbel auf dich. Durch welche Tür kannst du durchgehen, ohne verletzt zu werden?

Tür 1, Tür 2 oder Tür 3

-der Tiger, denn nach 5 Monaten wäre er schon längst verhungert

Würfel Rätsel

Wie viele Ecken haben fünf Würfel zusammen?

40

Wer hat mehr Beine?

Ein Pferd, zwei Kühe, drei Spinnen, vier Hühner und fünf Fische oder dreiundzwanzig Tauben?

Dreiundzwanzig Tauben haben mehr Beine.

23 Tauben x 2 Beine = 46 Beine

Ein Pferd 4 Beine + zwei Kühe 8 Beine + drei Spinnen 24 Beine + vier Hühner 8 Beine + fünf Fische 0 Beine = 44 Beine

<https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

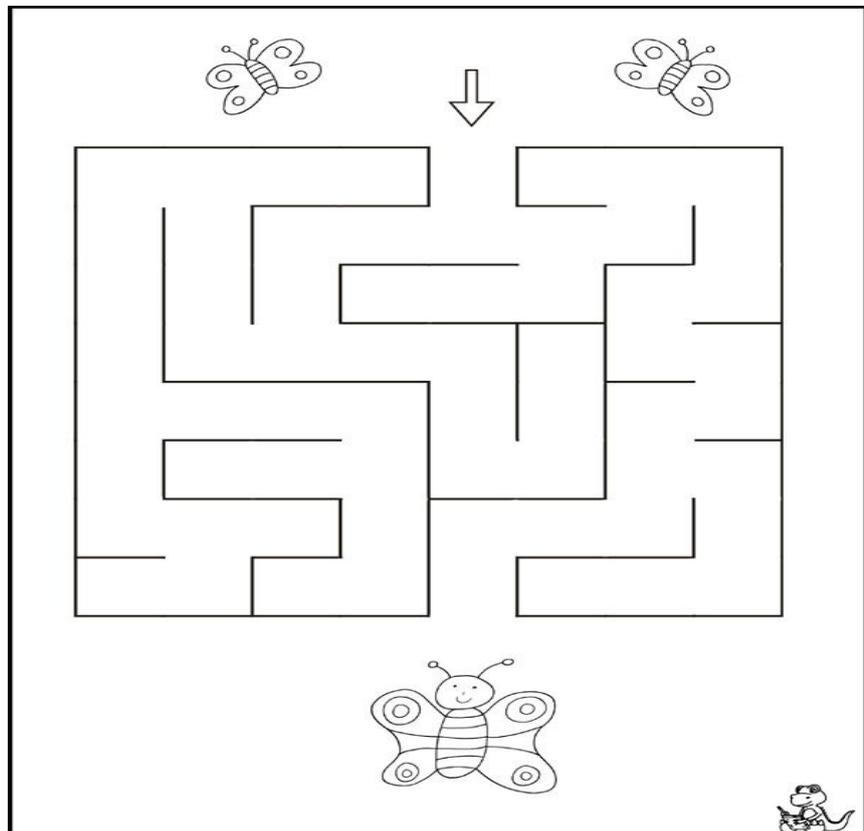
Labyrinth

Weitere Bilder finden Sie im Internet.

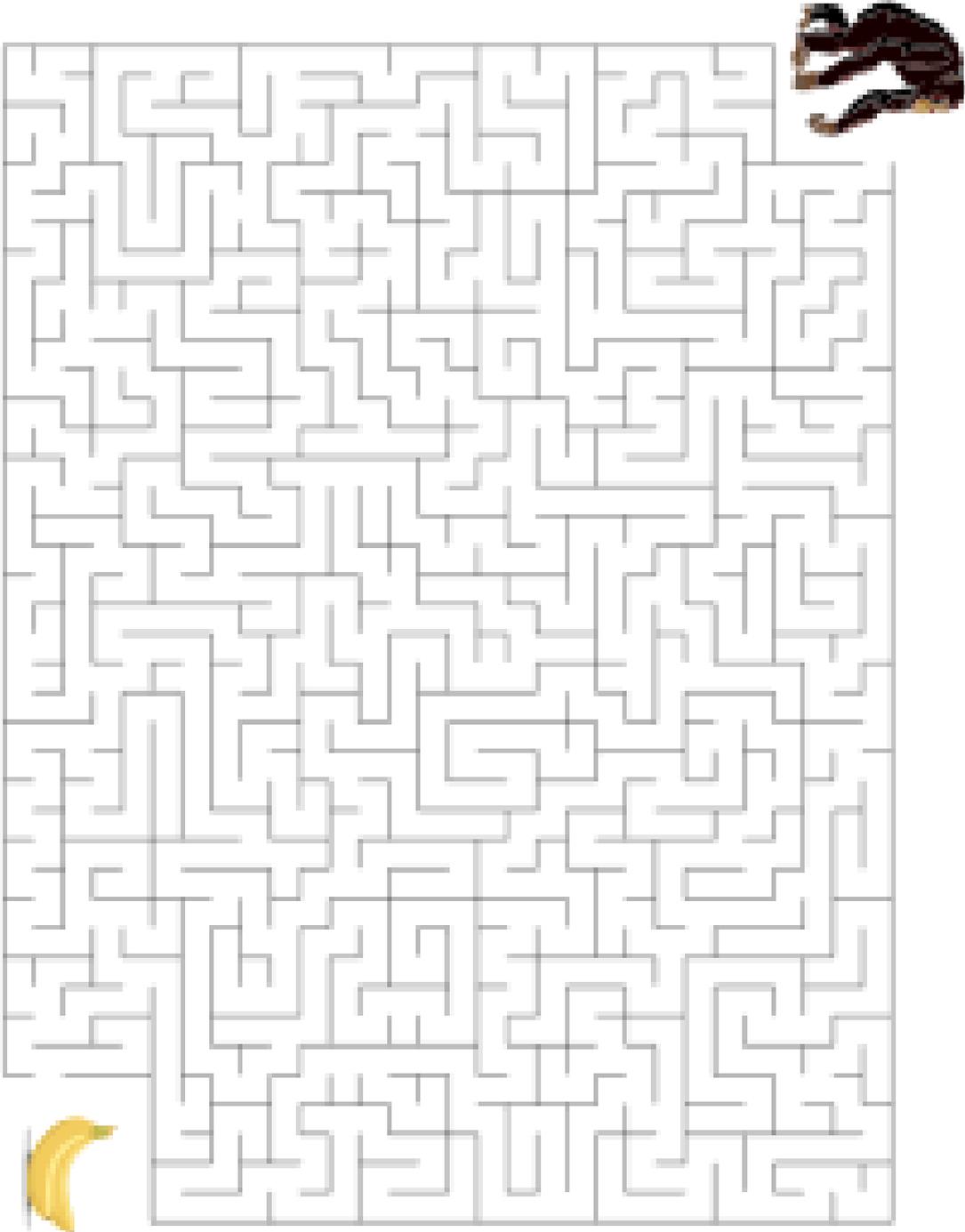
Die Zwillinge Hans und Franz sind Schmetterlinge. Sie wollen gemeinsam Heiko besuchen aber sie finden nicht den Weg durch das Labyrinth. Kannst du ihnen helfen?

