

"Ferien-Ideenplan" vom Haus der Familie Guben e.V.



Liebe Kinder und Jugendlichen, liebe Familien, da nicht jeder die verschiedenen Angebote in den Horten oder in den Freizeiteinrichtungen besucht, haben wir uns entschieden euch auf diesem Wege ein paar Anregungen für die Zeit in den Sommerferien zu geben. Wir wünschen allen viel Spaß beim Ausprobieren und natürlich erholsame Sommerferien!

Ferien-Wochenplan für den 06.0710.07.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,-	Wasserspiele für heiße Sommertag	Seifenblasenschlange von Kasia	Mein eigener Strand	Kreativität ist ansteckend! Lassen wir uns infizieren Teil-4	Spritzpistole einfach selber basteln
Kreativ,-	klick ℱ <u>Video</u> ᢌ hier	klick T<u>Video</u> hier	klick T<u>Video</u> hier	Obstbaum klick ℱ<mark>Video</mark>ጭ hier	klick ~ <u>Video</u> ~ hier
und	Seifenblasen	Wie trinken Pflanzen?	Reflektierendes Licht	Teste deine Sinne	Schattenfiguren
Lernangebote	Anhang 1	Anhang 3	Anhang 5	Anhang 6	Anhang 7
Mittag	Hackröllchen mit Tomaten-Bulgur	Hähnchen mit Gremolata	Mediterranes gebackenes Gemüse mit Joghurt- Tomatensoße	Tomaten-Mozzarella- Nudeln	Spinatsalat mit Hähnchen
	Anhang 2	Anhang 4	Anhang 6	Anhang 6	Anhang 8

Anhang 1
Inspirationsquelle für diese Woche

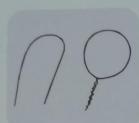


Seifenblasen machen

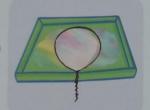
Stelle deine eigene Seifenblasenmischung her und lerne, wie man Seifenblasen formt.

296 Große Seifenblasen

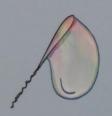
I. Biege ein langes Stück Draht zu einem Kreis, sodass er auf ein Tablett passt. Verdrehe die Enden miteinander zu einem Griff. Das wird dein Seifenblasenzauberstab.



2. Stelle eine Seifenblasenmischung her (siehe oben rechts) und gieße sie auf ein Tablett. Tauche den Zauberstab in die Flüssigkeit ...



3. ... und bewege ihn dann langsam durch die Luft, um eine große Seifenblase zu erzeugen.



Die Seifenblasenmischung spannt eine "Haut" über den Draht. Wenn du ihn bewegst oder hineinbläst, dehnt sich die Haut und fängt Luft in einer Blase ein.

Anleitung für Seifenblasenmischung

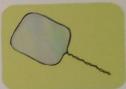
Mische behutsam eine Tasse Spülmittel, zwei Tassen Wasser und zwei Teelöffel Zucker in einem Messbecher Verwende diese Mischung für alle Experimente auf diesen Seiten.



Seifenblasen, Farbe, Tinte und Lebensmittelfarbe hinterlassen Flecken. Deshalb machst du die Seifenblasen am besten im Freien.

Bastle einen quadratischen Zauberstab

Mache aus einem Draht einen quadratischen Zauberstab. Tauche ihn in die Seifenblasenmischung und bewege ihn durch die Luft. Was passiert?



298 Flaschen-Seifenblasen



 Schneide vorsichtig den Boden einer Plastikflasche ab.



2. Tauche das Ende in die Seifenblasenmischung und nimm es wieder heraus.



Blase so lange, bis die Seifenblase platzt.

3. Blase durch den Flaschenhals und mache eine Seifenblase.

Egal welche Form dein Zauberstab hat, die Seifenblasen sind immer rund. Die gespannte Haut der Seifenblase zieht sich immer zur Kleinstmöglichen Form zusammen – der Kugel.

Hackröllchen mit Tomaten-Bulgur

Was wird benötigt?

