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 5te!

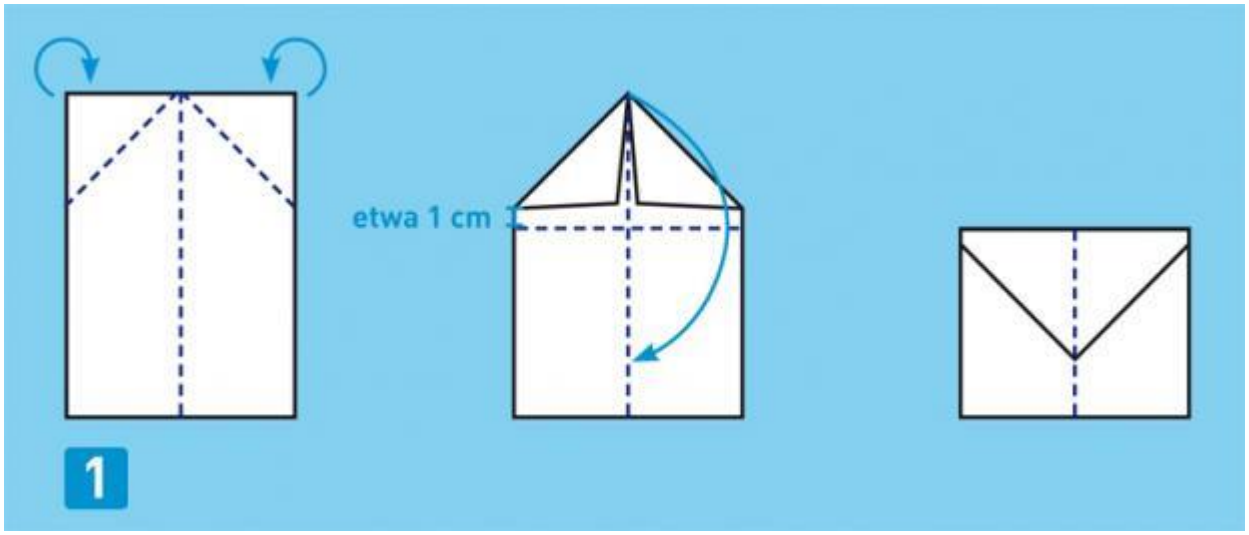
Hallo liebe Eltern, Großeltern und Kinder! Da die meisten von euch aufgrund der aktuellen Situation Zuhause sind, haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir euch die Wochen etwas versüßen können. Als Anregung für euch, haben wir einen Wochenplan erstellt, der gerne genutzt und ausprobiert werden darf. Natürlich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

	Wochenplan für den 20.04.2020 bis 26.04.2020						
	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Vormittags-aktivität	Teste deine Origami-Künste! ***Anhang 1***	Fingerspiele und Kniereiter ***Anhang 2***	Knetball basteln ***Anhang 3***	Brot gemeinsam backen ***Anhang 5***	Windlichter basteln ***Anhang 6***	Seifenblasen auf Papier ***Anhang 8***	Knete selber herstellen ***Anhang 9***
Mittag	Kartoffeln mit Kräuterquark	Eierkuchen mit Obstmus	Süß-Saure Eier	Nudeln mit Tomatensoße	Fischfilet mit Kartoffelbrei	Königsberger Klopse mit Kartoffeln	Gemüseauflauf mit Kartoffeln, Möhren, Brokkoli
Mittagspause	*Schlafen, Ruhen, Hörspiel hören etc.*						
Vesper	Joghurt mit Früchten	Bunter Gemüseteller	Obstsalat	Kuchen	Quark mit Obst	Eis (selbstgemacht)	Gebäck: Salzstangen, Cracker, Kekse
Nachmittags-aktivität	Waldspazier-gang mit Balancier-wettbewerb	Blumen/Blätter sammeln und pressen	Yoga für Kinder ***Anhang 4***	(Mini-) Waldtipi bauen	Tierischer Bewegungsspaß ***Anhang 7***	Wolkenbilder bei einem Familienspazier-gang erkennen	Barfußpfad entwickeln und ausprobieren ***Anhang 10***

