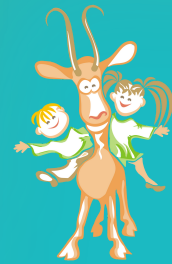


Das Quarantäne- SURVIVAL KIT



**Anregungen und Tipps
für alle Familien,
die von einer Corona-Infektion oder
Quarantäne betroffen sind oder aus
sonstigen Gründen zuhause sind**



Stadtteil und-
Familienzentrum
GAISENHAUS
www.gaisenhaus.de

Hornbergstr. 99 und 107, 70188 Stuttgart

Tel.: 0711 9123 5427 & 0152 5321 4731

E-Mail: leitung@gaisenhaus.de

Inhaltsübersicht

Ein paar Worte vorweg...	2
Wichtige Infos...	3
Entertainment-Ideen...	4-24
Experimente	25-30
Bewegung	31
Werken	32-35
Kochen & Backen	36-39

Ein paar Worte vorweg...

Liebe Eltern,

wir wissen, dass die Pandemie für Familien eine enorme Herausforderung ist. Sei es im Homeoffice während man zuhause die kleinen Kinder betreuen oder sie beim Home-schooling unterstützen muss, oder auch wenn man in Präsenz arbeiten muss und die Kinder in die Notbetreuung gehen, diese aber ständig durch Quarantänefälle unterbrochen wird... es ist meist enormer Stress, dem alle Familienmitglieder ausgesetzt sind. Wenn man dann selbst in Quarantäne muss, kann man nicht mal mehr mit den Kindern zum Spielplatz und wenn man keinen Garten hat, fühlt man sich schnell wie ein*e Gefangene*r.

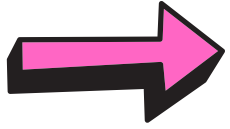
Im schlimmsten Fall ist man selbst infiziert und hat kaum Kraft, sich noch um die Kinder zu kümmern.

Mit den folgenden Seiten möchten wir Euch durch einige Spielanregungen und Bastelideen dabei unterstützen, diese schwierige Zeit zu überstehen und hoffen, dass wir Euch dadurch auch ein paar Freude Momente bereiten können. Dabei gilt stets: meldet Euch bei uns, wenn Ihr etwas braucht, wir sind gerne für Euch da!

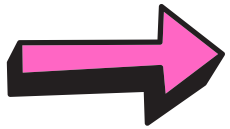
Euer Gaisenhaus-Team



Wichtige Infos:



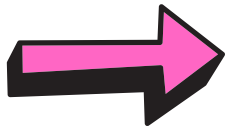
Wir kaufen für Euch ein, wenn Ihr in Quarantäne seid und niemand anderen zur Unterstützung habt! Egal ob Lebensmittel, Kosmetikartikel oder Bastelmaterial – schreibt uns eine Nachricht mit den Sachen die Ihr braucht und wir kaufen sie für Euch ein und liefern sie bis vor die Haustüre.



Wir verleihen Spielsachen, Kinderbücher und Elternratgeber. Bei Interesse könnt Ihr Euch einfach bei uns melden.



0152 4321 5731



Für alle **Schulkinder** hat die Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft eine Homepage mit einer gigantischen Summe an Spiel- und Bastelideen erstellt. Diese findet Ihr hier:

www.ideenwerkstadt.net

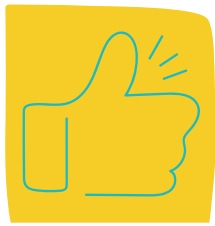


Deswegen haben **wir den Schwerpunkt auf Angebote für Kindern im Alter von 0-6 Jahren** gelegt. Vieles davon kann man aber auch in einer Variante für ältere Kinder umsetzen.

Entertainment



Entertainment und Quarantäne scheint auf den ersten Blick vielleicht nicht zusammen zu passen. Kinder wollen jedoch gerne "unterhalten" werden, denn sie mögen keine Langeweile. Sie möchten stets was erleben und was neues ausprobieren, denn das ist ihre kindliche Art und Weise zu lernen. Sie experimentieren mit Dingen, sie probieren alles mögliche damit aus, um sie zu begreifen. Durchs Spiel sammeln sie neue Erfahrungen und lernen dadurch ihre (Um-)Welt besser kennen und verstehen. Und all das wollen sie auch in der Quarantäne. Wenn nicht draußen, dann eben drinnen. Mit etwas Glück und Know-how kann es den Eltern gelingen, sie in dieses kreative Spiel einzuführen und dann spielen die Kinder auch eine Weile alleine. Dann könnt Ihr Euch mal ausruhen... je nach Alter ist diese Zeitspanne natürlich unterschiedlich lang.



Unser Tipp: Verbindet mehrere Spiel- und Bastelideen zu einem großen Projekt. Beobachtet was Euer Kind zurzeit besonders interessiert bzw. besprecht es direkt mit ihm. Sind es Tiere, der Zirkus, Ritter, Indianer, das Weltall, Dinosaurier oder Piraten? Wählt ein Thema aus und überlegt Euch dann, wie Ihr das Thema mit unseren Spiel- und Bastelideen verbinden könnt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn Ihr Material braucht, meldet Euch!

Vorschlag 1: sich verkleiden

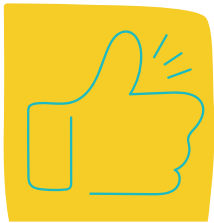
Kinder lieben es, sich zu verkleiden und in andere Rollen zu schlüpfen. Auch schon Kleine haben ein gutes Gespür für Humor und prusten vor Lachen, wenn man ihnen einen Topf als Hut oder eine Unterhose als Mütze aufsetzt. Sicherlich gibt es in Euren Schränken und Kisten ein paar olle Klamotten, die sich die Kinder in ganz lustiger Weise anziehen können. Ein paar Socken über die Ohren stülpen und schon ist man ein Hase. Und mit Papas Krawatte ist man ein Professor.

Entertainment



Vorschlag 2: Foto-Shooting

Sind die Kinder – und vielleicht auch Ihr – so richtig lustig verkleidet, könnt Ihr gleich ein lustiges Foto-Shooting machen. Wer schafft es, das witzigste Bild zu machen? Dabei dürfen sie natürlich auch ein paar außergewöhnliche Positionen einnehmen... wie wäre es mit einem Purzelbaum? Oder auf Papa reitend? Die Jury könnten vielleicht Oma und Opa sein, denen Ihr die Fotos zuschickt.



