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

Kunterbunte Wochenkiste, die 3te!

Hallo liebe Eltern, Großeltern und Kinder! Da die meisten von euch aufgrund der aktuellen Situation Zuhause sind, haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir euch die Wochen etwas versüßen können. Als Anregung für euch, haben wir einen Wochenplan erstellt, der gerne genutzt und ausprobiert werden darf. Natürlich können alle Anregungen auch im Garten oder Hof stattfinden, sofern es für euch möglich ist. Viel Spaß!

Wir wünschen allen Familien ein frohes, buntes und sonniges Osterfest!

	Wochenplan für den 06.04.2020 bis 12.04.2020						
	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Vormittags-aktivität	Osterkarten basteln ***Anhang 1***	Kostenloses Malbuch “Hurra Helden” (Hier klicken!)	Kostenlose Hörgeschichten für Kinder (Hier klicken!)	Fingerspiele: Eine Schnecke, Apfelstrudel, Osterhase ***Anhang 4***	Materialien für das Insekten-hotel sammeln/ Gesunde Kekse vorbereiten ***Anhang 5 & 6***	Eierfärben, Wassereis selbstgemacht ***Anhang 7***	Eiersuche/ Osterbacken ***Anhang 9***
Mittag	Milchreis mit Apfelmus	Nudel-Spinat-Lachs-Auflauf	Möhreneintopf	Eierkuchen	Käse-Hack-Lauchsuppe	Pizza selber machen	Schnitzel, Gemüse und Kartoffeln
Mittagspause	*Schlafen, Ruhen, Hörspiel hören etc.*						
Vesper	Bunter Gemüseteller	Naturjoghurt mit Früchten	Smoothies	Bunter Obstteller	Gesunde Kekse	(Wasser-)Eis	siehe *Nachmittags-aktivität*
Nachmittags-aktivität	Osterkarten verteilen bzw. an die Liebsten verschicken	Kurze Bewegungs-pause ***Anhang 2***	Hasengirlande ***Anhang 3***	Familienspiele-nachmittag draußen: mit Kreide malen, Gummihopse,…	Insektenhotel bauen ***Anhang 5***	Eiertrudeln ***Anhang 8***	Oster-spaziergang/ Osterkaffee mit selbst-gebackenem Kuchen

Anhang 1

Osterkarten basteln (https://nurrosa.com/2019/03/03/handabdruck-und-fussabdruck-zu-ostern/)

Zu Festtagen, wie Ostern sind die Bilder mit den Abdrücken eine schöne Erinnerung und toll zum Verschenken. Besonders kleine Kinder lieben es mit ihren Händen und Füßen zu spielen und zu experimentieren. Da sind die Hand- und Fußabdrücke eine tolle Gelegenheit, die Kreativität unserer Kinder zu fördern.

Ihr braucht:
festes Tonpapier oder Leinwand
Tuschfarben oder Fingermalfarben
Pinsel in verschiedenen Größen
Ggf. zum Dekorieren: Watte, Wackelaugen

So geht`s:
1. Bemalt die Unterseite der Hand oder des Fußes mit Tuschfarbe oder Fingermalfarbe.
2. Lasst euer Kind Abdrücke auf Papier oder Leinwand machen.
3. Wenn die Farbe getrocknet ist, könnt ihr die Abdrücke passend zu Ostern verzieren und beschriften. Eurer Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.
4. Name und das Datum, an dem der Abdruck gemacht wurde nicht vergessen.

Anhang 2

Kann auch gerne an der frischen Luft ausprobiert werden.

https://www.zaubereinmaleins-shop.de/home/sportundbewegung/bewegungsplakat-kompakt-kinder/

Anhang 3

Osterhasen Girlande (https://www.lavendelblog.de/2017/03/bastelidee-ostern-osterhasen-girlande/)

Material: Buntpapier in verschiedenen Farben
Pompons oder Watte
Locher
Bindfaden

Fertigt eine Osterhasen-Schablone an: Entweder eine Osterhasen-Vorlage aus dem Internet ausdrucken oder frei Hand zeichnen. Anschließend werden die Osterhasen mit Hilfe der Schablone auf das Buntpapier aufgezeichnet und ausgeschnitten. Nehmt euch nun entweder ein Pompon oder ein Stück Watte und rollt dieses in der Hand bis sich eine Kugel bildet. Die Kugel bildet den Hasenschwanz und wird auf den Papierhasen geklebt. Mit einem Bindfaden werden die einzelnen Osterhasen aus Papier nun miteinander verbunden, so dass eine Girlande entsteht.

