



Kunterbunte Wochenkiste, die 8te!

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 11.05.2020 bis 17.05.2020						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittagsaktivität	Achtsam in die Woche starten für Eltern: Atemanker Anhang 1	Guten-Morgen-Reim Anhang 3	Zehenspiele Anhang 5	Stopptanz Anhang 7	Bügelbilder Anhang 8	Kinder-Yoga Anhang 9	Mama und Papa machen den Starter Boost Anhang 11
Mittag	Eier in süß-saurer Soße	Nudeln mit Tomatensoße	Quesadillas	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Tomatensuppe mit Reis	Ofengemüse mit Fisch	Hackbraten
<i>Mittagspause</i>	<i>Schlafen, Ruhen, Hörspiel hören etc.</i>						
Vesper	Obst	Zimtschnecken	Wassermelonen Slushi	Waffeln	Gemüseteller mit Dip	Milchshake	Ein Kuchen der Wahl
Nachmittagsaktivität	Hüpfschnecke Anhang 2	Schnapper falten: „Himmel und Hölle“ Anhang 4	Dosenlaterne basteln Anhang 6	Yoga für Mama und Baby	Kommt und macht mit! Song 1 Song 2	Schmetterlinge basteln Anhang 10	Radtour mit Picknick

Anhang 1

Der Atem-Anker Atem Anker (<https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)



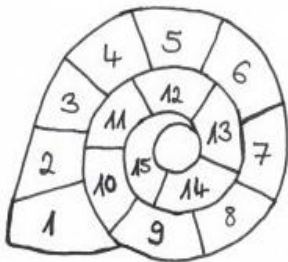
Deine Atmung ist der mit Abstand wichtigste Ansatzpunkt für Achtsamkeit und Entspannung überhaupt. Wieso? Weil dein Stresslevel und Gemütszustand eng mit deiner Atmung verbunden sind. Wenn du lernst durch bewusstes Atmen achtsamer zu werden, wirst du Stress, Ängste und Sorgen in Sekundenschnelle los.

Anleitung:

1. Sitze oder stehe mit aufrechtem Rücken und entspanne deine Schultern bewusst
2. Schließe deine Augen und lege deine Hand auf den Bauch
3. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in deinen Körper einströmt, dein Bauch sich weitet und die Luft sich in deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch deine Nase nach Außen strömt.

Anhang 2

Hüpfschnecke (<https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html>)



Malt das Schneckenhaus mit Straßenkreide auf eine freie Teerfläche oder das Hofpflaster auf.

Der erste Spieler wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1.

Er hüpfte auf dem rechten Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt er mit der Fußspitze des anderen Fußes (des linken) den Stein auf das nächste Feld weiter. Auf diese Weise fährt er fort.

Tritt er mit seinem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, muss er ausscheiden und der nächste Spieler ist dran.

So machen alle auf die gleiche Weise weiter.

Sind alle ausgeschieden, kommt wieder der Spieler, der begonnen hat, dran.

Er macht bei der Zahl weiter, bei der er ausgeschieden ist.

So verläuft das Hüpfspiel für alle Spieler.

Wer erreicht als Erster das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses und gewinnt das Spiel?

Anhang 3

Guten-Morgen-Reim

Ich wünsch dir einen schönen Tag,
(Daumen nach oben)

dass dich heute jeder mag,
(Arme über Brust gekreuzt)

dass du ausgeschlafen bist,
(Arme recken und strecken)

dass dir schmeckt was du heute isst
(Bauch reiben)

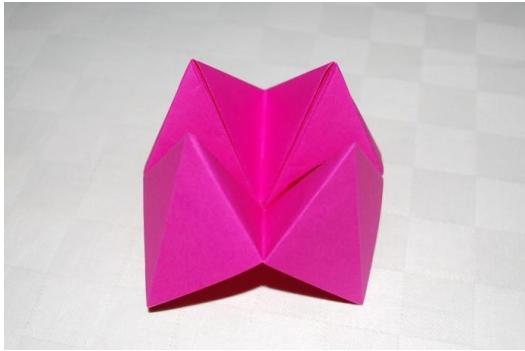
und dass der Tag dir bis zur Nacht,
(Mit Zeigefinger Verlauf der Sonne andeuten)

ganz viel Spaß und Freude macht.
(Arme in Luft recken)