Tipp:

Du kannst einen Stift benutzen, um deinen Weg zu markieren.



Der Affe Coco möchte gerne Bananen essen, aber er hat sie leider verloren. Kannst du Coco helfen die Bananen wieder zu finden?



Das perfekte Dinner

Du und deine Familie spielen „Das perfekte Dinner“ nach. An jedem Tag der Woche kocht jemand aus der Familie ein Gericht bestehend aus drei Gängen, Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise. Am Anfang der Woche wird für den „Gewinner“ ein Preis ausgehandelt, das könnte zum Beispiel die Abgabe eines Haushaltsdienstes sein oder der Sieger darf bestimmen, welcher Film am Abend geguckt wird.

Nachdem ein Familienmitglied gekocht hat, dürfen Punkte von 1-10 vergeben werden, 1 Punkt für ‚hat mir gar nicht geschmeckt‘ und 10 Punkte für ‚hat mir sehr gut geschmeckt‘. Ob diese Punktevergabe öffentlich oder anonym in einen Umschlag passiert, ist Geschmackssache. Am Ende der Woche wird dann ein Sieger gekürt.

In der Rezeptsammlung findet ihr ein paar leckere Rezeptideen.

Rezeptidee für „Das perfekte Dinner“

Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch:

Zutaten:

5 Fleischtomaten oder Strauchtomaten 2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl 2 Ciabatta
1 TL Gewürzmischung (Tomatengewürzsalz) ersatzweise Salz oder Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Tomaten waschen, das Grün entfernen, halbieren und dann in kleine Würfel schneiden. Dann den Knoblauch sehr klein schneiden, zu den Tomatenstücken geben und mit 3 EL Olivenöl und Tomatensalz würzen. Unbedingt mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln. Wer mag, kann eine Knoblauchzehe nehmen und diese auf dem mit Öl beträufelten Brot reiben, dann schmeckt es ordentlich nach Knoblauch.



Lege ein Backofengitter mit Backpapier aus. Lege die Brotescheiben auf das Blech und lass sie auf mittlerer Schiene 5-8 Minuten goldbraun backen – nicht zu dunkel, sonst werden sie hart.

Die Ciabatta -Scheiben aus dem Ofen holen und mit ½-1 EL Tomaten-Knoblauch Gemisch belegen.

Quelle: Chefkoch

Selbstgemachte Pizza

Zutaten:

250 ml lauwarmes Wasser
Trockenhefe)

1 Würfel Hefe (alternativ 2 Beutel

1 TL Salz

1 Prise Zucker

2EL Öl

500g Mehl nach Wahl

Zubereitung:

Lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen, Hefe hineinbröseln und mit Zucker und Salz verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen. (Nutzt du Trockenhefe lässt Du diesen Schritt einfach aus)

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe-Wasser Gemisch und Öl über das Mehl geben und mit den Knethaken des Mixers mindestens 5 Minuten kneten. Zum Schluss mit den Händen durchkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (ca. 35°C) etwa 40 Minuten gehen lassen. Anschließend den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausrollen.



(Tipp, Du kannst den Teig auch direkt auf das Blech geben und dort gehen lassen, so wird der Teig höher und fluffiger ;-)) Nun kannst du deinen selbstgemachten Pizzateig nach Belieben belegen. Eine einfache Salamipizza? Oder doch lieber etwas ganz Ausgefallenes? Die Möglichkeiten sind grenzenlos!

Quelle: eigenes Rezept

Erdbeer-Butterkeks- Dessert

Zutaten:

80g Butterkekse	50g weiche Butter
300g Erdbeeren	2 EL Puderzucker
200g Sahne	250g Magerquark
50g Zucker	1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Sechs Dessertgläser a 150ml bereitstellen. Für den Boden die Butterkekse fein zerkrümeln und die Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Anschließend beides miteinander vermischen. Boden der Gläser zunächst mit den zerkleinerten Butterkeksen bedecken und diese leicht andrücken.

Für das Erdbeerpüree Erdbeeren waschen und putzen. 100g der Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und beiseitestellen. Die Hälfte des Erdbeerpürees auf dem Keksboden in den Gläsern verteilen.