Anhang 4

Fingerspiele

Drei Hasen steh'n vor deinem Haus

Ein Fingerspiel für die Osterzeit

Dieses Fingerspiel bezieht auch Arm, Schultern und Kopf mit ein und lässt sich schnell lernen. Darum ist es auch für jüngere Kinder geeignet.

Fingerspiel
Ab 1 Jahr
Drinnen und Draußen

Geht ein kleiner Osterhas',
durch Blumen, Halme, grünes Gras.
(Mit zwei Fingern den Unterarm hinaufgehen)

Geht einen steilen Berg herauf,
klingelt, doch macht niemand auf.
(Mit den Fingern den Oberarm hinaufgehen und am Ohrläppchen wackeln)

Da stampft der Osterhase Nummer zwei,
den Berg herauf und kommt herbei.
(Mit der Faust sanft den Arm hinaufgehen)

Klopft und ruft: „Hallo da drin!
Wo bring ich die Eier hin?"
(Sanft an die Stirn klopfen)

Keiner öffnet, einerlei,
es eilt der Hase Nummer drei.
(Mit zwei Fingern ganz schnell den Arm hinauflaufen)

Er rüttelt an der Tür und wartet,
dass Ostern endlich für ihn startet.
(Sanft am Ohr rütteln)

Drei Hasen steh'n vor deinem Haus
Und die Geschichte, die ist … aus.

TIPP:

Im Anschluss an das Fingerspiel können die Kinder gemeinsam überlegen, was die Hasen wohl dabeihaben und was sie sich in ihrem Osternest wünschen.

14

https://www.pinterest.de/pin/703124560547521114/?nic_v1=1aN4%2BfJD%2BGIFNYXheCJPe5QHghMzpbIdI%2FrnIIftFRd9ZCluF%2B2%2F9qpIx0U7zHbBig

"Eine Schnecke"
Kitzel- und Streichellied nach der Melodie von
"Bruder Jakob"

Hier klicken für eine mögliche Anleitung

Eine Schnecke, eine Schnecke,
krabbelt hoch, krabbelt hoch,
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,
kitzelt Dich am Bauch; kitzelt Dich am Bauch.

Kleiner Käfer, kleiner Käfer,
flieg herbei, flieg herbei,
zeig mir deine Pünktchen, zeig mir deine Pünktchen,
eins, zwei, drei; eins, zwei, drei.

Kleine Raupe, kleine Raupe,
frisst sich durch, frisst sich durch,
durch die grünen Blätter, durch die grünen Blätter,
mampf, mampf, mampf; mampf, mampf, mampf.

Kleiner Igel, kleiner Igel,
schläft im Laub, schläft im Laub,
träumt von dicken Schnecken, träumt von dicken Schnecken,
schnarch, schnarch, schnarch; schnarch, schnarch, schnarch.

Kleines Mäuschen, kleines Mäuschen,
frisst den Speck, frisst den Speck,
in der Speisekammer, in der Speisekammer,
und schon ist alles weg; und schon ist alles weg.