Anhang 4

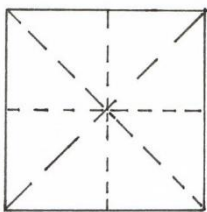
Himmel und Hölle falten (<https://www.kinderspiele-welt.de/basteln-und-werkeln/himmel-und-hoelle-falten.html>)



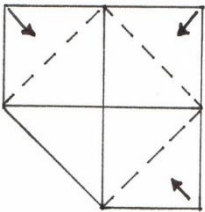
Das beliebte und altbekannte Faltspiel Himmel und Hölle mit Faltanleitung.

Wer kennt es nicht, das sehr bekannte Faltspiel Himmel und Hölle, das schon von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Es gibt dazu sogar unterschiedliche Spielideen: Spiele mit Himmel und Hölle, welche ihr weiter unten nach der Faltanleitung findet.

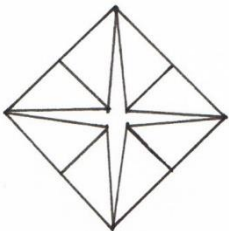
Anleitung zum Falten von Himmel und Hölle



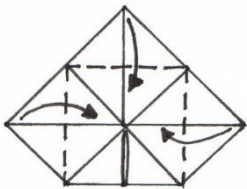
Faltet das Quadrat diagonal zu einem Dreieck zur Hälfte. Öffnet es jetzt wieder. Faltet es auch in die andere Richtung zum Dreieck. Auch dieses öffnet ihr danach. Erzeugt nun eine waagrechte und senkrechte Falzlinie in der Mitte des Quadrates indem ihr es einmal zur Hälfte als Rechteck faltet und nach erneutem Öffnen zum Rechteck in die andere Faltrichtung. Auch diesen Faltschritt wieder öffnen zur Ausgangsform Quadrat.



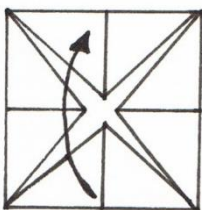
Faltet jetzt alle vier Ecken in die Mitte auf den neu entstandenen Mittelpunkt des Quadrates.



Dreht die Faltarbeit nun um auf die Rückseite.



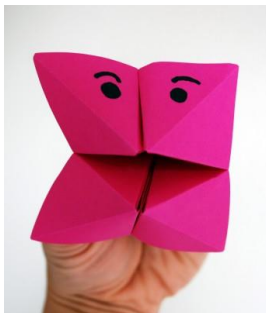
Faltet jetzt erneut alle vier Ecken zur Mitte.



Faltet danach die Unterkante in Pfeilrichtung nach oben. Öffnet den Faltschritt wieder.

Nun die linke Kante zur rechten Kante hinüberfalten und danach auch wieder öffnen. Jetzt ist euer Himmel-und-Hölle-Spiel fertig gefaltet.

Von unten her könnt ihr nun die Finger in die entstandenen Löcher/ Öffnungen an der Unterseite stecken.



Neckspiel – Himmel und Hölle

Steckt von unten her vier Finger einer Hand (Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger) in die einzelnen Löcher der Spielunterseite. Malt am besten noch zwei Augen oben auf das Spiel, damit es später ein Kopf mit Augen und schnappendem Mund ist. Mit diesem Schnappmonster könnt ihr euch nun gegenseitig schnappen/ „kneifen“ und necken.



Wohin möchtest du – in Himmel oder Hölle?

