



## 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 9te!

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 18.05.2020 bis 24.05.2020							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittagsaktivität</b>	Orden für den Vatertag basteln <b>Anhang 1</b>	Achtsamkeitsübung für Eltern: Den Körper kennen <b>Anhang 3</b>	Fingerspiel „Apfel und Wurm“ <b>Anhang 5</b>	Gesunde Durstlöscher selber machen <b>Anhang 7</b>	Tierische Bewegung <b>Anhang 8</b>	Stöcker sammeln für den Nachmittag <b>Anhang 10</b>	Gummibärchen herstellen <b>Anhang 11</b>
<b>Mittag</b>	Linsensuppe	Kartoffelauflauf	Selbst gemachte Pizza	Milchreis mit Apfelmus	<a href="#">Tomatenrisotto</a>	<a href="#">Fischfrikadellen</a>	Schnitzel mit Kartoffelsalat
<i>Mittagspause</i>	<i>Schlafen, Ruhen, Hörspiel hören etc.</i>						
<b>Vesper</b>	Pudding	Bunter Gemüseteller	<a href="#">Cookies</a>	Spaziergang	Waffeln mit selbstgemachter <a href="#">Vanillesoße</a>	Obst- und Gemüsespieße	Gummibärchen
<b>Nachmittagsaktivität</b>	Hinkepott Hüpfspiel <b>Anhang 2</b>	Pantomime <b>Anhang 4</b>	Sonnenfänger basteln <b>Anhang 6</b>	Familienspaziergang (Selbstgemachte Getränke nicht vergessen!)	Achtsamkeitsübung für Eltern: 3-Minuten-Taucher <b>Anhang 9</b>	Waldgeister basteln	Käferrennen <b>Anhang 12</b>

## Anhang 1

### Vatertagsgeschenk basteln (<https://quatsch-matsch.de/orden-aus-papier-basteln-basteln-fuer-muttertag/>)

Bald ist Vatertag und wer freut sich nicht über einen selbst gebastelten Orden? Sie gehen sehr einfach. So können auch schon kleinere Kinder helfen.

#### Ihr braucht:

- Papier
- Tonpapier
- Schere
- Klebestift
- Kleber
- Stifte



Als erstes faltet das Papier so wie Ihr oben auf dem Bild seht. Faltet davon je Orden vier Stück.



Knickt nun die einzelnen Teile in der Mitte und streicht es mit dem Klebestift ein. Drückt nun die zwei Seiten zusammen. Macht das mit allen vier Einzelteilen und lasst alles gut trocknen.



In der Zwischenzeit können wir uns um die Mitte kümmern. Also das wo was draufstehen soll. Schneidet die Einzelteile aus und klebt alles zusammen.



Wenn die vier Einzelteile trocken sind, klebt die Vier Einzelteile zusammen. Und lasst es wieder trocknen. Keine Angst. Der Klebestift trocknet recht zügig.



Jetzt könnt Ihr die Mitte beschriften oder auch bemalen und dann in die Mitte kleben. Streicht dazu die Rückseite mit dem Klebestift ein. Auch die Mitte von dem gefalteten. Ich habe dann ein leichtes Glas auf den Orden gestellt. So ist es schön grade geworden.

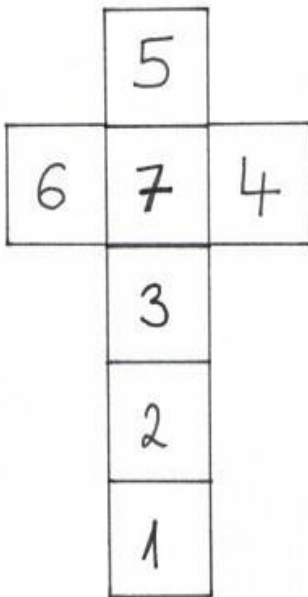
Und schon sind tolle individuelle Orden fertig geworden.

Viel Spaß beim Basteln.

## Anhang 2

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

Malt das Spielfeld mit Straßenkreide auf eine freie Fläche auf Teer, die gepflasterte Hofeinfahrt oder ähnliches.



Der erste Spieler fängt an und wirft einen Stein in das Hüpfkastenfeld mit der Zahl 1.

Nun springt er auf einem Bein los, wobei er das Feld mit dem Stein überspringt.

Er hüpfte nacheinander auf die Felder 2 bis 7.