Wer möchte, kann davor noch **"Friseursalon"** spielen und die Kinder dürfen sich gegenseitig oder die Eltern nach Lust und Laune frisieren. Je mehr Spängchen und Schleifen im Haar, desto besser :-)



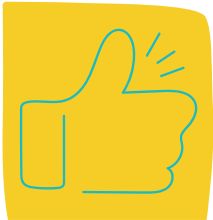
Wie Ihr Kronen und Masken basteln könnt, seht Ihr auf Seite xxx

Entertainment



Vorschlag 3: Modenschau

Ihr habt noch die ganzen Kleidungsstücke vom Verkleiden herumliegen? Perfekt! Jeder kann sich hier nun ein oder zwei Lieblingsoutfits heraussuchen und diese anschließend den restlichen Familienmitgliedern präsentieren. Eventuell kann sich jeder auch noch eine passende Musik raussuchen, die die Modenschau begleitet. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr am Ende auch noch bewerten, wie gut Euch das Outfit gefallen hat und wann Ihr es am Liebsten anziehen würdet. ;-)



Die passenden Frisuren habt Ihr ja eventuell schon im "Friseursalon" geprobt, sodass sie nun nochmals perfektioniert und anschließend präsentiert werden können. Wie bei einer hochprofessionellen Modenschau eben.

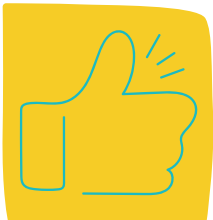


Entertainment



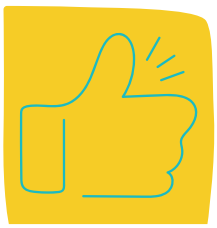
Vorschlag 4: Kino

Ihr vermisst es, mal gemeinsam mit der ganzen Familie ins Kino zu gehen? Wir hätten da eine Idee für einen selbst gestalteten Kino-Besuch im heimischen Wohnzimmer. Zunächst könnt Ihr Euch gemeinsam überlegen, welcher Film gezeigt werden soll. Ist eine Wahl getroffen, könnt Ihr gemeinsam die Kino-Tickets basteln, denn ohne kommt man schließlich nicht rein. Außerdem dürfen bei einem richtigen Kino-Besuch natürlich auch die Snacks nicht fehlen. Wie wäre es beispielsweise mit ein paar leckeren Nüssen zum knabbern? Sie beinhalten wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Viel Spaß macht es Kindern auch Popcorn oder Chips selber zu machen. Oder auch Getränke. Ein gesunder Smoothie würde ganz nebenbei Euer Immunsystem stärken. Im Internet lassen sich unzählige leckere Rezepte finden. Wenn Ihr alle Vorbereitungen getroffen habt, steht nun Eurem Kino im eigenen Wohnzimmer nichts mehr im Wege. Los geht's und Film ab!



Die Rezepte für selbstgemachtes Popcorn, selbstgemachte Chips und ein dazugehöriges Getränk findet Ihr auf Seite XX, XX und XX. Viel Spaß beim Ausprobieren!





Tipps für Eltern zur Mediennutzung von Kindern

Seit dem ersten Lockdown ist klar (und völlig verständlich), dass die Kinder viel mehr Zeit mit Medien verbringen. Bei Kleinkindern ist es meist der Fernseher, oder ein Video übers Smartphone oder Tablet. Je älter die Kinder werden, desto mehr kommt hinzu. Auch wenn die digitalen Medien mittlerweile einfach zum Lebensalltag von Familien dazugehören, ist es gut, ein paar Punkte dabei zu beachten.

Fernsehen/Video schauen:

- Kinder unter 3 Jahren sollten eigentlich so wenig wie möglich schauen, maximal 30 Minuten am Tag
- Achtet auf die Altersangabe. Viele Filme überfordern Kinder noch inhaltlich oder emotional.
- Welche Geschwindigkeit hat der "Rhythmus" des Films? Bewegen sich bei Zeichentrickfilmen die Charaktere sehr schnell, sprechen schnell und wechseln auch die Szenen sehr schnell, dann können die Kinder das nicht schnell genug aufnehmen und verarbeiten und werden letztendlich reizüberflutet. Zudem kann sich die hektische Geschwindigkeit auch auf das Verhalten der Kinder übertragen und sie werden sehr unruhig und zappelig. Je kleiner die Kinder, desto ruhiger und einfacher sollte der Film sein.
- Kinder lernen anhand von Vorbildern. Was sie sehen, werden sie nachahmen. Deshalb wählt mit Bedacht aus, was Eure Kinder sehen dürfen. Denn das werden sie als "Normal" verstehen und nachmachen.
- Welche Werte werden im Film vermittelt? Passen diese zu denen, die Ihr vermitteln möchtet?
- Wie sind die Personen dargestellt bzw. die Figuren/Charaktere gezeichnet? Sind sie ein gutes Vorbild für Euer(e) Kind(er)? Für Mädchen könnten Figuren wie z.B. Barbies zu einem überzogenen Schönheitsideal führen und sie könnten später darunter leiden, dass ihr Körper diesem nicht entspricht. Genauso können überzogene Männerbilder, die Männer nur stark, mutig, aggressiv oder gefühllos darstellen, Jungs eben diese Rollenklischees aufdrängen und sie daran hindern, ihren wahren Charakter frei zu entfalten.
- Möchtet Ihr Eurem Kind beibringen, dass alle Menschen wertvoll sind und Respekt verdienen, solltet Ihr darauf achten, dass Eure Kinder Sendungen sehen, die eine Vielfalt an Charakteren bietet. Also sowohl männliche und weibliche Charaktere, Menschen mit verschiedenen Hautfarben, in unterschiedlichem Alter, gesunde und beeinträchtigte Menschen, u.v.m.
- Es ist wichtig, dass Ihr als Eltern wisst, was die Kinder anschauen und mit ihnen auch darüber redet. Wenn Ihr das von Anfang an so handhabt, dann ist es für die Kinder auch später noch normal, sich an Euch zu wenden, wenn sie in den Medien auf Inhalte stoßen, die sie emotional aufwühlen und wo es eben einen Austausch mit Erwachsenen benötigt.
- Mehr Infos und Tipps findet Ihr unter folgenden Links:

- <https://www.medien-kindersicher.de/startseite>

- <https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/ueber-uns/aktuelle-publikationen/medien-aber-sicher/>

