

„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 11.05.-15.05.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Hände gründlich waschen...aber wie? klick Video hier	Die Jahresuhr klick Video hier	Kreativität ist ansteckend! Lassen wir uns infizieren 3 klick Video hier	<i>Experiment</i> „Das wandernde Wasser“ klick Video hier	Buchvorstellung Wimmelbuch „Die Flussfahrt“ klick Video hier
	Tierischer Bewegungsspaß <i>Anhang 1</i>	Mut tut gut Die Grüffelo Massage <i>Anhang 3</i>	Grüffelo Kekse <i>Anhang 5</i>	Kleiner Mutmacher Der Grüffelo für die Hosentasche <i>Anhang 7</i>	Wie man Häuser und Katzen zeichnen kann! <i>Anhang 9</i>
Mittag	<i>DDR Wurstgulasch mit Nudeln</i> <i>Anhang 2</i>	Knusprige Chicken Nuggets <i>Anhang 4</i>	Plinse <i>Anhang 6</i>	Eisbergsalat mit gebackenen Bohnen und Leberkäse <i>Anhang 8</i>	Paprika Gyros <i>Anhang 10</i>

Anhang 1

<https://www.pinterest.co.kr/pin/583779170427099116/>

Hoppel

wie ein Häschen!



www.zooberlin.de

Hüpf

wie ein Frosch!



www.zooberlin.de

Gehe

schwerfällig wie ein Dinosaurier!



www.zooberlin.de

Wälze

dich wie ein kleines Schweinchen!



www.zooberlin.de

Strecke

dich groß wie eine Giraffe!



www.zooberlin.de

Spiele

wie eine Katze!



www.zooberlin.de

Presche

mit deinem Einhorn nach vorn durch den Wind!



www.zooberlin.de

Zeige

deine gefährlichen Krokodilzähne!



www.zooberlin.de

Stolziere

umher wie ein eingebildeter Gockel!



www.zooberlin.de

DDR Wurstgulasch mit Nudeln

Was wird benötigt?

500 g	-	Jagdwurst oder Würstchen
1	x	Zwiebeln
1	x	Paprika
1 Esslöffel	-	Tomatenmark
1 Esslöffel	-	Ketchup (von Werder)
300 ml	-	Fleischbrühe oder Wasser
		Mehl
		Margarine
		Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, etwas Zucker (je nach Geschmack)



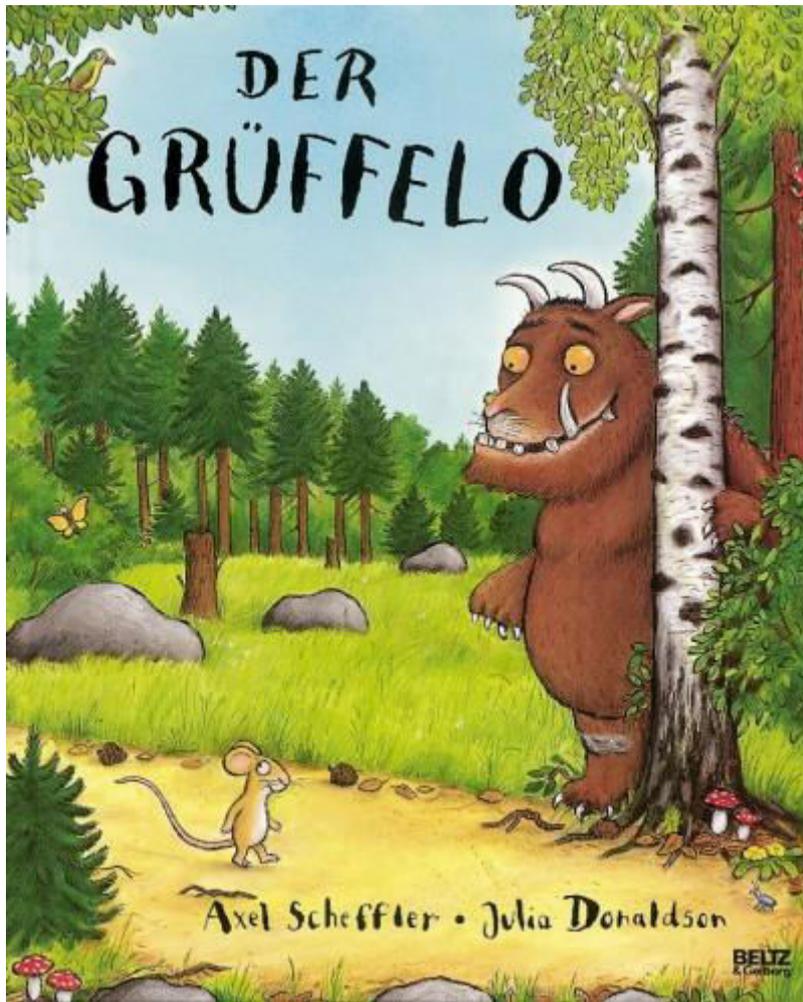
Zubereitung:

1. Wurst, Zwiebeln und Paprika in Würfel schneiden
2. Jagdwurst und Zwiebelwürfel in Margarine anbraten
3. Tomatenmark bzw. Ketchup dazu geben
4. Masse mit Mehl bestäuben
5. Fleischbrühe bzw. Wasser dazu geben und alles ca. 20 Min. köcheln lassen
6. Paprikawürfel dazu geben und würzen
7. noch ein Mal kurz aufkochen lassen und anrichten

*Bon
Appetit!*

Anhang 3

Quelle



Mut tut gut!

Die Gruffelo Massage

entspannen & achtsam sein

„Könnt ihr euch vorstellen wie es sich anfühlt, wenn euch eine Maus über den Rücken läuft? Oder sich eine Schlange über eure Schultern schlängelt? Bei dieser Aufgabe werdet ihr es erfahren.“

Ausführung
Die Kinder bilden Paare und jeweils ein Kind legt sich in bequemer Kleidung bäuchlings auf den Boden. Das andere Kind kniet sich daneben, sodass es mit den Händen gut den Rücken der Partnerin oder des Partners erreichen kann.
Lesen Sie den Kindern langsam und mit ruhiger Stimme den Text der Gruffelo-Massage vor. Die Kinder führen parallel dazu die Massagebewegungen von Maus, Fuchs, Eule, Schlange und Gruffelo durch.
Im Anschluss sollen die Kinder die Rollen wechseln, damit jedes Kind einmal massiert werden kann.

Zur Ruhe kommen
Mit der liebevollen bewussten Massage, die sich die Kinder gegenseitig geben können, wird die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder gefördert. In einem Alltag voller Spannung und Abenteuer ist diese Übung der ideale Ausgleich. Geben Sie den Kindern ein paar Minuten der Entspannung. Dies kann Stress abbauen und vermittelt den sensiblen Umgang miteinander.

Hinweis
Bei einer Massage ist es wichtig, dass die Handgriffe nicht zu fest ausgeführt werden und die Wirbelsäule ausgespart wird.

Partner Arbeit

Benötigte Materialien

- Weiche Unterlagen z.B. Matten
- evtl. Kissen und Decken

gruffelo-mass.de
© 1999 Julia Dorn-Walshaus & Anke Schäffler

Infobox

Die Grüffelo-Massage

Stell dir vor, du machst einen Spaziergang durch den Wald. Du kommst zu einer Lichtung und legst dich auf die wunderschöne grüne Wiese, um dich etwas auszuruhen. Die Sonne scheint dir warm auf den Rücken und du machst ein kleines Nickerchen (legt eure Hände flach auf den Rücken des anderen Kindes).

Plötzlich springt dir die kleine Maus auf den Rücken. Mit ihren winzigen Pfoten tippelt sie deinen Rücken rauf – und wieder herunter (läuft mit euren Fingerspitzen über den Rücken). Und wieder hinauf, bis auf deinen Kopf. Und dann wieder hinunter bis zu deinen Beinen. Sie stellt sich dir vor: „Hallo, ich bin die kleine Maus. Das mutigste Tier des ganzen Waldes.“ Die Maus tippelt noch einmal hoch zum Kopf und dann ganz schnell wieder hinunter, wo sie über deine Beine verschwindet.

Dann nähert sich dir ein etwas größeres Tier. Es ist der Fuchs. Mit seinen langen Krallen kratzt er vorsichtig deinen Rücken rauf und runter (hierfür benutzt ihr eure Fingernägel, indem ihr ganz leicht über den Rücken kratzt). Der Fuchs spricht zu dir: „Ich bin der schlaue Fuchs. Ich esse gerne Götterspeise.“ Er läuft noch einmal zu deinen Beinen und dann wieder hinauf zu deinen Schultern, wo er schließlich über deine Arme verschwindet.