Für ein schönes Aussehen die Erdbeeren in Scheiben schneiden, drei lässt du vorerst außen vor. Am Glasrand entlang die Erdbeerscheiben aufstellen, sodass sie von außen gut sichtbar sind. In ein Glas passen ca. 4-5 Erdbeerscheiben.

Für die Creme Sahne steif schlagen und mit dem Quark verrühren, dann den restlichen Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Jetzt die Quark-Sahne-Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben und die Gläser mit der Creme füllen. Du kannst die Creme ein wenig mit einem Teelöffel glattstreichen, so sieht es schöner aus.

Restliches Erdbeerpüree auf der Quarkmasse verteilen und ebenfalls vorsichtig glattstreichen. Die drei Erdbeeren, die Du vorhin beiseitegelegt hast, halbiert du nun und legst jeweils eine Hälfte der Erdbeeren auf ein Dessert.

Die Dessertgläser mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank lagern, bevor sie serviert werden.



Möhren- Apfelsalat:

Zutaten:

- Äpfel
- Möhren
- Zitronensaft
- evtl. geröstete Sonnenblumenkerne

Hilfsmittel:

- Messer
- Brett
- große Schüssel
- 2 Löffel
- Reibe

Zubereitung:

Waschen Sie die Karotten und die Äpfel. Nun stellen Sie die Reibe in die große Schüssel und reiben die Äpfel und Möhren klein. Jetzt pressen Sie den Saft einer halben Zitrone aus und geben ihn zu den Äpfeln und Möhren. Wenn Sie gerne Sonnenblumenkerne im Salat mögen, rösten Sie die Kerne ohne Öl in einer Pfanne an und rühren diese unter. Guten Appetit 😊

Tomatensuppe

Für 4 Portionen

Zeit:

Insgesamt 30 Minuten
20 Minuten Vorbereitung
10 Minuten Kochzeit

Zutaten:

1Blatt	Basilikum
1 Esslöffel	Sahne mit wenig Fettanteil (geschlagen)
1 Stück	Knoblauchzehe
1ml	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
100 ml	Sahne (leicht mit wenig Fettanteil)
600 ml	Suppe (oder Suppenwürfel)
1 Zweig	Thymian
1 kg	Tomaten vollreif
80 gr	Zwiebeln fein geschnitten



Zubereitung:

Schritt 1: Erhitze das Olivenöl in einem Topf, gebe die Zwiebel und die fein gehackten Knoblauchzehen in den Topf. Nun leicht erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.

Schritt 2: Die Tomaten abwaschen und in jeweils vier Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit dem Thymianzweig, den Basilikumblättern in den Topf geben. Dies mit der Suppe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lass die Suppe ca. 10 Minuten leicht köcheln.

Schritt 3: Die Suppe anschließend mixen und durch ein feines Sieb schütten. Nun mit der flüssigen Sahne verfeinern.

Schritt 4: die Suppe nun in Schüsseln füllen und mit Sahnehäubchen und einem Basilikumblatt garnieren.

Schritt 5: Die fertige Suppe servieren und genießen.

Brokkolicremesuppe

Für 4 Portionen

Zeit:

Gesamt: ca. 30 Minuten

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Kochzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

3 Esslöffel	Butter
800 Gramm	Brokkoli
1 Stk	Zwiebel
0.75 l	Suppe/Gemüsebrühe
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Becher	Schlagsahne
1 Msp	Muskatnuss



Zubereitung:

Schritt 1: Den Brokkoli waschen und klein schneiden. Die Zwiebel anschließend schälen und fein hacken.

Schritt 2: Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend Brokkoli zugeben und mit Suppe/Gemüsebrühe auffüllen und ablöschen.

Schritt 3: ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist. Nun die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

Schritt 4: Die Schlagsahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken.

Schritt 5: Nun in kleine Schüsseln füllen, servieren und genießen.

Bunter Salat

Für 4 Portionen

Zeit:

ca. 15 Minuten

Zutaten:

50 g	Rucola
1	Kopf grüner Salat
150 g	Kirschtomaten
½	Salatgurke
8	Radieschen
2	Karotten



Für das Dressing:

2 Esslöffel Öl
5 Esslöffel Essig
Salz, Pfeffer, Honig, Salatkräuter

Zubereitung:

Schritt 1: Erst den Rucola und den Grünen Salat putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel legen.

Schritt 2: Als nächstes die Tomaten waschen und halbieren, die Salatgurke waschen, die Karotten schälen und beides klein raspeln. Die Radieschen ebenfalls waschen und in kleine Scheiben schneiden. Nun zu den Blattsalaten hinzugeben.

Schritt 3: Für das Dressing Salz, Pfeffer und Essig miteinander vermengen und das Öl mit einem Schneebesen unterrühren. Nun mit einem Teelöffel Honig und gegeben falls Salatkräuter, je nach Geschmack, hinzugeben und unterrühren. Alles gut mischen und über den Salat geben.

Schritt 4: noch einmal gut durchmischen, in kleine Salatschüsseln oder auf kleine Teller füllen, servieren und genießen.