1	Knoblauchzehe
400 g	Rindertatar
	Salz
	roter Tabasco
2	Zwiebel, klein

4 rote Paprikaschoten

8 Teelöffeln Öl

2 Teelöffel Tomatenmark

200 g Bulgur

400 ml
8 Stiele
200 g
Gemüsebrühe
glatte Petersilie
Magermilchjoghurt



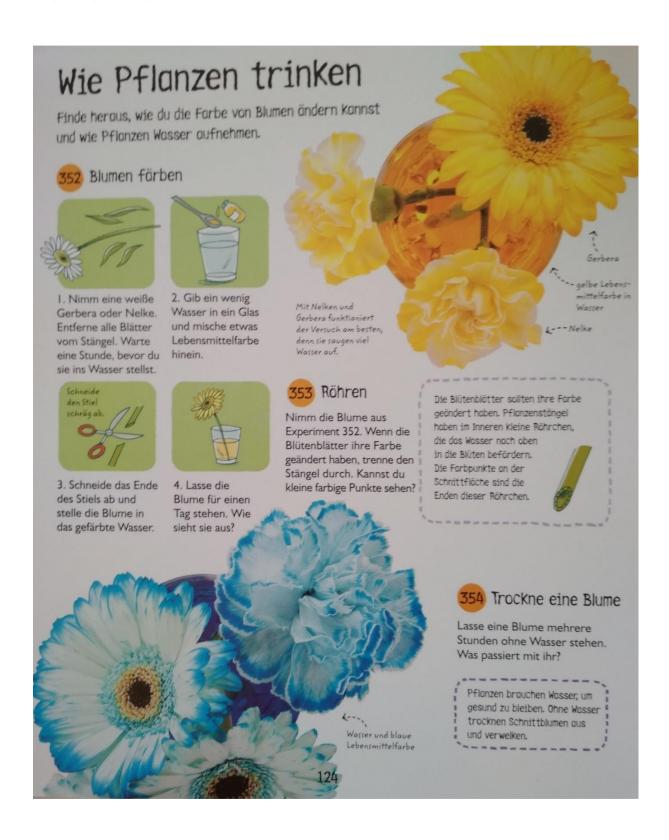
Und so wird's gemacht!

1.
Knoblauch fein hacken oder durchpressen. Tatar, Knoblauch, etwas
Salz und 4-5 Spritzer Tabasco verkneten. Mit leicht geölten Händen
4 gleich große Hackröllchen formen, abgedeckt beiseitestellen.

2.
Zwiebel fein würfeln. Paprika putzen und 2 cm groß würfeln. Zwiebeln in 2 Tl heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. erst das Tomatenmark, dann die Paprikastücke unterrühren und salzen. Bulgur und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen. Bei mildester Hitze 20 Min. ausquellen lassen.

3.
Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackröllchen bei starker Hitze rundum 5-6 Min. braten. Inzwischen die Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Unter den Bulgur mischen. Bulgur mit Hackröllchen und Joghurt anrichten.

Wie trinken Pflanzen?



355 Leuchtende Blume



Stelle eine Blume mit leuchtenden Farben in gefärbtes Wasser. Was passiert?

356 Blumenvielfalt

Färbe andere Arten von weißen Blumen ein. Wie gut funktioniert das?

> Manche Blumen, wie die Lilie, nehmen weniger Wasser auf als andere somit nehmen sie auch weniger Farbe auf.

7 Blumenwettrennen



I. Nimm zwei gleiche weiße Blumen. Schneide den Stängel an. Lasse eine lang, die andere kurz.

Wahrscheinlich wirst du nicht viel sehen. Im

das Wasser gibst.

Gegensatz zur weißen Blume reichen zwei Teelöffel

Lebensmittelfarbe nicht aus, damit sich die Farbe der Blume sichtbar verändert. Vielleicht siehst du etwas Farbe, wenn du mehr Lebensmittelfarbe in

2. Stelle beide Blumen in dasselbe Glas mit gefärbtem Wasser. Überprüfe sie jede Stunde. Bei welcher verändern sich die Blütenblätter zuerst?

Die Blume mit dem Kürzeren Stiel verfärbt sich zuerst. Das Wasser legt einen Kürzeren Weg zurück, um die Blütenblätter zu erreichen.

