



Stiftung JOB

Eine Kooperation der Familienzentren Beelitz, Borkheide/Borkwalde und Werder

fz.beelitz@stiftung-job.de | fz.bh-bw@stiftung-job.de | fz.werder@stiftung-job.de

0176.10099837 | 01577.7926951 | 0176.10049825 | 01578.0547077



Kunterbunte Wochenkiste, die 10te!

Hallo liebe Eltern, Großeltern und Kinder! Hier haben wir wieder Ideen gesammelt – diese dienen als Anregungen für euch! Probiert unseren Wochenplan gern aus. Natürlich können alle Anregungen auch im Garten oder Hof stattfinden, insofern es für euch möglich ist.

Hinweis: Alle **blau** hinterlegten Angebote können einfach angeklickt werden. Viel Spaß!

Wochenplan für den 25.05.2020 bis 31.05.2020							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittagsaktivität	Obst- und Gemüsechips selber machen Anhang 1	Farb-Memory-Spiel Anhang 3	Frozen Yoghurt Bites herstellen +Bewußtes Nichts Tun (Achtsamkeit) Anhang 5	Lustige Sockenpuppe basteln Anhang 7	Das bin ich und das bist du Anhang 9	Entdecke eine kleine Welt (Achtsamkeit) Anhang 11	Rhabarberkuchen backen
Mittag	Kaiserschmarrn	Gemüse-Nudel-Pfanne	Kartoffelgratin	Bohneneintopf	Frikassee mit Reis	Spargel mit Schinken/Schnitzel	Gulasch mit Nudeln/Klößchen
<i>Mittagspause</i>	Schlafen, Ruhen, Hörspiel hören etc.						
Nachmittagsaktivität	Salzkristalle in Regenbogenfarben züchten Anhang 2	Nilpferdwäsche (Massage) Anhang 4	Hüpf dich munter (Würfelspiel) Anhang 6	Auto mit Ballonantrieb Anhang 8	Yoga für Kinder Anhang 10	Tierschritte Anhang 12	<i>Pfingstsonntag</i> Gemeinsames Kaffeetrinken

Anhang 1

Obst- und Gemüsechips (<https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/2013-rtkl-rezept-vier-leckere-chipssorten-zum-nachmachen>)

Kartoffelchips - so kennt und liebt sie jeder

- 2 große Kartoffeln
- etwas Öl
- Salz und Pfeffer
- weitere Gewürze nach Belieben: Paprika, Pizzagewürz...

Zubereitung

1. Schält die Kartoffeln. Schneidet sie mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben. Passt auf eure Finger auf!
2. Mischt etwas Öl mit den Gewürzen eurer Wahl. Legt Backpapier auf ein Rost.
3. Bepinselt die Kartoffelscheiben auf beiden Seiten ganz dünn mit dem Würz-Öl und legt sie auf das Backpapier. Achtung: Wenn sich auf den Scheiben kleine Ölpfützen bilden, bleiben die Chips in der Mitte weich! Seid also sparsam mit dem Öl.
4. Schiebt den Rost in den Backofen und röstet die Chips etwa 15 Minuten bei 200 Grad Celsius. An den Rändern sind sie dann leicht gebräunt, in der Mitte knackig-kross. Achtung: Die Chips verbrennen schnell! Habt immer ein Auge auf den Ofen!



Die Süßen: Apfelchips



- 2 säuerliche Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- etwas Öl

1. Wascht die Äpfel, aber schält sie nicht. Hobelt sie über eine Reibe in zarte Scheibe.
2. Bestreicht diese beidseitig mit dem Zitronensaft. Streicht den Backofenrost mit etwas Öl ein, legt die Scheiben darauf und schiebt ihn auf die zweite Einschubleiste von unten.
3. Lasst die Apfelringe bei 80 Grad Celsius etwa eine Stunde lang trocknen.

Tipp: Apfelchips vorm Knuspern mit einem Hauch Zimt bestreuen - mmmmmhhh!

Anhang 2

Salzkristalle in Regenbogenfarben züchten (<https://kinder-diy-trends.de/salzkristalle-in-regenbogenfarben-zuechten>)



Das brauchst du dazu:

- 3-4 Teelöffel normales Salz je Schüssel
- 100ml Wasser je Schüssel
- wenige Tropfen Lebensmittelfarbe in unterschiedlichen Farben
- Schüsseln, Schneebesen, Zeit



Lebensmittelfarbe und Wasser mischen
Wir haben 4 Schüsseln genommen und in jede Schüssel 100ml Wasser, 3-4 Teelöffel Salz und wenige Tropfen Lebensmittelfarbe je Schüssel gegeben. Rot, gelb, grün und blau sind unsere Versuche. Jede Mischung sehr gut durchrühren.



