

„Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.

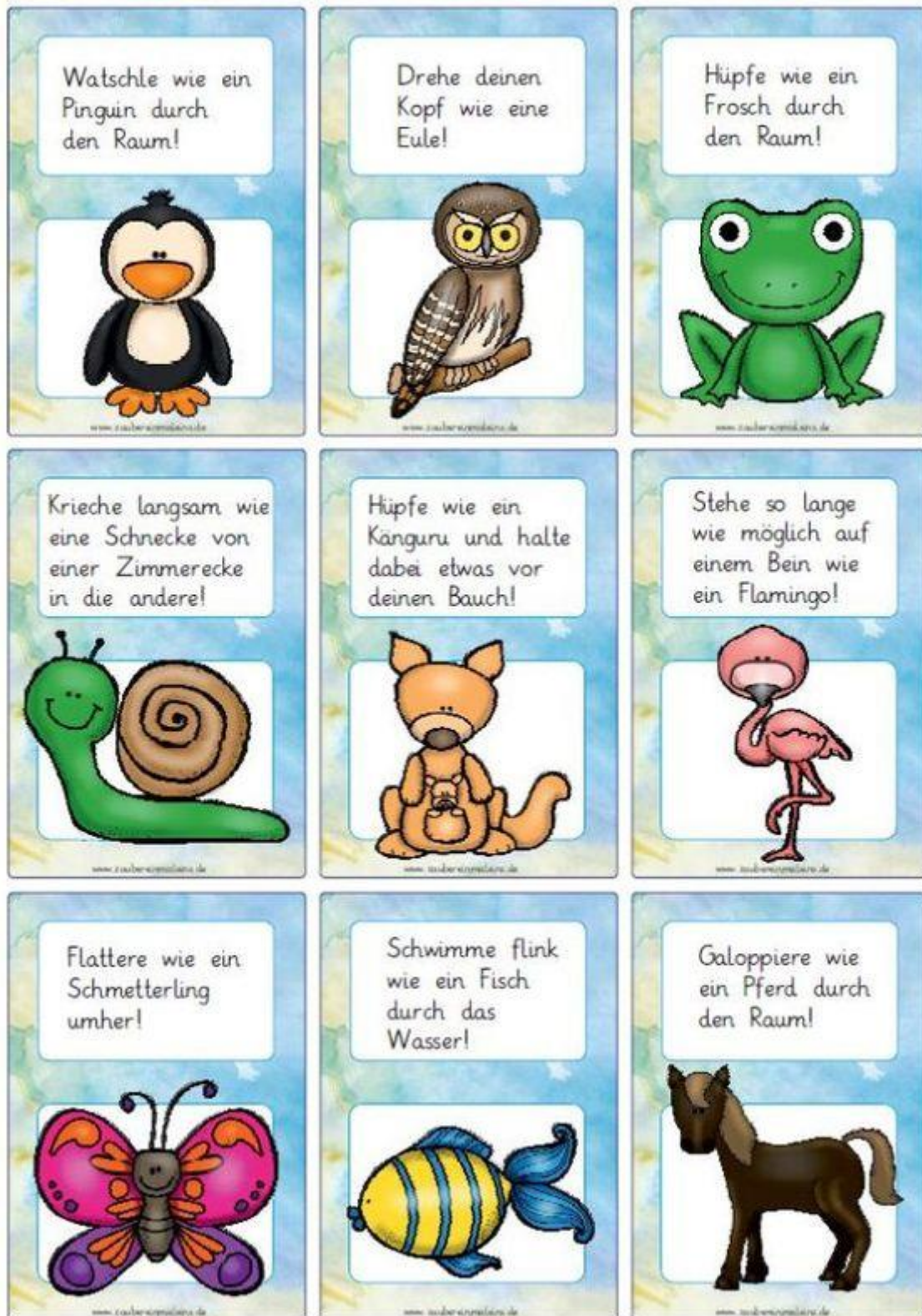


Werte Besucher, liebe Eltern, Großeltern und Kinder, aufgrund der aktuellen Lage, möchten wir Ihnen /euch ein paar Ideen an die Hand geben, um diese Zeit gut zu überstehen. Sei es bei spielerischen Angeboten für Kinder oder dem täglichen Zubereiten der Mahlzeiten. Mal ehrlich, irgendwann gehen ein die Ideen auch aus und man möchte ja nicht jeden Tag das gleiche machen. Somit möchten wir Ihnen/euch helfen, etwas Abwechslung in den Tag zu bekommen. Wir wünschen viel Spaß!

Wochenplan für den 04.05.-08.05.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Das Bakterienexperiment klick  Video  hier	Nicht-newtonsche Flüssigkeit selber machen klick  Video  hier	Kreativität ist ansteckend! Lassen wir uns infizieren -2 klick  Video  hier	Buchvorstellung Wimmelbuch „Was machen die da?“ klick  Video  hier	Geschicklichkeitsspiel zum selber machen klick  Video  hier
	Tierischer Bewegungsspaß <i>Anhang 1</i>	Bewegungsspaß <i>Anhang 3</i>	Barfußpfad <i>Anhang 5</i>	Autorennen und Balancierspiele <i>Anhang 7</i>	Konzentrationspiel Die Blumenzwiebel <i>Anhang 9</i>
