kids@home

TIPPS
FÜR DIE
GANZE
FAMILIE

FAMILIEN**AKTIONSBUCH**

Eine Aktion des Kinderschutzbundes



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Soest

VORWORT

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!

Zuhause ist es am schönsten! Oder? Na ja, wenn man mal bei schlechtem Wetter zu Hause bleiben muss oder mal zwei Tage krank ist, dann geht es ja. Aber wenn man gar nicht mehr raus darf oder alle anderen weg sind und niemand zum Spielen da ist, dann kann es auch schon langweilig sein.

Gemeinsam mit **Frieda** und **Bruno** – das sind die beiden Figuren, die Ihr immer wieder in diesem Heft findet – haben wir uns so unsere Gedanken gemacht, was man auch in den eigenen vier Wänden oder im Garten so unternehmen kann.

Hier findet Ihr spannende Experimente, Sporttipps, Ideen zum Basteln und Ausmalen, Rätsel, was zum Lachen und was zum Backen und Kochen und noch vieles mehr ... Also zahlreiche Vorschläge, wie Ihr Euch allein oder auch mit Euren Geschwistern oder Eltern die Zeit vertreiben könnt.

Und wenn es trotzdem mal Stress gibt, dann haben wir hier auch Telefonnummern aufgeschrieben, wo Euch Menschen helfen können. Manchmal tut es ja gut, wenn andere Frauen oder Männer zuhören. Dafür sind wir vom Kinderschutzbund nämlich da.

Ganz viele Leute haben sich Gedanken gemacht, als dieses Buch entstanden ist. Sie haben gemalt und geschrieben, damit Ihr Spaß habt. All denen sagen wir ein ganz großes Dankeschön.

Euch jetzt viel Spaß mit Frieda und Bruno und ihren Abenteuern.

Euer

Hans Meyer
Vorsitzender

Der Kinderschutzbund
Kreisverband Soest


© Foto: Privat

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Soest e.V., Nöttenstrasse 32, 59494 Soest
vertreten durch den Vorsitzenden Hans Meyer

Idee, Redaktion, Realisation: ConversioPR, Westenhellweg 40, 59494 Soest, www.conversiopr.de

Illustrationen (Frieda und Bruno): Eva Künzel, Hamm

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Wir danken allen beteiligten Personen, Organisationen, Vereinen und Verlagen für Ihre Kooperation und die Erlaubnisse zum Abdruck in diesem Familienaktionsheft.

Langeweile kennen wir nicht!

„Mein Name ist **Frieda** und ich bin stolz, dass ich Euch in diesem Buch ganz viele tolle Ideen zeigen darf, wie ich mir die Zeit vertreibe. Eigentlich spiele ich gerne mit meinen Freundinnen. Aber manchmal haben die einfach keine Zeit und dann sitze ich Zuhause herum. Langeweile kennen wir dann aber auch nicht. Mama, Papa und mein kleiner Bruder haben immer ganz viele tolle Ideen, die wir Euch gerne erzählen werden."



„Hallo. Ich heiße **Bruno**. Und ich bin der Kleine – sagen Mama und Papa immer. Dabei bin ich doch schon sooooo groß. Meine große Schwester kann zwar manchmal nerven – aber mit ihr kann man auch ganz toll toben und spielen. Schaut mal, was wir alles zusammen machen. Vielleicht habt Ihr ja Lust mitzumachen."

Finde den Weg

Oh nein! Wir haben uns verlaufen.
Könnt Ihr uns helfen? **Findet den Weg und ihr wisst, in welcher Stadt wir wohnen.**



START

Werl

Warstein

Rüthen

Erwitte

Lippstadt

Soest

Geseke

© ConversioPR



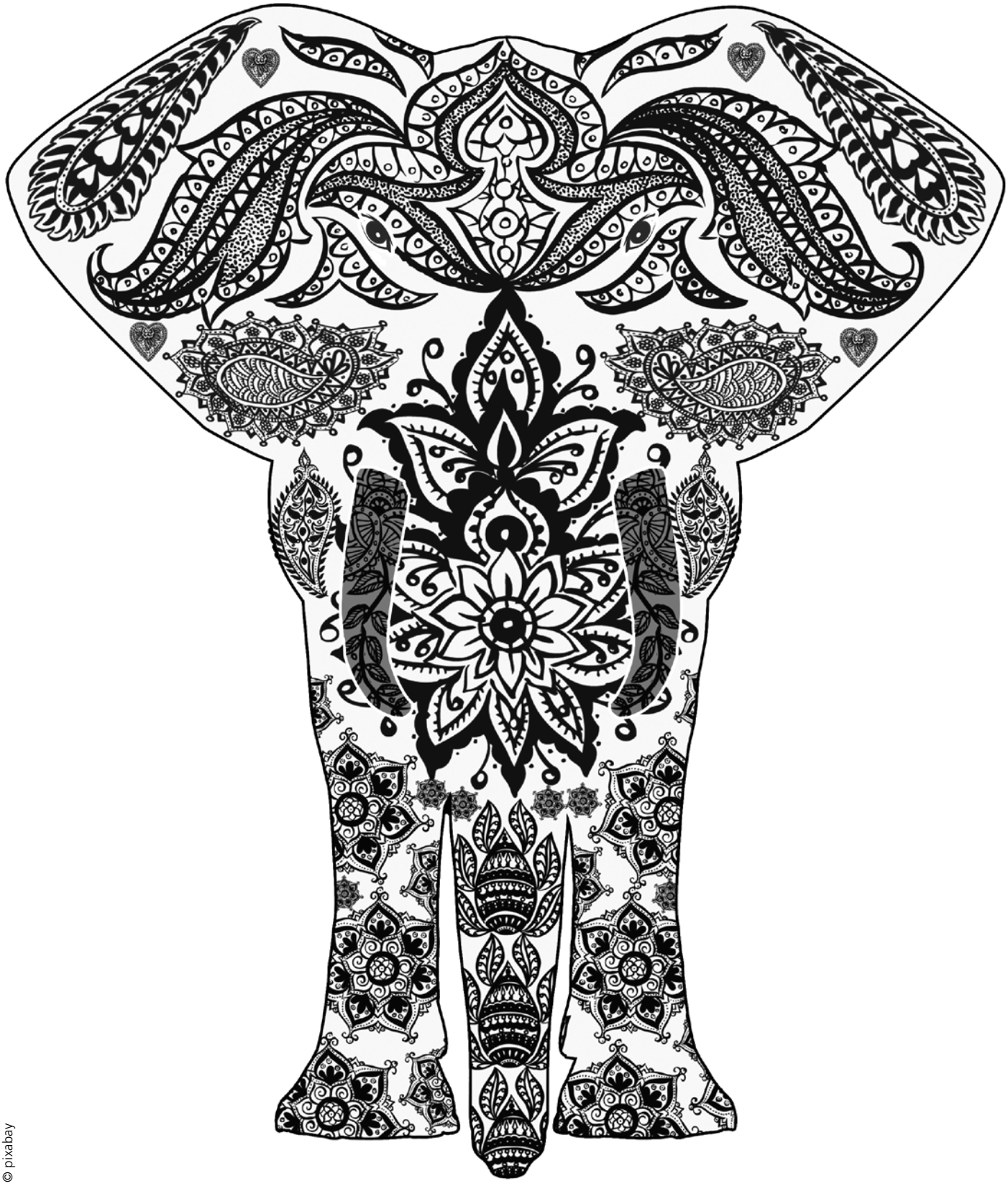
VERBINDE

Weißt Du, um welche Tiere es sich handelt?