- <https://www.kindermedienland-bw.de/de/startseite>

- <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

- <https://mobilsicher.de/>



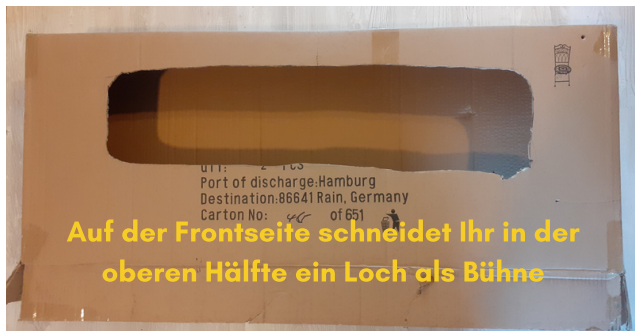
Entertainment



Vorschlag 5: Theater

Nachdem Ihr durch die vorherigen Vorschläge schon echte Profis seid, was das Entertainment angeht, haben wir nun eine neue Herausforderung: Ein Theaterstück. Wer möchte, denkt sich zunächst ein Theaterstück aus, oder aber Ihr nehmt eine Geschichte, die Ihr schon kennt. Ihr braucht Kostüme, Schauspieler und natürlich ein Publikum. Außerdem einen Vorhang oder eine Bühne, denn es soll ja richtige Theateratmosphäre herrschen und wer möchte, verteilt vor dem Stück auch noch selbst gestaltete Eintrittskarten.

Falls die Kinder nicht schauspielern wollen, können sie dafür Fingerpuppen, Kasperlepuppen, Kuscheltiere oder selbst gebastelte Theaterpuppen verwenden. Dazu kann man dann aus einem alten Karton ein kleines Theater basteln.



Dann können die Kinder den Karton mit Wasserfarben bunt bemalen



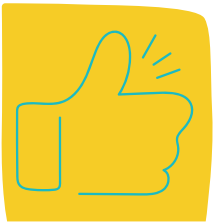
Nach dem Trocknen kann die Show beginnen :-)

Entertainment



Vorschlag 6: Schattentheater

Neben den klassischen Theatern, die man so kennt, gibt es auch noch das Schattentheater. Das ist leicht zuhause umzusetzen. Ihr braucht dafür nur eine kräftige, helle Lampe, eine (am besten weiße) Wand und Eure eigenen Hände, schon kann der Spaß losgehen. Probiert aus, was Ihr in Euren Schatten an der Wand so erkennen könnt. Wisst Ihr eventuell sogar schon, wie Ihr Eure Hände halten müsst, um eine bestimmte Form oder ein bestimmtes Tier als Schatten darzustellen? Lasst Eurer Fantasie freien Lauf und schaut mal, was für besondere Tiere es so an Eurer Wand in der Welt der Schattentierchen gibt.



Übrigens kann man das auch im Bett liegend mit einer Taschenlampe oder dem Handylicht machen, falls Ihr gerade kraftlos im Corona-Fieber liegen solltet.



© Vecteezy

Entertainment



Vorschlag 7: Ein eigenes Puzzle

Wie wäre es mit einem personalisierten Puzzle mit einem eigenen Familienbild? Ihr könnt, je nachdem wie alt Euer Kind ist oder Eure Kinder sind, gemeinsam Bilder anschauen und ein schönes aussuchen. Anschließend bestellt Ihr online ein Puzzle mit diesem Bild als Motiv. Im Internet könnt Ihr diverse Anbieter finden, bei denen Ihr Puzzle mit persönlichen Fotos bestellen könnt. Ein paar Tage später könnt Ihr dann alle gemeinsam puzzlen. So habt Ihr erst die Möglichkeit in Erinnerungen und alten Fotos (vor Corona) zu schwelgen und anschließend für eine Weile eine Beschäftigung.



Es gibt auch Anbieter im Internet, bei denen man ein Memoryspiel oder Kartenspiel mit persönlichen Fotos bedrucken lassen kann. Einfach mal in die Suchmaschine eingeben.

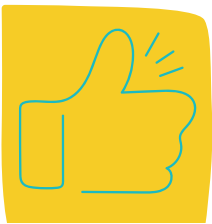


Entertainment



Vorschlag 8: Eine Höhle bauen

Wir kennen es alle aus unserer Kindheit: Höhlen bauen. Ihr braucht dafür nur Decken und Kissen, ein Sofa oder Stühle, über die die Decke gehängt werden kann, und schon ist die eigene Höhle fertig. Auch ein Tisch oder ein Wäscheständer können dafür genutzt werden. Wer mag, kann es sich nun auch noch mit einer Lichterkette oder Taschenlampe, Kissen und einem kleinen Snack im Inneren der Höhle gemütlich machen. Wer kann, baut die Höhle so groß, dass die ganze Familie reinpasst und dann gemeinsam ein Buch gelesen werden oder darin gespielt werden kann.



Für die Kleinsten könnt Ihr statt bzw. zusätzlich zu einer Höhle, einen Krabbelparcours aus Kissen im Wohnzimmer gestalten, so können sie unterschiedliche Materialien und Höhen auf eigene Faust erkunden und "erkrabbeln".



Entertainment



Vorschlag 9: Geräusche-Safari

Man ist den ganzen Tag Zuhause und so langsam fällt einem die Decke auf den Kopf, basteln mag man auch nicht mehr. Wie wäre es mit einer Geräusche-Safari durch die Wohnung? Wie klingt der Wasserhahn? Wie hört es sich an, wenn man an das Fenster klopft? Welches Geräusch gibt es, wenn man über den Lampenschirm streicht? Es gibt so viele Dinge in der Wohnung, die ganz bestimmt tolle und besondere Geräusche machen. Ihr könnt Euch gemeinsam überlegen, was eventuell ähnlich klingt, oder wo Ihr schon einmal ein ähnliches Geräusch gehört habt. Oder aber Ihr staunt einfach gemeinsam über die Geräuschvielfalt, die Ihr selbst in Eurer Wohnung hervorrufen könnt.