Mittag	<i>Spinat mit Kartoffeln und Eier</i> <i>Anhang 2</i>	Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln <i>Anhang 4</i>	Hühnernudelsuppe <i>Anhang 6</i>	Karlsbader Schnitten <i>Anhang 8</i>	Original italienischer Pizzateig <i>Anhang 10</i>

Anhang 1

Tierische Bewegung



Dreh

dich wie ein
Delfin im Wasser!



www.zooarchiv.de

Husche

wie ein Mäuschen
durch die Gegend!



www.zooarchiv.de

Trampel

wie ein Nashorn!



www.zooarchiv.de

Streike

wie ein lustloses
Lama und mache
einfach eine Pause!



www.zooarchiv.de

Roll

dich ein, wie ein
Igel in Gefahr!



www.zooarchiv.de

Wuchte

dich wie ein
Walross auf
eine Eisscholle!



www.zooarchiv.de

Rolle

deine Augen wie
ein Chamäleon!



www.zooarchiv.de

Hechte

wie ein hungriger
Hai durch das Meer!



www.zooarchiv.de

Tauche

auf und ab wie
ein Nilpferd!



www.zooarchiv.de

Spinat mit Kartoffel und Eiern

Was wird für 4 Personen benötigt?

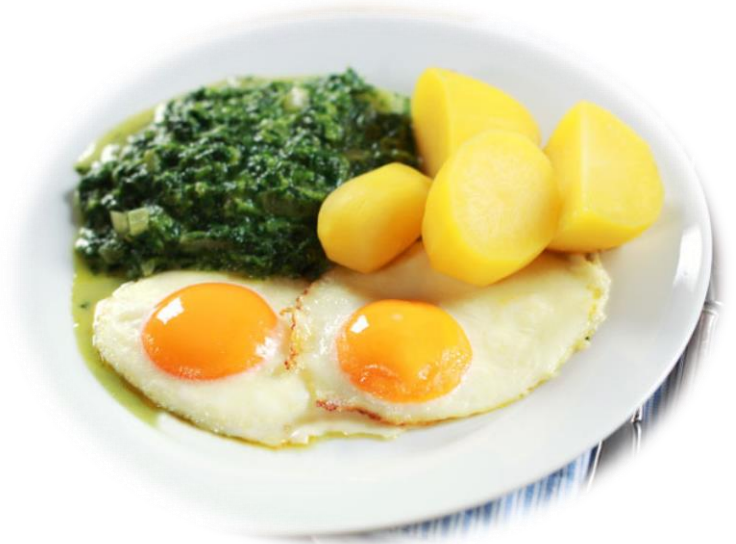
2 Packungen Rahmspinat (tiefgekühlt)

Kartoffeln

8 Eier

Margarine zum braten

Salz, Pfeffer, Muskat



Und so wird's gemacht!