Malt auf einem mit weißem Papier gefalteten Himmel-und-Hölle-Spiel jeweils die gegenüber liegenden Innenseiten in einer Farbe an. Die einen in *blau* = *Himmel* und die anderen in *rot* = *Hölle*.



Legt nun die Finger von unten her in die Löcher des Spiels. Links Zeigefinger und Daumen der linken Hand und rechts Zeigefinger und Daumen der rechten Hand.

Drückt die Seiten des Spiels so aneinander, dass sie in der Mitte zusammenstoßen und keine Farbe der Innenseiten zu sehen ist.

Fragt euer Gegenüber nun: „Himmel oder Hölle?“ oder „Wohin möchtest du – in Himmel oder Hölle?“

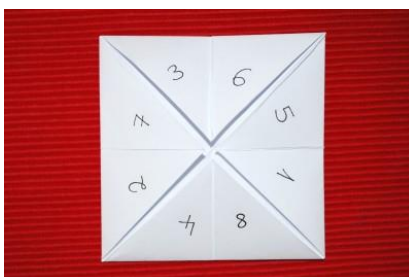
Der Befragte muss daraufhin mit dem Finger/ der Hand eine Richtung auf dem Spiel zeigen (waagrecht oder senkrecht).

Öffnet die gewünschte Richtung und zeigt ihm, ob das Ergebnis stimmt.

Was muss du tun?

Falte ein Himmel-und-Hölle-Spiel aus weißem Papier.

Schreibe auf die Innenseite wild gemischt die Zahlen von 1 bis 8.



Auf die Unterseite des Spiels / unter die Flügel (lange herunterragende Außenseiten unter denen man auf der Unterseite die Finger hineinsteckt) schreibt ihr unter jeden der vier Flügel eine Aufgabe z.B. „Klatsche in die Hände“, „Sing ein Lied“, „Hüpf auf einem Bein“ oder „Zähle 5 Tiere auf“.

Frage jetzt dein Gegenüber nach einer Zahl von 1 bis 8.

Öffne/ Zeige die Innenseiten bis die entsprechende Zahl zu sehen ist.

Schaue nun unter den Flügel und sage dem Betreffenden, welche Aufgabe er hat.

Anhang 5

Der erste ist der dicke Zeh (<https://schmetterlingbasteln.catzme.com/the-first-is-the-big-toe-fingering-game-crib-kita-kindergarten-kind/>)

Der erste ist der dicke Zeh,
der zweite trinkt gern Früchtetee,
der dritte riecht nach Stinkekas,
der vierte hat am Wackeln Spaß
und die kleine Nummer fünf
macht fleißig Löcher in die Strümpf.



Bei diesem Spiel versucht man zunächst die angesprochenen Zehen zu berühren. Fortgeschrittene können versuchen, mit den einzelnen Zehen zu wackeln.

Anhang 6

Laternen aus Konservendosen (<https://www.geo.de/geolino/basteln/19416-rtkl-basteln-laternen-aus-konservendosen>)

Zum Basteln der Konserven-Laternen braucht ihr:

- leere Konservendosen (je eine pro Laterne)
- Nägel und Hammer
- Geschirrtuch
- Pinsel
- Acrylfarbe (in der Farbe eurer Wahl)
- Teelichter
- Klebstoff
- Bänder zum Aufhängen
-

So werden die Konserven-Laternen gemacht:

