

EICHHÖRNCHENEXPRESS

-FERIENSPEZIAL-



Liebe Kinder, liebe Eltern,

ihr habt es geschafft. Ihr habt FERIEN.

Egal ob in der Notbetreuung oder zu Hause, jetzt ist erstmal chillen angesagt, oder?

Ein paar Ideen gegen Langeweile habt ihr schon in der zweiten Ausgabe lesen können. Habt ihr davon schon etwas ausprobiert? Vielleicht findet ihr in dieser Ausgabe etwas, was euch gefällt.

Viel Spaß beim Lesen, Rätseln und entspannen.

In dieser Ausgabe erwarten euch folgende Inhalte:

- Gesichtsmasken

- Kinderyoga

- Fantasiereise

- Badekugel selber herstellen

- Handpeeling

- Das ansteigende Fußbad

- Entspannungsrätsel

- Mandala

- Massagegeschichten

- Smoothie – Rezepte

- Mandala

Schokomaske

Die Schoko-Gesichtsmaske ist für normale und für trockene Haut gut geeignet und riecht besonders lecker! Und essbar ist sie auch ;)

Was man dafür braucht:

- Ungesüßtes Kakaopulver
- Honig
- Kokosöl oder Olivenöl
- Schüssel und Löffel

Wie wird's gemacht:

1. Zwei Teelöffel Kakaopulver, zwei Teelöffel Kokosöl oder drei Teelöffel Olivenöl in eine Schüssel geben. Das Ganze kurz in der Mikrowelle erwärmen, damit man die Masse gut verrühren kann.
2. Gib einen halben Esslöffel Honig dazu und verrühre alles gut.
3. Zum Auftragen der Maske eignet sich ein Make-Up-Pinsel. Aber Vorsicht: Die Masse kann in der Mikrowelle sehr heiß werden. Teste am besten mit der Fingerspitze, ob man sie schon auftragen kann.
4. Lass die Maske 10 Minuten einwirken und entferne sie dann mit einem nassen Lappen. Man kann die Maske sogar essen - lecker!

Quarkmaske

Was man dafür braucht:

- Quark
- Honig
- 1/2 Gurke

Wie wird's gemacht:

1. Einen vollen Esslöffel Quark in die Schüssel geben.
2. Die halbe Gurke pürieren und in den Quark rühren.
3. Gleichmäßig mit dem Pinsel auftragen und so lang einwirken lassen, bis der Quark etwas angetrocknet ist. Du kannst dir noch jeweils eine Gurkenscheibe zum Kühlen auf die Augen legen und dann einfach entspannen!
4. Danach vorsichtig mit einem nassen Lappen entfernen. Auch diese Maske schmeckt super lecker, probiert doch mal :)



Kaffeemaske

Was man dafür braucht:

- Quark
- Honig
- 1/2 Gurke

Wie wird's gemacht:

1. Einen vollen Esslöffel Quark in die Schüssel geben.
2. Die halbe Gurke pürieren und in den Quark rühren.
3. Gleichmäßig mit dem Pinsel auftragen und so lang einwirken lassen, bis der Quark etwas angetrocknet ist. Du kannst dir noch jeweils eine Gurkenscheibe zum Kühlen auf die Augen legen und dann einfach entspannen!
4. Danach vorsichtig mit einem nassen Lappen entfernen. Auch diese Maske schmeckt super lecker, probiert doch mal :)



Kinderyoga

Hast du schon einmal Yoga ausprobiert?

Yoga hilft dir dabei dich bei der Stressbewältigung zu entspannen und zu konzentrieren. Außerdem fördert Yoga die Beweglichkeit.



„Meeresstimmung“ eine Fantasiereise für Kinder



Eine **Fantasiereise** ist ideal Einsteiger in das Thema Entspannung.

Spielidee:

Lass dir die Geschichte langsam und mit Pausen erzählt, von Jemanden vorlesen. Lege dich dabei auf einer Matte, dein Bett oder ähnliches hin und mach es dir so richtig gemütlich.

Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. Manchmal kann man so besser träumen.

Atme ruhig ein und aus ... lasse dich durch nichts stören...

Die Fantasiereise geht los.....

Wir liegen am Strand und hören die Wellen rauschen.
Die Sonne scheint und es ist angenehm warm.

Wir sind so richtig faul und schließen unsere Augen.