Im Kasten Nummer 7 kann er sich kurz ausruhen, wozu er das zweite Bein abstellen darf.

Danach hüpfte er von 7 abwärtszählend bis 2 zurück.

Dort hält er an und hebt den Stein auf.

Mit diesem in der Hand hüpfte er zurück aus dem Spielfeld.

Nun beginnt er erneut.

Im zweiten Durchgang muss er den Stein auf den Kasten 2 werfen und später diesen beim Springen auslassen.

So geht das Spiel immer weiter bis zum Kasten 7.

Der Spieler scheidet aus bzw. der nächste Spieler kommt zum Zug, wenn er mit dem Stein nicht den entsprechenden Kasten trifft, wenn der Spieler hinfällt oder wenn er auf eine der aufgezeichneten Linien tritt.

Beim zweiten Spieler verläuft die Spielweise gleich.

Sind reihum alle Spieler ausgeschieden, ist der erste Spieler wieder an der Reihe.

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

⇒ Wer schafft als ersten einen kompletten Hüpf-Durchgang?

## Anhang 3

**Den Körper kennen** (<https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)

### Anleitung:

1. Sorg dafür, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist. Es ist egal ob du stehst, sitzt oder liegst.
2. Leg deinen Fokus für 1-2 Minuten auf ein Körperteil deiner Wahl. Wie fühlt es sich an? Bewege dieses Körperteil in verschiedene Richtungen. Wie fühlt sich das an? Welche Muskeln arbeiten für die Bewegung dieses Körperteils?
3. Leg den Fokus auf deine gesamte Körperhaltung. Wie ist deine Haltung? Welche Muskeln sind angespannt? Welche sind entspannt?
4. Besonders effektive Übung: „Scanne“ deinen Körper mental von Kopf bis Fuß und gehe dabei in alle Körperteile. Das heißt: Beim Kopf fängst du am Haaransatz an, gehst zur Stirn, zu den Augenbrauen, zur Nase, den Wangenknochen, Ohren Lippen, bis hin zum Hals und so weiter. Bis du bei deinen Zehenspitzen angekommen bist.



## Anhang 4

**Pantomime** (<https://www.kita.de/wissen/kurze-spiele/>)



Der Spielleiter schreibt jeweils ein Wort auf einen Zettel. Mitspieler 1 beginnt und zieht einen Zettel. Er achtet darauf, dass kein anderer Mitspieler den Begriff lesen kann. Nun muss Mitspieler 1 nur durch Bewegungen und ohne Sprache versuchen, diesen Begriff vorzumachen, während die anderen Mitspieler erraten, worum es sich handelt. Gewonnen hat, wer zuerst richtig liegt.

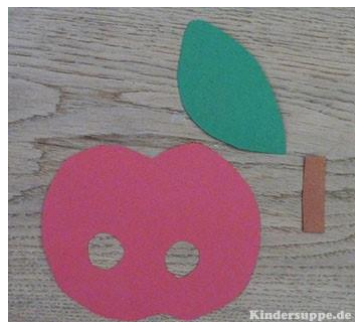
Andere Variante: Der Spielleiter schreibt ein Wort auf eine Tafel oder einen Zettel, sodass derjenige, der den Begriff erraten soll, ihn nicht lesen kann. Alle anderen Kinder aus der Gruppe versuchen nun diesen Begriff pantomimisch vorzumachen und das Kind muss ihn erraten.

## Anhang 5

**"Apfel und Wurm" - Fingerspiel** (<https://www.kindersuppe.de/member/apfel-und-wurm-fingerpuppe-und-fingerspiel>)

**Das wird benötigt:**

- Rotes Bastelpapier
- Braunes Bastelpapier
- Grünes Bastelpapier
- Klebstoff
- Schere



**Anleitung:**

Druckt die Apfelform aus oder zeichnet sie auf rotes Bastelpapier. Schneidet den Apfel, das Blatt und den Stiel aus und setzt den Apfel zusammen.

Schneidet ein oder zwei Löcher in den Apfel, so dass ihr einen Finger durchstecken könnt.



Malt mit einem schwarzen Filzstift zwei Augen auf die Finger.