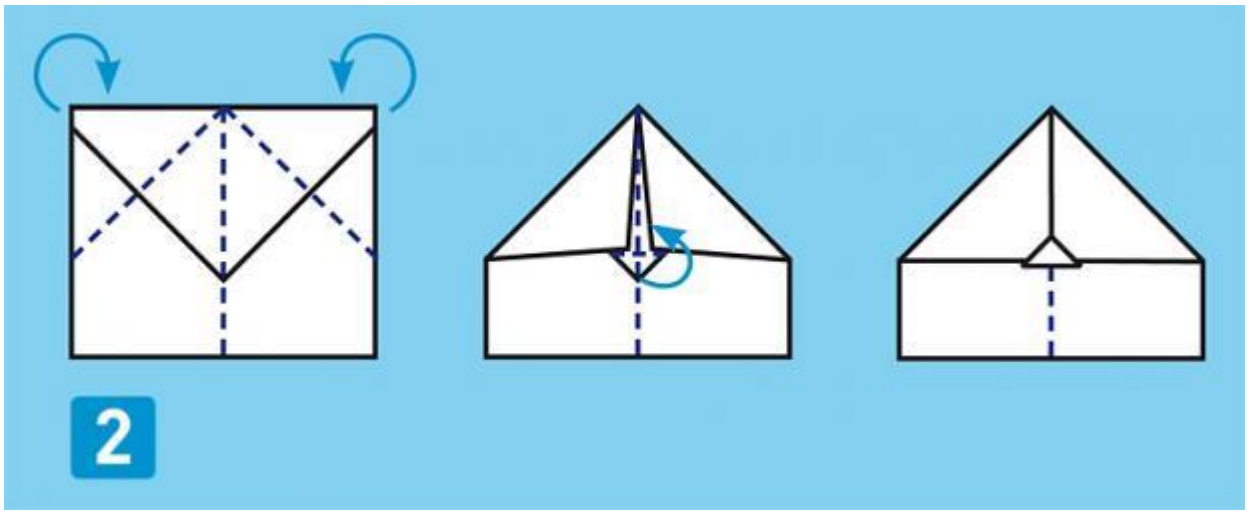
Anhang 1

Teste deine Origami-Künste!

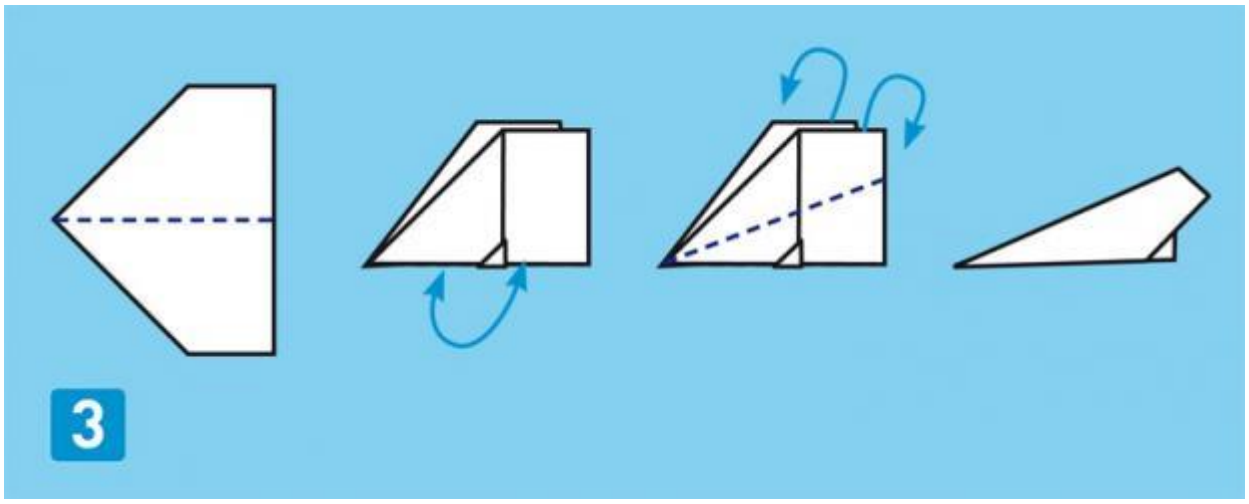
Papierflieger (https://www.geo.de/geolino/basteln/4825-rtkl-basteltipp-papierflugzeuge)



Falte das Papier der Länge nach in der Mitte zusammen und wieder auseinander. Knicke die beiden oberen Ecken zur Mittellinie. Die entstandene Spitze klappst du großzügig nach unten.