358 Färbe Gemüse

Du kannst auch Gemüseblätter (zum Beispiel Kohl oder Pak Choi) oder Selleriestangen einfärben.



Wie die Blumen haben auch Gemüsestiele und -blätter kleine Röhren in ihrem Inneren. Das gefärbte Wasser wird nach oben befördert, und die Blötter verfärben sich.

Dieses Pak-Choi-Blatt hat in blavem Wasser gestanden.



Hähnchen mit Gremolata

Was wird benötig?

Bund PetersilieKnoblauchzehe

2 Esslöffel Kapern

1 Bio-Zitrone

4 Hähnchenbrustfilets

Salz

Pfeffer

6 Esslöffel Olivenöl



Und so wird's gemacht!

1.

Von der Petersilie die Blättchen abzupfen, mit Knoblauch, Kapern und 1 Teelöffel abgeriebener Zitronenschale fein hacken, mit 2 Teelöffel Zitronensaft mischen. In die Hähnchenfilets auf der Oberseite quer ca. 4 Einschnitte von ca. 1 cm Tiefe machen. Filets rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung in die Einschnitte verteilen.

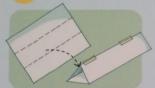
2.
Filets in heißem Öl zuerst auf der eingeschnittenen Seite braun anbraten, wenden und die Unterseite ebenfalls braun anbraten. Dann im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) in der Ofenmitte 15 Min. weiterbraten. Mit Sud servieren.

Gremolata kommt aus Norditalien und ist eine Würzmischung aus gehackten Kräutern, Knoblauch und Zitrusaroma. Klassisch wird es zu Schmorgerichten wie Ossobuco gereicht. Je nach Geschmack lässt sich Gremolata mit Chili, Sardellen, Parmesan oder anderen Kräutern, z. B. Rosmarin oder Thymian, aufpeppen.

Reflektierendes Licht

Beobachte, wie Licht von glänzenden Gegenständen reflektiert wird, und erschaffe damit Muster

291 Bastle ein Kaleidoskop



I. Klebe eine glänzende Folie auf eine Postkarte. Falte die Karte zu einer dreieckigen Röhre zusammen. Die Folie ist innen. Klebe die Kanten fest.



3. Schneide zwei Kreise aus Transparentpapier aus. Streue Pailletten oder Glitter auf einen der Kreise und klebe den zweiten darauf. Klebe sie über das andere Ende der Röhre.



2. Schneide einen Kreis aus dickem Papier. Um eine Öffnung der Röhre abzudecken, falte den Kreis über die Kanten und klebe ihn fest.



4. Halte dein Auge an das Loch, wende dich zum Fenster und drehe das Rohr. Was siehst du? Drehe weiter. Was geschieht?



Wird Licht von glänzenden Gegenständen zurückgeworfen, nennt man das Reflexion. Das Licht strahlt in das Rohr und wird von der Folie und den Pailletten reflektiert. Es entsteht ein buntes Muster

292 Musterrohr

Entferne den Paillettenkreis aus Experiment 291. Male mit Filzstiften Spiralen auf einen weiteren Kreis aus Transparentpapier. Klebe ihn über die Öffnung der Röhre. Gucke durch das Loch und bestaune weitere Farbmuster.

Licht wird von den Spiralen auf die Folie reflektiert, die uneben ist. Deshalb reflektiert sie Teile der Muster in alle Richtungen, und die Farben verschwimmen.



Mediterranes gebackenes Gemüse mit Joghurt – Tomatensauce

Was wird benötigt?

1 große Aubergine

1 große Zucchini

1 kg Spitzpaprika, grüne, türkische, können auch ungarische sein

500 g Kartoffeln

Für die Soße:

500 g Joghurt

1 große Dose Pizzatomaten oder geschälte Tomaten

1 Knoblauchzehe

Salz

Öl bzw. Olivenöl

Und so wird's gemacht!