**Der Apfelwurm** von *Jolanda Garcia, KidsSoup Inc.*

Ein kleiner Wurm und seine Frau,  
Die wohnen im schönsten Apfelbau.  
Sie beugen und sie strecken sich  
und knabbern fröhlich am Mittagstisch.  
Sie schauen raus und gehen wieder rein.  
Mmmh! Schmeckt dieser Apfel aber fein.

## Anhang 6

**Sonnenfänger basteln** (<https://kreativraum24.de/sonnenfaenger-basteln>)

**Benötigtes Material**

- Weißer Bastelkleber
- Lebensmittelfarben
- Deckel
- Pimpette
- Holzspieße
- Locher
- Faden







Um die Sonnenfänger zu basteln, lege verschiedene Deckel oder ähnliches vor dich. Am besten funktionieren Deckel, die eine gerade Verschlusskante haben, z.B. Deckel von Stapelchipsverpackungen (Pringels). Schraubverschlussdeckel kannst du aber auch verwenden.



Fülle die Deckelflächen ganz mit weißem Bastelkleber aus. Am besten funktioniert es, wenn du die Deckel von der Höhe her komplett mit Kleber befüllst.



Träufle einige Tropfen Lebensmittelfarbe auf den Bastelkleber. Am besten funktioniert das Aufträufeln mit einer Pипette.



Verrühre die Farbe mit einem Holzspieß ineinander. Ein Zahnstocher ist zum verrühren optimal, da er schön dünn ist. Verrühre die Farben für deine Sonnenfänger nach Lust und Laune.



Verrühre die Farben solange, bis schöne psychedelische Muster entstanden sind.

Lass die Sonnenfänger etwa 3 – 5 Tage trocknen. Jetzt ist Geduld gefragt! Die Trocknungszeit kann je nach Bastelkleber und Temperatur etwas variieren.



Wenn der Kleber ganz durchsichtig geworden ist, ist der Sonnenfänger durchgetrocknet.

Löse vorsichtig den Sonnenfänger aus der Schale. Das geht am einfachsten, wenn du mit einem Messer am Rand den getrockneten Kleber etwas anhebst. Anschließend kannst du den Sonnenfänger vorsichtig aus der Schale herauslösen.



Jetzt braucht der Sonnenfänger noch ein Loch, damit du ihn aufhängen kannst. Stanze mit einem Locher ein Loch in die Nähe des Randes. Falls du keinen Locher zur Hand haben solltest, kannst du auch mit einem kleinen Nagel ein Loch durch den Sonnenfänger stechen.

Befestige einen dünnen Faden und voila, jetzt kannst du endlich die Sonnenfänger ins Fenster hängen



#### **Tipps:**

- Je weniger Tropfen Lebensmittelfarbe, desto durchsichtiger werden die Sonnenfänger (sieht aber auch gut aus).
- Fülle die Deckel von der Höhe her komplett mit Bastelkleber. Je dicker die Kleberschicht, desto stabiler wird der Sonnenfänger. Habe Geduld, bis der Kleber komplett transparent geworden ist. Warte lieber einen Tag länger bis du die Sonnenfänger aus den Deckeln heraus nimmst. Das Warten ist zwar eine Geduldsprobe, aber es lohnt sich
- Für die Deckel sollte kein Glas als Form verwendet werden. Es wurde berichtet, dass sich die Sonnenfänger schlecht aus Glasdeckel lösen lassen. Mit Deckel aus Metall oder Plastik (z.B. Verschlussdeckel von Pringels-Verpackung) hatten wir keine Probleme.

## **Anhang 7**

**Gesunde Durstlöscher** (<https://www.betreut.de/magazin/kinder/die-6-besten-sommerdrinks-fuer-kinder-998-2/>)

### **Der gesunde Durstlöscher: Erdbeer-Ingwer-Wasser**

#### **Zutaten für 5 Gläser:**

- 250 g Erdbeeren
- 5 Bio-Erdbeeren
- 1 Stück frischen Ingwer
- 2 Stiele Minze

#### **Zubereitung:**

Die Erdbeeren abspülen, putzen und halbieren. Dann schälen Sie den Ingwer und schneiden ihn in Stücke. Minze abspülen. Erdbeeren, Minze und Ingwer in eine Karaffe geben, 1 Liter kaltes Wasser darauf gießen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

### **Schön anzusehen: Wassermelonen-Erdbeer-Limonade**

#### **Zutaten für 5 Gläser:**

- 250 g Erdbeeren
- ½ kernlose Wassermelone (ca. 1300 g)
- Saft von 2 Limetten
- 2–3 EL Zucker
- ca. 250 ml Mineralwasser
- Eiswürfel

#### **Zubereitung:**

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Dann entfernen Sie das Melonenfruchtfleisch von der Schale und würfeln es. Mit Erdbeeren, Limettensaft und Zucker im Mixer fein pürieren. Mit Eiswürfeln in einen Krug geben und mit Mineralwasser auffüllen.