<https://www.gutekueche.at/leichte-tomatensuppe-rezept-3618>

<https://www.fraenkische-rezepte.de/rezepte/gemischter-salat-bunt-und-einfach-4395/>

Nudel-Sprinatauflauf (3 Personen)

Zutaten:

200 g Blattspinat (tiefgekühlt)
1 Zwiebel
100 g durchwachsener Speck
200 g Fusilli
2 Ei Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Ziegenfrischkäse
150 ml Milch
70 g Bergkäse

Zubereitung:

1. Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und durchwachsenen Speck würfeln. Fusilli in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Inzwischen 1 Ei Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck 3 Min. braten. Zwiebeln zugeben und 2 Min. glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse zugeben und schmelzen. Milch zugießen, aufkochen und alles evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Nudeln abgießen und mit der Spinatsauce mischen. Eine Auflaufform (25 x 15 cm) mit 1 Ei Olivenöl fetten. Nudeln einfüllen und mit geriebenem Bergkäse bestreuen.
4. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. goldbraun überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/52737-rzpt-nudel-spinat-auflauf>

Hähnchen Curry (2 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets	1 Limette
1 Knoblauchzehe	2 Thai-Basilikum
1 rote Paprikaschote	
1 Mango (klein)	
2 Ei Cashewkerne	
2 Ei Öl	
Salz	
2 Tl rote Currypaste	
4 getrocknete Kaffir-Limettenblätter	
300 ml Hühnerbrühe	

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Paprika putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Cashewkerne grob hacken.
2. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Fleisch rundherum 4 Min. anbraten, salzen und herausnehmen. Paprika, Knoblauch, die Hälfte der Mangowürfel und die Cashewkerne zugeben und 3 Min. braten. Currypaste und Kaffirblätter unter Rühren kurz mitbraten.
3. Brühe zugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen. Fleisch untermischen und kurz in der Sauce erhitzen.
4. Hähnchen-Curry mit Salz und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Mit den restlichen Mangowürfeln und Basilikumblättern bestreut servieren. Dazu passt Reis.

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/52832-rzpt-haehnchen-curry>

Obstsalat

Zutaten:

- Obst nach Wahl
- Zitronensaft einer ganzen Zitrone
- Orangensaft einer halben Orange

Hilfsmittel:

- Messer
- Löffel
- Schüssel groß
- Sparschäler
- Brettchen

Zubereitung:

Zuerst waschen Sie das Obst. Dann legen Sie sich die Sachen zurecht, die Sie brauchen. Nun schneiden Sie das Obst in mundgerechte Stücke. Alle Obstsorten kommen in eine große Schüssel. Jetzt pressen Sie die Orange und die Zitrone aus und geben den Saft ebenfalls in die Schüssel und verrühren alles. Guten Appetit! 😊

Schokocrossies

Zutaten:

- Schokolade nach Wahl: Vollmilchschokolade, Zartbitterschokolade, Weiße Schokolade und/oder Kinder Riegel
- Cornflakes

Hilfsmittel:

- Kochtopf
- Keramik Schüssel oder Suppenteller
- große Schüssel
- 2 Löffel
- Einweghandschuhe
- Backpapier
- Dose

Zubereitung:

Zuerst brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke und packen diese in die Keramik Schüssel. Die Schüssel kommt als Wasserbad über den Topf, in dem Topf befindet sich kochendes Wasser. Die Schokolade wird gelegentlich umgerührt. Nun füllen Sie die Cornflakes in die größere Schüssel. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, gießen Sie die Schokolade über die Cornflakes. Jetzt können Sie entscheiden, ob Sie die Einweghandschuhe benutzen wollen oder ob Sie die zwei Löffel zum Vermischen von Schokolade und Cornflakes nutzen.

VORSICHT ES KANN NOCH HEIß SEIN! Haben Sie alles gut miteinander vermischt, können sie jetzt aus der Masse mit einem Löffel kleine Häufchen formen. Wie groß diese Häufchen werden sollen, ist Ihnen selbst überlassen. Die Häufchen kommen zum Trocknen auf das Backpapier. Sobald die Schokocrossies trocken sind, können sie in einer Dose aufbewahrt werden.

Guten Appetit! 😊

Quark mit Apfelkompott und Kekskrümeln

Zutaten:

500 g Magerquark
2 Päckchen. Vanillezucker
1 EL Zucker
2 EL Milch
125 g Sahne
150 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)
400 g stückiges Apfelkompott aus dem Glas



Schritt 1: 500 g Magerquark, 2 Pck. Vanillezucker, 1 EL Zucker und 2 EL Milch in eine Schüssel geben und verrühren. 125 g Sahne nicht ganz steif schlagen und mit der Quarkmasse vermischen.

Schritt 2: 150 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck) in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und die Kekse mit einem Nudelholz grob zerbröseln.

Schritt 3: Quarkmasse, zerbröselte Kekse und 400 g stückiges Apfelkompott (aus dem Glas) im Wechsel in Gläser füllen. Hierfür kann man ebenfalls ein normales Trinkglas verwenden. Du beginnst mit den Keksen davon füllst du ein wenig in dein Glas. Danach kommt die Quarkmasse. Zum Schluss noch das Apfelmus oben drauf. Diesen Vorgang wiederholst du nun bis dein Glas gefüllt ist.

Nuss-Nougat- Häufchen

Zutaten:

150g Mehl
1 TL Backpulver
1 Ei
160 g Nuss-Nougat-Creme



Schritt 1: Den Ofen auf 175 °C (Ober-Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel mit den Händen alle Zutaten verkneten, sodass ein glatter Teig entsteht.

Schritt 2: Backblech mit Backpapier belegen. Mit den Fingern vom Teig kleine Teile abnehmen und mit den Handflächen zu Kugeln rollen und diese auf das Backpapier legen. Zwischen allen Kugel ein wenig Abstand halten, da sie sich noch ausbreiten.

Schritt 3: Die Häufchen 14–16 Minuten backen, dann aus dem Ofen holen und auf dem Blech auskühlen lassen. Nun können sie auch schon vernascht werden.