Salz in die Mischung geben
Man braucht so viel Salz, dass es sich gerade noch auflöst und keine Kristalle mehr am Boden zu sehen sind. Das ist eine gesättigte Lösung. Eventuell braucht man ein paar Anläufe, bis man die richtige Mischung findet.



Rebenbogenfarben – daraus werden Salzkristalle
Dann die Schüsseln an einen ruhigen Ort stellen, am besten nicht auf eine Heizung, da ist es zu warm. Und dann braucht es vor allem Geduld! Denn in den ersten Tagen sieht man noch gar nichts!













Die Kristalle fangen an zu wachsen
Langsam bilden sich Salzkristalle
Aber dann geht es Schlag auf Schlag und täglich sieht man eine Veränderung! Die blaue Mischung ging am schnellsten und besten. Auf einmal zog sich ein Kristallschleier am Schüsselrand hoch. Das Wasser verdunstet sehr langsam und am Boden bilden sich die ersten Kristalle. Man kann richtiggehend beim Wachsen zuschauen! Super spannend!



Das Wasser ist komplett verdunstet – übrig bleiben die Kristalle
Nach 2 Wochen haben wir das Experiment beendet
Mit Gelb und Grün sind wir nicht ganz zufrieden, denn es sieht irgendwie eigenartig aus. Wie eine Mondlandschaft oder so. Dafür sind die roten und blauen Kristalle richtig schön geworden! Wir fanden, es war ein richtig schönes Experiment!

Anhang 3

Farb-Memory (<https://www.pinterest.de/pin/649362839998286759/>)

	weiß		gelb
	orange		rosa
	rot		grün
	blau		lila
	braun		grau

Anhang 4

Nilpferdwäsche – Eine Massagegeschichte (<https://www.kita-turnen.de/massagegeschichten/>)

Massagegeschichten für Kinder: Heute besuchen wir im Zoo das Nilpferd Hildegard. Kommt doch einfach einmal mit und erlebt, wie aus einem dreckigen Nilpferd ein sauberes Nilpferd wird.



Material:

- bequeme Unterlage
- Bürste (zum Beispiel Wurzelbürste)

Alter:

ab 3 Jahren

Das Nilpferd Hildegard trottet langsam in seinem Gehege hin und her.

Wandert mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinab und drückt dabei vorsichtig mit euren Fingern neben die Wirbelsäule.

Da sieht es den Pfleger Jochen mit seinem großen Eimer und dem Wasserschlauch kommen. Hildegard freut sich und hüpfert und springt – heute ist Badetag!

Massiert abwechselnd mit euren Händen den Rücken von oben nach unten. Macht es mal leichter und mal fester. Jochen kommt in das Gehege und greift sich einen großen Schrubber. Jetzt steht die Nilpferddame ganz still und genießt, wie der Dreck vom Rücken gebürstet wird.

Streicht mit eurer Bürste mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen. Wandert dabei von unten nach oben und dann von oben nach unten.

Nun schließt der Tierpfleger den Wasserschlauch an. Es fühlt sich fast wie Regen an, als das Wasser den Rücken des Nilpferds nass macht.

Berührt ganz leicht mit euren Fingerspitzen den ganzen Rücken. Für dicke Tropfen nehmt ihr zwei Finger, für kleinere Tropfen einen Finger. Trommel am Anfang langsam und werdet dann schneller.

Das Wasser hat im Zoogehege ein riesiges Schlammloch entstehen lassen. Das Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu suhlen.

Massiert mit der Faust und dem Handballen mit viel Druck den ganzen Rücken.

Dann steht es auf. Jochen hat inzwischen den Eimer voll Wasser gefüllt und kippt ihn mit einem großen Schwung über Hildegard aus.

Mit beiden Händen einmal großflächig über den Rücken streichen.

Dann verlässt Jochen das Gehege. Das Nilpferd Hildegard legt sich in den kühlen Matsch und schläft ein.