© ConversioPR

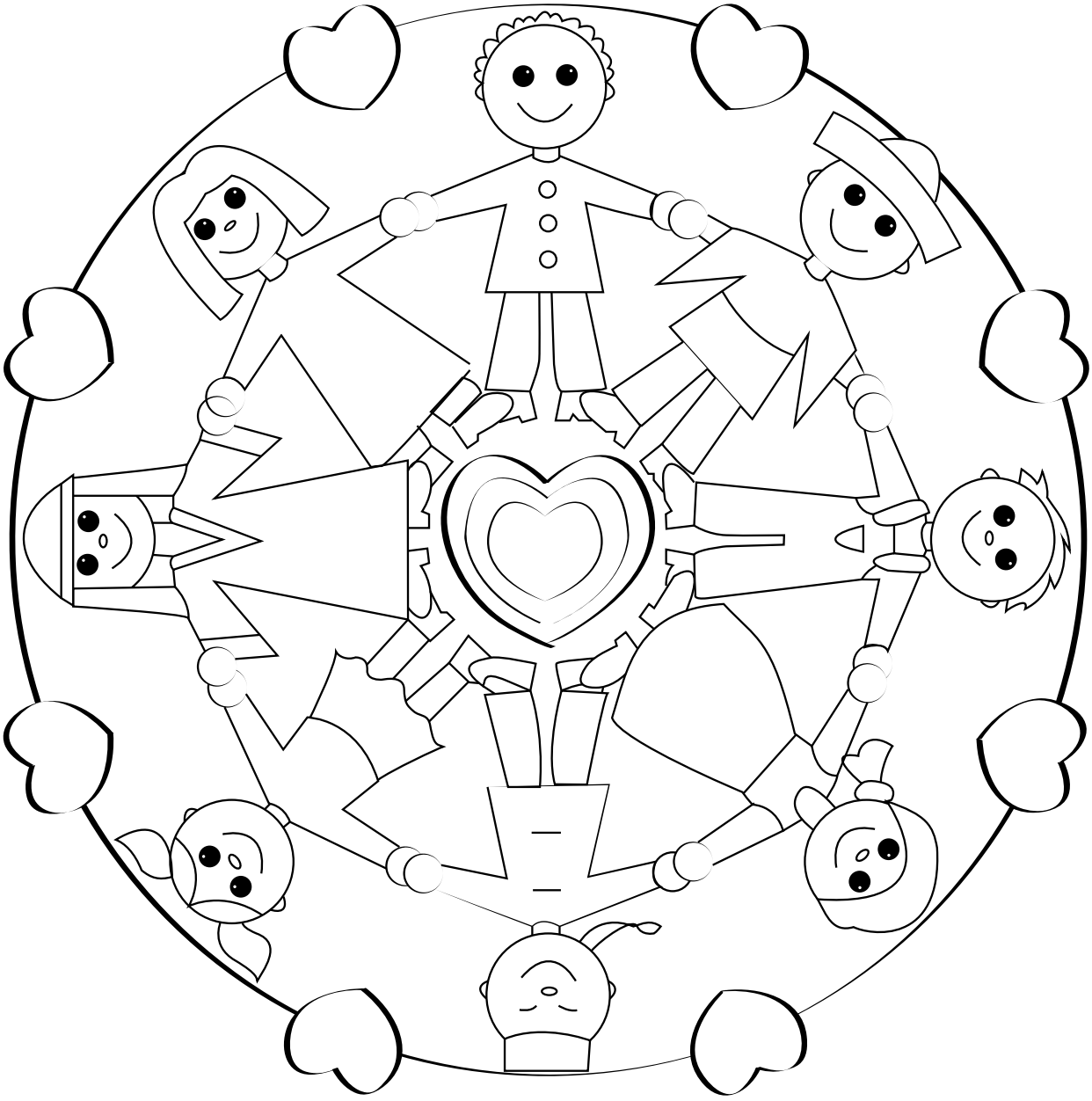
Mandalas

Für die großen ...



© pixabay

... und für die kleinen Künstler.



© ConversioPR

Bastelideen für Zuhause

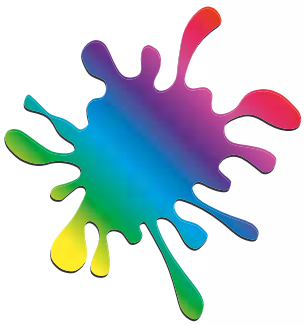
Tierischen Bastelspaß versprechen das Schwein Frieda Ringeldich, der Wal Klaus Abgetaucht und das Krokodil Günther Aufgepasst. Jeden Tag erleben die drei Freunde auf der Internetseite der „Geschwister Löwenstein“ neue Abenteuer im Zoo und brauchen dabei die Hilfe der Kinder. Leichte Bastelanleitungen gepaart mit schönen Geschichten aus dem Zoo-Alltag sorgen Zuhause für Abwechslung.



Tolle Bastelideen zum täglichen Download!







Gib den beiden Farbe und male sie bunt an!

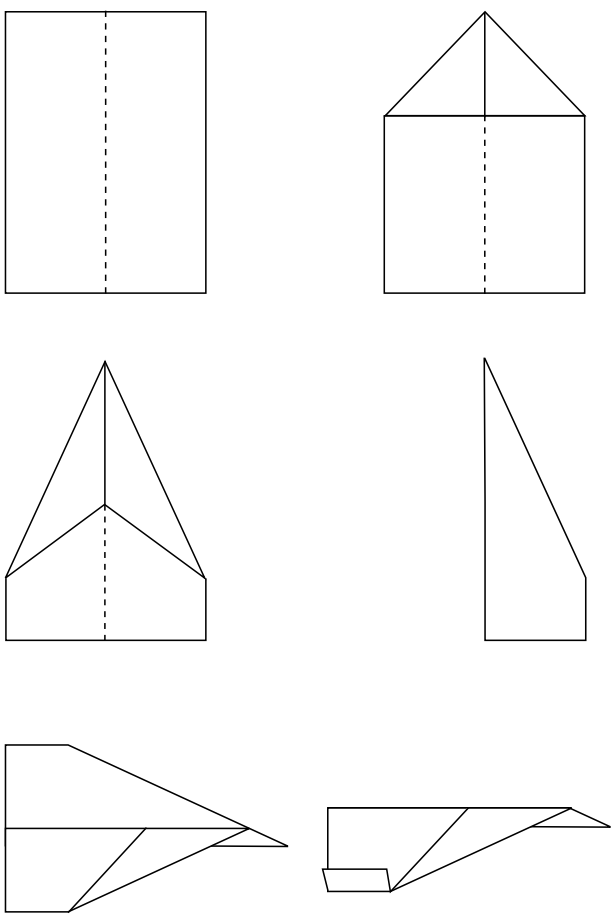
Durchflug



Vor ein paar Wochen hat Klaus bei einem Plausch mit den Flamingos festgestellt, dass sie die gleiche Leidenschaft teilen. Doch das kann man nicht einfach Papierfliegerfalten nennen. Hier geht es viel mehr um die Präzision der einzelnen Knicke, hin zur perfekten Flugkurve.

So auch jetzt, der erste Flugversuch, ein Volltreffer. Günther liegt zeitungslesend im Liegestuhl, bis zack bum der Flieger mit einem grandiosen Looping die Zeitung durchlocht. Das hat Klaus doch direkt auf eine Idee gebracht.

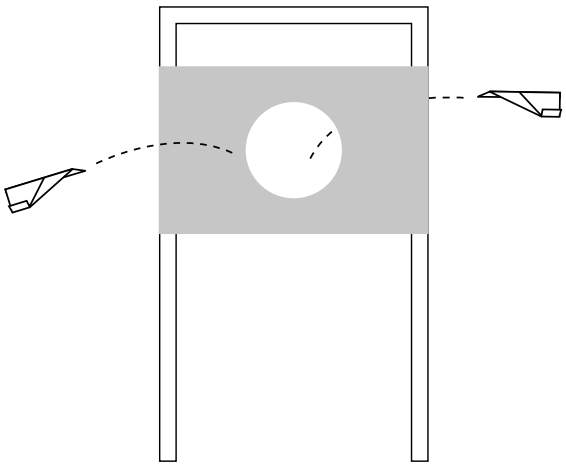
- Hole dir eine Zeitung.
- Jetzt wird gefaltet. Klaus hat dir unten eine Anleitung aufgemalt. Hierfür kannst du Zeitungspapier oder Druckerpapier verwenden. vielleicht magst du die Flieger ja noch verschönern.
- Jetzt werden zwei Zeitungsseiten aneinander geklebt und mit Löchern versehen, in einen Türrahmen gespannt und mit Klebeband fixiert. Los gehts!