Milchreis mit Zimt und Zucker

Zutaten:

- 1 l Milch
- 250 g Milchreis
- Salz
- 4 EL Zucker
- Zimt



Anleitung:

Als erstes füllst du 1 Liter Milch in einen großen Topf. Danach wartest du, bis die Milch anfängt zu kochen. Zwischendurch immer ein paar Mal umrühren. Wenn die Milch hochkommt gibst du 250g Milchreis dazu und rührst bis der Milchreis anfängt dicker zu werden. Zum Schluss den Topf zur Seite schieben, einen Deckel drauflegen und 5 Minuten warten. Dann kann der Milchreis auch schon serviert werden, besser schmeckt er sogar noch mit Zimt und Zucker oder Apfelmus.

Quelle: <https://www.mein-schoenes-land.de/rezepte/apfel-quark-dessert>

Pizzabrötchen

ca. 20 Min. / Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

300 g Mehl	200 g Käse, gerieben
250 g Quark	100 g Röstzwiebeln
1 Pck. Backpulver	100 g Schinken, gewürfelt
8 EL Milch	
6 EL Öl	
1 TL Salz	
1 EL Zucker	

Zubereitung:

Mehl, Quark, Backpulver, Milch, Öl, Salz und Zucker gut verkneten. Die übrigen Zutaten zum Teig geben. Noch mal durchkneten und kleine Bällchen formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und für 30 - 40 Min. bei 180 Grad in den Ofen.

Beim Backen muss man hin und wieder gucken, sie werden je nach Herd von unten auch sehr schnell dunkel, aber zu hell sollten sie auch nicht sein.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1247411229689036/Pizza-Baellchen.html>

Amerikaner selbstgemacht, einfach und schnell

Vorbereitung 10 Min. / Backzeit 12 Min.

Menge : 20 Mini-Amerikaner

Zutaten:

- 110 Gramm Zucker
- 120 Gramm weiche Butter
- 2 mittelgroße Eier
- 250 Gramm Weizenmehl
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver oder 40g Speisestärke
- 3 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 Milliliter Milch



Zubereitung:

Als erstes solltest du den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, die Eier nacheinander einzeln gut unterrühren.

Mehl mit Puddingpulver bzw. Stärke, Backpulver und Salz mischen. Im Wechsel mit der Milch unterrühren. **Achtung: Der Teig sollte nicht zu weich sein!**

Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und kleine Häufchen auf zwei Bleche spritzen – entweder ca. 20 kleine oder 10 große. Dabei **genügend Abstand** lassen.

Alternativ 2 Löffel verwenden. Amerikaner ca. 12 Minuten (für kleine) bzw. 15-20 Minuten (für größere) hellbraun backen.

Abkühlen lassen und die glatte Seite nach Belieben verzieren.

Anmerkungen:

Das Amerikaner-Rezept ergibt 10 große oder 20 Mini-Amerikaner.

Als Guss bzw. Überzug eignen sich z.B. 200g geschmolzene Kuvertüre oder 200g gesiebter Puderzucker, der mit 1-2 Esslöffeln Milch gemixt wurde, sowie Zuckerstreusel, Smarties und Co.

Quelle: <https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/einfache-saftige-amerikaner.html#wprm-recipe-container-413677>

„Hermann“

Was du benötigst:

- 100g Weizenmehl
- 1 EL Zucker
- 2 gestrichene TL Trockenhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- Schüssel aus Glas oder Plastik mit Deckel
- Rührlöffel aus Holz oder Plastik, auf keinen Fall aus Metall, weil sich sonst dein Hermann nicht sehr schön entwickeln wird

Wie du deinen Hermann zubereitest:

Alle Zutaten in die Schüssel oder das Glas geben und mit dem Löffel zu einem glatten Teig verrühren

Gefäß verschließen und deinen Teigansatz für zwei Tage bei Zimmertemperatur reifen lassen. Ab und zu umrühren.

Decke das Gefäß so ab, dass dein Hermann nicht verunreinigt wird, allerdings sollte Überdruck entweichen können, solltest du also ein Schraubglas verwenden, lege den Deckel nur lose drauf, weil das Glas sonst platzen könnte.

Nach den zwei Tagen sollte der Teig aufgrund der einsetzenden Milchsäuregärung lebhaft blubbern und leicht säuerlich riechen. Die darin enthaltenen Kulturen aus Bakterien und Hefen bilden ein Gleichgewicht im Teig. Dein Hermann kann nun so verarbeitet werden.

Die traditionelle Regel lautet: Mit einem Teil backen, einen Teil selbst weiter pflegen, zwei Teile verschenken samt Pflegeanleitung, damit auch andere Freude am Hermann haben.

Pflegeanleitung:

Egal, ob du einen Hermann geschenkt bekommen hast, oder ihn nach oben stehender Anleitung selbst hergestellt hast, der Teig muss von nun an im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Damit sich der Teig vermehrt und schließlich zum Backen verwendet werden kann, wird er so gepflegt:

- 1. Tag: ruhen lassen
- 2. -4. Tag: umrühren
- 5. Tag: füttern -100g Weizenmehl, 150g Zucker und 150 ml Milch dazugeben und gut verrühren.
- 6.-9. Tag: umrühren
- 10. Tag: Füttern -100g Weizenmehl, 150g Zucker und 150 ml Milch dazugeben und gut umrühren.

Nach dem zweiten Füttern ist es dann so weit: Dein Hermann ist fertig! Er wird in vier gleich große Portionen geteilt (etwa 200g), die jeweils zum Backen verwendet werden können. (oder: 1 Teil backen, einen Teil pflegen und 2 Teile verschenken)

Wichtig: du musst deinen Hermann täglich umrühren, damit Luft an deinen Teig kommt und Hermann nicht platzt. Anderenfalls könnten sich Essigsäure-Bakterien vermehren, was sich durch einen stechenden Geruch bemerkbar macht. Der Teig sollte dann entsorgt werden. Eine leicht alkoholische Note kann bei der erwünschten Hermann Gärung vorkommen, weil der Zucker zum Teil in Alkohol umgewandelt wird (keine gefährliche Menge!)