1. Kartoffel schälen und kochen
2. Die beiden Päckchen Rahmspinat in einen Topf mit etwas Wasser geben und aufkochen
3. Wenn der Spinat aufgekocht ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
4. Eier entweder als Rührei oder als Spiegelei zubereiten

Guten
 Appetit

Anhang 3

Bewegungsspaß

 Gooi en beweeg 					
					
					
					
					
					

www.jufsanne.com

Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln

Was brauchen wir für 4 Personen?

- 250 g Bandnudeln
- 500 g Schweinefleisch oder Rindfleisch (Gyros)
 - 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
 - 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- 100 g Käse, geraspelter
- 1 Becher Tzatziki
- evtl. Knoblauch bei Bedarf



Und so wird's gemacht!

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten.

Die Zwiebelringe zusammen mit dem Gyros anbraten. Die Paprikastreifen zugeben und mitbraten.

Die Nudeln nun abwechselnd mit dem Gyros in eine gefettete Auflaufform schichten. Tzatziki mit Schmand und Sahne verrühren (evtl. bei Bedarf mit Knoblauch würzen). Über den Auflauf gießen und mit dem geraspelten Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft ca. 10 Min. überbacken. Sofort servieren.

Anhang 5

Eine tolle Idee zum Spielen mit Kindern im Garten oder auf der Wiese:
Barfußpfad entwickeln und ausprobieren.

(<https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/basteln/ferientipp-barfusspfad-zu-hause>)



- 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

Hühnernudelsuppe

Was wird benötigt?

- 1 mittelgroßes Suppenhuhn
- 2 Zwiebeln
- 2 Bund Suppengrün
- 100 g Nudeln, z.B. kleine Muschelnudeln
- Salz und Pfeffer
- Öl



Und so wird's gemacht!

Das Suppenhuhn in einem großen Topf mit 2 Litern Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 1,5 Stunden köcheln lassen.

Das Huhn aus der Brühe nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen und evtl. kleiner schneiden.

Die Zwiebeln und das Gemüse klein schneiden.

In einem anderen großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das andere Gemüse, bis auf die Petersilie, zugeben und mit der Hühnerbrühe aufgießen. 20 Minuten kochen.

In den letzten 10 Minuten die Suppennudeln unterrühren.

Zum Schluss das Suppenfleisch und die fein gehackte Petersilie unterrühren. Alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Autorennen

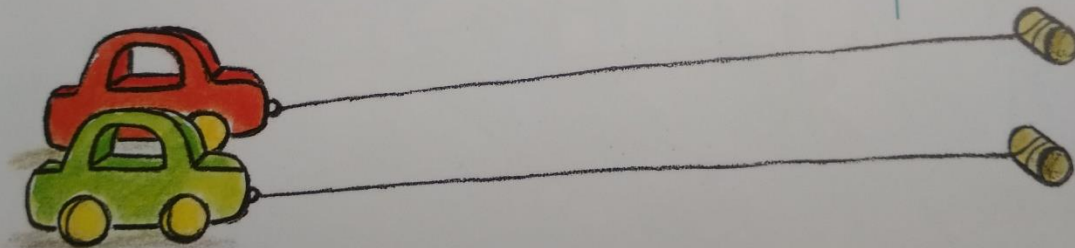
Nehmen Sie zwei Holzautos und kneten Sie vorne an jedes Auto eine Schnur. Sie muss bei beiden Autos gleich lang sein. Zwei Kinder stellen sich an das Ende der Schnur und dürfen dieses Ende auch schon in die Hand nehmen. Auf ein Startzeichen wird nun die Schnur um die Hand oder eine leere Toilettenpapierrolle gedreht, sodass das Auto immer näher kommt. Na, wer gewinnt das Rennen?