Als nächstes landet eine Eule auf deinem Rücken. Mit ihrem spitzen Schnabel zwickt sie dir vorsichtig den Rücken rauf und wieder runter (kneift mit euren Fingerspitzen und dem Daumen ganz sanft in den Rücken). Die Eule spricht mit dir: „Ich bin die weise Eule. Ich wohne hoch oben in einem großen Baum.“ Die Eule fliegt noch einmal hoch zu deinen Haaren und klopft dir zärtlich auf den Kopf. Mit ihren langen

Krallen wuschelt sie dir vorsichtig in den Haaren, ehe sie wieder davonfliegt.

Und auch die Schlange möchte dir einen Besuch abstatten. Mit ihrem langen Schlangenkörper schlängelt sie dir über deinen Rücken (fährt mit eurem Unterarm den Rücken rauf und wieder runter). Sie zischt dir in dein Ohr: „Ich bin die Schlange. Bei mir gibt es heute ein großes Schlangen-Fest.“ Sie schlängelt sich noch einmal nach oben, noch einmal nach unten. Sie schlängelt nach links, und auch nach rechts. Bis sie schließlich weiterzieht und im hohen Gras verschwindet.

Die Sonne scheint noch immer schön warm auf deinen Rücken. Du fühlst dich entspannt und wohl. Auf einmal kommt er zu dir. Der große braune Grüffelo. Mit seinen großen Zähnen und Klauen und feurigen Augen. Er stellt sich dir vor: „Hallo, ich bin der Grüffelo und mein Lieblingsschmaus ist Butterbrot mit kleiner Maus!“ Dann klopft der Grüffelo dir mit seinen großen Tatzen den Rücken ab (klopft vorsichtig mit euren Händen auf den Rücken). Der Grüffelo klopft dir auch deine Arme aus. Und auch deine Beine. Und schließlich fängt er an dich zu schütteln und zu rütteln. Er schüttelt deine Schultern. Er schüttelt deine Arme. Er schüttelt deinen Rücken. Und er schüttelt auch deine Beine.

Von der Rüttelei wirst du geweckt. Du öffnest deine Augen und fühlst dich richtig ausgeruht und fit. So einen aufregenden Traum hast du bestimmt noch nie gehabt! Nun bist du mutig und gestärkt für den weiteren Tag.



Knusprige Chicken Nuggets

Was wird benötigt?

600 Gramm Hähnchenbrust

5 Tassen Cornflakes, ungesüßt!

2 Eier (je nach Bedarf)

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

2 Tassen Mehl (je nach Bedarf)

Öl



Und so wird's gemacht!

Als erstes muss die Panade vorbereitet werden. Dazu gebt Ihr die ungesüßten Cornflakes in einen Gefrierbeutel und zerkleinert sie mit einem Nudelholz. Die Cornflakes sind später für die super knusprige Kruste verantwortlich. Damit die Panade später auch am Fleisch haften bleibt, werden die Eier mit dem edelsüßen Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlt.

Danach geht es erst mal mit der Hähnchenbrust weiter. Sie wird in mundgerechte Stückchen zerteilt und anschließend im Mehl gewälzt und das überschüssige Mehl abgeklopft.

Im nächsten Schritt kommen die Fleischstückchen in die Eiermasse und anschließend in die Cornflakes-Panade.

Zum Schluss werden die panierten Chicken Nuggets in ausreichend Pflanzenöl rundum goldbraun in der Pfanne gebraten. Sie brauchen von jeder Seite ca. 2 - 3 Minuten und dann sind sie auch schon fertig.

Am besten schmecken sie mit einem frischen Salat und können warm oder kalt gegessen werden.

Bon Appétit!

A decorative flourish consisting of a leafy branch, positioned below the 'Bon Appétit!' text.

Anhang 5

<https://www.pinterest.co.kr/pin/312859505364617226/>

Mut tut gut!

Grüffelo Kekse

kochen & backen

Zutaten

Für die Kekse

- 500g Mehl
- 300g Zucker
- 250g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Eine Form, z.B. ein Glas, zum Ausstechen

Für die Verzierung

- Schokoladenkuvertüre Vollmilch
- Marzipanrohmasse
- Paprikapulver
- Schokodrops
- Mandelstifte
- Lakritzschnecken
- Grüne Zuckerschrift

Ergibt ca. 30-35 große Grüffelo-Kekse

Ausführung

Gebt alle Zutaten des Keksteigs in eine große Schüssel und knetet sie solange, bis eine homogene Teigmasse entsteht.