Entertainment



Vorschlag 10: Deckenkarussell

Dieser Vorschlag richtet sich eher an die Eltern mit Babys und Kleinkindern, aber natürlich können auch größere Kinder ihn ausprobieren. Alles was Ihr dazu benötigt ist eine Decke. Auf diese legt Ihr Euer Baby oder (Klein-)Kind und zieht es langsam und vorsichtig im Kreis um Euch herum. Ihr werdet merken, Euer Baby merkt schnell, dass es sich bewegt. Verändert zwischendurch die Geschwindigkeit, von ganz langsam zu ein klein wenig schneller, ganz wie es für Euch und Euer Baby passt. So habt Ihr im Nu und mit nur einem Gegenstand eine kleine Abwechslung im Alltag geschaffen.

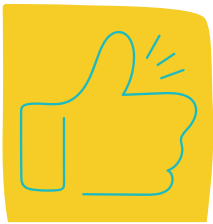


Entertainment



Vorschlag 11: Erkundungskiste

Auch dieser Vorschlag richtet sich vorrangig an Babys und Kleinkinder, kann aber natürlich auch für größere Kinder umgesetzt werden. Sucht euch eine Kiste oder einen Korb, den Ihr mit besonders interessanten (und kleinkindgerechten) Dingen bestückt, wie beispielsweise einem Schneebesen, alten CDs, verschiedenen Bällen, einer Packung Taschentücher, eine Klorolle, etc. Gebt anschließend Euren (Klein-)Kindern die Möglichkeit, diese Kiste selbstständig zu erkunden. Besonders wenn Dinge enthalten sind, die sie noch nicht kennen, werden sie sich bestimmt eine Weile mit den neuen und interessanten Gegenständen beschäftigen.



Für größere Kinder könnt Ihr Spielzeuge oder Bücher hineingeben, mit denen sie sich schon länger nicht beschäftigt haben. Dabei entsteht dann oft das gleiche Phänomen wie beim Aufräumen, man beschäftigt sich mit den Dingen, die man schon lange nicht mehr in der Hand hatte. ;-)

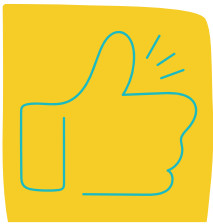


Entertainment



Vorschlag 12: "Murmelbahn"

Auch dieser Vorschlag richtet sich vorrangig an Babys und Kleinkinder, kann aber natürlich auch für größere Kinder umgesetzt werden. Ihr benötigt eine leere Küchenrolle, Kreppband, kleine (Stoff-)Bälle und eine kleine Schüssel. Nun befestigt Ihr die Küchenrolle senkrecht oder diagonal mit dem Kreppband an einem Schrank oder an einer Wand, sodass Euer (Klein-)Kind selbstständig von oben die Bälle durch das Rohr werfen kann. Unter der Rolle steht die Schüssel bereit, um die durchgeworfenen Bälle direkt wieder aufzufangen, ohne dass Sie wegrollen. Tadaa - fertig ist Eure eigene, kleine und simple "Murmelbahn"!



Größere Kinder können sich die "Murmelbahn" selbst bauen, vielleicht kleben sie dafür ja sogar mehrere Rollen aneinander, sodass die durchgeworfenen Bälle eine größere Strecke zurücklegen müssen? Oder sie nehmen statt eines gewöhnlichen Balls, einen Flummi, der nach dem Wurf durch die Bahn, gefangen werden muss, so entsteht ein schönes Spiel daraus.



Entertainment



Vorschlag 13: "Mobile" bauen

Auch dieser Vorschlag richtet sich vorrangig an Babys und Kleinkinder. Größere Kinder, können eventuell helfen eines für Ihre kleinen Geschwister zu bauen. Ihr benötigt, ähnlich wie bei der Erkundungskiste, mehrere Gegenstände aus dem Alltag. Beispielsweise einen Schneebesen, einen Kochlöffel, Tücher, etc. Außerdem braucht Ihr eine Wäscheleine, die Ihr gut befestigen könnt, sodass Eure (Klein-)Kinder sie nicht abreißen können. Anschließend befestigt Ihr Eure herausgesuchten Gegenstände an der gut gespannten und befestigten Wäscheleine, sodass Eure Babys und Krabbelkinder sich damit beschäftigen und die Gegenstände erkunden können. Ein Mobile mit Alltagsgegenständen ist manchmal sogar spannender als das normale Mobile. :-)



Entertainment



Vorschlag 14: Verstecken spielen

Es ist wahrscheinlich das älteste Spiel der Welt, aber es ist auch heute noch für Kinder genauso reizvoll wie früher. Also warum nicht einfach mal (wieder) zuhause Verstecke spielen? Die Wohnung bietet sicher ein paar Schlupfwinkel für die Kinder und Eltern. Und wenn alle Verstecke schon entdeckt worden sind, kann man statt sich selbst, auch Spielsachen verstecken. Dafür eignen sich kleine Plastiktiere (z.B. von Schleich) oder Matchboxautos sehr gut. Je kleiner die Sachen, desto schwieriger wird es. Wer einen Garten hat, kann das Versteckspiel noch um ein Grad erschweren und die Sachen draußen verstecken.



Entertainment



Vorschlag 15: Ein Spiel selbst erfinden

Nie haben alle Familienmitglieder im Alltag so viel Zeit, wie jetzt in der Quarantäne. Wie wäre es also damit, ein Spiel selbst zu erfinden und gestalten? Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es kann ein Brettspiel sein, für welches Ihr das Spielbrett und die Figuren zuerst bastelt, oder ein Kartenspiel, für welches Ihr die Karten selbst malt, oder aber auch ein Bewegungsspiel, wofür kein Spielzubehör benötigt wird. Überlegt gemeinsam was Euch gerade am meisten interessiert und auf was für ein Spiel Ihr gerade am meisten Lust hättet und schaut einfach mal, was dabei herauskommt.

Wer mag, kann das erprobte Spiel nach der Quarantäne Freunden oder anderen Familienmitgliedern vorstellen. :-)

Viel Spaß beim Erfinden!



Entertainment



Vorschlag 16: Das Spion-Spiel

Zuhause mal wie ein echter Spion eine Aufgabe meistern? Das gelingt Euch bei unserem Spion-Spiel.

Ihr braucht dafür lediglich einiges an Wolle oder Schnur und einen geeigneten Ort, wie beispielsweise den Flur.

Nun spannt Ihr die Wollfäden bzw. die Schnur kreuz und quer im Flur, sodass am Ende ein richtiges Fadennetz entsteht. Ziel des Spiel ist es, mit möglichst wenig bis gar keinen Berührungen durch die Fäden auf die andere Seite des Flurs zu gelangen.