- 1:** Befreit zuerst die leere Konservendose von Folienresten, wascht sie gründlich mit heißem Wasser aus und lasst sie gut abtrocknen.
- 2:** Befüllt sie dann mit kaltem Wasser und stellt die Konservendose in das Gefrierfach - nun wird das Wasser zu Eis.
- 3:** Ist das Wasser gefroren, könnt ihr die Konservendose aus dem Eisfach holen. Nun ist die Konservendose bereit zum Bearbeiten: Wenn ihr Löcher mit dem Hammer in die Dose schlagt, wird sie sich durch das Eis im Inneren nicht so leicht verformen!
- 4:** Legt die Dose auf ein Geschirrtuch auf einen stabilen Untergrund und hämmert mit einem langen Nagel vorsichtig kleine Löcher in die Dosenwand. Schlagt auch zwei kleine, sich gegenüberliegende Löcher für die Laternen-Aufhängungen den oberen Rand der Dose. Es wird kaum Kraft benötigt!
- 5:** Seid ihr mit dem Loch-Muster zufrieden, könnt ihr das Eis aus der Dose holen - wenn es schon angetaut ist, geht es ganz leicht! Trocknet die Dose sorgfältig ab. Nun könnt ihr sie bemalen!
- 6:** Wie ihr eure Konserven-Laterne bemalt, ist euch völlig frei überlassen. Bemalt sie von innen und außen - das ergibt tolle Effekte im Dunkeln! Lasst die Farbe gut trocknen.
- 7:** Zum Schluss klebt ihr noch einen Teelichthalter auf den Boden der Konserve, damit das Teelicht später in der Laterne auch sicher stehen bleibt.
- 8:** Zieht die zwei Enden eines Bands durch die beiden gegenüberliegenden Löcher am oberen Rand der Dose und verknotet die Enden, damit das Band fest sitzt. Nun könnt ihr eure Konservendosen-Laterne aufhängen!



Anhang 7

Stopptanz (<https://kinderparty.one/spiele/geburtstagsspiele-fur-kinder/stopptanz>)

Spielanleitung für Stopptanz

Das Spiel kann sowohl zuhause drinnen als auch außen stattfinden.

1. Die Mitspieler stehen verteilt auf der Tanzfläche und warten auf die Musik.
2. Per Knopfdruck startet der Spielleiter Musik von einer Stereoanlage und die Kinder beginnen ausgelassen zu tanzen.
3. Sobald der Spielleiter die Musik plötzlich anhält, müssen die Kinder sofort wie eingefroren stehenbleiben und dürfen sich nicht mehr wegen.
4. Wer nicht schnell genug reagiert und sich danach noch bewegt, scheidet aus. Gewonnen hat der, der als Letzter auf dem Tanzfeld stehen bleibt.

Variante mit Aufgaben:

Stopptanzen kann man auch in einer anderen Version spielen. Die Gruppe wird vorher in Zweierteam eingeteilt. Wenn die Musik stoppt, müssen die Paare eine vorher ausgemachte Aufgabe erfüllen. Wer für diese am längsten braucht scheidet aus. Aufgaben könnten beispielsweise sein :

1. Beide müssen die Socken tauschen
2. Einer muss den anderen zehnmal umrunden
3. Einer muss aus der Wasserleitung trinken und wieder zurückkommen
4. Beide müssen ein Kleidungsstück nach Wahl tauschen

Anhang 8

Bügelbilder selber machen! (<https://www.geo.de/geolino/basteln/19484-rtkl-buegelbilder-bitte-ausbuegeln>)

Für die Bügelbilder braucht ihr:

- Papierservietten mit oder ohne Motiv
- Frischhaltefolie
- Backpapier
- Bügelbrett und Bügeleisen
- Nagelschere
- eventuell Kugelschreiber oder Filzstift
- ein unbedrucktes T-Shirt, einen Stoffbeutel...



So macht ihr die Bügelbilder:



Klappt das Bügelbrett auf. Wählt eine Serviette mit Motiv und schneidet dieses mit der Nagelschere entlang seiner Umrisse aus. Oder ihr schnappt euch Filzstift oder Kugelschreiber und malt selbst ein Motiv auf die Serviette. Zupft vorsichtig die obere Papierlage ab, ohne dass sie reißt.



Schneidet nun zwei gleich große Stücke Frischhaltefolie aus und legt das Motiv dazwischen.

Achtung 1: Die Folie darf keine Falten werfen, sonst bügelt sich das Bild später nicht gut auf den Stoff!