Anhang 5

Frozen Yoghurt Bites (<https://www.freundin.de/kochen-diaet-rezepte-frozen-yogurt-bites-selber-machen-310530.html>)



Zutaten:

- 300 g Griechischer Joghurt
- 1 EL Honig
- 150 g Früchte nach Belieben (Beeren, Mango, Trauben)
- 2 EL Nüsse nach Belieben (Walnüsse, Pistazien, Mandeln)

Zubereitung:

- Verrühren Sie den Joghurt mit dem Honig sowie der Hälfte der Früchte und geben Sie einen Löffel der Nüsse hinzu.
- Füllen Sie die Joghurt-Masse in einen Eiswürfelbehälter und bestreuen Sie diese mit dem Rest der Früchte und Nüsse.
- Geben Sie den Eiswürfelbehälter für ca. 4 Stunden in das Gefrierfach.



Achtsamkeitsübung: Bewusstes Nichts-Tun (<https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)

Die meisten Menschen sind im Alltag pausenlos beschäftigt oder abgelenkt. Immer tun sie etwas. Meistens handeln sie dabei zwanghaft und können nicht mal für einen kleinen Moment abschalten. Je beschäftigter und hektischer du bist, desto unbewusster wirst du und desto weniger nimmst du vom Leben wahr.

Um in dieser Hektik eine Pause zu finden, nutze Wu Wei (bewusstes Nichts-tun), eine wirkungsvolle chinesische Praktik des Taoismus.

Anleitung:

1. Leg dich hin, setz dich oder stehe. Nimm dir 5 Minuten Zeit und tue bewusst NICHTS. Keine Ablenkung. Du musst auf nichts achten. Tue einfach nichts.
2. Nimm wahr, wie sich das Nichts-tun anfühlt.

Anhang 6

Anhang 7

Hüpf dich munter!



Du brauchst:

- einen Würfel
- Platz zum Bewegen
- einen Stift
- dieses Blatt

1. Würfle und mache die Sportübung, wie beschrieben!
2. Hake die erwürfelte Übung anschließend ab!
3. Mache mindestens drei verschiedene Übungen pro Tag!
4. Zur Belohnung darfst du auf dem Ausmalbild alle Felder anmalen, die du erwürfelt hast.

		Hampelhase Mache 20 Hampelmänner/-frauen. Zähle laut mit!	<input type="checkbox"/>
		Häschen springt im Viereck Stelle dir ein Viereck auf dem Boden vor. Nimm die Hände in die Hüfte, schließe die Füße und spring 5 Mal alle 4 Ecken ab! Beginne oben links.	<input type="checkbox"/>
		Häschen in der Grube Singe das Lied „Häschen in der Grube“, hocke dich hin und springe bei jedem „Häschen hüpf“. Wiederhole 3 Mal!	<input type="checkbox"/>
		Der einbeinige Hase Hüpf einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Bein von der Küche ins Wohnzimmer und zurück.	<input type="checkbox"/>
		Häschen auf den Stufe Suche dir eine Stufe! Wie oft schaffst du es in einer Minute rauf und runter zu hüpfen? Stoppe die Zeit!	<input type="checkbox"/>
		Hasenstretksprung Hocke dich hin. Spring 10 Mal so hoch du kannst und versuche die Decke zu berühren.	<input type="checkbox"/>

Anhang 8

Sockenpuppe (<https://www.tambini.de/geburtstagsideen/bastelideen/lustige-sockentiere-handpuppen-basteln>)



Bastelmaterial:

- Socken oder Kniestrümpfe
- Nadel und Wolle
- Styroporkugeln und schwarzer Filzstift für die Augen
- Stoffreste für Zunge und Nasenlöcher
- stabile Pappe für das Mundteil und die Zunge
- Wollreste für die Haare
- Bastelkleber oder Heißklebepistole

So geht's:

1. Die Socke auf links krepeln und - wie auf dem Tutorialbild - das Mundstück ausschneiden und einkleben. Wenn die Socke wieder auf rechts gekrepelt ist, sorgt dies für einen stabilen Mund, der sich zu lustigen Grimassen verziehen lässt.
2. Die Augen mit Pupillen bemalen und aufkleben (am Besten mit einer Heißklebepistole). Dann das Sockentier individuell verschönern, also vielleicht eine Zunge, Zähne, Nasenlöcher oder eine Brille basteln und anbringen.
3. Zum Schluss bekommt das Sockentier noch Haare aus Wolle. Dazu die Haare an der Socke vernähen und verknoten.