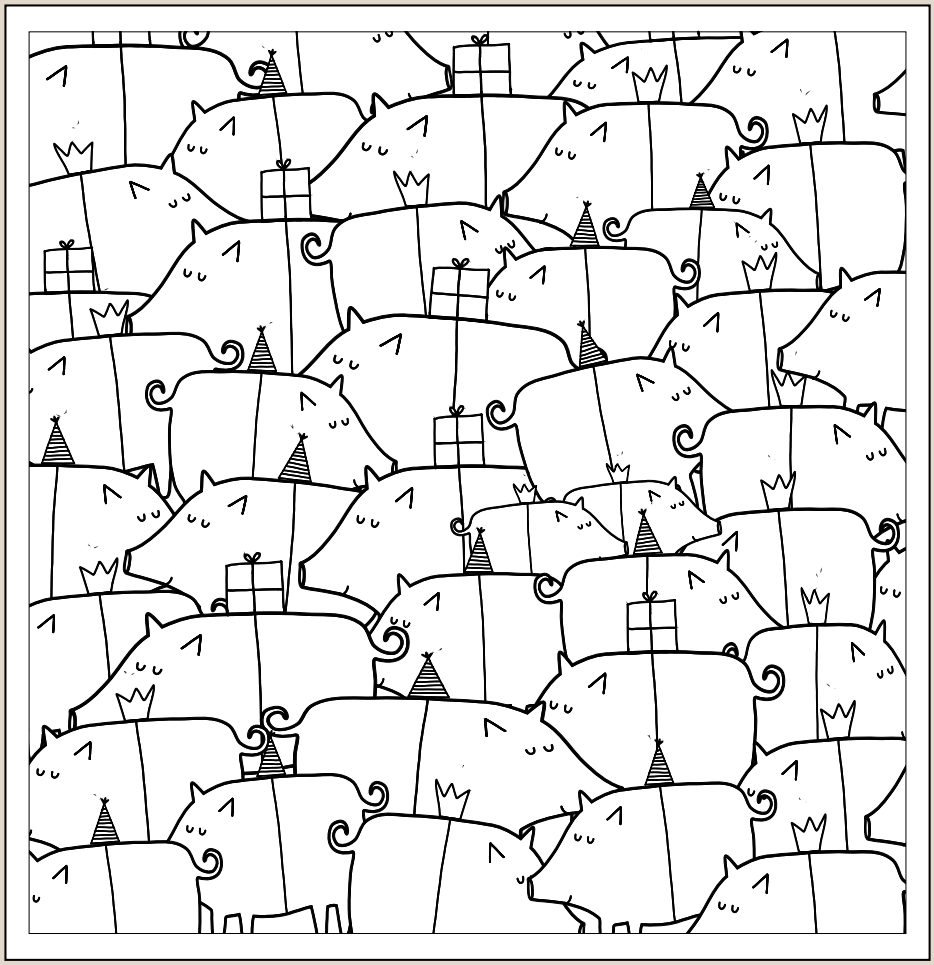
SPIELANLEITUNG

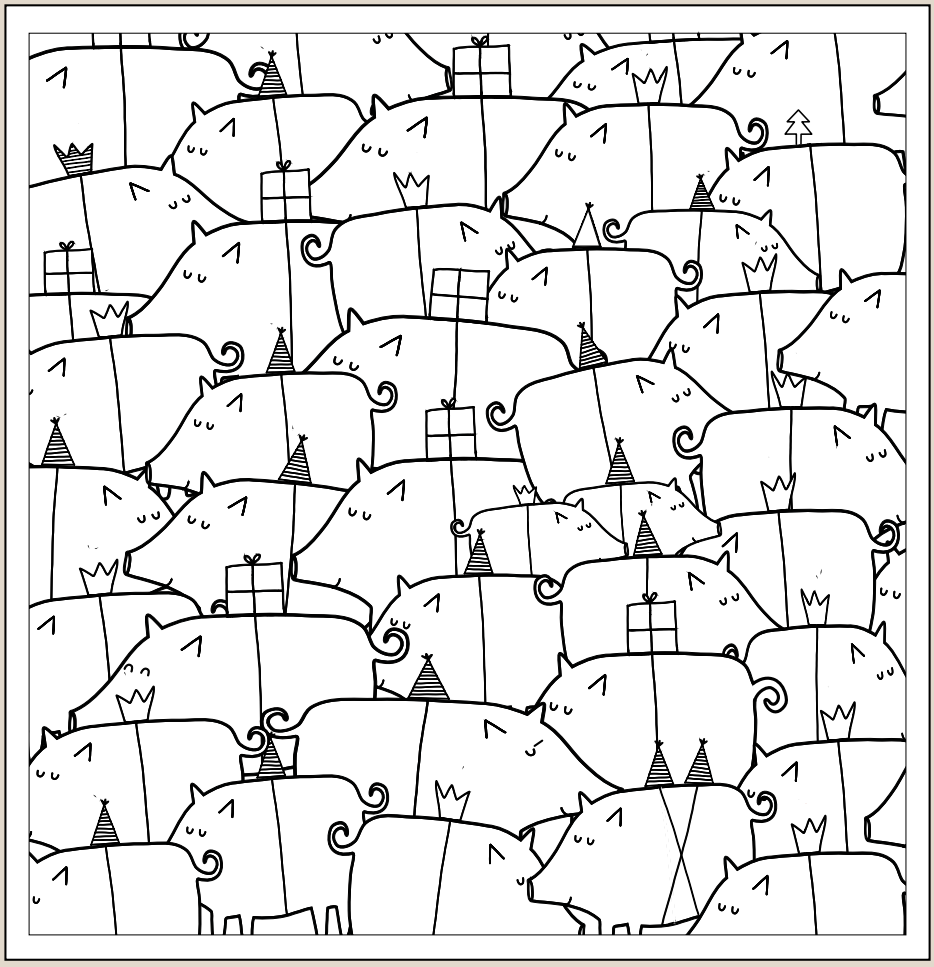
Zielfliegen: Schneide verschieden große Löcher in die Zeitung und übe dich im Zielflug.

Wettfliegen: Schneide ein großes Loch in die Mitte der Zeitung. Die zwei Spieler befinden sich in den beiden Räumen, die durch die Zeitung getrennt sind. Jeder hat die gleiche Anzahl an Fliegern. Stoppt die Zeit. Der Spieler, der nach 2 Minuten weniger Flieger auf seiner Seite liegen hat, hat gewonnen.



© Geschwister Löwenstein







Ringelreihen

Frieda Ringelreich hat zwei Familienfotos gemacht.

Auf dem zweiten unteren Foto hat die Familie **10** Dinge verändert. Kannnst du alle finden?



Gib der Schweine-familie Farbe und mal sie an!

© Geschwister-Wolkenstein

Vorlesegeschichte



Woher kommt das Glück?

