Stiftung JOB
Eine Kooperation der Familienzentren Beelitz, Borkheide/Borkwalde und Werder
fz.beelitz@stiftung-job.de l fz.bh-bw@stiftung-job.de | fz.werder@stiftung-job.de
0176.10099837 l 01577.7926951 l 0176.10049825 l 01578.0547077

Hallo liebe Eltern, Großeltern und Kinder!
Mit den fortschreitenden Lockerungen im Bezug auf die Corona-Pandemie haben wir uns entschieden, euch eine offenere Wochenkiste anzubieten. In jedem Kasten findet ihr eine Aktivität und zusätzliche einen Vorschlag für das Mittagessen. Wir wünschen euch weiterhin viel Spaß beim ausprobieren!
Hinweis: Alle blau hinterlegten Angebote können einfach angeklickt werden.

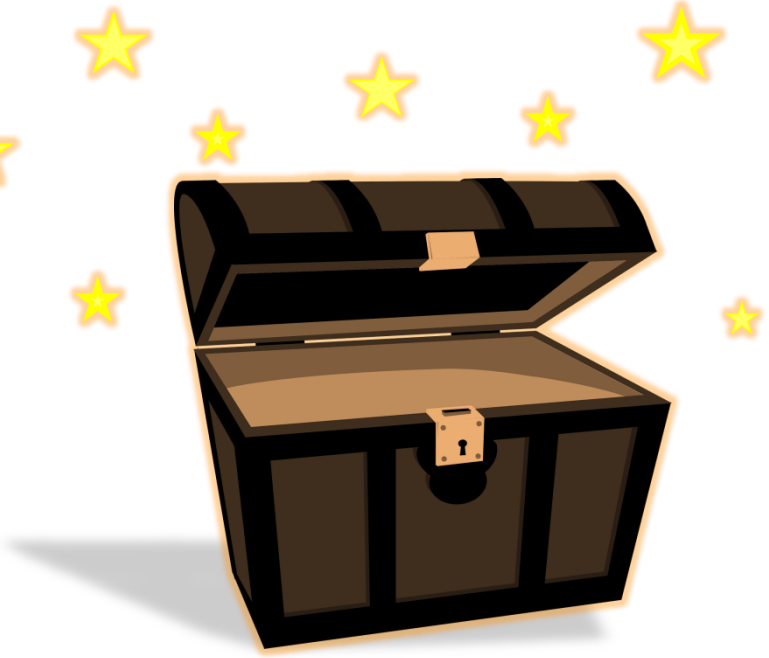
11. Kunterbunte Wochenkiste

Namensworkout
Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Zungenbrecher & Fingerspiel
Couscous-Gemüsepfanne

Achtsamkeitsübung
Schnitzel mit Pommes

Basteln mit Wäscheklammern
Schwedischer Lachskuchen



Kostenlose Hörbücher
Grießbrei mit Kirschen

Marmelade kochen
Bunter Salatteller mit Huhn

Experiment: Lavalampe
Hackbraten mit Kartoffelbrei

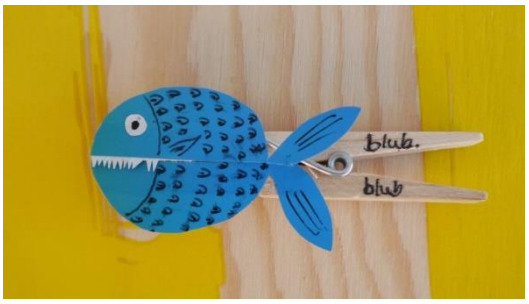
Marmelade kochen (https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/781321181223370/Rhabarber-Erdbeer-Marmelade.html)

Zutaten:

- 500 gr Rhabarber geschält
- 500 gr Erdbeeren
- 500 gr Gelierzucker, 2:1

Den Rhabarber schälen und dann in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und in Viertel teilen. Den klein geschnittenen Rhabarber, sowie die klein geschnittenen Erdbeeren dann auf mittlerer Hitze zu einem Mus köcheln lassen. Den Gelierzucker unterrühren und 3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Marmelade in Gläser füllen. Diese dann fünf Minuten auf den Kopf stellen, anschließend umdrehen und kalt werden lassen.