MOTORIKSPIEL

2 bis 6 Kinder

1 Erwachsener

Material: Spielautos,
lange Schnur,
Toilettenpapierrolle



75

Balancierspiele

Balancierspiele fördern die Konzentration und die Körperspannung. Geben Sie Ihrem Kind einige Bierdeckel und versuchen sie beide, die Bierdeckel auf dem Kopf, der Hand oder der Schulter zu balancieren.



49

KÖRPER- ERFAHRUNGSSPIEL

1 Kind

1 Erwachsener

Material: Toilettenrollen,
Kartons und anderes
Verpackungsmaterial



Rollen, Kisten, Schachteln

Viele Gegenstände sind heute verpackt. Mit diesen Umverpackungen lässt sich wunderbar spielen. Toilettenrollen zum Beispiel kann Ihr Kind gut kullern und sie laden zum Hinterherlaufen ein. Kisten lassen sich in- oder aufeinander stapeln: Na, wer passt denn wo hinein? Vielleicht kann ein Karton auch als Tor dienen und Ihr Kind versucht schon einmal, Tore zu schießen.



Karlsbader Schnitten

Was wird benötigt?

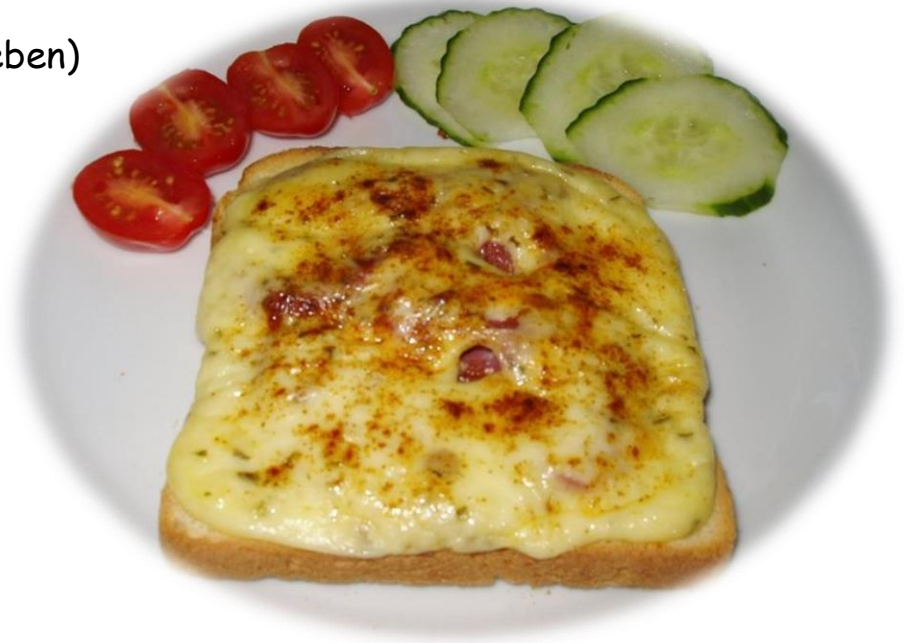
Weißbrot oder Mischbrot (in Scheiben)

Aufschnitt (je nach Vorlieben)

Butter

Käse

Worcestersoße



Und so wird's gemacht!

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen
2. Aufschnitt (Wurst nach Vorliebe) drauflegen
3. Eine Scheibe Käse oben drauflegen
4. bei Oberhitze in den Ofen (ca. 10 Minuten)

Wahlweise kann man auch Gurke, Tomate oder für Toast-Hawaii, Ananas auf die Wurst legen.

Wenn der Käse zerlaufen ist servieren und mit etwas Worcestersoße beträufeln.