Quelle: Smarticular

Hermann-Rezeptideen

Hermann Cola-Kirsch Muffins

Zutaten:

175 Gramm Mehl

2 TL Backpulver

3 Eier

100 ml Cola

1 Glas Sauerkirschen

25 Gramm Kakaopulver

75 Gramm Zucker

75 ml Öl

200 Gramm Hermann Teig

Für den Guss:

125 Gramm Puderzucker

etwas Cola

1 TL Kakaopulver

eventuell Smarties oä

Zubereitung:

Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl mit Kakao und Backpulver mischen. Zucker, Eier, Öl, Cola und den Hermann – Teig hinzufügen und gut mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Sauerkirschen vorsichtig unterheben.

Teig in Muffinförmchen geben und glattstreichen. Bei 180°C Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und erkalten lassen.

Für den Guss Puderzucker und Kakao mischen, mit Cola zu einer dickflüssigen Masse verrühren. (ACHTUNG: Nicht zu viel Cola verwenden, taste dich mit Teelöffeln langsam ran)

Den Guss mit einem Teelöffel auf den Muffins verteilen und mit Smarties oder was auch immer du magst belegen.

Quelle: Chefkoch

Bunte Hermann – Party Brötchen

Zutaten:

550 Gramm Mehl	1 Päckchen Backpulver
2 TL Salz	1 EL italienische Kräuter
1 Ei	75 Gramm Magerquark
2 EL Speiseöl	200 Gramm Hermannteig
1 Eigelb	2 EL Schlagsahne
150 ml lauwarmes Wasser	
Belag zB geriebener Gouda oder Parmesan, Sesam, Mohn, Leinsamen, Röstzwiebeln, Tomatenmark, Salz und Pfeffer, Kräuterbutter	

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz, Kräuter, Ei, Quark, Öl, 150 ml lauwarmes Wasser und Hermannteig mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Mit bemehlten Händen eine Rolle formen und in 14 Stücke schneiden.

Aus jedem Stück ein Brötchen formen, und in die Toppings dippen. Lege eine runde Backform mit Backpapier aus und forme mit den Brötchen in der Form eine Art Sonne.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft ca. 25 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Diese Brötchen schmecken mir besonders im Sommer zum Grillen! 😊

Quelle: Lecker.de

Hermann – Brot

Zutaten:

240 Gramm Vollkorn - Mehl
½ TL Salz
200 Gramm Hermann-Teig

210 Gramm Weizenmehl
1 Paket Trockenhefe
300 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammenrühren und für etwas zwei Stunden zu gedeckt gehen lassen. Den Teig in eine Form geben, die kannst du der Optik halber mit Haferflocken auslegen, so sieht das Brot nachher sehr lecker aus. Den Teig in der Form noch einmal 1 Stunde gehen lassen. Anschließend bei 190°C etwa 40 Minuten backen.

Man kann auch einfach 450 Gramm Mehl einer Art verwenden.

Quelle: Chefkoch

Hermanns Apfelkuchen

Zutaten:

200 Gramm Mehl
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 Eier
1 Becher fertiger Vanillepudding (150Gramm)
4-5 säuerliche Äpfel

3 EL Backpulver
125 Gramm Zucker
3 EL Öl
200 Gramm Hermann

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen, eine Springform 26cm einfetten.

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelstücke in etwas dickere Spalten schneiden du zur Seite legen. Wenn sie etwas braun werden, macht das gar nichts.

In einer Rührschüssel Mehl, Puddingpulver, Backpulver, und Zucker vermengen. Anschließend die Eier, Öl, Pudding und Hermann dazugeben und alles verrühren.

Den Teig in die Springform geben, glattstreichen und die Apfelspalten auf dem Teig verteilen. Den Kuchen für ca. 60 Minuten im Ofen backen lassen. Du kannst prüfen, ob der Kuchen fertig ist, indem du mit einem Zahnstocher hineinpiekst. Wenn am Zahnstocher kein Teig klebt, ist der Kuchen fertig.

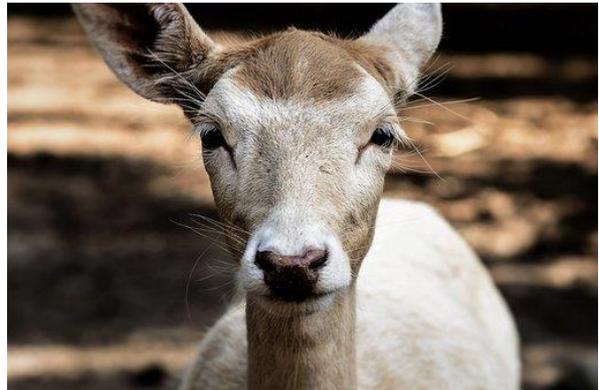
Den fertigen Kuchen aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen und genießen! 😊