Anhang 9

Yoga für Kinder (<https://www.zaubereinmaleins.de/kommentare/steffi-lehmann-erste-yogauebungen....1193/>)

Yoga- Übungen für Kinder

I. Entspannung zu Beginn:



Lege dich ganz entspannt und ruhig auf eine Matte. Deine Arme liegen entspannt an der Seite. Stell dir vor, du liegst auf einer großen, grünen Wiese. Die Sonne scheint und die Sonnenstrahlen wärmen deinen ganzen Körper. Der Himmel über dir ist blau und ganz weit oben siehst du kleine Schleierwolken. Du fühlst dich ganz entspannt. In der Ferne piept im Nest ein kleines Vögelchen und ruft seine Mama. Wenn du ganz still bist, hörst du sogar das Rauschen eines Baches.

Atme ganz tief ein und aus und strecke deinen Körper.

Roll dich nun auf eine Seite deines Körpers zur Seite und setze dich langsam auf.

Yoga- Übungen für Kinder

II: Yoga-Übung zum Aufwärmen: Die Sonne



Es ist noch sehr früh am Morgen. Du bist noch müde. Jetzt geht die Sonne auf und die Sonnenstrahlen berühren sanft deinen Rücken, deinen Kopf, deine Arme. Nun streckst du dich aus der Hocke langsam in die Höhe. Versuche dabei tief einzuatmen. Strecke dich der Sonne entgegen.

Am Abend geht die Sonne wieder unter. Du atmest aus und lässt dich langsam wieder in die Hocke gleiten. Deine Arme fallen entlang deines Körpers nach unten bis sie den Boden berühren. Mache dich ganz klein und lass den Kopf entspannt nach vorne fallen.

Yoga- Übungen für Kinder

III: Yoga-Übung zur Lockerung des Rückens: Die Katze



Stell dir vor, du bist Maunzi, die Katze.
Du liegst auf einer grünen Wiese.
Warme Sonnenstrahlen berühren deinen Pelz.

Du stellst dich auf deine vier Pfoten und streckst deinen Rücken den Sonnenstrahlen entgegen.
Du machst einen richtigen Katzenbuckel und lässt deinen Kopf hängen.
Das tut gut. „Miau!“
Nun fällt dein Rücken langsam wieder herunter und du streckst deinen Kopf in Richtung Sonne!

Nun aber ab zur Mäusejagd.

Yoga- Übungen für Kinder

IV: Yoga-Übung zur Dehnung des Rückens: Der Hund



Da kommt dein Freund aus dem Gebüsch.
Es ist Wuffi, der Hund vom Nachbarn.
Auch er will die Sonnenstrahlen genießen.

Geh in den Vierfüßlerstand und drücke den Popo in die Höhe.
Dein Kopf hängt locker zwischen deinen Schultern.
Bestimmt schaffst du es schon, deine Fersen auf dem Boden stehen zu lassen und deine Zehen anzusehen.
Jetzt sieht dein ganzer Körper aus wie ein Dach.

Anhang 10

Das bin ich und das bist du

(https://www.pinterest.de/pin/757027018593535003/?nic_v1=1aHKOZcp7t8Dbt3ZgvXHuovc19LYgRBTzK6jJlMrpAWRaIk9CC%2F%2F6GvIXI%2ByWN6dRg)

Guten Morgen, liebe Augen,
liebe Ohren, lieber Mund,
guten Morgen, liebe Schultern,
lieber Bauch so kugelrund.

Auf die Körperteile zeigen

*mit den Schultern zucken
den Bauch streicheln*

Guten Morgen, liebe Hände,
liebe Füße, liebe Knie;
auch den Po, auf dem ich sitze,
den vergesse ich doch nie.

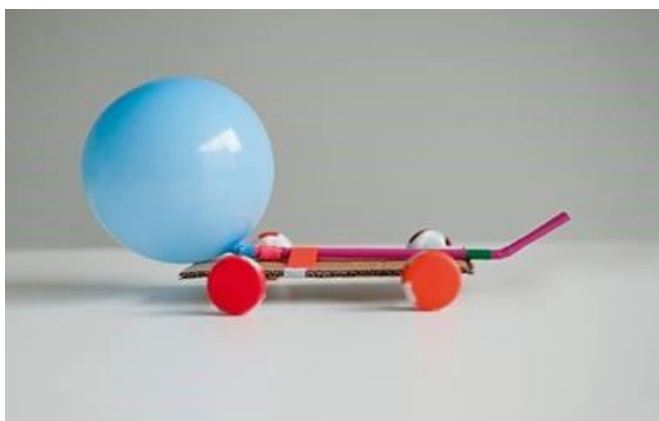
*Hände reiben
Füße und Knie berühren
kurz aufstehen, den Po streicheln*

Guten Morgen, liebe Leute –
So begrüßen wir uns heute!