Ein sehr beliebtes und leckeres Sommergericht aus der Türkei. Im Sommer riecht es aus allen Küchen nach diesem Gericht. Einfach mal ausprobieren, sehr lecker. Die Mengenangaben sind variabel. Ihr könnt auch mehr oder weniger nehmen - je nach Belieben. Das Rezept sieht sehr lang aus, aber keine Bange, viel ist es nicht.

Die Auberginen und die Zucchini halb schälen (abwechselnd, gestreift eben) und dann in Scheiben schneiden, nicht zu dicke Scheiben (1-2 cm). Die Paprikaschoten putzen und in zwei bis 3 Stücke teilen. Die Kartoffeln schälen und je nach Geschmack schneiden. Typisch sind auch hier Scheiben, auch nicht zu dick - aber nicht so dünn wie Chips. Nun das ganze Gemüse waschen und in ein Handtuch bzw. Küchentuch zum Abtropfen legen. Das Gemüse sollte auf jeden Fall gründlich abgetropft sein.

Nun gibt es zwei Varianten, das Gemüse zuzubereiten. Die kalorienbewusste und einfachere Art und die typische traditionelle Art. Ich werde beides kurz beschreiben.

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/892881194844969/Mediterranes-gebackenes-Gemuese-mit-Joghurt-Tomatensauce.html

Für die einfache Variante das Gemüse nach dem Abtropfen in eine große Auflaufform oder auf ein großes Backblech geben. Salzen und mit Olivenöl beträufeln. Nun das gesamte Gemüse gut durchmischen. Das Öl kann je nach Geschmack mehr oder weniger sein - je mehr Öl man nimmt, desto leckerer wird das Gemüse.

Den Backofen vorheizen und das Gemüse auf dem Blech einfach bei ca. 200°C Ober-/Unterhitze in den Backofen schieben. Die Garzeit variiert, je nach Menge und Geschmack. Wer es bissfester mag, kann es auch früher rausholen. Aber eine halbe Stunde sollte es auf jeden Fall im Backofen sein.

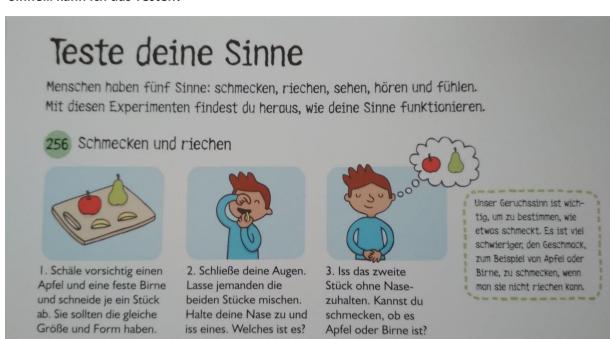
Für die traditionelle Variante das Gemüse nach dem Abtropfen salzen. In einer Pfanne nun reichlich Öl erhitzen und das Gemüse nach und nach darin braten. Mit welchem Gemüse man anfängt ist relativ egal. Auch hier ist es Geschmacksache, wie lange das Gemüse in der Pfanne bleibt. Diese Methode ist etwas zeitaufwendig. Man kann aber viel Zeit sparen, wenn man eine Pizza-Pan hat, die ja recht groß ist. Da kann man dann größere Mengen in die Pfanne geben und das Ganze geht schneller.

Tipp: Wer einen Balkon hat und eine Pizza-Pfanne bzw. Fritteuse besitzt, kann das Ganze auch auf dem Balkon zubereiten. Dann riecht die Küche nicht nach Essen und es bleibt sauber und die Nachbarn werden neidisch, weil es so gut riecht.

Die Dose Tomaten nun einfach in einer Pfanne oder einem Topf geben. Etwas salzen und auch mit Knoblauch abschmecken und bei schwacher Hitze einfach ca. 15 Minuten kochen.

Nun das fertige Gemüse auf einer Platte oder in einer tieferen Form anrichten. Erst das Gemüse, dann den Joghurt darüber geben und zuletzt dann die fertige Tomatensauce. Man kann aber auch den Joghurt und die Tomatensauce extra dazu reichen und jeder nimmt sich auf seinen Teller die Sauce.

Sinne... kann ich das Testen?