»Such dir einen aus. Die bringen Glück!« Oma hält Sven die Papiertüte mit den Glücksbringern hin: Schornsteinfeger, Marzipanschweinchen, Fliegenpilze und vierblättrige Kleeblätter. Oma kauft sie jedes Jahr kurz vor Silvester und verteilt sie an Freunde.
Svens Finger wühlen in der Tüte, dann zieht er ein goldfarbenes Kleeblatt heraus. »Kann ich mir jetzt was wünschen?«
Oma lächelt. »Nein, Sven. Glücksbringer erfüllen keine Wünsche. Aber sie sorgen dafür, dass du im neuen Jahr öfters Glück hast.«
»Und wie hat man Glück?«, will Sven wissen und steckt das Kleeblatt tief in seine Hosentasche.
»Glück ist für jeden etwas anderes«, sagt Oma und schiebt die Glücksbringer beiseite, damit die Kellnerin Kakao und Torte auf dem Tisch abstellen kann. »Du zum Beispiel bist glücklich, wenn du heiße Schokolade bekommst, ich dagegen liebe Himbeersahnetorte. Manche Leute sind glücklich, wenn sie ein Schaumbad nehmen, andere, wenn sie ihre Lieblingsmusik hören oder Freunde besuchen. Wenn du willst, dass das Glück zu dir kommt, musst du erst mal wissen, was dich glücklich macht und wie es sich anfühlt.«
Sven runzelt die Stirn und rührt in seiner Kakaotasse. Angestrengt denkt er nach, wann er sich zum letzten Mal so richtig glücklich gefühlt hat. Das war gestern, als er beim Fußballspiel gegen die Birnbaumschule das Entscheidungstor schoss. Ein Jubeln und Klatschen brach in der Halle los, und alle trampelten im Takt mit den Füßen und riefen: »Sven – Sven – Sven!«
Sven rannte im Kreis und vollführte Luftsprünge. Und als er stehen blieb, kam Greta angelaufen und hat ihn umarmt. Da wäre Sven vor Glück fast geplatzt. Greta ist die Torfrau in Svens Mannschaft. Sie ist die beste Keeperin der Welt, und wenn Sven an sie denkt, hat er ein ganz spezielles Gefühl.
»Glück kitzelt am Herzen«, erinnert sich Sven. »Es kribbelt



und blubbert, als hätte jemand Sprudelwasser darübergekippt.«
Oma grinst und sticht ein großes Stück von ihrer Torte ab. »Wenn ich glücklich bin, fühlt es sich anders an: Mein Herz ist dann wie ein großes, weites Meer, und in mir drin summt und klingt es. Das passiert, wenn ich zum Beispiel in der Frühlingssonne die ersten Schmetterlinge sehe oder wenn ich auf meiner Geige spiele.«
»Weißt du, wann ich am glücklichsten bin?«, fragt Sven.
»Beim Fußballspielen?«, rät Oma.
»Ja, schon. Aber …!«
»Wenn du ein Tor schießt?«
»Na ja …!«
»Ich hab's!«, sagt Oma. »Wenn Greta dir gratuliert, so wie gestern!«
Sven lächelt und nimmt einen großen Schluck aus seiner Kakaotasse. Herrlich schmeckt der: süß und mollig, wie ein Traum aus Schokosahne. Und plötzlich sieht Sven über dem oberen Rand der Tasse vorne am Tresen ein Mädchen stehen.
»Da ist Greta!«, krächzt Sven, und er fühlt, wie sein Herz vor Glück kribbelt.
»Dann hat dein Glücksbringer ja schon gute Arbeit geleistet«, stellt Oma fest. »Geh rüber und lade sie ein. Vielleicht will Greta einen Kakao mit uns trinken.«
Sven steht auf und greift nach dem Kleeblatt in seiner Hosentasche. Er atmet tief durch und will losgehen. Aber da hat Greta ihn bereits entdeckt und winkt. Grinsend kommt sie herüber.
»Hey, Sven, wie geht's!«, sagt Greta. »Ich wollte gerade Zitronenröllchen kaufen. Ist das deine Oma? Hallo.« Greta gibt Oma die Hand und setzt sich.
Greta ist wirklich ungeheuer nett, denkt Sven. Aber er weiß nicht, was er sagen soll. Zum Glück ist da noch Oma.
»Ich habe Sven gerade einen Glücksbringer geschenkt«, sagt sie. »Möchtest du auch einen?«
»Nein, danke. Ich hab schon einen.« Greta zieht ein rosa Filzschwein aus der Hosentasche. »Das hat Mama für mich gemacht. Ich trage es immer bei mir.«



»Wie niedlich«, findet Oma. »Willst du vielleicht auch einen Kakao?«
»Nein.« Greta schüttelt sich. »Kakao schmeckt mir nicht. Aber eine Zitronenlimo hätte ich gern.«
Oma nickt und geht an den Tresen.
Svens Herz blubbert und prickelt, aber sein Hals fühlt sich an, als wäre ein Korken darin stecken geblieben. Sven nimmt Gretas Glücksschwein und hält es hoch. »Echt schön, dein Schwein.« Er grinst. Plötzlich rutscht ihm der Glücksbringer aus den Fingern und fällt in den Kakao.
Platsch!



»Oh nein!«, flüstert Sven und starrt entsetzt auf die Kakaoblasen, zwischen denen das Schwein versinkt.
»Wie blöd ist das denn!«, ruft Greta. »Kannst du nicht aufpassen?«
»Das war doch keine Absicht«, sagt Sven kleinlaut und fischt mit dem Löffel in seiner Tasse.
»Ausgerechnet Kakao. Wie eklig. Ich hasse Kakao!« Greta ist richtig sauer.
Sven stochert und rührt, aber er bekommt das Schwein einfach nicht

zu fassen. Schließlich schlürft er die Tasse in einem Zug leer und wischt sich über den Mund. Braun und verklebt liegt das Schwein auf dem Tassengrund.



»Total ruiniert«, klagt Greta. »Mein schönes Schwein … und wie das jetzt stinkt! Du bist der größte Paddel von hier bis Amerika!«

»Was ist denn los?« Oma stellt die Limonade auf den Tisch.

Sven blickt stumm auf das Schwein in der Tasse.

Oma fasst das Schwein am Ringelschwanz und lässt es baumeln. »Kein Problem. Filz kann man prima waschen. Sven bringt es dir am Sonntag zum Fußballspiel sauber zurück.«

Greta schaut Sven böse an und rennt dann ohne ein weiteres Wort weg.

So ein Mist! Gerade war Sven noch so glücklich, weil er Greta getroffen hatte. Und jetzt? Sein Herz tut weh, als hätte es Muskelkater.

Sven kramt sein Kleeblatt aus der Hosentasche und legt es auf den Tisch. »Hier. Das kannst du wiederhaben«, sagt er zu Oma. »Das hat mir überhaupt kein Glück gebracht.« Er pikst das Filzschwein in den Bauch, sodass lauter braune Kakaomatsche herausquillt.

Oma macht ein strenges Gesicht. »Du kannst nicht sagen, dass du heute kein Glück gehabt hast. Ich habe dich in dein Lieblingscafé eingeladen, dir ein Kleeblatt geschenkt, und dann hat sich sogar noch Greta an unseren Tisch gesetzt. War das vielleicht nicht schön?«

»Doch«, meint Sven. »Aber jetzt bin ich gar nicht mehr glücklich.«

»Mit dem Glück ist es wie mit einem Schmetterling«, erklärt Oma und wickelt das Schwein behutsam in die Serviette. »Es kommt angeschwebt und setzt sich. Aber man weiß nicht, wie lange es bleibt. Man kann das Glück nicht festhalten. Irgendwann flattert der Schmetterling weiter zur nächsten Blume.«

Sven überlegt. Als er Greta gesehen hat, war es, als wäre der Schmetterling bei ihm zu Besuch. Aber als ihr Schwein in den Kakao fiel, fühlte sich alles schlimm und traurig an. »Was macht man, wenn einem das Glück davonflattert?«

»Ganz einfach«, sagt Oma. »Man lockt es wieder an!«

»Aber wie?«, will Sven wissen.

»Genauso, wie man Schmetterlinge lockt: mit Blüten und schönen Dingen. Wenn du das Glück anlocken willst, musst du vorher etwas in dir zum Blühen bringen. Eine schöne Idee oder einen netten Gedanken.«



Sven überlegt einen Moment. »Ich könnte Greta Blumen schenken. Oder noch besser: Ich wasche ihr Schwein mit Zitronenshampoo!«

»Prima Idee«, freut sich Oma.