Und noch einmal: Falte die oberen Ecken zur Mittellinie. Von der ursprünglichen Spitze lugt nun noch etwas hervor. Das knickst du nach oben.



Drehe den Flieger auf die Rückseite und mit der Spitze nach links. Klappe die untere Seite auf die obere. Bastele zum Schluss die Tragflächen, indem du die Oberkanten zur Unterkante knickst.

Anhang 2

Fingerspiele und Kniereiter

Alle meine Fingerlein wollen heute Vögel sein (https://www.familie.de/baby/bilderstrecke/19-schoene-fingerspiele/#page-10)

Alle meine Fingerlein
wollen heute Vögel sein.
[Mit allen Fingern wackeln.]
Sie fliegen hoch, sie fliegen nieder,
[Die Hände mit zappelnden Fingern hochwärts bewegen; die Hände mit zappelnden Fingern abwärts bewegen.]
sie fliegen fort, sie kommen wieder.
[Die Hände mit zappelnden Fingern hinter dem Rücken verstecken; die Hände mit zappelnden Fingern hinter dem Rücken hervorholen.]
Sie bauen sich im Wald ein Nest,
dort schlafen sie dann tief und fest.
[Mit den Händen ein Nest formen; dem Kind mit den Händen über den Kopf streichen.]

Die Mäusefamilie (https://www.kinderspiele-welt.de/fingerspiele/maeusefamilie.html)

Das ist Mama-Maus *(Daumen zeigen)*,
die sieht wie alle andern Mäuse aus.
Sie hat zwei große Ohren *(mit den Fingern die großen Ohren in die Luft malen)*,
zwei große Augen *(jeweils mit Daumen und Zeigefinger Ringe bilden und wie eine Brille vor die Augen halten),*
eine große Nase *(mit dem Zeigefinger auf die Nase stupsen)*
und einen Schwanz soooooo lang *(mit beiden Zeigefingern die Breite des großen Schwanzes in der Luft zeigen)*.

Wiederholungen mit Papa-Maus, Bruder-Maus und Schwester-Maus

Das ist Baby-Maus *(Daumen zeigen),*
die sieht nicht wie alle andern Mäuse aus.
Sie hat zwei kleine Öhrchen *(mit den Fingern die kleinen Öhrchen in die Luft malen),*
zwei kleine Äuglein *(jeweils mit Daumen und Zeigefinger kleine Ringe bilden und wie eine Brille vor die Augen halten),*
eine kleine Nase *(mit dem Zeigefinger auf die Nase stupsen)*
und einen Schwanz soooooo kurz *(mit beiden Zeigefingern die Breite des kleinen Schwanzes in der Luft zeigen).*

Kniereiter: Schotterwagen

Schotterwagen, Schotterwagen,
mit dem großen Schotterwagen
über ganz viel Schotter fahren *(mit den Beinen wackeln, so dass das Kind sanft auf und ab hüpft)*

Erst die kleinen spitzen Steine *(schnelle, kleine Bewegungen)*
dann die großen, die so stoßen *(größere, langsame Bewegungen)*
Kurve links *(Kind nach links schieben)*
Kurve rechts *(Kind nach rechts schieben)*
Tunnel *(mit dem Kind nach hinten lehnen)*
und bremsen *(mit dem Kind nach vorne lehnen)!*

Glatte Straße,
Holperstraße *(mit den Beinen wackeln, so dass das Kind sanft auf und ab hüpft)*
In der Mitte ist ein Loch *(Beine spreizen und das Kind in das Loch rutschen lassen*
und zum Schluss wird abgeladen *(Kind sanft zur Seite absetzen)*!