Wer möchte, sucht eine Person aus, die die Berührungen überwacht und bei jeder Berührung mit dem Faden einen Piepton von sich gibt. Ganz schwierig wird es, wenn man entscheidet, dass der Spion bei einer Berührung wieder von vorne beginnen muss. Das ist aber nur etwas für echte Profis. ;-)

Viel Spaß beim Spionieren!



Entertainment



Vorschlag 17: Teekesselchen

Hierbei wird immer ein Wort gesucht, welches mehrere Bedeutungen hat. Erraten wird es durch die Erklärung der verschiedenen Bedeutungen.

Als Beispiel: Schloss

In dem Wort, das wir suchen wohnt ein König. Außerdem kann damit etwas verschlossen werden, beispielsweise ein Fahrrad, damit es niemand klaut.

Überlegt Euch mehrere dieser Wörter und versucht gemeinsam mit Euren Kindern sie zu erraten, die größeren Kindern können sich eventuell auch selbst Wörter ausdenken, die erraten werden sollen. Viel Spaß beim Rätseln!



Entertainment



Vorschlag 18: Reimgeschichten

Überlegt Euch gemeinsam Reimgeschichten. Einer fängt an und dann wird die Geschichte immer nach ein bis zwei Sätzen vom Nächsten fortgeführt.

Als Beispiel:

Mama: Ich fühle mich richtig wohl Zu**hause**.

Papa: Ich finde wir brauchen davon eine **Pause**.

Ich möchte lieber in den **Garten**.

Kind: Auja, ich kann kaum **warten**.

Ich möchte wieder auf den **Rasen**.

Mama: Ich auch, ich vermisse unsere **Hasen**.

Viel Spaß beim Reimen! :-)



Entertainment

Vorschlag 19: Fragespiel für Online-Meeting mit Freunden/Verwandten

Nach ein paar Tagen fühlt Ihr Euch schon ziemlich isoliert? Dann wird es Zeit für ein bisschen Kontakt zur Außenwelt. Wie wäre es mit einem Online-Meeting bzw. Videocall mit Freund*innen oder der Familie? Falls Euch der Gesprächsstoff ausgeht, könnt Ihr ein Fragespiel anhand der Fragen auf den folgenden 2 Seiten spielen. Am besten Ihr druckt Euch die Fragen aus, schneidet die Fragen einzeln aus und faltet sie zusammen wie Lose. Dann zieht Ihr (abwechselnd) eine Frage. Eine Person antwortet auf die erste Frage. Sie darf dann entscheiden, wer die nächste Frage beantworten soll. So geht es immer weiter, bis alle mal eine Frage beantwortet haben oder bis alle Fragen beantwortet wurden. Anhand der Fragen könnt Ihr Euch trotz räumlicher Distanz näher kommen. Viel Spaß dabei!



Vorschlag 19: Fragespiel für Online-Meeting mit Freunden/Verwandten

Fragen für Kinder (und Erwachsene):

Was möchtest Du werden, wenn Du groß bist?

Was war Dein schönster Moment 2021?

Welches Tier wärst Du gerne mal für einen Tag?

Womit hast Du in letzter Zeit besonders gern gespielt?

Was hast Du im letzten Jahr (Neues) gelernt?

An welchen Moment aus dem letzten Jahr wirst Du Dich auch noch in 20 Jahren erinnern?

Was machst Du im Kindergarten bzw. in der Schule besonders gern?

Welcher war der schönste Ort, an dem Du (letztes Jahr) warst?

Was wünschst Du Dir für das neue Jahr?

Wie stellst Du Dir Dein Leben in 10/20 Jahren vor?

Was würdest Du machen, wenn Du 1 Million € gewinnen würdest?

Was würdest Du gerne können/erlernen?

Welche Person wärst Du gerne mal für einen Tag?

Was möchtest Du als erstes machen, wenn Du nach der Quarantäne wieder aus dem Haus darfst?

Vorschlag 19: Fragespiel für Online-Meeting mit Freunden/Verwandten

Fragen für Erwachsene:

An welchen Ort möchtest Du unbedingt mal reisen?

Was war die beste Aktion, die Du letztes Jahr gemacht hast?

Welche Sportart würdest Du gerne mal erlernen bzw. einfach schon können?

Was bzw. welcher Moment hat Dich letztes Jahr am meisten geprägt?

Was möchtest Du mal machen, wenn Du in Rente bist?

Wenn Du etwas auf der Welt ändern könntest, was wäre es?

Wenn Du Bundeskanzler*in wärest, welche 3 Dinge würdest Du als erstes tun?

Welche Herausforderung hast Du im letzten Jahr gemeistert?

Wenn Du durch die Zeit reisen könntest, in welches Jahr/wohin würdest Du reisen?

In welchem Land würdest Du gerne mal für eine Zeit lang leben?

Was war der schönste Ort, an dem Du jemals warst?

Was war der beste Moment/Tag in Deinem Leben?

Was war das Verrückteste, das Du jemals gemacht hast?

Was war Dein schönstes Kindheitserlebnis?

Für welche Person hast Du als Jugendliche*r geschwärmt?

Was für ein Gerät sollte unbedingt noch erfunden werden?

Experimente



Vorschlag 1: Seifenblasen inkl. Halter

Ihr benötigt für die Halter Draht und etwas Garn oder Pfeifenputzer. Diese gestaltet Ihr nach Belieben, Ihr könnt sie einfach als Kreis zusammendrehen oder auch in Herzform. Wenn Ihr die Form so zurechtgebogen habt, wie Ihr sie gerne möchtet, umwickelt Ihr den Draht noch mit etwas Garn, so klappt es besser. Am anderen Ende des Halters könnt Ihr noch eine Schlaufe machen, damit Ihr sie besser in der Hand halten könnt.

Nun braucht Ihr nur noch das Rezept für die Seifenblasen:

- 250 ml lauwarmes destilliertes Wasser
- 4 EL Spülmittelkonzentrat
- 2-4 Tropfen pflanzliches Speiseöl

So entstehen innerhalb kürzester Zeit Seifenblasen:

1. Gieße das Wasser in einen großen Topf.
2. Füge unter Rühren das Spülmittel hinzu, bis es sich aufgelöst hat.
3. Lasse das Gemisch circa fünf Minuten ziehen.
4. Füge zum Schluss ein paar Tropfen Pflanzenöl hinzu.