»Wir können Greta auch fragen, ob sie mit ins Kino kommt«, schlägt Sven vor. »Vielleicht hatte sie heute einen schlechten Tag, und ein lustiger Film macht sie glücklich.«

Sven steckt seinen Glücksbringer wieder ein und lächelt. Er hat ihm doch Glück gebracht! Und eines weiß Sven jetzt ganz genau: Man kann nicht einfach nur warten, bis das Glück angeflattert kommt. Man muss es anlocken und ihm etwas hinhalten, worauf es sich niedersetzen kann – eine schöne Idee, ein nettes Wort oder etwas, worüber andere sich freuen.

© „Warum leben Meerschweinchen nicht im Meer?", Petra Maria Schmitt (Autor), Susanne Orosz (Autor), Heike Vogel (Illustrator), Ellermann Verlagf, ISBN: 978-3-7707-0090-5

TV und Internet-Tipps

Programmieren mit der Maus

Wer weiß im Fernsehen wirklich alles? Klar: Die Maus! Das weiß nun wirklich jedes Kind. Die Maus weiß sogar, wie ein Computer funktioniert und welche Sprache er spricht. Das könnt Ihr im Internet auch lernen. Schaut doch mal, wie man Maus, Elefant und Ente blinzeln oder tanzen lassen kann. Auf dieser Seite können auch die Älteren und vielleicht auch Mama und Papa noch etwas lernen.



Manchmal darf es auch die Flimmerkiste sein!

News für Kids

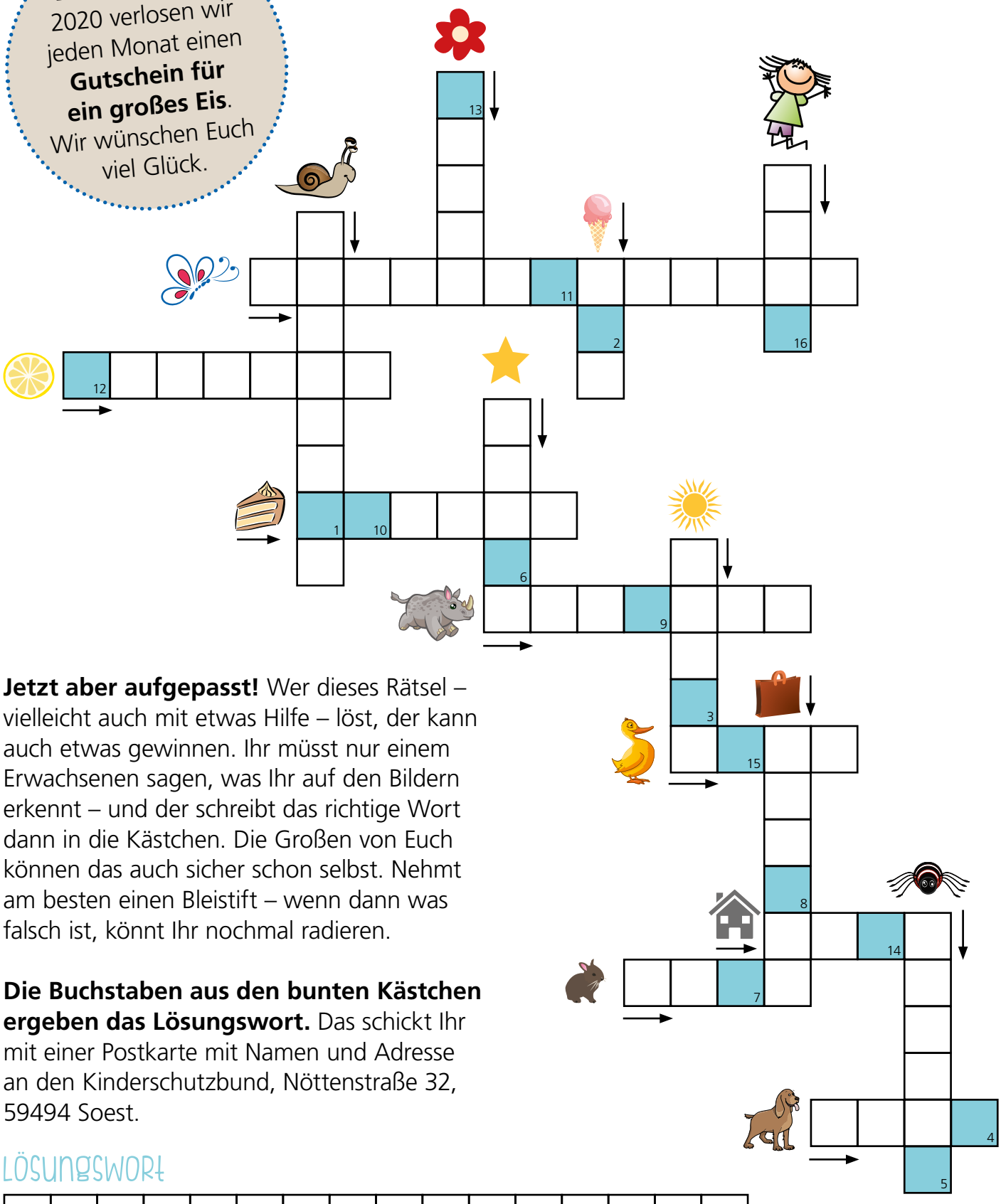
LOGO – so heißen Eure Nachrichten im Fernsehen. Samstags bis donnerstags startet die Sendung um 19.50 Uhr im KiKa und freitags geht es bereits um 19.25 Uhr los. Hier wird alles erklärt, was auf der Welt gerade wichtig ist. Dafür arbeiten überall auf der Welt professionelle Journalisten, die dann die Neuigkeiten so erklären, dass Ihr sie auch versteht. Und viele Erwachsene gucken dabei auch gerne zu. Die Sendungen könnt Ihr auch im Internet schauen und da gibt es auch noch viel mehr zu entdecken.

KiKa macht allen Spaß

Den Kinderkanal von ARD und ZDF im Fernsehen kennen alle – aber habt Ihr Euch mit Euren Eltern auch schon einmal die Internetseite des KiKa angeschaut? Hier könnt ihr nicht nur im Videoarchiv stöbern und Eure Lieblingssendung nochmal schauen – hier gibt es auch ganz viele Tipps gegen Langeweile. Schließlich kann man ja nicht den ganzen Tag in die Kiste schauen. Also sucht Euch was Spannendes zum Spielen oder Basteln raus und legt los. Und macht den Fernseher oder den Computer dann mal aus.

Rätseln und gewinnen

Bis Weihnachten 2020 verlosen wir jeden Monat einen **Gutschein für ein großes Eis**. Wir wünschen Euch viel Glück.



Jetzt aber aufgepasst! Wer dieses Rätsel – vielleicht auch mit etwas Hilfe – löst, der kann auch etwas gewinnen. Ihr müsst nur einem Erwachsenen sagen, was Ihr auf den Bildern erkennt – und der schreibt das richtige Wort dann in die Kästchen. Die Großen von Euch können das auch sicher schon selbst. Nehmt am besten einen Bleistift – wenn dann was falsch ist, könnt Ihr nochmal radieren.

