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

Woche vom 22.06.2020 – 28.06.2020

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.

14. Kunterbunte Wochenkiste

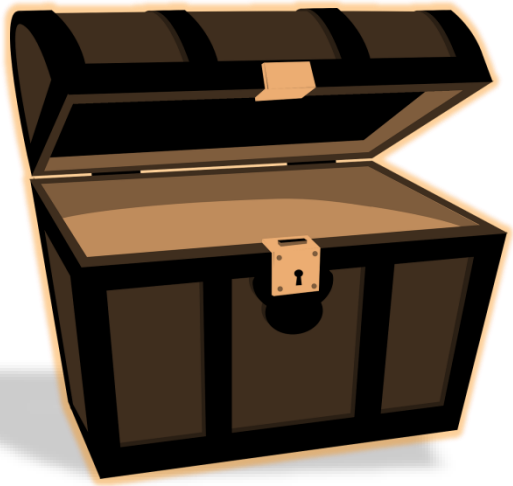
Niedliche Leuchtkäfer
Nudelsalat

Gummitwist
Bratwurst vom Grill

Daumenkino
Kartoffeln mit Quark

Astrassel basteln
Bauernfrühstück

DIY Himbeerbonbons
Gemüse-Reis-Pfanne mit Huhn



Hüpfschnecke
Eierkuchen

Achtsamkeitsübung für Eltern
Käse-Lauch-Suppe

Niedliche Leuchtkäfer

https://www.gofeminin.de/familie/diy-ideen-fur-kinder-s1500436.html

Ihr braucht:

- leere Ü-Ei-Hüllen oder Plastik Eier (Bastelgeschäft)
- weißen und schwarzen Edding
- bunten Pfeifenreiniger
- etwas Alufolie oder Tonpapier
- kleine Knicklichter (Angelbedarf) oder kleine LED-Teelichter

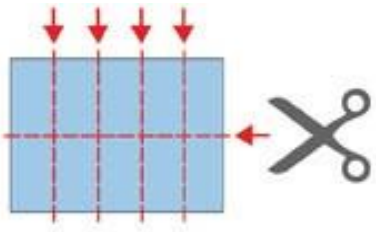
So geht's:

Malt auf eine Seite der Ei-Hülle mit den beiden Eddings Augen auf. Bohrt dann mit einer Nadel kleine Löcher für die Fühler und die Beine in die Hülle. Durch die steckt ihr dann kleine Stücke farbigen Pfeifenreiniger. Zum Schluss schneidet ihr aus etwas Alufolie Flügel aus und klebt sie an der Plastikhülle fest. Jetzt müsst ihr nur noch das LED-Licht zwischen die beiden Plastikhälften stecken: fertig!

Daumenkino

https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/eltern/vorschulkinder_und_medien/Daumenkino.php5

Warum bewegt sich das Bild im Fernsehen? Das lässt sich gut an einem Daumenkino verdeutlichen. Hier findet ihr eine Vorlage für ein Daumenkino mit Elefant und Hase, das ihr gemeinsam mit eurem Kind basteln könnt. So kann es ansatzweise verstehen, wie die Bilder im Film in Bewegung geraten.
Druckt euch das Daumenkino aus und schneidet die Bilder einzeln aus. Die Löcher lassen sich gut mit einem Locher einstanzen. Dann müssen die Blätter nur noch mit einer Schnur zusammengebunden werden.



DIY Himbeerbonbons

https://www.frau-liebling.com/diy-geschenkidee-bonbons-selber-machen/

Für die Himbeerbonbons braucht man:

- 450 g Zucker
- 150 ml Himbeersaft
- 100 g Traubenzucker
- Puderzucker
- Backpapier
- Eiswasser
- Zuckerthermometer
- Bonbonform

Und so werden die Bonbons gemacht:

1. Zucker, Traubenzucker und Himbeersaft in einen Kochtopf geben und auf der höchsten Stufe unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und kocht. Wenn der Zucker kocht, nicht mehr umrühren!!!
2. Erhitze die Zuckermasse auf 158 °C. Das dauert etwas, du solltest zwischendurch immer mal wieder die Temperatur kontrollieren. Der Zucker darf nicht braun werden!
3. Ist die Temperatur erreicht, stelle den Topf sofort für einige Sekunden Eiswasser
4. Anschließend gib die Zuckermasse in die Form. Vorsicht heiß!
5. Nun lass die Bonbons in der Form abkühlen.
6. Ist die Zuckermasse erhärtet, nimm die Bonbons aus der Form und bestäube sie mit etwas Puderzucker. So kleben sie später nicht so schnell zusammen.
7. Die Bonbons sollten luftdicht gelagert werden, denn der Zucker zieht die Luftfeuchtigkeit an und die Bonbons werden klebrig.

Achtsamkeitsübung für Eltern

https://www.frisches-denken.de/stress-abbauen/

1. Der Gesichts-Tornado

Den meisten Menschen steht ihr Stress mitten ins Gesicht geschrieben. Das beobachtet man besonders häufig bei Schreibtischjobs.
Das lange Gestarre auf den Bildschirm belastet die Augen und ermüdet die Gesichtsmuskeln. Das führt zu starker Anspannung. Das Gesicht spiegelt diese Anspannung deutlich wieder.
In dieser Übung nutzen wir das positive Body-Feedback deines Gesichts.
Body-Feedback bedeutet: Wenn du dein Gesicht bewusst entspannst, breitet sich diese Entspannung schnell auf deinen gesamten Körper aus.
Der Gesichts-Tornado ist deshalb die optimale Gymnastik zum Entspannen.