Basteln mit Wäscheklammern (https://www.ernstings-family.de/blog/2015/07/mit-waescheklammern-basteln/)



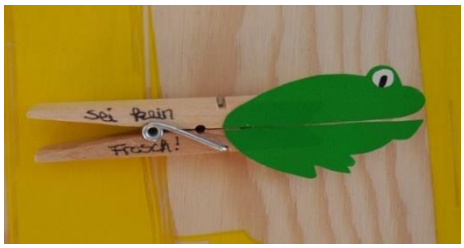
Du brauchst dafür:

- Wäscheklammern
- Schere
- Klebestift
- Glanzpapier
- Regenbogenbuntpapier
- Fineliner, Bleistift
- Lineal
- Filzstifte o.ä. zum Verzieren

1. Einen großen Fisch auf Regenbogenbuntpapier übertragen und ausschneiden (mein Fisch ist ca. 4,5 cm lang und 3 cm hoch)
2. Wer mag verziert den Fisch noch mit Augen, Schuppen und Flossen. Das Auge habe ich aus weißem Glanzpapier aufgeschnitten, eine Pupille aufgemalt und aufgeklebt. Alle anderen Details habe ich mit einem Fine Liner aufgemalt.
3. Jetzt wird es etwas kniffeliger: Schneidet den Fisch vorsichtig längs in der Hälfte durch. Für die Zähne habe ich einfach einen schmalen Streifen gezackt eingeschnitten und den Streifen in der Länge angepasst und aufgeklebt.

4. Die untere Hälfte des Fisches vorsichtig auf das untere Holz der Wäscheklammer aufkleben. Die andere Hälft passend auf den oberen Teil der Klammer kleben.
5. Für den Mini-Fisch ein kleines Fischchen auf Glanzpapier aufmalen und vorsichtig ausschneiden (mein Fisch ist 1,5 x 0,5 cm groß). Mit dem Fine Liner ein kleines Auge aufmalen. Außerdem braucht Ihr noch einen schmalen Steg, auf den Ihr den Fisch kleben könnt. Ich schneide dafür einfach einen schmalen Streifen aus blauem Glanzpapier aus. Dann klebe ich den Fisch vorsichtig auf den Steg auf.
6. Den Steg klebe ich auf die Rückseite der Wäscheklammer, so dass der Fisch nach vorne zeigt.
7. (Fast) fertig: Wer mag, schreibt noch einen lustigen Spruch oder eine kleine Widmung auf die Wäscheklammer.

Weitere Ideen:



Namensworkout (Toni Bustian, CvO Werder)

Jeder muss eine Fitness-Reihe Absolvieren. Die Buchstaben seines Vornamens sind dabei ausschlaggebend:

A = 20 Hampelmänner
B = 20 Kniebeugen
C = 10 Liegestütze
D = 20 Hock-Streck-Sprünge
E = 1 min Steh-Hocke (Hand am Tisch fürs Gleichgewicht, Beine 90° Winkel ohne Stuhl)
F = Liegestützposition: 20 Mal abwechselnd Beine abheben
G = 30 sek Arme kreisen
H = 30 sek Faustschläge (so schnell wie du kannst)
I = 30 sek auf der Stelle sprinten (so schnell, wie du kannst)
J = 20 Kniebeugen
K = 15 Liegestütze
L = 30 sek Knie-Hebe-Lauf am Platz
M = 20 Hock-Streck-Sprünge
N = 30 sek im Kreis-Sprünge (Vor, rechts, hinten, links)
O = Sitzen, beine ausstrecken, 30-mal auf und zu bewegen (Schere)
P = 30 sek auf der Stelle hüpfen
Q = 1 min Steh-Hocke (Hand am Tisch fürs Gleichgewicht◊, Beine 90° Winkel ohne Stuhl)
R = 20 Liegestütze an der Tischkante
S = Hände auf Sitzfläche, Körper lang, 20-mal Körper hoch 7-15 min absenken und aufrichten

T = 30 sek Fahrrad fahren auf Stuhl
U = 30 sek Liegestützposition halten (alternativ Tisch oder Stuhlkante)
V = 45 sek Liegestützposition halten
W = 20 Hock-Streck-Sprünge
X = 30 sek Arme kreisen
Y = 30 sek Faustschläge (so schnell wie du kannst)
Z = 30 sek auf der Stelle sprinten (so schnell ,wie du kannst)

Variation: Andere Wörter (Nachnamen, Lieblingsessen etc.)

Zungenbrecher und Fingerspiel

https://www.pinterest.de/pin/438186238725564199/

https://www.pinterest.de/pin/861665341192781246/?amp_client_id=CLIENT_ID(_)&mweb_unauth_id={{default.session}}&simplified=true

Achtsamkeitsübung: Dinge bewusst langsamer machen (https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/)

Erstaunlich: Wir entwickeln ständig neue Technologien, die unser Leben effizienter machen. Um Zeit zu sparen. Damit wir noch mehr schaffen. Wozu führt das?
Wir nehmen diese angesparte Zeit und machen noch viel viel mehr. Wir arbeiten länger. Wir packen mehr Dinge und Erlebnisse in weniger Zeit.
Das hat durchaus Vorteile, aber auch einen riesigen Nachteil: Hektik, kaum Ruhe, keine Zeit um Gedanken und Gefühle zu ordnen.