Die Buchstaben aus den bunten Kästchen ergeben das Lösungswort. Das schickt Ihr mit einer Postkarte mit Namen und Adresse an den Kinderschutzbund, Nöttenstraße 32, 59494 Soest.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

© ConversioPR

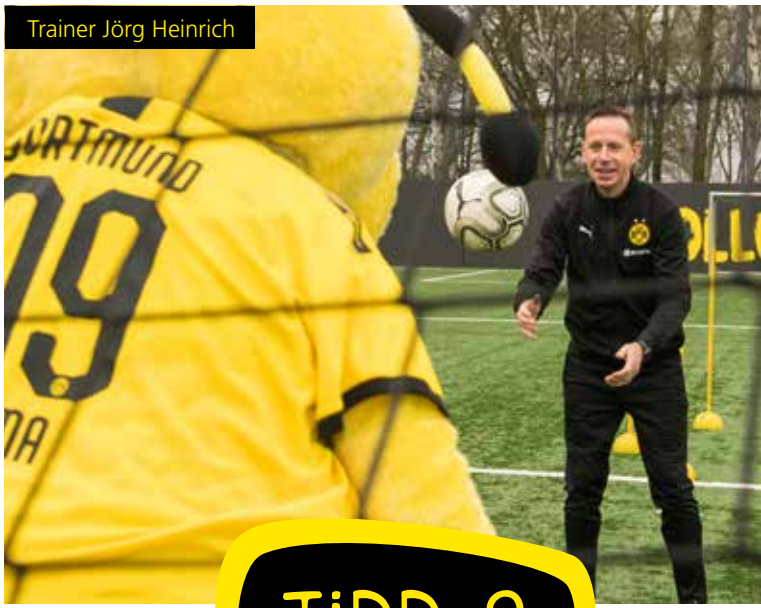
Trainieren wie die BVB-Profis

Die Fußballprofis vom BVB üben nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch Zuhause. In der BVB Evonik Fußballakademie können Jungen und Mädchen schon ganz früh die richtigen Techniken lernen. Willst Du Dich auch weiter verbessern? Dann übe doch in Deinem Zimmer oder im Garten. Vielleicht bist Du bald schon so gut wie Emma – das Maskottchen von Borussia Dortmund. Aber immer schön vorsichtig sein und nicht Mamas Blumen oder Papas Fernseher kaputt schießen.



Tipp 1

Fußballer müssen auch gut werfen können – besonders, wenn Du mal Torwart werden willst. Nimm Dir einen Ball und wirf ihn vorsichtig in eine Kiste. Wenn Du regelmäßig triffst, dann nimm einen verknoteten Schal oder ein paar aufgerollte Socken und geh etwas weiter von der Kiste weg. Das trainiert Deine Geschicklichkeit und Koordination.



Trainer Jörg Heinrich

Tipp 2

Stell einen Stuhl in Dein Zimmer oder auf eine Wiese. Das ist jetzt Dein Gegner! Nimm Dir den Ball und dribbel immer um den Stuhl herum. Dabei soll der Ball immer ganz nah bei Dir am Fuß bleiben. Wenn Du das schon gut kannst und Platz hast, dann kannst Du auch mehrere Stühle aufbauen und weiter üben.

TIPP 3

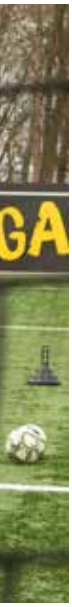
Wer Fußballprofi werden will, der muss sich richtig gut bewegen können. Dafür musst Du auch Dein Gleichgewicht trainieren. Lass Dir von Mama oder Papa mit Kreppklebeband eine lange Linie auf den Teppich kleben oder nimm ein Band. Und dann balancierе ganz vorsichtig über diese Linie, so als wenn rechts und links davon ein großer Abhang wäre. Profis schaffen es auch auf einem Bein über die Linie zu springen.

Der Kinderschutzbund Kreisverband Soest



Du kannst die Emma anmalen!

Weitere Informationen zur BVB Evonik Fußballakademie findest du unter:







Chef-Torwarttrainer Rüdiger Kos

© Bilder: BvB Evonik Fußballakademie

Noch mehr Tipps:

Die BVB Evonik Fußballakademie hat einen eigenen YouTube-Kanal im Internet. Hier zeigen die Trainer immer neue Tipps, Tricks und Übungen. Schaut doch mal mit Mama oder Papa rein und sucht Euch aus, was Euch Spaß macht. Das meiste könnt ihr auch alleine Zuhause üben. Und für die Älteren von Euch sind auch einige Übungen dabei.

Mit Mama und Papa backen

Selbst kochen und backen ist etwas Wunderbares. Wenn es im ganzen Haus nach Brot oder dem Lieblingsessen duftet, dann freuen sich alle. Vielleicht haben Mama und Papa ja Lust, mal mit Euch etwas auszuprobieren. Wir haben Tipps von den Profis für Euch, die Ihr vielleicht auch aus dem Fernsehen kennt. Probiert es doch mal aus. Aber passt auf – Messer sind scharf und der Herd und der Ofen werden sehr heiß. Nicht, dass Ihr Euch weh tut. Lasst Euch lieber von den Großen helfen.



Backen mit Konditoren-Weltmeisterin Andrea



© Foto: Benedikt Roth

Hasen-Muffins

Zutaten für 12 Muffins

Für die Buttercreme:
- 500 g Butter
- 125 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 350 ml gekochter Vanillepudding
- Eat a Rainbow Grün (Lebensmittelfarbe)

Für den Teig:
- 150 g Mehl
- 20 g Kakaopulver
- 10 g Vanillezucker
- 125 g Butter weich
- 45 ml Milch
- 6 g Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 Pr Salz
- 3 Eier (Größe M)
- 100 g Zartbitter Schokoladenraspel

Für die Fondant-Hasen:
- 100 g Fondant
- Zucker
- Eat a Rainbow Pink
- Eat a Rainbow Gelb

Teig
Die Papierbackförmchen in die Muffinform stellen. Den Ofen auf Heißluft 160 °C, Ober-/Unterhitze 180 °C vorheizen.

Das Mehl mit dem Backpulver, Kakaopulver zusammen sieben. Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach die zimmerwarmen Eier unterrühren. Danach die Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unterrühren. Zum Schluss die Schokoladenraspel unterheben.

Die Masse gleichmäßig in die Formen verteilen und für ca. 20-25 Minuten im Ofen backen.

Buttercreme
Vanillepudding nach Anleitung kochen und abgedeckt auskühlen lassen. Die zimmerwarme Butter zusammen mit dem Puderzucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine mindestens 10 Minuten schaumig schlagen.

Dann den ebenfalls zimmerwarmen Vanillepudding unterrühren und nochmals die gesamte Creme gut aufschlagen. Fertig ist das Grundrezept für Buttercreme.

Färbe die Buttercreme mit Deiner Eat a Rainbow-Lieblingsfarbe und drücke sie durch eine Spätzlepresse auf den gebackenen und ausgekühlten Muffin.



© Foto: Eat a Rainbow

Vorbereitung für die Fondant-Figuren
Knete den Fondant weich, bis er sich gut modellieren lässt. Löse Eat a Rainbow Pink in ganz wenig Wasser auf. Nehme jetzt eine tischtennisballgroße Menge ab und knete hier das aufgelöste Eat a Rainbow Pink Schritt für Schritt ein, bis du den gewünschten Farbton erreicht hast. Wiederhole den Schritt für Grün und für Orange. Mische Eat a Rainbow Pink und Eat a Rainbow Gelb.

Hasenkopf
Für den Hasenkopf: Nehme eine etwa walnussgroße Menge Fondant ab und knete diesen gut durch. Rolle den Fondant dann zu einer kompakten kleinen Kugel und drücke diese leicht auf die Arbeitsfläche, so dass diese nicht mehr rollen kann.

Für das Hasengesicht: Forme zwei kleine, flache Kreise mit ca. 5 mm Durchmesser und steche jeweils drei kleine Punkte mit einem Zahnstocher hinein. Für die Nase forme aus dem rosa Fondant eine kleine Kugel. Damit die Augen schön dunkel werden, nehme etwas von dem hellrosa Fondant und gebe noch mehr pink hinzu und ein wenig grün, bis du einen sehr dunklen Farbton erreicht hast. Forme hieraus zwei kleine reiskornförmige Hasenaugen. Benetze den Kopf mit etwas Wasser und setze alle Teile auf die große Kugel.

Für die Ohren: Forme zwei haselnussgroße Kugeln. Drücke die Kugeln flach und ziehe beide in eine lange, schmale Tropfenform. Wiederhole diesen Schritt mit zwei erbsengroßen Kugeln des rosa Fondants. Lege jetzt jeweils einen rosa Tropfen auf einen weißen Tropfen und setze die kombinierten Tropfen mit der spitzen Seite als Ohren an den Hasenkopf.