Anhang 3

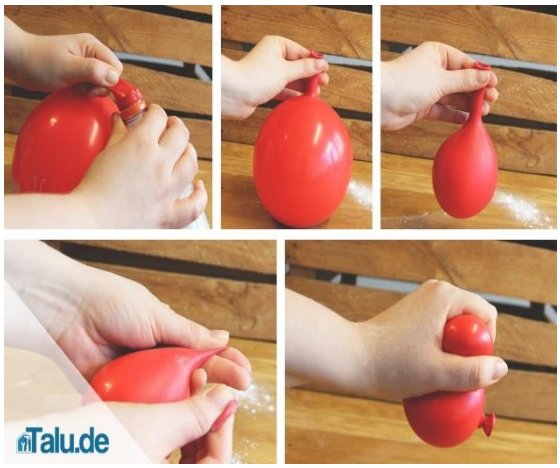
Knetball basteln (https://www.talu.de/wutball-selber-machen/)

Diese Materialien brauchen ihr:

- 2 herkömmliche Luftballons
- Mehl, Reis oder Sand
- einen Trichter oder eine Plastikflasche
- einen wischfesten Markierstift (optional)
- Wolle und Kleber (optional)

1. Schritt: Nehmen Sie eine leere Plastikflasche zur Hand. Befüllen Sie diese mit der für Ihren Knetball passende Menge an Mehl, Reis oder Sand. Nehmen Sie dafür einen Trichter oder ein zusammengerolltes Papier. Befüllen Sie die Flasche eher mit etwas zu viel Mehl als zu wenig. Die überschüssige Füllung können Sie leichter im Nachhinein aus dem Ballon herauskippen, als diesen nachträglich zu befüllen.
Empfehlung: Mischen Sie am besten Mehl und Reis ineinander. So schaffen Sie einen mittleren Festigkeitsgrad und Ihr Ball hält länger als mit einer reinen Mehlfüllung.

2. Schritt: Pusten Sie nun den gewünschten Ballon auf und stülpen Sie diesen über die Öffnung der gefüllten Flasche, so dass die Luft nicht aus dem Ballon entweichen kann.
3. Schritt: Kippen Sie nun die Flasche samt Luftballon um – das Mehl fällt nun fast von allein in den Ballon.



4. Schritt: Sobald der Ballon befüllt ist, können Sie dessen Ende, also den Hals, von der Flasche abziehen. Arbeiten Sie langsam und vorsichtig. Halten Sie mit den Fingern so gut es geht die Öffnung des Ballons zu. Die Luft muss langsam entweichen, sonst fliegt Ihnen das Mehl um die Ohren.
5. Schritt: Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Anti-Stress-Ball ausreichend mit Mehl und/oder runden Reiskörnern befüllt ist, lassen Sie die überschüssige Luft ab, indem Sie den Hals beziehungsweise die Hälse des Ballons mit Daumen und Zeigefinger greifen und die beiden Finger nur leicht spreizen. Spreizen Sie sie zu stark, wird der Inhalt nur in alle Richtungen geblasen und es resultiert eine Sauerei. Anschließend verknoten Sie den Halsbereich gut.

6. Schritt: Schneiden Sie den überflüssigen Gummi am verknoteten Ende ab, dies macht Ihren Knetball optisch ansprechender. Um den Knoten zu verbergen, schneiden Sie einen weiteren Luftballon (kann, muss aber nicht dieselbe Farbe sein) auseinander und stülpen diesen über den Knoten. Dies bringt Ihnen auch noch zusätzlich Stabilität und der Knetball kann nicht so schnell kaputtgehen.

7. Schritt: Jetzt können Sie Ihre Kreativität einbringen, denn: Die optische Gestaltung des Anti-Stress-Balls ist an der Reihe. Ob Sie mit dem wischfesten Markierstift ein Gesicht oder ein Muster malen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Bei einem Gesicht bietet es sich zudem an, ein paar Wollfäden auf den Gummiballon aufzukleben, um eine Haarpracht zu symbolisieren und den Ball weicher zu machen.