Guten Appetit!

Die Blumenzwiebel

Bei dieser kleinen Geschichte spielen Sie mit Ihrem Kind pantomimisch die Blumenzwiebel nach. Die langsame Bewegung entspannt und das Zuhören schult die Konzentration der Kinder.

*Du bist eine Blumenzwiebel
tief in der Erde.*

(Das Kind kauert
klein auf dem Boden.)

*Aus der Zwiebel wächst zuerst eine
kleine Knospe und diese schiebt sich
vorsichtig aus der dunklen Erde.*

(den Kopf langsam heben)

*Es beginnt zu regnen und der Stängel
der Blume fängt an zu wachsen.*

(den Oberkörper aufrichten)

*Die Sonne scheint auf das kleine Blümlein
und das wächst immer weiter Richtung Himmel.*

(langsam aufstehen)

*Jetzt ist die Blume schon ganz groß.
Ein leichter Wind bläst und die Blume
schauelt sachte im Wind.*

(Der Oberkörper schauelt
langsam hin und her.)

*Als es wieder Herbst wird,
verwelkt die Blume langsam und
die ganze Kraft geht zurück in die Zwiebel.*

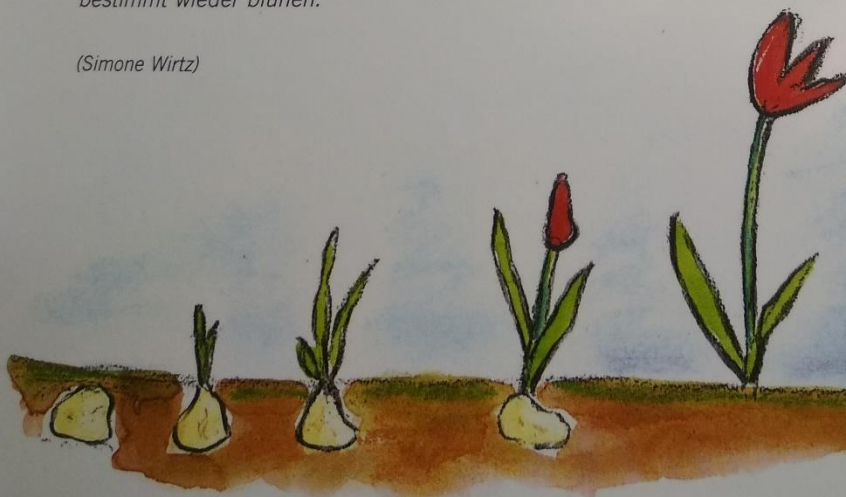
(langsam wieder klein machen)

*Im nächsten Frühling wird unsere Blume
bestimmt wieder blühen.*

(Simone Wirtz)

KONZENTRATIONS- SPIEL

1 bis 2 Kinder
1 Erwachsener



Original italienischer Pizzateig

Was wird benötigt?

500 Gramm	Mehl
2 Esslöffel	Olivenöl
1 Päckchen	Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
10 Gramm	Salz
1 Dose	Pizzasauce



Zum belegen ist alles erlaubt, was schmeckt ☺

(Kochschinken, Salami, Paprika, Thunfisch, Mais, frische Champignons, Zwiebeln, Eier, Gyros und vieles, vieles mehr)

Und so wird's gemacht

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten gut durchkneten.
2. Den Teig dann ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Nun kann der Teig ausgerollt werden. (Der Teig reicht für 2 Bleche mit normalen dünnen Pizzaboden oder 1 Blech mit dickem Pizzaboden)
4. Pizzasauce auf den Teig verteilen und im Anschluss etwas geriebenen Käse draufgeben
5. Nun kann nach Herzenslust die Pizza belegt werden
6. Als Abschluss nun wieder geriebenen Käse drüberstreuen
7. Jetzt die Pizza für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200°C Umluft)
8. ...und schmecken lassen ☺