Mit einer Hand wühlen wir ein bisschen in dem warmen Sand.
Wir lassen den Sand zwischen unseren Fingern durchrieseln. Es ist richtig angenehm die Wärme des Sandes zu spüren.
Dann legen wir die Hand auf unseren Bauch.

Mit der anderen Hand malen wir im Sand kleine Kreise, die immer größer und dann auch immer kleiner werden.

Es ist ein schönes Gefühl, den warmen Sand zwischen den Fingern zu spüren.

Nun öffnen wir die Augen und sehen eine Wolke über uns am Himmel.

Sie zieht gerade über uns hinweg.

Guckt man genauer hin, kann man sich vorstellen, dass die Wolke wie ein Tier aussieht.

Oh, da kommt noch eine Wolke.

Diese sieht eher wie ein Segelboot aus.

Immer mehr Wolken ziehen am Himmel vorbei und verdecken die Sonne.

Es wird kühler und nicht mehr so gemütlich am Strand.

Also recken und strecken wir uns, setzen uns hin, ein letzter Blick zum Meer und dann gehen wir nach Hause.

Auch du kannst dich nun recken und strecken, denn auch für dich wird es Zeit zurück zu kommen.

Wenn du soweit bist öffne die Augen und setze dich langsam hin.

Badekugel selber herstellen

Lass dir bitte von einem Erwachsenen helfen!

Zutaten:

- 100 g Kokosöl
- 400 g Natron
- 200 g Zitronensäure in Lebensmittelqualität
- 60 g Speisestärke

Ausserdem

- Lebensmittelfarbe nach Wahl, Gel oder Pulver, keine Flüssige
- ätherisches Öl nach Wahl z.B. Vanille, Rose

Anleitung

- 1.** Kokosöl in einem Topf schmelzen.
- 2.** Von der Herdplatte nehmen und Natron, Zitronensäure und Speisestärke hinzufügen, erst mit einem Löffel, dann mit der Hand verkneten.
- 3.** Jetzt kann die Masse mit Lebensmittelfarbe und Duft versetzt werden. Wenn man mehrere Farben bzw. verschiedene Düfte möchte, verteile die Masse in mehrere Schälchen und färbe sie dann nach Wunsch ein, knete die Farbe mit der Hand ein.
- 4.** Die Masse zu einer Kugel formen und über Nacht fest werden lassen (Wenn es schnell gehen soll, ca. 4h in den Kühlschrank legen).

VIEL SPAß BEIM BADEN!

Hand-Peeling:

Material:

- Babyöl
- Zucker

Bei dieser Übung Ringe bitte abnehmen. Danach bekommt jeder einen Teelöffel Zucker auf die Innenseite der Hände. Anschließend kommen 3 Tropfen Babyöl dazu. Nun müsst ihr eure Hände reiben, als würdet ihr eure Hände waschen. Am Anfang kann sich das ungewohnt anfühlen, aber der Zucker ist ein super Peeling und das Öl macht die Hände „Babyweich“. Nach ca. 1-2 Min. werden die Hände gewaschen und mit dem Handtuch nur ganz leicht abgetupft.



Das ansteigende Fußbad

Lass dir hier bitte von einem Erwachsenen helfen!

So geht's Schritt für Schritt:

- setzt euch einfach auf den Badewannenrand und befüllt die Wanne ungefähr **knöchelhoch** mit lauwarmem, beziehungsweise circa 35 Grad warmem Wasser
- dann könnt ihr schon mal eure Füße reinstellen.
- **nach und nach kannst du nun wärmeres/heißes Wasser zugießen**, so dass die Temperatur und der Wasserspiegel in der Wanne langsam ansteigen. (BITTE DARAUF ACHTEN, DASS DAS WASSER NICHT ZU HEIß WIRD) Ansonsten verwende zur Sicherheit ein Badethermometer.
- Bade für ungefähr **8-10 Minuten**, in dieser Zeit lässt du **Wasserpegel und Temperatur langsam ansteigen**, zum Schluss sind die Waden ganz mit Wasser bedeckt
- die **Füße werden abgetrocknet** und warme **Socken** übergezogen, damit die Wärme gut erhalten bleibt.
- wenn ihr Lust habt, dann könnt ihr auch noch warm eingekuschelt auf dem Sofa nachruhen oder gleich ab ins Bett





Mit Fantasie und Nachdenken in die Ruhe

Entspannungsrätsel

Es wäre schön, wenn eure Eltern, Geschwister (wenn sie schon lesen können), Oma, oder Opa diese Rätsel mit euch machen können).