Experimente



Vorschlag 2: Non-Newton-Fluid

Ihr braucht dafür:

- Maisstärke und Wasser (im Verhältnis 3:2, also beispielsweise drei Tassen Maisstärke und 2 Tassen Wasser vermischen)
- Schüssel oder Auflaufform
- Backblech

Die Mischung aus Maisstärke und Wasser ist ein sogenanntes Non-Newton-Fluid, das heißt, sie entspricht nicht den physikalischen Gesetzen. Denn wenn man seine Finger ganz langsam in die Mischung taucht versinken sie darin.

Gibt man die Mischung aber in eine flache Form, wie z. B. ein Backblech kann man mit der Faust auf die Mischung hauen und sie verfestigt sich durch den Druck im Moment des Aufpralls. Versucht man danach wieder seine Finger langsam einzutauchen, ist die Mischung wieder flüssig.

Durch dieses Experiment können Kinder wichtiges für das Miteinander lernen: Mit Kraft und Druck kommt man nicht zum Ziel, durch Loslassen und Nachgeben jedoch schon.



Experimente



Vorschlag 3: Der richtige Ton

Ihr braucht dafür:

- Gläser
- Wasser
- Kanne oder Schöpflöffel/Kelle
- etwas zum Anschlagen (z.B. Buntstifte oder Holzkochlöffel)

Klänge und Lieder faszinieren. Und einfache Alltagsgegenstände können schnell zu Musikinstrumenten umgestaltet werden.

Nehmen wir die Gläser: Lasst Euer Kind vorsichtig gegen ein leeres Glas schlagen und testen wie es klingt. Dann kann es die Gläser beliebig verschieden voll füllen und erneut den Klang testen. Damit können die Kinder frei experimentieren:

- sie können versuchen mehrere Gläser auf denselben Klang zu bringen durch hinzuschütten und herausgießen von Wasser
- sie können auch verschiedene Gläsergrößen probieren und merken, wie der Ton höher und niedriger wird
- man kann das ganz auch auf viele weitere Objekte erweitern (Tische, Töpfe, etc.) und vielleicht möchten sie sogar selber ein kleines Lied daraus machen.



@haus-der-kleinen-forscher

Experimente



Vorschlag 4: Schwimmlabor

Ihr braucht dafür:

- einen größeren Behälter mit Wasser z.B. Schüssel, Eimer, Planschbecken, etc.
- ein Handtuch zum Drunterlegen
- Gegenstände aus verschiedenem Material z.B. Stein, Korken, Münzen, Holzstück, Plastiklöffel, Knete
- Obst/Gemüse z.B. Kartoffel, Apfel, Rosinen und Weintrauben (zum Essen und zum schwimmen lassen ;))

Das Schwimmen kann verwirrend sein. Wie kann ein riesiges Schiff aus Stahl im Hafen schwimmen, aber ein kleiner Stein geht sofort unter? Dieses Experiment hilft den Kindern ein besseres Verständnis für das Schwimmvermögen verschiedener Objekte zu entwickeln und die Gründe dafür.

Sammelt (gemeinsam) Gegenstände, von denen die Kinder wissen wollen, ob sie schwimmen oder nicht. Lasst die Kinder vorher Vermutungen machen, welche der Objekte schwimmen und probiert es direkt aus. Das könnt Ihr öfter wiederholen und auch mit Objekten, die sich anders verhalten als man wahrscheinlich vermutet, wie Obst und Gemüse. Dann nehmt Euch Objekte aus nur einem Material (ohne Lufteinschlüssen oder Hohlräume) und testet diese aus. Oder gibt es eine Veränderung zwischen großen und kleinen Steinen?

Am Ende könnt Ihr in das Wasser einen Schub Spülmittel hineingeben und testen, bei welchen Objekten Unterschiede im Schwimmverhalten zu beobachten sind.



@haus-der-kleinen-forscher

Experimente



Vorschlag 5: Knete selber machen

Ihr braucht dafür:

- Mehl
- Salz
- neutrales Öl, z.B. Rapsöl
- Zitronensäure, z.B. aus der Drogerie
- Wasser und Wasserkocher
- Messbecher, Schüssel und Rührgerät
- Lebensmittelfarbe oder andere natürliche Farbstoffe
- getrockneter Lavendel oder ähnliche Duftstoffe



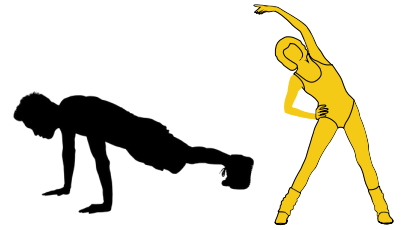
@haus-der-kleinen-forscher

Beim Kneten kann man der Kreativität den freien Lauf lassen. Das lässt sich auch auf die Herstellung ausweiten. Stellt Euch folgende Materialien für die Knetmischung bereit: Mehl, Salz, Öl und Wasser. Lasst die Kinder mit kleinen Mengen testen, wie daraus Knete entsteht. Haben sie ein gutes Rezept gefunden? Dann legt ein Rezeptbuch an, damit selbstständig nachgemischt werden kann, wenn Knete-Nachschub gefragt ist. Falls die Mischung nicht so gut gelingt, hier ein Tipp: Mischt vorsichtig 200 ml heißes Wasser, 200 g Mehl, 100 g Salz, 3 TL Öl und 3 TL Zitronensäure wie einen Kuchenteig zusammen. Lasst die Kinder die Mischung mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse kneten.

Jetzt können die Kinder noch Teile der Knetmasse nach Belieben einfärben. Womit könnte das gut gelingen (dafür ist Lebensmittelfarbe gut geeignet)? Und wie könnte man die selbstgemachte Knete noch verfeinern? Probiert es aus, z.B. mit Lavendel für einen guten Duft. Haben die Kinder noch andere Ideen?

Nach dem Spielen lässt sich die Knete luftdicht verpackt in Gläsern oder Dosen monatelang im Kühlschrank aufbewahren. Sollte die selbstgemachte Knete mit der Zeit etwas trocken werden, einfach mit Wasser wieder geschmeidig kneten.

Bewegung



Kinder brauchen Bewegung. Nicht nur, weil sie sonst herumzappeln, sondern weil es für ihre motorische Entwicklung und ihre allgemeine Gesundheit sehr wichtig ist. Deshalb wäre es gut, Euren Kindern auch zuhause Bewegungsmöglichkeiten anzubieten.