Hände reichen, noch einmal „Guten Morgen“ sagen

Anhang 11

Auto mit Ballonantrieb (<https://www.hallonachbar.de/de/zuhause/upcycling-ideen-kinder>)



Material:

- 1 Stück Wellpappe (etwa 15 x 30 cm)
- 4 gleich große Plastikdeckel
- 2 Marshmallows
- Schere
- 2 Trinkhalme mit Knick
- 2 lange Holzstäbchen
- 1 Ballon
- Klebeband

Anleitung:

1. Räder: Zwei Marshmallows halbieren.
2. Jeweils eine Hälfte in einen Deckel quetschen.
3. Mit Klebestreifen ein Kreuz kleben. Ein Loch in die Mitte piksen.
4. Achsen: Zwei Stäbchen durch dasselbe Loch der Pappe schieben.
5. Ein Stäbchen wieder rausziehen. Schritt 4 und 5 am anderen Ende der Pappe wiederholen.
6. Die vier Räder auf die Holzstäbe stecken.
7. Trinkhalme hinter dem Knick zusammenkleben.
8. Luftballon über das andere Ende der beiden Trinkhalme ziehen. Festkleben.
9. Trinkhalme auf die Pappe kleben. Ballon aufpusten.
10. Umdrehen und lossausen lassen.

Anhang 12

Achtsamkeitsübung: Entdecke eine kleine Welt (<https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)



Diese Übung hast du als Kind wahrscheinlich instinktiv sehr oft gemacht.

Anleitung:

1. Suche dir ein Objekt, am besten aus der Natur. Zum Beispiel ein Blatt, ein Grashalm oder ein Stein.
2. Und jetzt betrachte diesen Gegenstand ganz genau. Dreh ihn herum, betrachte ihn von der Seite, halte ihn gegen das Licht. Schau ihn dir von nah und von weit weg an. Welche Strukturen kannst du auf der Oberfläche erkennen? Siehst du die kleinen Muster auf der Oberfläche? Welche Linien, Ecken, Farben und Unebenheiten kannst du entdecken? Wie fühlt er sich an? Hart, weich, glatt, faserig?
3. Bestaune die kleine Welt dieses Objekts für einige Minuten.

Anhang 13

Tierschritte (https://blog.sigikid.de/custom/uploads/2020/04/02_Tierschritte.pdf)

Tierschritte
Spielerischer Zeitvertreib für unterwegs



Tierschritte



Spickzettel für Eltern zum Ausdrucken

Es kann immer mal sein, dass das Kind beim Weg zum Kindergarten, beim Familienausflug oder Spaziergang anfängt, aus lauter Langeweile zu quengeln oder sich weigert, weiterzugehen. Für solche Fälle ist es hilfreich, ein Spiel parat zu haben, dass sich während dem Gehen spielen lässt: Tierschritte.



Bei diesem Spiel kann man dem Kind verschiedene Aufgaben stellen:

- Kannst du hüpfen wie ein **KÄNGURU**?
- Kannst du stampfen wie ein **ELEFANT**?
- Kannst du so langsam gehen wie eine **SCHILDKRÖTE**?

Hat man eine bestimmte Wegstrecke zu gehen, könnte man die Aufgaben auch mit Streckenabschnitten verknüpfen:

- Galoppiere wie ein **PFERD** bis zum nächsten Laternenmast.
- Renne so schnell wie ein **LEOPARD** zum nächsten Baum.
- Breite deine Arme wie Flügel aus und fliege wie ein **ADLER** bis zur nächsten Kurve.

ELEFANT – laut stampfen

MAUS – leise laufen

KÄNGURU – hüpfen

SCHILDKRÖTE – langsam laufen

LEOPARD – schnell rennen

FLAMINGO – auf einem Bein stehen

ADLER – mit ausgestreckten Armen laufen

SCHMETTERLING – Arme beim Laufen Hoch und Runter bewegen, als würde man mit Flügeln flattern

PFERD – galoppieren

FAULTIER – gaaaanz langsam laufen

TAUSENDFÜSSLER – mit ganz vielen kleinen Schritten laufen

FROSCHE – hüpfen

STORCH – die Beine beim Gehen hoch anheben

PFAU – stolzieren

PINGUIN – watscheln

SCHNECKE – gleiten (die Füße nicht mehr anheben, sondern am Boden gleiten lassen)

GIRAFFE – schreiten (so große Schritte wie möglich machen)

LÖWE – anpirschen (ganz leise mit Fußspitzen zuerst auftreten)

DINOSAURIER – mit großen Schritten stampfen und dabei brüllen