Anhang 4

Yoga-Kids (https://kinderyogaberlin.com)

Anhang 5

Brot gemeinsam backen (https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/21310-rtkl-rezept-bauernbrot-backen)

Bereitet den Teig am besten gleich morgens vor, da er eine Gehzeit von 2 Stunden hat!

Zutaten für ein Bauernbrot:

- 250 g Weizenmehl
- 250 g Roggen-Vollkornmehl
- 0,5 Päckchen Trockenhefe
- 0,5 Päckchen Sauerteig-Extrakt (Pulver)
- 0,5 EL Salz
- 375 ml lauwarmes Wasser
- 75 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- etwas Mehl zum Kneten des Teiges

So wird das Bauernbrot gemacht:

1: Mischt Weizenmehl und Roggen- Vollkornmehl, Hefe, Sauerteig-Pulver und das Salz in einer großen Schüssel.
2: Gießt nach und nach das Wasser dazu: Rührt zunächst mit einem Kochlöffel den Teig an. Bestäubt dann eure Hände mit Mehl und knetet das Ganze kurz, aber kräftig durch. Der Teig ist nun weich und klebrig.
3: Deckt den Teig mit einem Tuch ab und stellt ihn zum Gehen für rund zwei Stunden an einen warmen Ort. Das Volumen verdoppelt sich in dieser Zeit.
4: Knetet nun die Sonnenblumen und Kürbiskerne in den Teig. Formt einen Laib mit einem Durchmesser von etwa 20 Zentimetern. Legt diesen auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech und bestäubt ihn mit etwas Mehl.
5: Deckt den Bauernbrot-Laib erneut mit Tüchern ab und lasst ihn wiederum eine gute Stunde gehen. Backt das Bauernbrot schließlich im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten bei 180 Grad.
Unser Tipp: Statt auf einem Backblech könnt ihr das Bauernbrot auch in einer flachen, ovalen oder runden Auflaufform backen - dann wirden das Brot etwas höher: Legt die Form dazu mit Backpapier aus.

Anhang 5

Windlichter basteln (https://wir-testen-und-berichten.de/windlichter-basteln-herbst-ideen/)

Ihr freut euch schon auf die Sommerabende? Hier eine schöne Bastelidee mit euren Kindern.

Materialien:

- Marmeladengläser, Gurkengläser, Senfgläser…
- Flüssigkleber und Pinsel
- Transparentpapier
- Weitere Dekoideen: Glitzer, Bast, Dekobänder

So geht's:

1. Die Kinder können das Transparentpapier in Schnipsel zerreißen oder schneiden. Sehr interessant sieht es auch aus, wenn man das Transparentpapier in lange Streifen schneidet.
2. Nun werden die Gläser mit Kleber bepinselt. Den Kleber Stück für Stück auftragen, damit die Kinder die Gläser während des Bastelns anfassen können.
3. Klebe das Transparentpapier Stück für Stück auf das Glas, und zwar so: Erst mit dem Pinsel aufnehmen und auf das Glas drücken. Damit alles gut hält, anschließend mit dem in Kleber getauchten Pinsel drüber streichen.
4. Wenn alles gut getrocknet ist, kann das Windlicht mit Bast, Bändern, gesammelten Blättern oder einer Schleife verziert werden. Nun noch das Teelicht rein, fertig ist dein Windlicht.

Anhang 6

Tierischer Bewegungsspaß

https://www.pinterest.de/pin/382383824610620961/

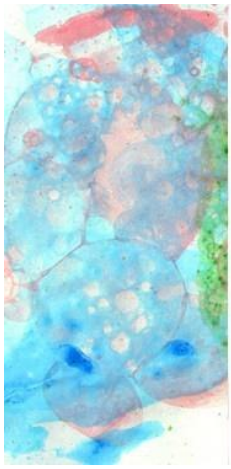
https://www.pinterest.de/pin/591097519828282254/

Anhang 7

Seifenblasen auf Papier (http://www.dorokaiser.online.de/malen-mit-kindern-seifenblasen-auf-papier/)

1. Zu Beginn bereitet ihr die Seifenmischungen vor. Je mehr Farben ihr habt, desto mehr Spaß macht es. Drei unterschiedliche Farben reichen aber voll und ganz aus.
   Dazu mischt ihr jeweils *100 ml Wasser* mit *2 EL Spülmittel* und *Plakafarbe/Acrylfarbe.* Ob das Verhältnis von allen Zutaten stimmt, müsst ihr ein wenig ausprobieren und testen. Eventuell noch Farbe oder Spülmittel zugeben. Einfacher ist es natürlich, wenn ihr gekaufte Flüssigkeit für Seifenblasen benutzt. Dann spart ihr euch Zeit, die ihr lieber mit Malen verbringen solltet.