Seit Beginn der Pandemie haben viele verschiedene Organisationen und Initiativen Online-Sportprogramme für Kinder erstellt. Deshalb möchten wir an dieser Stelle nicht das Rad neu erfinden, sondern verweisen auf ein paar Internetseiten, wo Ihr tolle Bewegungsangebote für Kinder online anschauen und mit den Kindern mitmachen könnt.

- https://www.youtube.com/playlist?list=PL_NmVUkQllkC-50FNyFPKqqH7GFhfsQzW



- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4pNjGRRBwZe1WIJ7-YUO2cd9AGO6HmiL>



- https://www.youtube.com/channel/UCtWZtzCZluqR4IT6MJ5Y_DA



- <https://www.youtube.com/user/albabasketball>





Vorschlag 1: Ast-Schlangen

Ihr braucht dafür:

- einen großen oder mehrere kleine Äste
- (Wasser-)Farben oder bunte Wolle

Ihr habt bestimmt noch ein paar Äste vom letzten Waldspaziergang Zuhause. Wie wäre es, wenn ihr daraus ein paar schöne, bunte Schlangen macht? Alles was ihr dafür braucht, sind die Äste und verschiedene Farben. Wer keine Farben Zuhause hat, kann stattdessen auch bunte Wolle nehmen und den Ast damit umwickeln. Nun könnt ihr die Äste nach Belieben bemalen oder umwickeln, sodass sie am Ende schön bunt sind. Ihr könnt ihnen Punkte, Ringel, oder auch Dreiecke aufmalen, Eurer Kreativität, beziehungsweise der Eurer Kinder, sind hierbei keine Grenzen gesetzt.





Vorschlag 2: Nagel-Bild

Ihr braucht dafür:

- ein Brett
- Nägel
- Wolle
- Papier als Schablone

Zunächst sucht Ihr Euch ein geeignetes Brett, anschließend legt Ihr das Papier mit der Schablone darauf. Egal ob Herz, Stern, Blume oder etwas ganz anderes, Ihr könnt Eurer Fantasie freien Lauf lassen. Habt Ihr die Schablone platziert, schlagt Ihr nun mit einem Hammer die Nägel in der von Euch ausgewählten Form in das Brett, so dass sie noch ca. 1 cm rausschauen. Habt Ihr dies erledigt, könnt Ihr nun mit der Wolle die einzelnen Nägel verbinden und so die Form noch ein wenig hervorheben. Wer mag, kann sich die Form am Ende als Bild an die Wand hängen und hat somit eine schöne Dekoration gebastelt.



© Kinder Outdoor



© Illenau Werkstätten



Vorschlag 3: Ein Insektenhotel bauen

Ihr braucht dafür:

- eine alte Dose
- kleine Äste
- Stroh oder trockenes Gras
- Schilf oder Bambus

Als erstes sollten der Boden und der Deckel (falls noch nicht geschehen) der Dose entfernt werden. Anschließend sollten die Kanten ein wenig abgefeilt werden, sodass sie nicht mehr scharfkantig sind. Ist das erledigt könnt Ihr nun entweder die Dose anmalen, oder Ihr belasst sie wie sie ist. Dann werden die Schilf- oder Bambusstängel auf die richtige Größe geschnitten, sodass sie in die Dose passen. Wer mag und vielleicht auch kein Schilf oder Bambus Zuhause hat, kann sein Insektenhotel auch nur mit Stroh oder trockenem Gras füllen. Ist alles gut gefüllt, könnt Ihr einen Platz für das Insektenhotel suchen. Es sollte horizontal angebracht werden und falls Ihr es aufhängt, sollte es möglichst wenig wackeln und in der Luft umherschwenken, das mögen Insekten nicht so gerne. Wenn Ihr nun einen geeigneten Platz gefunden habt, könnt Ihr in den nächsten Tagen und Wochen beobachten von wem Euer Hotel so bewohnt wird. :-)



© GEO



Vorschlag 4: Klopapierrollenbasteln

Ihr braucht dafür:

- Klopapierrollen
- Buntpapier
- Schere
- Kleber
- Stifte
- evtl. Wackelaugen

Ihr könnt euch einfach und unkompliziert eure eigenen Spielfiguren basteln: Aus Klopapierrollen, die man sogar schon zu Hause hat. Schneidet Buntpapier in der Breite der Klopapierrolle aus und klebt es um die Rolle. Anschließend könnt ihr das Gesicht aufmalen und, wenn ihr welche habt, die Wackelaugen festkleben. Schneidet aus Bastelpapier einen lustigen Haarkranz und Arme aus und klebt diese an. Hierbei sind der Kreativität beim Bemalen und den Haaren keine Grenzen gesetzt und man kann sich genau die Figur basteln, die man schon immer wollte.



@eltern.de

Kochen & Backen



Karotten-Walnuss-Muffins mit leckerer Apfel-Zimt-Creme

Zutaten für den Muffins-Teig:

- 150 g Karotten, fein gerieben (ca. 3-4 Möhren)
- 100 g Haferflocken glutenfrei (oder Haferflockenmehl)
- 150 g Tasse Buchweizenmehl
- 70 g gemahlene Walnüsse
- 120 g Stevia/Erythrit oder Datteln- oder Ahornsirup
- 100 ml Walnussöl (oder beliebige pflanzliche Öl)
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 200 ml Mineralwasser
- 1 Teelöffel Ceylon Zimt



Ein Rezept von unserer Kooperationspartnerin Nadja Prokhorenko

Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Haferflocken klein mahlen oder Haferflockenmehl verwenden. Walnüsse, Haferflockenmehl, Buchweizenmehl gut vermischen. Süßungsmittel, geriebene Karotten und Walnussöl hinzufügen und alles zu einer einheitlichen Masse zusammenrühren. Backpulver, Zimt und Mineralwasser dem Teig hinzufügen und alles erneut gut vermischen. Muffinteig in die Formen füllen, am besten Silikonformen, und ca. 30 Minuten backen, voilà der Teig für die Muffins ist fertig.