<u>So geht's:</u>

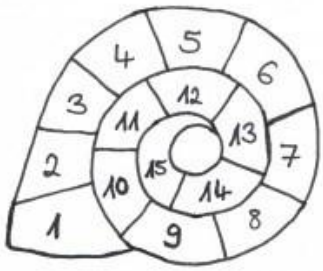
1) Sorg dafür, dass du grade sitzt oder stehst. Hole 3-mal tief Luft.
2) Zieh ein paar Grimassen! Beweg deine Augenbrauen schnell hin und her. In alle möglichen Richtungen. Kneif deine Lippen zusammen und lasse sie wieder los. Runzle deine Stirn. Beweg sie in alle Richtungen. Und danach bewege deine Nase. Hin und her. Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du willst.
3) Hast du alles im Gesicht durch-grimasst? Dann jetzt alles gleichzeitig! Denk dir deine eigenen Grimassen aus. Tu das ca. 30-60 Sekunden lang.
4) Lasse dein Gesicht bewusst locker. Spüre, wie sich dein Gesicht im Unterschied zu vorher anfühlt.

Was viele Leute feststellen:

Der verkrampfte Ausdruck verschwindet und das Gesicht wirkt sofort viel lockerer, entspannter und angenehmer. Dadurch lockert sich auch der restliche Stress im Körper deutlich auf.

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 hüpft 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 nächte 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?

Astrassel basteln

https://www.limango.de/magazin/musikinstrumente-basteln/

Material:

- Y Ast
- Draht (z.B. aus dem Blumengeschäft) oder Kordel
- Kronkorken, Perlen, Glocken
- Baumwolle
- Bastelkleber
- Tusche, Plakatfarbe, Acrylfarbe etc.
- Pinsel + Becher mit Wasser
- Nagel, Hammer
- ein Stück Holz
- Bei Bedarf: Kreppband

Anleitung:

Als Erstes malt Ihr Euren Y Ast an. Sucht Euch eine schöne Grundfarbe aus. Lasst die Farbe gut trocknen bevor Ihr weitermacht.
In der Zwischenzeit könnt Ihr Euch die Kronkorken vornehmen und nach Lust und Laune bemalen.
Verziert Euren Ast mit Pinsel und verschiedenen Farben. Kleiner Tipp: Klebt ein paar Kreppbänder um den Ast, malt ihn bunt an und zieht im Anschluss das Kreppband wieder ab. Tada! Nun habt Ihr sehr saubere Übergänge.

Jetzt müssen die Löcher in den Kronkorken. Setzt den Kronkorken auf ein Stück Holz und schlagt nun mit Hilfe eines Nagels und eines Hammers ein Loch hinein. Lasst euch dabei am besten von einem Erwachsenen helfen!

Nun könnt Ihr Euch den Draht nehmen und die Kronkorken, Perlen, Kugeln und alles was Ihr im Haus habt auf den Draht ziehen.
Wenn Euch der Sound gefällt, könnt Ihr den Draht am Ast befestigen. Spannt ihn bitte nicht zu sehr. Ansonsten klingt die Rassel nicht so gut. Achtet bitte auf die Drahtenden. Sie sollten nach innen gebogen sein, damit sich niemand verletzt.
Jetzt ist Eure Rassel fertig! Viel Spaß beim Musizieren.

Gummitwist

https://www.wisst-ihr-noch.de/80er/spielzeug-80er/gummitwist-ein-einfaches-waeschegummi-brachte-uns-alle-zum-huepfen-1081/

Die beliebte Kinderbeschäftigung Gummitwist, war in Bayern als Gummihüpfen oder in der DDR als Gummihopse oder Gummihuppe bekannt. Der Grund, warum sich der Spieleklassiker so weit verbreitet hat ist wahrscheinlich, dass man als Zubehör lediglich ein ca. 3m langes Gummiband benötigt.

Sprungvarianten:

1) Mitte (hier springt man in die Mitte des Gummibandes, sodass beide Füße vom Gummiband umgeben sind)
2) Grätsche (bei dieser Sprungvariante platziert man beide Füßen außerhalb des Gummis; der linke Fuß ist quasi links vom linken Gummiband platziert und der rechte Fuß ist rechts vom rechten Gummiband platziert)
3) Auf (man springt mit beiden Füßen auf das Gummi, sodass der linke Fuß auf dem linken Gummiband und der rechte Fuß auf dem rechten Gummiband landet)
4) Raus (man springt mit beiden Füßen auf die vorgegebene linke oder rechte Seite neben das Gummiband, so dass man außerhalb des Gummibandes landet)

Einige Verse:

Teddybär, Teddybär dreh dich um,
Teddybär, Teddybär mach dich krumm,
Teddybär, Teddybär auf einem Bein,
Teddybär Teddybär bau ein Haus,
Teddybär, Teddybär zeig dein Fuß,
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

Hoppe hoppe gummihopse, wir sind die kleinen Hopsemopse, hopsen übers Gummiband, Kinder hopsen im ganzen Land.

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!