Anleitung:
1. Such dir eine Zeit am Tag aus, an der du Dinge bewusst langsamer machst. Fang an die bewusste Langsamkeit für 5 Minuten zu praktizieren und steigere dich langsam nach oben. Bis du eine Zeit gefunden hast, die sich für dich richtig anfühlt.
2. Tu diese Dinge bewusst langsamer und schenke ihnen deine gesamte Aufmerksamkeit und Präsenz.

Experiment: Lavalampe (https:/www.geo.de/geolino/basteln/16953-rtkl-experiment-lavalampe-selber-bauen-so-gehts)

Ihr braucht:
- ein Einmachglas
- Pflanzenöl
- Wasser
- Lebensmittelfarbe
- Spülmaschinentabs

So könnt ihr die Lavalampe selber bauen:
1. Füllt das Einmachglas zur Hälfte mit Pflanzenöl. Dann kommt auch schon der erste tolle Effekt bei diesem Experiment, denn nun füllt ihr das Einmachglas mit Wasser auf. Sieht doch gut aus, wie sich das Wasser unter das Öl schiebt, oder?

2. Als Nächstes kommen ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe dazu. Auch die sinken langsam durch das Öl nach unten und vermischen sich mit dem Wasser.

3. Keine Angst, das war jetzt noch nicht der Lavalampeneffekt, denn wir haben ja noch den Spülmaschinentab: Brecht den Tab in zwei Teile und lasst den ersten Teil im Öl versinken.

4. Sobald der erste Teil des Tabs unten in der farbigen Wasserschicht ankommt, fängt er an zu sprudeln. Jetzt beginnt eure Lavalampe, bunte Blasen nach oben zu schießen. Oben angekommen gehen sie langsam wieder auf Tauchstation.

5. Das passiert jetzt so lange, bis der Spülmaschinentab aufgebraucht ist. Aber wir haben ja noch die andere Hälfte! Versenkt diese im Öl und das Spektakel in der Lavalampe geht von vorne los.

6. Das Experiment mit der Lavalampe könnt ihr so lange wiederholen, bis ihr keine Spülmaschinentabs mehr im Haus habt. *(Fragt aber besser eure Eltern, bevor ihr alle aufbraucht!)*

Wie funktioniert die Lavalampe?

Fett bzw. Öl und Wasser lassen sich nicht zu einer homogenen Flüssigkeit vermischen. Daher bilden sich in dem Einmachglas zwei verschiedene Schichten.
Das eingefärbte Wasser sinkt nach unten und das Öl schwimmt obendrauf. Dieses Phänomen kennt ihr vielleicht von einer Hühnersuppe, bei der die Fettaugen auch immer oben auf der Suppe aufliegen.
Dies liegt an der Dichte der beiden Flüssigkeiten. Öl hat eine geringe Dichte und ist daher um einiges "leichter" als Wasser. Deshalb kämpft sich das Öl immer wieder am Wasser vorbei nach oben, egal wie stark ihr beide Flüssigkeiten verrührt. Beim Wasser ist es genau umgedreht: Es hat eine hohe Dichte und ist somit "schwer". Wie ein Stein sinkt es durch die Ölschicht hindurch bis auf den Glasboden.
Spülmaschinentabs bestehen unter anderem aus Natriumcarbonat, auch als Soda bekannt. Das kennt ihr schon aus unserem Backpulver-Vulkan-Experiment. Ähnlich wie im Kuchenteig wollen die kleinen Blasen nach

oben steigen. In unserer Lavalampe können sie das auch, da das Wasser und das Öl nicht so undurchdringlich sind wie der Teig.
Auf dem Weg nach oben schließen die Kohlenstoffdioxid-Bläschen das gefärbte Wasser ein und nehmen es mit an die Oberfläche. An der Wasseroberfläche der Lavalampe platzt die Blase und das Gas entweicht. Das Wasser sackt durch die Ölschicht wieder herab auf den Glasboden der Lavalampe, wo schon die nächste Gasblase wartet.

Wir hoffen, euch hat diese Wochenkiste wieder gefallen!

Habt ihr etwas ausprobiert? Nachgekocht? Experimentiert? Dann schickt uns gerne Bilder davon!

Gern per Email oder WhatsApp - die Kontaktdaten findet ihr auf der ersten Seite.

Bleibt gesund und munter!