Kleines Pony, kleines Pony,
läuft Galopp, läuft Galopp,
auf der grünen Wiese, auf der grünen Wiese,
hopp, hopp, hopp; hopp, hopp, hopp

„Apfelstrudel“ (Kind liegt auf dem Rücken)
Hier klicken für eine mögliche Anleitung

Apfelstrudel, Apfelstrudel essen alle gerne (Kind hin und her rollen)
Große Leute, kleine Leute (Arme hoch, Arme runter)
Damen und auch Herren. (linken Arm hoch, rechten Arm hoch)
Rolle, Rolle Strudelteig (Kind hin und her rollen)
Schneide, schneide Äpfel klein (mit der Handkante Schneidebewegungen über das Kind machen – ja hört sich gruselig an, die Kinder finden es aber lustig J)
Streue, streue Zucker drauf (mit Fingerspitzen das Kind, bestreuen)
Und die Mama isst ihn auf. (Bauch mit dem Mund pruschen)

Anhang 5

Insektenhotel bauen (https://www.geo.de/geolino/basteln/21688-rtkl-bunte-nisthilfen-wir-bauen-insekten-dosen)

Material:

- 1 Blechdose
- bunte Wolle
- Schere
- Holzperle
- weißer und schwarzer Filz
- Klebstoff
- Hammer
- Nagel
- Draht
- Füllmaterial *(z.B. Bambusstäbe, Röllchen aus Wellpappe, Holzwolle, Stroh, dünne Zweige)*

So geht's:

1. Umwickle die Dose mit Wolle. Möchtest du die Farbe wechseln, schneide den Faden ab und knote einen anderen an das lose Ende. Zum Schluss verknotest du das Ende des letzten Fadens.

2. Knote sechs gleich lange Fäden an die Unterseite deiner Dose – das werden die Insekten-Beinchen.

3. Fädele je eine Holzperle an die Enden der Fäden. Mit einem dicken Knoten sorgst du dafür, dass die Perlen dort auch bleiben.

4. Schneide je zwei große weiße und zwei kleinere schwarze Kreise aus dem Filz aus. Klebe die schwarzen Kreise auf die weißen Kreise. Die fertigen Augen klebst du auf der linken und rechten Seite der Dose fest.

5. Loche den Dosenboden wie auf dem Bild zu sehen vorsichtig mit Hammer und Nagel.

6. Ziehe ein Stück Draht zum Aufhängen durch das Loch und die Dose hindurch. Verdrehe die Drahtenden miteinander.

7. Stecke das Füllmaterial in die Dose. Suche ein geschütztes Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon. Nun können die ersten kleinen Bewohner in ihr neues Heim einziehen.

Anhang 6

Gesunde Kekse selbst gemacht (https://www.lecker.de/gesunde-kekse-selber-machen-so-gehts-72313.html)

Grundteig:
- 3 reife Bananen
- 120 g feine Haferflocken

Toppings:
- 1 halber Apfel
- 100 g getrocknete Cranberries
- 100 g Nussmischung
- 100 g Apfelmus
- 100 g Kokosraspeln

So bereitest du gesunde Kekse zu:
1. Bananen klein schneiden und zusammen mit den Haferflocken in eine große Schüssel 1geben. Mit einem Pürierstab die beiden Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren und anschließend mit einem Löffel gut umrühren.
2. Mit angefeuchteten Fingern Kekse formen.
3. Für die Variation mit Toppings Nussmischung und getrocknete Cranberries klein hacken. Kekse nach Belieben mit Apfelmus, Kokosraspeln, gehackten Nüssen und Cranberries garnieren. Vor dem Backen optional mit einer Prise Zimt bestreuen.
4. Gesunde Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 180 °C (Umluft) backen.

Anhang 7

Wassereis selbst gemacht (https://www.lecker.de/wassereis-selber-machen-so-einfach-gehts-77910.html)

Zutaten:
200 g Früchte nach Belieben (frisch oder TK)
150 ml Wasser
1-3 TL Süße, je nach Geschmack (z.B. flüssigen Honig oder Agavendicksaft)
Außerdem: Wassereis-Form für 8 Stück (alternativ: leere Joghurtbecher)

Die Früchte - wenn sie frisch sind - putzen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Wasser und der Süße mithilfe eines Pürierstabs oder im Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Löffel die Masse in die Wassereis-Formen abfüllen und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen. (Nutzt ihr als alternative die leeren Joghurtbecher, dann steckt nach etwa einer Stunde im Gefrierfach noch Holzstäbchen als Stiele in die schon leicht gefrorene Masse.) Zum leichteren Lösen aus den Wassereis-Formen könnt ihr das Wassereis für kurze Zeit auf dem Küchentisch liegen lassen, damit der Rand ein wenig antaut.