Stellt den Teig 30 Minuten im Kühlschrank kalt. Während der Backofen auf 180°C vorheizt, belegt die Backbleche mit Backpapier und rollt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5mm dick aus. Stecht mit der Form ca. 7cm große Kreise aus.

Nun legt die Kekse auf die Backbleche und schiebt sie in den Backofen. Die Kekse sollen 10-12 Minuten bei 180°C goldgelb gebacken werden.

Wenn die Kekse gut abgekühlt sind, könnt ihr mit dem Verzieren beginnen. Für die orangefarbenen feurigen Augen verknetet ihr die Marzipanmasse mit etwas Paprikapulver. Für die Pupillen und die Nase des Grüffelos nehmt ihr Schokodrops. Die langen Hörner sowie die Zähne können aus Mandelstiften gemacht werden und für die lange schwarze Zunge schneidet ihr ein Stück von der Lakritzschnecke ab. Zum Schluss malt ihr noch mit der Zuckerschrift eine giftige grüne Warze auf die Nase. Jetzt ist er perfekt, der leckere Grüffelo!

Ran an das Backblech, fertig, los!

Mutige Kinder haben sich nach all ihren Abenteuern eine kleine Stärkung verdient und freuen sich über selbstgemachte **Grüffelo-Kekse**. Wer den Grüffelo besonders gut kennt, weiß genau, wie er die frisch gebackenen Mürbeteigplätzchen verzieren muss: die feurigen Augen, die lange Zunge, die schrecklichen Hörer und natürlich auch die giftige grüne Warze dürfen bei dieser Leckerei nicht fehlen.

Partner Arbeit

Infobox

Das Grüffelo © 1999, Julia Donaldson & Axel Scheffler

grueffelo-mut.de

Plinse

Zutaten für ca. 15 Stück

Zutaten

1 Liter Milch

5 Eier

1/2 Päckchen Backpulver

300 Gramm Mehl

1 Messerspitze Salz

öl



Und so wird´s gemacht!

Alle Zutaten gut vermischen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten goldgelb backen. Die fertigen Plinse kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Plinse nach Belieben belegen, z. B. mit Zucker und Zimt, Apfelmus oder etwas Herzhaftem. Die Plinse schmecken auch kalt für zwischendurch.

Bon 
Apétit!

Mut tut gut!

malen & basteln

Kleine Mutmacher

Der Gruffelo für die Hosentasche

Den eigenen Mut zu entdecken, damit kann man gar nicht früh genug anfangen.

Schaffen Sie Ihren Kindern den nötigen Freiraum, um die eigenen Grenzen auszutesten und neue Abenteuer zu bestreiten. Manchmal kann es dabei hilfreich sein, einen kleinen Mutmacher an seiner Seite zu haben.

Mit dem Gruffelo für die Hosentasche haben die Kinder immer eine extra Portion Mut bei sich.

Ausführung

Stecken Sie jeden Korken auf einen langen Nagel. Dieser dient zum Festhalten während der Malaktion und kann im Anschluss wieder herausgezogen werden.

Nun werden die Korken zunächst mit brauner Farbe einmal komplett angemalt. Nach einer kurzen Trockenpause geht es an die Feinheiten: Schauen Sie sich mit den Kindern den Gruffelo noch einmal genau an, damit auch alle Details auf die Korken übertragen werden können.

Tip

Lassen Sie die Kinder die Farben immer ein wenig anpusten, damit sie schneller trocknen und die Farben sich nicht miteinander vermischen.

Benötigte Materialien

- Sektkorken
- Nägel
- Farbe (z.B. Acryl-Farben in braun, schwarz, weiß, orange, grün, lila)
- Pinsel

Einzelarbeit

Infobox

Der Gruffelo © 1999 Julia Dornshausen & Axel Scheffler
gruffelo-mit.de

Salat mit gebackenen Bohnen und Leberkäse

Zutaten

- 1 x Eisbergsalat
- 1 x Zwiebel
- 1 x Gurke
- 1 x Dose gebackene Bohnen
- 1 x Packung Leberkäse (2x 200g)
- 1 x Flasche Dressing (Kräuter oder Joghurt je nach Belieben)