Achtung 2: Lasst unbedingt 1 bis 2 cm Rand rund um das Motiv, damit dieses nachher gut haftet!



Schiebt eine Lage Backpapier unter die Vorderseite eures Shirts beziehungsweise zwischen den Stoffbeutel. Streicht den Stoff glatt. Platziert das Motiv in der Frischhaltefolie nun an die gewünschte Stelle und legt ein ausreichend großes Stück Backpapier darüber.

Stellt beim Bügeleisen die höchste Stufe ein. Vorsicht, verbrennt euch nicht! Bügelt nun mehrfach über das Motiv und auch an den Rändern mit etwas Druck. Die Frischhaltefolie "schmilzt" so in den Stoff.



Wartet rund eine Minute und zieht dann vorsichtig das Backpapier ab. Fertig ist das Bügelbild!

Anhang 9



<https://www.pinterest.de/pin/655344183259462289/>

Anhang 10

Schmetterlinge basteln (<https://www.familie.de/diy/basteln/schwebendes-farbenspiel-schmetterlingsschwarm/>)



Ihr braucht:

- 4 bis 5 Klorollen
- Malfarbe in bunten Farben
- Pinsel
- Schere
- Bastelkleber
- Perlonfaden
- Zweig

Bastelanleitung



1. Malen Sie die Rollen innen in je einer schönen Farbe an. Warten Sie dann, bis die Rollen trocken sind.



2. Drücken Sie die Rollen platt und schneiden Sie sie in 1 cm breite Streifen.



3. Schneiden Sie einen Streifen an einer Seite auf. Falten Sie die Enden 2 cm nach außen und biegen Sie die Fühler in Form. Kleben Sie die Knickstellen aufeinander.



4. Kicken Sie zwei Streifen in derselben Farbe mittig. Kleben Sie beide Flügel mit dem Knick an den Körper.



5. Ziehen Sie einen Perlonfaden durch einen der Flügel und verknoten Sie die Enden. Fertig ist der erste Schmetterling!

Tipp: Am besten trocknen die Klebestellen in einer Wäscheklammer fixiert.

Anhang 11

Der Achtsamkeits-Starter-Boost (<https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)



Achtsamkeit am Morgen ist wohl die einfachste und schnellste Methode, den Tag direkt in einem fokussierten und entspannten Zustand zu starten. Die meisten Menschen hören morgens zuallererst ihren schrillen Wecker, hängen ein bisschen am Handy ab, eilen dann hektisch ins Bad, schaufeln sich ihr Frühstück rein und eilen los zur Arbeit/Uni/Schule. Wenn du schon morgens hektisch, gestresst und vom Handy abgelenkt in den Tag startest, wie wird wohl dann der Rest des Tages ablaufen? Richtig. Sehr ähnlich. Tu das deswegen nicht, und starte stattdessen Folgendermaßen.

Anleitung:

1. Bleib nach dem Aufwachen 2-3 Minuten mit offenen Augen im Bett liegen. Schau dir die Decke deines Zimmers an. Wie sieht sie aus? Erkennst du bestimmte Muster? Flecken? Besonderheiten?
2. Setz dich aufrecht an deine Bettkante und fühle als nächstes deinen Atem. Verändere deinen Atem nicht. Beobachte nur, wie der Atem natürlich abläuft. Ist er schnell oder langsam? Atmest du durch in den Bauch oder in die Brust? Fühlt sich die Luft kühl oder warm an?
3. Spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt er sich an? Wo fühlt er sich gut an? Wo fühlt er sich verspannt an? Schenke deinem Körper für 1-2 Minuten volle Aufmerksamkeit.
4. Beobachte welche Gedanken und Emotionen am Morgen in dir aufsteigen. Nimm sie einfach nur wahr und schau sie dir an, ohne sie zu bewerten.
5. Nimm die durch Achtsamkeit generierte innere Ruhe und Entspannung mit in den Tag.