Anhang 8

Eiertrudeln (https://www.familie-und-tipps.de/Familienleben/Familienfeiern/Ostern/Eiertrudeln.html)

Das Eiertrudeln vorbereiten
Damit es genügend Roll- und Wurfmaterial gibt, müssen im Vorfeld zunächst Eier gekocht werden. Die abgekühlten Eier werden dann von den Kindern der Familien besonders bunt bemalt und verziert. Hier ist es empfehlenswert, die Eier in einer möglichst unverwechselbaren Art und Weise zu gestalten. Sonst nämlich kann es während des Wettkampfes zu Streitereien kommen. Kinder können beispielsweise besondere Aufkleber verwenden, ihren Namen auf die Eier schreiben oder pro Kind eine bestimmte Farbe wählen. Vor dem Trudeln selbst werden die Eier zunächst versteckt und von den Kindern gesucht. Dann legen die Teilnehmer ihre Eier in einen Korb und spazieren gemeinsam zum Ort des Geschehens.

Unterschiedliche Formen des Eiertrudelns
Nach der Suche variieren die Regelwerke rund um das Eiertrudeln von Region zu Region. Dem klassischen Brauch aus Bautzen nach geben die teilnehmenden Kinder ihren Eiern vom höchsten Punkt des Hügels aus einen kräftigen Schubs, sodass diese hinabrollen. Das Ei, das die längste Strecke "getrudelt" ist und am Ende eine heile Schale behalten hat, gewinnt. Das Gewinnerkind darf dann alle unversehrten Eier behalten (auch die der Gegner), während die zerbrochenen Eier an Ort und Stelle aufgegessen werden müssen.
In Ostfriesland läuft der dort als "Eiertrullern" bekannte Brauch ein wenig anders ab. Familien treffen sich an einem Deich nahe der Nordsee und beginnen, ihre Eier hinabrollen zu lassen. Das Spiel wird hier in mehreren Runden gespielt, wobei jeweils nur die zerbrochenen und das am kürzesten getrullerte Ei ausscheiden. Am Schluss bleibt dann nur noch ein Spieler übrig und gewinnt.

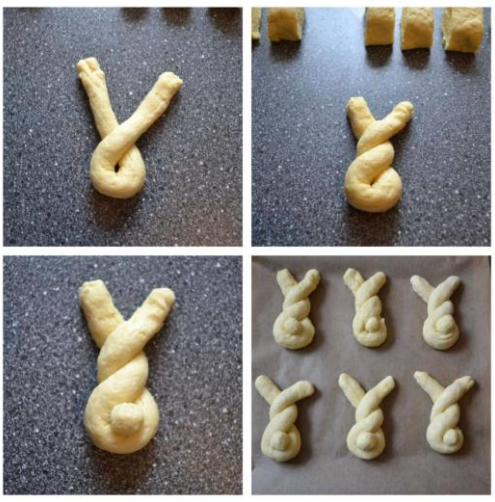
Anhang 9

Osterhäschen backen (https://carltode.de/rezepte/suesse-haeschen-zu-ostern/)

Zutaten für ca. 8 Stück:

- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 40 g Zucker
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
- 1 Ei
- 125 g Magerquark
- 60 ml Milch
- 50 ml Öl geschmacksneutral

Anleitung:



1. Den Ofen auf 170°C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die trockenen Zutaten vermischen. Öl, Ei, Quark und Milch dazugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten. Dann mit den Händen kneten bis ein homogener Teig entsteht. Falls er zu klebrig ist, etwas Mehl dazugeben.
3. Den Teig in acht Portionen teilen. Etwas übrig lassen, um damit das Schwänzchen des Kaninchens zu Formen. Auf einer bemehlten Fläche die Teigstücke zu Rollen formen und dann die Hasen formen.
4. Aufs Backblech legen. Vor dem Backen mit Milch bestreichen und dann im Ofen ca. 20 Minuten backen bis sie eine schöne Farbe angenommen haben.