Quelle: ilseblogt.at

Ausflugsziele

1. Leuchtturm Westerhever: Man spaziert durch die Salzwiesen zum Leuchtturm und kann am Wasser zurück gehen.
2. Friedrichstadt: Zwischen dem Bahnhof und der Innenstadt wurde ein toller neuer Spielplatz gebaut. Nicht nur die große Seilbahn ist ein Highlight, auch der Fußballplatz, die BMX-Bahn, die große Kletter-Pyramide und vieles mehr lädt zum Spielen ein. Nach dem Spielplatzbesuch kann man einen schönen Spaziergang durch die Stadt machen.
3. Ein Wald- und Wiesenspaziergang: Das Wilde Moor bei Schwabstedt führt durch die schöne Flusslandschaft der Treenemarsch und der angrenzende Lehmsieker Forst lädt zu einem Waldspaziergang ein. Hier kann man Vögel, Hochsitze der Jäger und vielfältige Natur erleben. Wer genau schaut, der kann dort auch den Waldkindergarten der Schwabstedter Kita sehen.
4. Ausflug zum Damwildgehege in Leck: Für einen tollen Ausflug mit der ganzen Familie kann man gerne mal den Langenberger Forst in Leck besuchen. Das ist ein riesiger Wald mit tollen Wegen, einem großen Hundefreilauf und einem Damwildgehege. Der Wald ist sehr weitläufig und hat viele tolle Wege. Der Hundefreilauf ist immer gut besucht und befindet sich mitten im Wald. Das Damwildgehege befindet sich am Eingang des Waldes. Man kann gerne Futter für die Tiere mitbringen zum Beispiel Äpfel, Karotten oder Nüsse. Die Tiere kommen an den Zaun und lassen sich aus der Hand füttern. Die Kinder können den Tieren ganz nah sein. Der Wald ist leicht zu finden. Er befindet sich kurz hinter dem Ortseingang, in der Lecker Chaussee. Einfach „Langenberger Forst“ oder „Damwildgehege Leck“ in eine Suchmaschine im Internet eingeben und man bekommt die genaue Adresse angezeigt.



5. Mildstedter Tannen
6. St. Peter Ording
7. Naturspielplatz Bordelum
8. Niebüller Wehle
9. Eiderstrand Tönning

Geocaching

Geocaching ist eine Schatzsuche per GPS und ist ein Spaß für die ganze Familie. Man braucht lediglich ein Smartphone und muss sich unter www.geocaching.com einen Cache aussuchen, den man finden möchte.

Es gibt verschiedene Größen, Schwierigkeitsstufen und Arten von Caches. Es gibt Klettercaches, Rätselcaches, Multicaches, die aus einer Reihe von mehreren Caches bestehen. Da es Geocaching weltweit gibt, kann man auch bei Urlaubsreisen, wenn sie wieder möglich sind, die Gegend erkunden. Man kann auch selbst welche verstecken und registrieren.



Quelle: www.geocaching.com

Hilfreiches im Internet:

- Pinterest – App
- www.familienhandbuch.de
- www.urbia.de
- www.t-online.de/familie
- www.schau-hin.de
- www.klicksafe.de
- Facebook – Raising Dragons – Activities For Kids
- www.echtemamas.de
- Facebook – 7 Days of Play

Bücher:

- Sinnvoll und alltäglich (Meier/Richle, Verlag modernes lernen)
- Von Morgenrot bis Abendbrot (Wassong/Laufer, Verlag modernes Lernen)
- Sabine Bohlmann, Ein Löffelchen voll Zucker – und was bitter ist, wird süß
Kunterbunte Tipps und Tricks für das Leben mit Kindern
- Sabine Bohlmann, Noch ein Löffelchen voll Zucker – Das Mary-Poppins-Prinzip geht weiter
- Sabine Bohlmann, Lauter-tolle-Mädchensachen - Ein Mutter-Tochter-Buch

Ideen aus der Elternschule

Tipps und Ideen von Eltern aus Elternschulkursen

Was hilft uns?

- Klare Grenzen setzen
- Abstand zu Dingen und Erfahrungen gewinnen
- Über sich selbst lachen können
- Lachen
- Musik hören
- Massagen
- Sich auch als Eltern zu entschuldigen
- Eigene Schwächen zugeben
- Die Kinder ernst nehmen
- Spielen
- Hilfe anbieten
- Annehmen, wie man ist
- Liebe zeigen
- Zuspruch
- Anerkennen
- Loben
- Ruhe
- In den Arm nehmen, knuddeln, kuscheln
- klare Strukturen
- Mitbestimmung der Kinder
- Erwachsene ruhig bleiben
- Offenes Ohr haben
- Verständnis zeigen
- Netter, freundlicher Ton (der Ton macht die Musik)
- Sichere, klare, bestimmte Ansagen und Aufforderungen
- Zeit haben/ keinen Stress verbreiten
- Belohnen, loben, verstärken