261 Fühl-Test

Nimm verschiedene Sachen, zum Beispiel einen Tennisball, einen Schwamm, einen Tannenzapfen und einen Apfel. Schließe die Augen und bitte einen Freund, dir eines der Dinge zu reichen. Kannst du erfühlen, was es ist?



Einige Körperstellen sind sensibler als andere. Sie haben mehr Sensoren, die Berührungen wahrnehmen. Die Handflächen haben sehr viele, deshalb kannst du beide Enden der Büroklammer spüren. Da dein Oberarm nur wenige dieser Sensoren hat, kannst du hier nicht unterscheiden, ob dich dein Freund mit einem oder beiden Enden berührt.

Einige Dinge kannst du leichter durch ihre Form und Oberfläche erkennen als andere.

258 Ein Auge oder zwei?

- I. Halte in jeder Hand einen Bleistift mit Radiergummi. (Die Radiergummis zeigen zueinander.)
- 2. Schließe ein Auge. Führe die Stifte zusammen und versuche, dass sich die beiden Radiergummis berühren. Schaffst du es?
- 3. Öffne jetzt beide Augen und versuche es noch einmal. Ist es dieses Mal einfacher?





Mit nur einem Auge ist es schwieriger, die beiden Radiergummis zusammenzuführen. Mit zwei Augen ist es einfacher, die Positionen der Radiergummis zu bestimmen.

260 Fühlen

I. Biege eine Büroklammer zu einer U-Form. Bitte einen Freund, dich wahlweise mit einem oder beiden Enden leicht auf der Handfläche zu berühren.



2. Dann auf der Stirn ...



3. ... und am Oberarm.

Kannst du an allen Körperstellen fühlen, wie viele Enden der Büroklammer dich berühren?



257 Vier Grundgeschmacksrichtungen

I. Nimm vier Schüsseln. Gib in jede einen Löffel von einer anderen Flüssigkeit: Zitronensaft, Sojasauce, Zuckerwasser und kalten Kaffee.



- 2. Schließe deine Augen und halte deine Nase zu. Ziehe eine Schüssel zu dir, stecke einen Finger hinein und schmecke die Flüssigkeit.
- 3. Versuche es jetzt mit den anderen drei Flüssigkeiten. Kannst du die Unterschiede schmecken?



Du kannst die vier Grundgeschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter erkennen, selbst wenn du sie nicht riechen kannst.

Tomaten-Mozzarella-Nudeln

Was wird benötigt?

500 g Penne

400 g Tomaten

250 g Büffelmozzarella

3 Zehen Knoblauch

viel Basilikum

Olivenöl

Balsamico

Salz



Und so wird's gemacht!

Die Tomaten klein würfeln, den Knoblauch hacken, den Mozzarella in kleine Stücke zerreißen. Alles in eine Schüssel geben und verrühren. Reichlich Basilikum hacken und hinzufügen. Knoblauch hacken und mit etwas Salz zerreiben und darüber geben. Jetzt alles mit reichlich Olivenöl und etwas Balsamico mischen. Eventuell noch etwas Salz hinzugeben. Aber Vorsicht: da der Knoblauch bereits mit Salz zerrieben wurde, eher etwas vorsichtig sein.

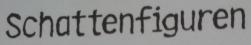
Die Penne laut Packungsangabe al dente kochen. Nach dem Abgießen sofort zu den vorbereiteten Zutaten geben und gut durchrühren. Zugedeckt noch ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann genießen.

Ein tolles Essen für heiße Tage. Und falls doch mal etwas übrigbleiben sollte, schmeckt es kalt am nächsten Tag auch noch. Ebenfalls als Beilage zum Grillen empfehlenswert.

bon appétit

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/2820981434141513/Duftende-Tomaten-Mozzarella-Nudeln.html

Schattenfiguren



Stelle Schattenfiguren nach und erfahre mehr über Licht und Schatten.

227 Handschatten

- 1. Leuchte mit einer hellen Lampe eine Wand in einem dunklen Raum an (am besten eine einfarbige, helle Wand).
- 2. Halte deine Hände wie in dem Bild unten vor das Licht und erzeuge so den Schatten eines Vogels.
- 3. Experimentiere mit Handstellungen und erzeuge verschiedene Schatten, zum Beispiel einen Hasen ...