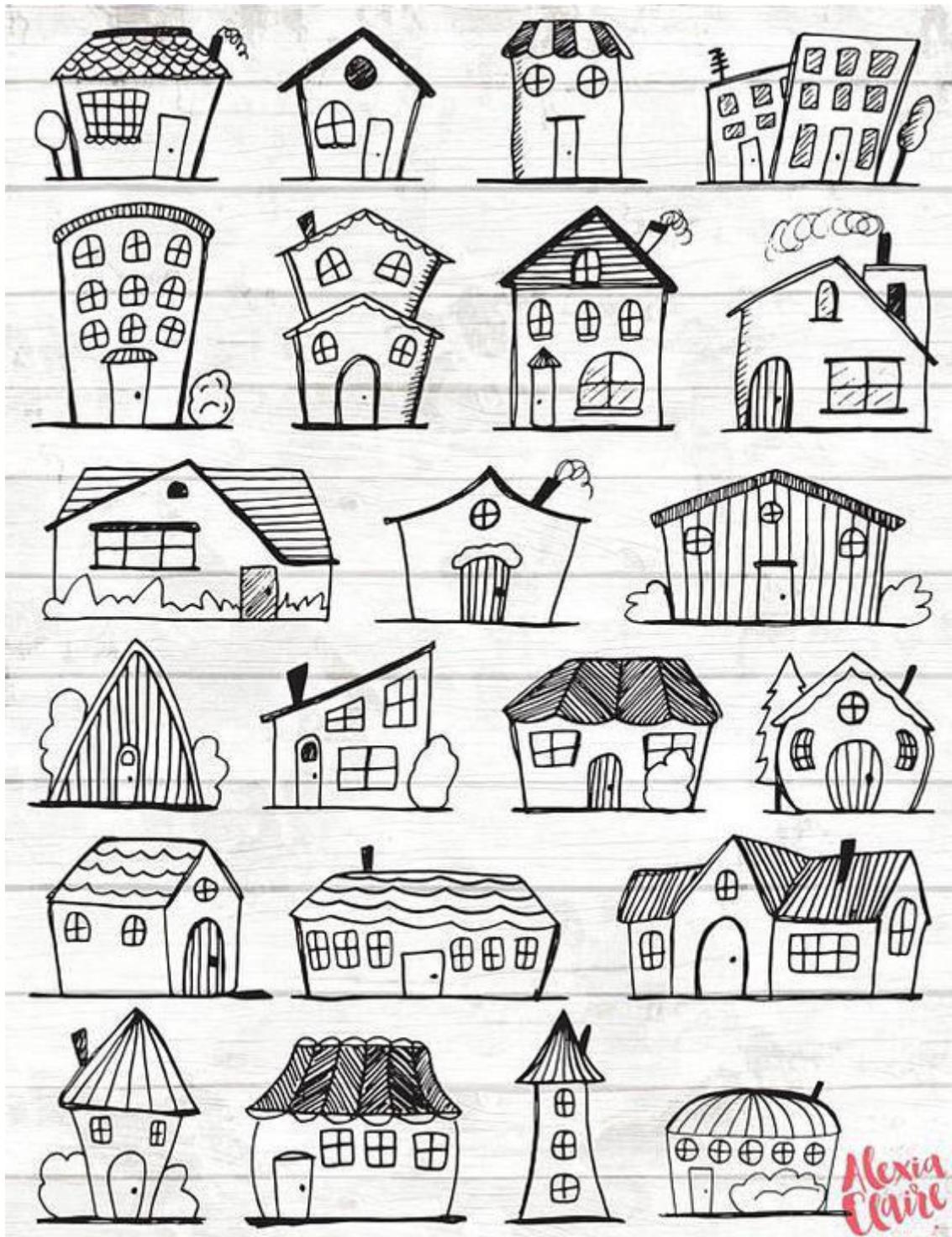
Zubereitung

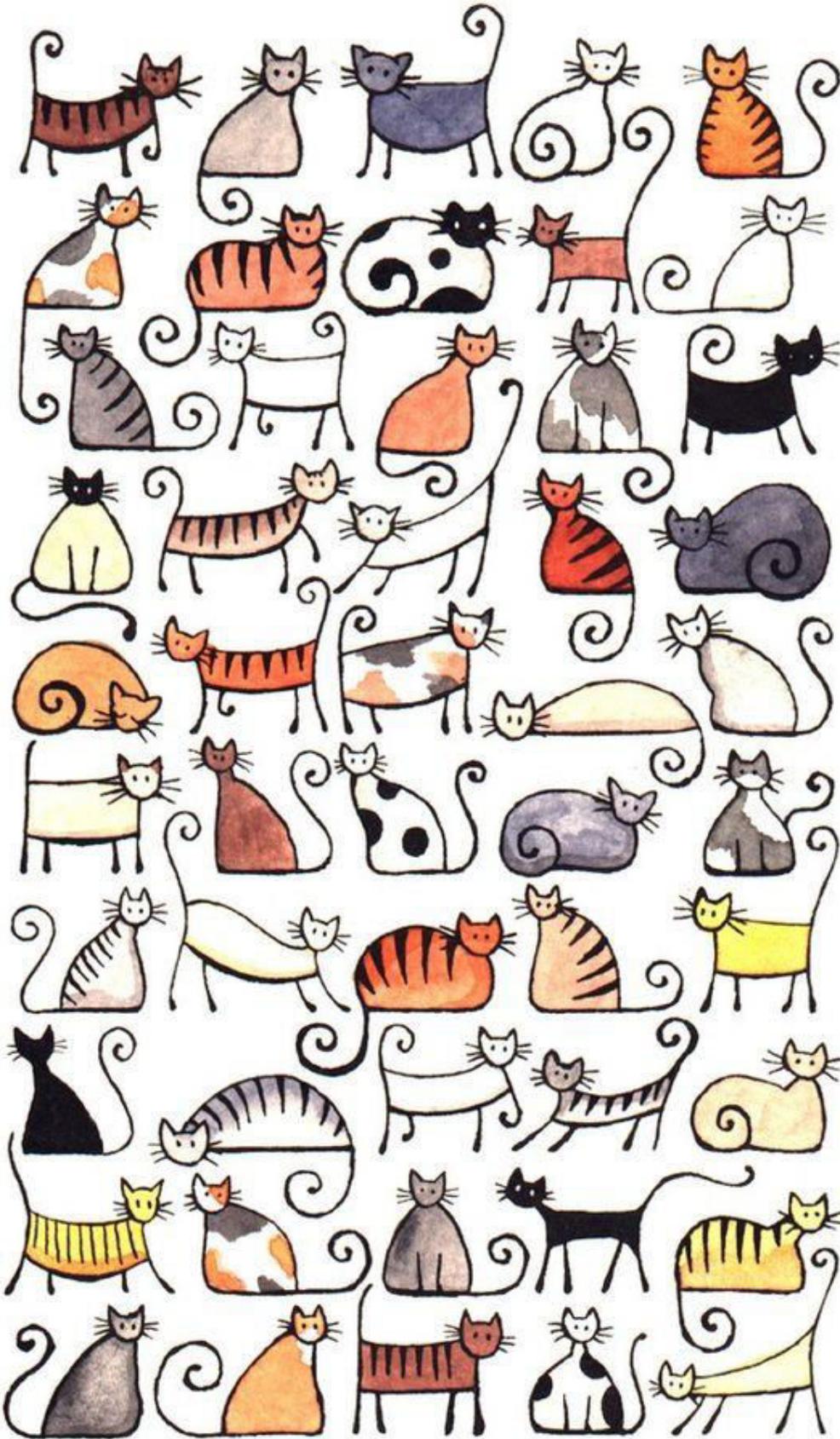
1. Den Eisbergsalat in kleine Stücke zerteilen
2. Gurke schälen, vierteln und dünne Stücke abschneiden
3. Zwiebel schälen und würfeln
4. Leberkäse würfeln und kurz anbraten
5. Dann alle Zutaten in eine große Schüssel geben und verrühren, dann Dressing drüber und nochmals kurz verrühren und kurz ziehen lassen.

Bon  *Appetit*

Anfang 9

<https://www.pinterest.co.kr/pin/702209766871683380/>





Paprika - Gyros

Benötigte Zutaten

500 Gramm	Gyrosfleisch (tiefgekühlt)
2	Zwiebeln
1	Paprikaschote, rot
1 Dose	Mais
1 Becher	Brunch (Frischkäse) Paprika-Peperoni
1 Dose	gehackte Tomaten
nach Bedarf	Reis
	Salzwasser



Und so wird´s gemacht!

Den Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Das Gyrosfleisch mit den Zwiebeln und der Paprika braten, bis das Fleisch gar ist.

Mais und Brunch zugeben und alles verrühren, bis der Frischkäse flüssig geworden ist. Anschließend die gehackten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und mit Gewürzen abschmecken und zum Reis servieren.