2. Die Lösungen füllt ihr dann in runde Behälter, z. B. flache Kunststoffschüsseln. (bei uns hat es nicht in eckigen oder metallenen Formen funktioniert!)



3. Lasst die Kinder vorsichtig mit Hilfe eines Strohhalms in die Flüssigkeit blasen (so wie sie das beim Milchshake oder Limo trinken immer gerne machen).

4. Aber Achtung: nur Luft hineinblasen (nicht zu wild!) und auch nicht saugen!

4. Wenn der Berg aus Seifenblasen fast überläuft, legt ein Blatt Papier darauf.
Große Blasen ergeben schönere Muster, kleine Blasen beinhalten dafür mehr Farbe.

5. Nehmt das Blatt ab. Lasst es trocknen und benutzt gleich die nächsten Farben.

Manche Kinder benutzen nur ein, zwei Farben für ihr Bild. Bei anderen tropft das Blatt vor lauter Farben. Beide Wege ergeben ganz großartige und individuelle Kunstwerke.

Anhang 8

Knete selber herstellen (https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen)

Diese Zutaten für selbst gemachte Knete braucht ihr:
- 20 gehäufte EL Mehl
- 15 TL Salz
- 2 EL Öl
- 250 ml Waser
- Lebensmittelfarbe (in den Farben eurer Wahl)

Außerdem:
- Einweghandschuhe
- Schraubgläser

Knete selber machen: So geht's

Siebt das Mehl in eine große Schüssel und gebt dann Salz, Öl und Wasser hinzu. Verknetet alle Zutaten zu einem glatten Teig. Ist die Masse noch zu nass und klebrig, gibt noch etwas mehr Mehl hinzu. Ist die Masse hingegen etwas zu trocken, könnt ihr einfach noch etwas mehr Wasser dazugeben.

Die Zutaten für die Knete zu einem glatten Teig kneten
Zutaten zu einem Teig verkneten
Ist der Teig schön glatt geworden, könnt ihr ihn in ein paar Portionen aufteilen - je nachdem, wie viel Knete in unterschiedlichen Farben ihr machen möchtet.

Drückt die einzelnen Knetportionen danach etwas ein und drückt mit eurem Daumen eine Mulde hinein, wie auf dem Foto unten zu sehen.

Zieht euch die Handschuhe an und lasst dann ganz vorsichtig ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe in die Mulden hineintropfen. Je mehr Lebensmittelfarbe ihr an die Knete gebt, desto intensiver wird der Farbton!

Verknetet dann die einzelnen Knete-Portionen noch einmal kräftig, damit sich die Lebensmittelfarbe gut in der Knetmasse verteilt. Danach könnt ihr entweder direkt mit der selbstgemachten Knete spielen oder ihr gebt sie in Schraubgläser, damit die Knetmasse möglichst lange schön weich bleibt. Fest verschlossen in den Gläsern, bleibt die Knete etwa acht Wochen lang elastisch.

Anhang 9

Barfußpfad entwickeln und ausprobieren (https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/basteln/ferientipp-barfusspfad-zu-hause)

Hier ein schönes Beispiel, wie ihr euren Barfußpfad mit welchen Materialien gestalten könntet:

1: Tannenzweige
2: Gras
3: Steine
4: dünne Stöcke
5: Tannenzapfen
6: runde und spitze Steine
7: Rinde (abwechselnd Unter- und Oberseite oben)
8: Lange Stöcke; mit Lücken
9: geschnittene Hecken
10: kleine Steine
11: Balancierstock