Schatten sind das Fehlen von Licht. Licht strahlt in geraden Linien, und wenn du deine Hände vor das Licht hältst, blockst du es in Form deiner Hände ab. Das lässt die Schattenfiguren entstehen.



228 Leucht-Augen

I. Zeichne eine Fledermaus auf einen dünnen Karton und schneide sie aus.



3. Halte die **Fledermaus** zwischen Lampe und Wand. Siehst du die Augen im Schatten aufblitzen?



2. Stich mit einem spitzen Bleistift Löcher für die Augen in den Karton. Klebe einen Trinkhalm als Griff an die Fledermaus.



Die Fledermausfigur hält das Licht auf, aber die Löcher lassen das Licht hindurch und erzeugen so Lichtpunkte.

229 Schnappendes Krokodil



1. Zeichne einen Krokodilskopf mit Oberkiefer und einen Unterkiefer auf Karton. Schneide sie aus. Stich mit einem Bleistift ein Loch für das Auge.



2. Verbinde die beiden Teile mit einer Beutelklammer. Klebe einen Trinkhalm hinten an den Oberkiefer und einen zweiten vorn an den Unterkiefer.



3. Halte den Kopf zwischen Lampe und Wand. Bewege den Trinkhalm am Unterkiefer auf und ab und beobachte den Schatten. Der Schatten bewegt sich zur selben Zeit in derselben Weise wie das Krokodil, denn die Figur blockiert das Licht und erzeugt so einen Schatten, der exakt das Gleiche macht.

230 Nah und fern

I. Halte deine Hand zwischen Lampe und Wand. Bewege sie zur Lampe hin. Was macht der Schatten?



2

2. Bewege deine Hand weg von der Lampe. Was geschieht jetzt?



Das Licht strahlt in geraden Linien von der Lampe aus. Wenn deine Hand nahe der Lampe ist, blockiert sie viel Licht und der Schatten ist groß. Wenn du deine Hand von der Lampe wegbewegst, blockiert sie immer weniger Licht und der Schatten wird kleiner:

231 Schräge Lichtquelle

I. Leuchte mit einer
Taschenlampe gerade
eine Wand an.
Halte deine
Hand zwischen Lampe
und Wand. Wie sieht
der Schatten aus?



2. Leuchte mit der Taschenlampe schräg die Wand an. Halte wieder deine Hand zwischen Lampe und Wand. Wie sieht der Schatten jetzt aus?

wird.



Spinatsalat mit Hähnchen, Feta und Preiselbeerdressing

Was wird benötig?

1 Beutel Blattspinat

1 Paket Cocktailtomaten

Gurke
 Avocado

Hähnchengeschnetzeltes

1 Paket Feta-Käse

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

1 Knoblauchzehen. B. Pinienkernen. B. Parmesan

Für das Dressing:

3 EL Preiselbeeren aus dem Glas

4 EL Aceto balsamico

5 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Außerdem:

Pflanzenöl zum Braten

Und so wird's gemacht!

Pinienkerne in der Pfanne rösten, zur Seite stellen. Cocktailtomaten vierteln, Gurke stifteln, Feta in Würfel schneiden, Avocado in Würfel schneiden.

Zutaten für das Dressing verrühren. Die Zwiebel anbraten.

Hähnchenbrustgeschnetzeltes scharf in Pflanzenöl anbraten, mit Deckel durchbraten (Deckel für die Saftigkeit), salzen, pfeffern.

Spinat waschen, in die Salatschüssel mit den anderen Zutaten legen, vermengen. Etwas Spinat übrig lassen und mit einer Knoblauchzehe in der Pfanne braten, salzen, pfeffern.

Alles gut vermengen, am besten zwischenzeitig immer gut umrühren.

Anrichten und mit frischem, geriebenem Parmesan bestreuen.

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/3385111503658137/Spinatsalat-mit-Haehnchen-Feta-und-Preiselbeerdressing.html