Backen mit Enie


© Claudius Pflug

Das einfachste Brot der Welt

Für ein Brot:
- Ofenfester Topf mit Deckel (Durchmesser 24 cm)
- Backzeit: ca. 35 Minuten

Brotteig:
- 225 g Vollkorn- oder Dinkelmehl
- 225 g Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 350 ml Buttermilch
- 1 TL Natron
- 50 g gewürfelte Softtomaten
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 gehackte Zweige Rosmarin

Tipps von Enie:

Dieses Brot ist einfach und köstlich. Einfach zusammenrühren und 35 Minuten in den Ofen – fertig! Da haben Mama und Papa sicherlich auch Spaß dran. Und dieses Rezept könnt Ihr ganz nach Eurem Geschmack verändern. Experimentiert mal mit Kräutern, Gewürzen, Körnern oder verschiedenen Käsesorten. Ihr findet sicherlich Euer Lieblingsbrot.


© Maria Brinkop

Außerdem:
Weizenmehl zum Bestäuben

1. Backofen mit Topf und Deckel auf 220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Mehlsorten mit Salz, Zucker und Buttermilch in einer Küchenmaschine ca. 15 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zum Schluss das Natron und die weiteren Zutaten zugeben und kurz unterkneten.
3. Aus dem Teig einen runden Fladen formen. Den heißen Topf aus dem Ofen nehmen, den Boden mit etwas Mehl bestäuben, den Teigfladen in den heißen Topf geben, den Deckel aufsetzen und ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen.

© „Mein großes Backbuch – Sweet & Easy", Enie Van De Meiklokjes, Verlag Tre Torri, ISBN 978-3-9603-3046-2

Lachen mit Johann



Mein Lieblingswitz

Fritzchen geht mit seiner Oma spazieren. Da liegt ein 20 € Schein auf dem Boden. Fritzchen will ihn aufheben. Da sagt die Oma: „Was auf dem Boden liegt, hebt man nicht auf!“ Zwei Straßen weiter sieht Fritzchen einen 50 € Schein auf dem Boden liegen und will ihn aufheben. Die Oma sagt wieder: „Was auf dem Boden liegt, hebt man nicht auf!“ Sie gehen wieder weiter. Plötzlich rutscht die Oma auf einer Bananenschale aus und liegt auf dem Boden. Sie sagt zu Fritzchen: „Hilf mir mal hoch!“ Aber Fritzchen antwortet nur: „Aber Oma du weißt doch, was auf den Boden liegt, hebt man nicht auf!“



Sitzen zwei Tauben auf dem Dach. Kommt ein Düsenjäger vorbei. Sagt die eine Taube: „Boah ist die schnell“ – antwortet die andere: „Kein Wunder, wenn der Hintern brennt“.

Treffen sich zwei Fische im Meer, sagt der eine „Hai“, der andere fragt: „Wo?“

Wie viele Beine hat eine Kuh? Acht! Zwei rechts, zwei links, zwei vorne und zwei hinten!

Sitzen zwei Kinder auf einer Bank. Sagt das eine: „Jetzt will ich aber auch mal in die Mitte!“

Sagt ein Mädchen zu einem Jungen:
„Weißt du, dass Mädchen schlauer sind als Jungs?“
Antwortet der Junge: „Nein, das wusste ich nicht.“
Antwortet das Mädchen: „Siehst Du!!“.

Gehen zwei Nullen durch die Wüste. Kommt eine Acht vorbei. Flüstern die Nullen: „Wie verrückt! Bei dem Wetter noch einen Gürtel tragen.“

Am Abend ruft die Holzwurmmutter ihren Kindern zu: „Husch, husch ins Brettchen!“

Papi bringt seinen kleinen Sohn ins Bett. Nach einer Weile öffnet die Mutter ganz vorsichtig, nur einen kleinen Spalt weit, die Tür und fragt leise: „Und ist er schon eingeschlafen?“
Antwortet der kleine Sohn: „Ja, und er schnarcht!“

Macht aus der Küche ein Labor

Experimente für zuhause



Alle Spiele sind gespielt. Alle Bastelanleitungen gebastelt. Alle Geschichten gelesen. Fernsehen und Internet sind auch nicht mehr interessant. Was soll man machen, damit keine Langeweile aufkommt? Die Westfälischen Salzwelten Bad Sassendorf und das „Haus der kleinen Forscher" haben einige Experimentiervorschläge, die man leicht nachbauen kann. Alles, was Ihr dazu braucht, findet Ihr wahrscheinlich in der Küche. An die Eltern: Es besteht nicht die Gefahr, dass die Küche danach in Flammen steht. Allerdings kann es zu Unordnung kommen.

Versuch 1

Das geheimnisvolle Schwarz



Der Versuch im Überblick
Rot, blau, gelb und grün – all diese Farben können im Schwarz verborgen sein.
Das ist nicht nur interessant, sondern sieht auch noch hübsch aus.

Wo taucht das im Alltag auf?
Wenn Du mit mehreren Filzstiften unterschiedlicher Farbe auf derselben Stelle malst, entsteht am Ende ein dunkler oder sogar schwarzer Fleck. Auch wenn Du alle Farben des Tuschkastens miteinander vermischst, ergibt das eine sehr dunkle Farbe – das erkennst Du auch am Wasser, in dem Du den Pinsel auswäschst. Das Tuschwasser verfärbt sich nach und nach immer dunkler. Lassen sich die vielen Farben auch wieder entmischen?

Benötigte Materialien

- schwarze und bunte, nicht wasserfeste Filzstifte
- weißes Filterpapier, z. B. Kaffeefilter
- Glas mit Wasser
- Schraubglasdeckel
- eventuell Pipette

Der Versuch



1. Male mit einem schwarzen Filzstift einen Punkt oder ein einfaches Muster in die Mitte des Filterpapiers und lege es auf einen Schraubglasdecke oder eine andere wasserfeste Unterlage.
2. Tropfe etwas Wasser in die Mitte des Filterpapiers. Am besten geht das mit einer Pipette. Was kannst Du nach einer Weile beobachten?
3. Forsche weiter: Klappt der Versuch auch mit anderen schwarzen oder gar mit farbigen Filzstiften?





Das steckt dahinter

Schwarz ist immer ein Gemisch aus verschiedenen Farben. Wenn man die Wassertropfen auf das Filterpapier gibt, nutzt man dabei die Tatsache, dass sich die einzelnen Farben unterschiedlich gut im Wasser lösen. Die Farben, die sich am besten lösen, werden am weitesten vom Wasser mitgenommen. Sie sind am Ende weiter außen zu sehen, während die weniger gut löslichen Farben näher in der Mitte des Papiers bleiben.

© Texte + Bilder: Stiftung Haus der kleinen Forscher

Versuch 2

Papierboote

Der Versuch im Überblick

Baue Dir Boote aus einem Stück Papier und beobachte, wie schwer Du sie beladen kannst, bis sie untergehen.

Wo taucht das im Alltag auf?

Ob auf dem See, einem Fluss oder dem großen Meer: Überall auf den Gewässern werden schwere Waren mit Booten und Schiffen transportiert.





Benötigte Materialien

- Papier
- Büroklammern oder Klebeband
- Waschbecken mit Stöpsel
- Bootsladung: Wäscheklammern, Schraubenmuttern oder etwas Sand

Der Versuch

1. Baue mit Papier, Büroklammern oder Klebeband ein Boot.
2. Lass das Waschbecken mit Wasser volllaufen und setze Dein Boot vorsichtig hinein.
3. Belade Dein Boot, z. B. mit den Wäscheklammern. Wie viel kann Dein Boot tragen? Wie könntest Du Dein Boot verändern, damit es noch mehr tragen kann?
4. Baue Dir noch andere Boote aus Papier und probiere dabei ganz verschiedene Formen aus. Welches Boot ist das Beste und warum?



Das steckt dahinter

Ob etwas im Wasser schwimmt oder untergeht, hängt von seiner Dichte und der Dichte des Wassers ab. Die Dichte ist eine Materialeigenschaft. Ein Gegenstand ist umso dichter, je mehr er wiegt und je weniger Raum er dabei einnimmt. Ist ein Gegenstand dichter als Wasser, sinkt er. Ist er weniger dicht als Wasser, kann er schwimmen. Die „Dichte“ hat auch Eingang in unsere Alltagssprache gefunden: So lassen uns z. B. Busfahrer „dichter zusammenrücken“, damit mehr Menschen in denselben Bus passen.