### **Urlaubsfeeling: Kiwi-Pfirsich-Breezer**

#### **Zutaten für 5 Gläser:**

- 5 TL grüner Tee
- 1 TL brauner Zucker – alternativ Stevia
- 1 Dose (850 ml) Pfirsichhälften
- 5 reife Kiwis
- 1/2 Zitrone
- 2 Bananen
- Minze zum Verzieren

### Zubereitung:

Geben Sie den Tee und Zucker in einen hohen Rührbecher. Kochen Sie 700 ml Wasser auf und gießen Sie diesen darüber. Lassen Sie den Tee ca. 4 Minuten ziehen, dann durch ein Sieb gießen und auskühlen lassen. Pfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen, Kiwis schälen und klein schneiden. Dann die Zitrone auspressen und Bananen schälen und halbieren. Bananen, Pfirsiche, Zitronensaft und 2/3 des grünen Tees werden dann püriert. Danach die Kiwis und den übrigen Tee pürieren. Zuerst Pfirsichsaft in 5 Gläser verteilen, dann Kiwisaft vorsichtig zugießen. Zum Schluss mit Minzstielen verzieren. ... und dazu ein Eis!

### Anhang 8

#### Tierische Bewegungen



## Anhang 9

**Der 3-Minuten Taucher** (<https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)



### Anleitung:

1. Unterbrich deine jetzige Tätigkeit und fokussiere dich auf den jetzigen Moment und die Situation.
2. Aktiviere deine Sinne. Was siehst du? Was hörst du? Nimmst du bestimmte Gerüche wahr? Was fühlst du in diesem Moment? Welchen Geschmack hast du im Mund? In diesem Schritt trainierst und schärfst du deine Sinne.
3. Fokussiere dich für einige Momente auf deine Gedanken. Was denkst du gerade? Sind es positive oder negative Gedanken. Ändere und bewerte deine Gedanken nicht, sondern beobachte sie einfach nur und nimm sie wahr.
4. Optional: Stelle dir einen Wecker zur Erinnerung an die Übung und mache den 3-Minuten Taucher wenn möglich einige Male am Tag.

## Anhang 10

**Waldgeister basteln** (<https://www.familie.de/diy/waldgeister/>)

### Das brauchen Sie:

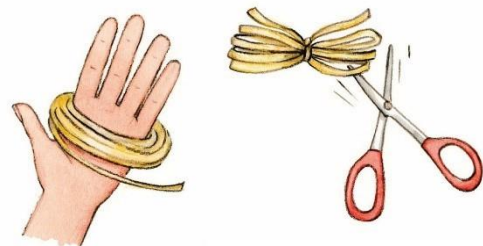
- Äste, verzweigt
- Bast in Natur, Orange, Grün, alternativ Wolle
- Bastelfarben in Weiß, Orange, Rot, Hellblau, Blau, Hellgrün, Grün
- Filzstift in Schwarz
- Gartenschere
- Bürste

Lassen Sie die Äste erst gut durchtrocknen, bevor Sie mit dem Basteln beginnen. Am besten breiten Sie das Material dazu auf einem Karton oder auf mehreren Lagen Zeitungspapier aus



### Waldgeister basteln - So geht's

- ▶ Die Verzweigungen der Äste mithilfe eines Erwachsenen so zurechtschneiden, dass diese stehen können.
- ▶ Sand und lose Rinde mit einer harten Bürste von den Ästen abbürsten.
- ▶ Die Waldgeister der Abbildung entsprechend oder nach eigenen Ideen mit Bastelfarben bemalen. Mit schwarzem Filzstift die Gesichter aufzeichnen.
- ▶ Den Bast oder die Wolle mehrmals um eine Hand wickeln und mit einem Faden in der Mitte zu einem Bündel binden. Die Schlaufen aufschneiden. Jeweils ein aufgeschnittenes Bündel als Haare aufkleben.