Zutaten für die Apfel-Zimt-Creme:

- Info: 1 Tasse = 240 ml
- 1,5 Tassen Apfelpüree/ Apfelmus
- 1 Päckchen AgarAgar (15 g) oder 4 Esslöffel (große Löffel) Speisestärke
- 200 ml vegane Schlagsahne (von Schlagfix ungesüßt)
- 1-2 Esslöffel (große Löffel) Stevia/Erythrit (auch ohne Zugabe von Süßungsmittel möglich)
- 1-2 Päckchen Sahnesteif
- 1/2 Teelöffel Ceylon Zimt (optional)



Apfel pürieren, die Speisestärke oder AgarAgar hinzufügen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen (ca. 2 Minuten kochen lassen) bis das Püree eine puddingartige Konsistenz erhält. Apfelpüree abkühlen lassen. Schlagsahne mit Sahnesteif und Süßungsmittel aufschlagen. Abgekühltes Apfelpüree ggf. mit Pürierstab pürieren, damit es sich besser, ohne Klümpchen mit der Sahne vermischen lässt. Abgekühltes Apfelpüree zu der Sahne hinzufügen und die Masse aufschlagen. Den fertigen Topping in Spritzbeutel füllen und damit die Muffins verzieren.

Bon appétit!

Kochen & Backen



Hefebären backen

Zutaten für den Teig:

375 ml Milch
1 Ei
1 Eigelb
750 g Mehl
75 g Butter
2 Päckchen Trockenhefe
75 g Zucker
1 Prise Salz
Rosinen
1 Mandel



1. Gebe alle Zutaten bis auf das Eigelb, die Mandel und die Rosinen in eine Schüssel und knete sie zu einem Teig.
2. Lass den Teig 1 Stunde lang "gehen", also abgedeckt an einem warmen Ort stehen, bis sich der Teig ungefähr verdoppelt hat.
3. Lege 1/3 des Teiges zur Seite, damit wird später der Kopf gemacht. Aus dem restlichen Teig formst Du nun 13 Kugeln - 4 große und 9 kleine. Dabei können auch schon kleine Kinder helfen.
4. Nimm ein Backblech und lege ein Backpapier darauf.
5. Lege die 9 kleineren Kugeln in 3er-Reihen nebeneinander. Lass etwas Platz dazwischen, da sie beim Backen noch wachsen werden. Lege dann die 4 größeren Kugeln als die 4 Bärentatzen an die Ecken des Bauches.
6. Zum Schluss formst Du aus dem 1/3 Teig, den Du zur Seite gelegt hattest, den Kopf und 2 Ohren.
7. Bestreiche den ganzen Teig mit Eigelb. Lege die Mandel als Nase in die Mitte des Kopfes. Mit den Rosinen kannst Du noch die Augen und den Mund gestalten.
8. Lass den Bären nun noch 10 Minuten ruhen. In dieser Zeit kannst Du den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
9. Nun wird der Bär für ca. 20 Minuten im Backofen gebacken.
10. Wenn der Bär abgekühlt ist, darf er vernascht werden. Guten Appetit! :-)

Kochen & Backen



Gesunde und leckere Smoothies selber machen

Smoothies schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch noch richtig gesund (wenn man keinen Zucker beifügt), dank der vielen Vitamine aus dem frischen Obst und Gemüse.

Zudem kann man einfach selbst mit den Zutaten experimentieren und eigene Rezepte ganz nach seinem eigenen Geschmack (oder der Kinder) erfinden!

Smoothies sind auch eine tolle Möglichkeit, dass Kinder etwas gesundes zu sich nehmen, wenn sie Obst oder Gemüse ansonsten nicht gerne mögen. In dem Falle ist es besser, das erste Mal den Smoothie ohne Kind zuzubereiten und dem Getränk dann einen tollen Namen zu geben wie z.B. "Dino-Saft" oder "Feenzauber", am besten passend zu dem, was das Kind gerade interessiert. Dann sind die Chancen viel größer, dass es den Smoothie trinken wird.

Rezept 1: "Bleib gesund-Smoothie"

Zutaten:

- 1 Karotte mittlerer Größe
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1/2 Zitrone
- 1 Stück Ingwerwurzel (für die Erwachsenen oder älteren Kinder)



Zubereitung:

1. Spüle die Karotte und den Apfel ab und schneide sie in kleine Stücke.
2. Presse die Orange und die halbe Zitrone aus.
3. Fülle diese Zutaten in ein hohes Gefäß und püriere sie.
4. Fülle die Portion für Dein Kleinkind in ein Becher und stelle ihn kalt.
5. Schäle das etwa haselnussgroße Stück Ingwer und schneide es in kleine Stücke. Füge es den restlichen Zutaten bei und püriere nochmals alles gut durch. Nun kannst Du diesen Smoothie unter den Erwachsenen und älteren Kindern, denen Ingwer schmeckt, aufteilen.
6. Am besten schmeckt der Smoothie, wenn er noch kurz gekühlt wird.

Kochen & Backen



Popcorn selber machen

Zutaten:

- 1 Packung Popcornmais
- etwas Speiseöl
- evtl. etwas Zucker oder Salz und Gewürze

Zubereitung:

1. Gebe etwas Öl in einen großen Topf mit Glasdeckel und schalte die Herdplatte ein.
2. Schütte etwas Popcornmais in den Topf, so dass nur der Boden bedeckt ist, sie aber nicht übereinander liegen und mache den Deckel auf den Topf.
3. Warte nun, bis der Mais durch die Hitze "explodiert" und sich dabei in Popcorn verwandelt.
4. Sind alle Maiskörner gepoppt, kannst Du sie in eine Schüssel füllen und wenn gewünscht, Zucker oder Salz beifügen. Kleinkinder sollten das Popcorn noch pur essen.



Chips selber machen

Zutaten:

- 5 Bio Kartoffeln
- ca. 3 EL/1L Speiseöl (z.B. Rapsöl)
- Salz und Gewürze nach Geschmack (Menge und Art der Gewürze nach Geschmack)

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen oder gut waschen (Schale lässt sich mitessen)
- Reiben oder Schneiden sie die Kartoffeln in feine ca. 2 mm breite Scheiben

Zubereitung im Backofen (3EL Speiseöl):

- Öl, Salz und Gewürze in eine Schüssel geben, verrühren und etwas auf die Vorder- und Rückseite der Kartoffelscheiben streichen
- Die Chips anschließend für 15 Minuten backen (bei mehreren Blechen Umluft verwenden)

Zubereitung im Topf (1L Speiseöl):

- Lege die Kartoffeln zum trocknen auf ein Küchentuch
- Fülle den Liter Öl in den Topf und lasse es heiß werden
- Gebe die Kartoffelscheiben in kleinen Mengen in den Topf zum frittieren
- Zum Schluss kann man die Chips noch nach belieben Würzen