Hilfreiche Gedanken zum Familienleben in Corona-Zeiten

- Strukturieren Sie mit den Kindern den Tag, auch wenn keine Schule ist
- Visualisieren Sie den Tag per Stundenplan (von den Kindern selbst gestaltet?)
- Planen Sie Quality-Time mit den Kindern ein, z.B. eine fest vereinbarte Spaß- und Spielzeit, die nicht gestört werden darf – die Kinder werden dann eher akzeptieren, dass Sie zu einem anderen Zeitpunkt nicht gestört werden wollen
- Planen Sie eigene Pausen ein, z. B. eine Mittagspause, damit Sie bei Kräften bleiben
- Lassen Sie Ihre Kinder (altersangemessen) im Haushalt helfen – eine Familie ist ein Team
- Seien Sie transparent zu Ihren Kindern – erklären Sie Ihnen, was passiert, wie Sie sich gerade fühlen oder was Ihnen gerade Sorgen macht (altersentsprechend und nicht zu emotional), damit die Kinder sich mitgenommen fühlen und die Situation einschätzen können
- Gehen Sie UNBEDINGT einmal am Tag an die frische Luft
- Sorgen Sie einmal am Tag für Bewegung
- Setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck – es muss nicht alles perfekt funktionieren – kann es auch gar nicht! Sie sind kein Lehrer und NIEMAND ist wirklich multitaskingfähig. Lediglich Kleinigkeiten können gleichzeitig erledigt werden.
- Machen Sie sich ein Positiv-Tagebuch, damit negative Gedanken und Sorgen nicht Überhand nehmen. Notieren Sie darin stichwortartig alles Positive – auch Kleinigkeiten.
- Ebenso können Sie es mit den Kindern zum Abendritual machen, die drei besten Dinge des Tages aufzuzählen – mit einem positiven Gedanken schläft es sich deutlich besser ein
- Lassen Sie Ihre Kinder ruhig Medien nutzen, die brauchen Sie ja schon, um mit der Außenwelt zu kommunizieren – lassen Sie aber nicht zu, dass das Handy einziger Lebensinhalt wird. Je jünger ein Kind, desto mehr müssen Sie Regeln und feste Zeiten einplanen. Medienzeit ist keine Entspannungszeit – das Gehirn läuft, auch beim Fernsehen auf Hochtouren. Medienzeit braucht immer Bewegungsausgleich.
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu.
- Wenn ohnehin kein Besuch kommt, muss eine Wohnung auch nicht immer vorzeigbar sein. Allerdings erzeugt äußere Ordnung auch ein Stück innere Ordnung. Legen Sie hin und wieder einen Aufräumtag für die ganze Familie ein.
- Vergessen Sie das Lachen nicht!!!

Regeln vereinbaren:

- Schafft Vertrauen
- Gibt Kindern Ordnung
- Schafft Autonomie, Nähe, Distanz
- Ermöglicht Eigenständigkeit
- Gibt Kindern Sicherheit
- Fördert ein gesundes Selbstwertgefühl
- Fördert die emotionale Zugehörigkeit
- Bietet Kindern Schutz
- Festigt die Eltern-Kind-Beziehung
- Stärkt Würde und Ehrgefühl von Kindern
- Gründet sich auf gegenseitiger Achtung
- Geschieht auf Grundlage des Miteinanders
- Gibt Ziele an
- Gründet sich auf Respekt der seelischen und körperlichen Grenzen des anderen
- Erfordert Mut und Phantasie der Eltern

Grenzen setzen und durchsetzen:

- Liebevoll aber konsequent!
- Verständlich und altersgemäß!
- Gesetzte Grenzen durchhalten und aushalten!
- Nach einiger Zeit gesetzte Grenzen auf Richtigkeit und Gültigkeit überprüfen!

Hilfreiche Verhaltensweisen zu Thema „Grenzen“:

- Blickkontakt zum Kind herstellen
- Räumliche Nähe zum Kind herstellen
- Eventuell Körperkontakt
- Das Anliegen freundlich aber bestimmt äußern
- Eine KURZE Begründung für das Anliegen geben
- Aufrechte Körperhaltung, Kopf hoch, Schultern zurück, Füße nebeneinander, Arme offen
- Durchhalten
- Keine Pausen entstehen lassen
- Keine Entscheidungsfragen stellen
- Situation zügig beenden
- Gegebene Versprechen einhalten

Familienkonferenz nach Thomas Gordon

Regeln:

- Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt und gleichwertig
 - Nur eine Person spricht zur Zeit
 - KEINE Schuldzuweisungen
-
1. Thema/Problem feststellen und benennen
 2. Möglichst viele Lösungen suchen (Brainstorming) und schriftlich festhalten
 3. Welche Lösungen sind machbar?
 4. Entscheidung für eine Lösung (ALLE müssen EINVERSTANDEN sein)
 5. Dauer der Versuchsphase festlegen
 6. Überprüfung der Lösung

ACHTUNG:

- ➔ Keine Themen besprechen, deren Lösung eigentlich schon klar ist, bzw. die sowieso von den Eltern entschieden werden müssen (Schulbesuch, Medikamenteneinnahme o.ä.)
- ➔ Mit einem unverfänglichen Thema anfangen, z. B. Wochenendgestaltung
- ➔ Nur für Eltern geeignet, die ihren Kindern folgendes mit auf den Weg geben wollen: Selbstbewusstsein, Konflikt- und Kritikfähigkeit, demokratisches Verständnis

Deeskalation per Vertrag

Bei wiederkehrenden Regelverstößen oder Missachtung der Anweisungen, setzen Sie sich in einem ruhigen Moment mit ihrem Kind zusammen. Verhandeln Sie mit dem Kind mögliche Kompromisse oder Veränderungen der Regel. Anschließend lassen Sie Ihr Kind die Konsequenz festlegen, falls es die Vereinbarung nicht einhält. Die Konsequenz wird vermutlich härter ausfallen, als die, die Sie festgelegt hätten. Halten Sie das Ganze möglichst schriftlich fest und unterschreiben Sie beide die Vereinbarung. Bestehen Sie, wenn nötig auf die Einhaltung der Konsequenz, in dem Sie auf die Vereinbarung verweisen.

Die Elternschule bedankt sich bei:

Alina Preis-Weit

Bahar Görgülü

Chantal Godbersen

Finja Marlou Bartholomes

Hodish Moshksaran

Ina Nielsen

Jana Übler

Jule Hansen

Julia Fabrizius

Lea-Marie Hanne

Leeza Andresen

Lena Marie Karl

Luana Schlegel

Mira Thomsen

Rieke Paysen

Sophie Nottelmann-Ulonska

Stephen Andresen

Sölve Drosdowski

Sandra Höltke

Susanne Gudat

Elternschule Nordfriesland
KOMPASS gGmbH
Rademacherstr. 13
25832 Tönning
04861-6101718
elternschulenf@kompass-nf.de