© Texte + Bilder: Stiftung Haus der kleinen Forscher

Versuch 3

Züchte einen Salzkristall



Du brauchst dafür:

- 500 ml Wasser
- 200 g Salz
- 1 Löffel zum Umrühren
- 1 Glas
- 1 Wollfaden
- 1 Stift

So geht's:

Bringe das Wasser zum Kochen. Gib das Salz hinzu und rühre es mit dem Löffel um, bis es sich aufgelöst hat. Gieße die inzwischen etwas abgekühlte Lösung in das Glas. Befestige das eine Ende des Wollfadens in der Mitte des Bleistifts. Lege den Bleistift über die Öffnung des Glases, so dass das andere Ende des Fadens ein ganzes Stück im Wasser hängt. Stelle das Ganze an einen warmen Ort, zum Beispiel auf die Fensterbank. Jetzt brauchst du etwas Geduld. Das Wasser verdunstet jetzt langsam und es bleibt Salz zurück. Am Faden bildet es kleine Kristalle, die langsam wachsen. Es kann einige Tage dauern, bis du die ersten Kristalle erkennen kannst.

Weitere Ideen findest du unter:

© Texte + Bilder: Westfälische Salzwelten

Versuch 4

Das Monster aus der Tiefe – Versuch zur Dichte



Du brauchst dafür:

- ein hohes Glas
- Kochsalz
- Leitungswasser
- Esslöffel
- Chip für Einkaufswagen
- Weintraube

So geht's:

So funktioniert es: Fülle das Glas bis über die Hälfte mit Wasser. Gib den Einkaufschip und die Weintraube in das Wasserglas und beobachte wie beides auf den Boden absinkt. Gib nun zwei Esslöffel Salz in das Wasser und rühre solange, bis das Salz sich im Wasser löst. Gib immer wieder Salz hinzu, bis das Monster (der Einkaufschip) an die Oberfläche steigt. Gib dann weiterhin Salz hinzu, bis auch die Weintraube an die Oberfläche steigt. Warum brauchst du mehr Salz um die Weintraube an die Oberfläche zu bringen? Wovon hängt es ab, ob ein Gegenstand an der Wasseroberfläche schwimmen kann oder nicht?

© Texte + Bilder: Westfälische Salzwelten

Tipps für die Eltern

Es gibt immer wieder Situationen, in denen Familien längere Zeit auf engstem Raum zusammen auskommen müssen. Was sich zunächst anhört wie die Voraussetzung für ein harmonisches Familienleben, kann schnell zur Zerreißprobe werden. Dann ist die Familienzeit keine „quality time" mehr, sondern eine Herausforderung für Groß und Klein.

Was tun, wenn es anstrengend wird?

Gelassen bleiben

Das Familienleben, in dem alles perfekt läuft, gibt es nicht. Das eine Kind möchte Musik hören, das andere möchte ein Spiel spielen – da ist der Stress schon vorprogrammiert. Alle Familienmitglieder sollten sich davon verabschieden, dass immer alles perfekt läuft. Stattdessen sollte man gelassener werden. Wer gelassen ist, lässt Stress nicht zu und behält den Überblick. Auch wenn es mal chaotisch ist.

Gemeinsame Regeln erstellen

Wie das normale Leben, will auch das Familienleben organisiert sein. Dafür braucht es Regeln. Wenn Regeln erstellt werden, ist es am besten, wenn sich alle zusammensetzen und jeder sagt, was ihm wichtig ist. Wenn die Kinder merken, dass sie dabei ernst genommen und ihre Wünsche berücksichtigt werden, lernen sie auch, die Meinung anderer zu respektieren. Wenn alle mitreden, können alle die Regeln nachvollziehen.

Rituale

Regeln geben einem Familienleben Halt und Orientierung. Ebenso helfen aber auch Rituale. Gerade bei Kindern sind Rituale wichtige „Fixpunkte" im Alltag – das Gute-Nacht-Lied oder das gemeinsame Frühstück. Liebgewonnene Rituale können wichtige Bestandteile im täglichen Familienleben sein.

Im Laufe der Zeit sollten Familien immer wieder neue Rituale erschaffen und sich von alten verabschieden. Gewohnheiten, die zu einer stressigen Pflicht werden, fördern auch nicht mehr das Familienleben. Ein Beispiel: Ältere Kinder singen nicht mehr so gerne Gute-Nacht-Lieder. Eltern und Kinder sollten gemeinsam immer wieder neue Rituale entwickeln, damit der Halt in der Familie nicht verloren geht.

Nützliche Links:

www.eltern.de

www.baby-und-familie.de

www.dksb.de

Nummern bei Kummer

Der Kinderschutzbund
Kreisverband Soest

Einige wichtige Beratungsstellen für Familien

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Kinder und Jugendtelefon:
„Nummer gegen Kummer“
kostenlos 116111 oder
0800-1110333

Caritas: Erziehungsberatungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder

Lippstadt	**02941/5038**
Soest	**02921/359050**
Warstein	**02922/91035950**
Werl	**02922/8039050**

Ev. Krankenhaus Lippstadt:
Kinderschutzambulanz
02941/672021

Diakonie: Beratungsstelle für Familie und Lebensfragen
02921/3620140



kostenloses Elterntelefon
0800-1110550

Kreis Soest: Schulpsychologische Beratungsstelle
02921/303691

Kinderschutzbund: Fachberatungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen **02921/6721856**

Kath. Kirche: Ehe-, Familien- und Lebensberatung
02921/15020

Eine dickes Dankeschön

Der Kinderschutzbund
Kreisverband Soest

So viele Ideen in einem Buch – damit das klappt, müssen ganz viele Menschen zusammenarbeiten. Alle haben sich überlegt, wie Ihr – alleine, mit Euren Eltern oder auch mit Euren Geschwistern – Eure Zeit sinnvoll und abwechslungsreich verbringen könnt, damit Euch nicht langweilig wird. Draußen mit Freunden toben ist zwar immer am schönsten – aber manchmal geht das einfach nicht. Deswegen von Euch und von uns ein ganz dickes Dankeschön an alle, die so toll unterstützt haben.

KLEINE FORSCHER
Naturwissenschaften und Technik für Mädchen und Jungen

Westfälische Salzwelten

geschwister LÖWENSTEIN

BVB 09

durch die
BVB Evonik Fußballakademie

Eva Künzel zeichnete Frieda und Bruno:
Die Illustratorin, 1990 in Hamm geboren, studierte Illustration an der Ruhrakademie in Schwerte und verwirklicht heute ihren Traum, vom Zeichnen zu leben. Neben (Kinder-)Büchern wie „Küssen verboten?“ von Anne Hassel oder „Die lange Reise im Fahrstuhl“ von Isabel Acker illustriert Eva Künzel auch Kinderspiele.





Andrea Schirmaier-Huber
ist Konditorenweltmeisterin und backt auch oft bei RTL Plus.

www.konditorenweltmeisterin.de



Johann König
ist ein bekannter Komiker aus Soest und tritt oft im Fernsehen auf.

www.johannkoenig.com



· **Enie Van De Meiklokjes**
· 2018, 352 Seiten
· Herausgegeben von Ralf Frenzel
· Verlag Tre Torri
· ISBN: 978-3-9603-3046-2

· **Petra Maria Schmitt, Susanne Orosz**
· „Warum leben Meerschweinchen nicht im Meer?“
· Vorlesegeschichten für neugierige Kinder
· Einband und viele farbige Bilder von **Heike Vogel**
· 2020, ab 5 Jahren, 128 Seiten, 19,7 x 24,0 cm
· ISBN: 978-3-7707-0090-5
· Auch als eBook erhältlich



Verantwortlicch für Redaktion & Gestaltung: CONVERSiC-PR