## Anhang 11

**Fruchtgummi herstellen** (<https://www.arstextura.de/2019/04/fruchtgummi-selber-machen.html>)

### Zutaten für eine Silikonform:

- 80 ml Rhabarbersaft
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Zucker (oder mehr)
- 2 Pkg. gemahlene Gelatine (18 g)





### Zubereitung:

1. Zuerst gebt ihr Rhabarber- und Zitronensaft in einen kleinen Topf (idealerweise mit Ausguss). Dann gebt ihr Zucker und Gelatine hinzu und lasst sie 10 Minuten quellen. Wer es gerne süß mag, sollte allerdings eher 3-4 EL Zucker oder Süßstoff verwenden, damit die Fruchtgummis so süß wie gekaufte sind.
2. Wenn die Gelatine gequollen ist, erhitzt ihr den Topf auf kleiner Hitze, bis sich Gelatine und Zucker aufgelöst haben und die Masse klar wird. Vorsicht, die Gelatine darf aber nicht kochen, denn dann geliert sie nicht mehr richtig.
3. Wenn die Masse klar ist, gießt ihr sie vorsichtig in die Silikonform. Den Schaum, der sich teilweise obendrauf bildet, könnt ihr einfach mit einem Teigschaber aus Silikon entfernen. Dann stellt ihr das Fruchtgummi ca. 1 Stunde in den Kühlschrank.
4. Anschließend könnt ihr es aus der Silikonform drücken.

Ihr könnt auch anderen Fruchtsaft verwenden. Vorsicht bei Ananassaft, er lässt die Gelatine nicht gelieren!

## Anhang 12

### Käferrennen – Spiel (<https://www.kinderspiele-welt.de/kindergeburtstagsspiele-drinnen/kaeferrennen-spiel.html>)

Ein witziges Käferspiel für Kinder, bei dem man blitzschnell sein muss. Und so geht das muntere Käferspiel...



### Material:

- roter Fotokarton
- schwarzer Fotokarton
- schwarze Stifte
- schwarzer Biegeplüschr bzw. Pfeifenputzer
- oder fertige Marienkäfer
- Schnur
- Holzstöckchen oder Buntstifte
- Tesafilm
- ein Seil oder Kreppklebeband

### Bastelanleitung:

Überträgt die Schablonen auf das entsprechende Bastelpapier:

Körper des Marienkäfers auf schwarzen Fotokarton, Flügel des Marienkäfers auf roten Fotokarton  
Schneidet die Einzelteile aus.

Klebt auf den schwarzen Körper schräg die geöffneten Flügel auf.

Malt auf die Flügel schwarze Punkte.

Außerdem malt ihr die Augen mit Stiften auf den schwarzen Kopf.

Zum Schluss noch Fühler aus schwarzen Pfeifenputzern/ Biegeplüschr oder ersatzweise aus schwarzem Fotokarton zuschneiden und am Körper befestigen. Schon ist er fertig.

Bindet zwei fertige oder aus Fotokarton gebastelte Marienkäfer jeweils an einem längeren Stück Schnur fest (die Schnurstücke müssen bei beiden Käfern gleichlang sein!). Das andere Schnurende befestigt ihr bei beiden an einem Holzstöckchen oder Buntstift.

### Spielanleitung:

Die Marienkäfer werden nun nebeneinander mit abgewickelter Schnur unten auf den Boden gelegt.

Mit einem Seil oder aufgeklebten Kreppklebeband markiert ihr die Linie hinter der die Spieler sich aufstellen.

Bei dem Käfer-Wickelspiel treten immer zwei Spieler gegeneinander an.

In die Hand erhalten sie jeweils ein Holzstöckchen oder einen Buntstift, an dem das Schnurende befestigt ist.

Hinter der gekennzeichneten Linie knien, stellen oder setzen sich beide nebeneinander hin.

Auf das Startkommando wickeln die Spieler rasend schnell die Schnüre auf.

Wessen Marienkäfer fliegt am schnellsten, erreicht zuerst das Stöckchen/ den Stift und wird Sieger?

Der Spieler mit dem rasantesten Marienkäfer hat gewonnen.

Es ist witzig die Sieger aus den einzelnen Paarungen in einem Finale gegeneinander antreten zu lassen und dadurch den Finalsieger zu ermitteln. Viel Spaß beim Käferrennen!