Vorbereitung

Die Kinder setzen sich gemütlich hin. Dabei schließen sie nach Wunsch auch die Augen. Bei den Entspannungsrätseln, die Sie den Kindern gleich vorlesen, sollen alle Kinder in Ruhe rätseln dürfen. Darum ist es wichtig, dass niemand die Lösung einfach in die Gruppe ruft. Erst am Ende jedes Rätsels dürfen die Kinder ihnen die Lösung ins Ohr flüstern. Lesen Sie die Rätsel langsam und mit Pausen zwischen den Sätzen vor, damit die Informationen gut bei den Kindern ankommen.

Kinder-Rätsel 1:

Du stellst dir vor, dass du ganz warm und hell bist ... Am Morgen gehst du auf ... Du kletterst langsam den Himmel hoch und zum Mittag stehst du mitten am Himmel und schickst deine wärmsten Strahlen auf die Erde ... Abends sinkst du langsam immer tiefer und tiefer hinunter ... Deine Strahlen sind hell und warm ... Wenn die Kinder dich sehen, freuen sie sich ... Und nun lässt du deine Augen geschlossen und ich gehe herum und du flüsterst mir ins Ohr, wer du bist ...

(Lösung: die Sonne)

Kinder-Rätsel 2:

Du bist ziemlich klein und kannst durch hohes Gras krabbeln ... Du magst sonnige Plätze besonders gern, an denen du dich ausruhen kannst ... Du hast einen Panzer, in den du dich zurückziehen kannst ... Er hat die Form einer Nusschale und ist ganz hart ... Und wenn du willst, kannst du deinen Kopf und deine Beine hineinziehen ... Dein Haus ist so fest, dass sich ein Kind drauf stellen könnte ... Du bist ein ganz leises Tier ... Und nun lässt du deine Augen geschlossen und ich gehe herum und du flüsterst mir ins Ohr, was für ein Tier du bist ...

(Lösung: die Schildkröte)

Kinder-Rätsel 3:

Diesmal kannst du fliegen ... Aber du fliegst meistens nur nachts, wenn es dunkel ist und die Welt schläft ... Über der Wiese und dem Wald ziehst du deine Runden und lässt dich von der Luft und vom Wind tragen ... Die Luft pfeift durch dein Federkleid und kühlt dich herrlich ab ... Mit deinen scharfen Augen kannst du trotz der Dunkelheit alles genau sehen, was unter dir ist ... Wenn du nachts auf deinem Lieblingsbaum sitzt, dann rufst du manchmal „Huuuhuu!“ . Und jetzt lässt du deine Augen geschlossen und ich gehe herum und du flüsterst mir ins Ohr, wer du bist ...

(Lösung: die Eule)



© Can Stock Photo / CharlesDuncombe

Massagegeschichten

Pizza backen

Heute gibt es Pizza! Wir backen die Pizza natürlich selbst, los geht's:

Zuerst müssen wir unseren Tisch sauber machen.

Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen den Tisch mit ein wenig Mehl, damit der Teig nachher nicht festklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal durchkneten, damit er später auch schön fluffig wird. **Mit den Händen über den Rücken kneten.** Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit unseren Lieblingszutaten belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben.

Mit den Fäusten sanft auf den Rücken drücken.

Dann kommt die Salami und der Schinken.

Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

Ein paar Pilze. **Mit dem Daumen auf den Rücken drücken.**

Der Käse darf zum Schluss natürlich nicht fehlen.

Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben.

Mit den Händen über den Rücken schieben.

Im Ofen wird die Pizza schön knusprig durchgebacken.

Die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen.

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie

vorsichtig aus dem Ofen holen können. Und jetzt essen!

Sanft den Rücken kneifen.

Hubert, die kleine Massageschlange

Heute ist es ein sehr heißer Tag in der Wüste. Hubert, die kleine Massageschlange liegt noch eingekuschelt unter einem Baum im Schatten. Aber jetzt ist Hubert wach geworden und überlegt sich, noch einen kleinen Spaziergang zu machen

(in der rechten Hand hin und her schlängeln).

Gesagt getan, Hubert kriecht unter dem Baum hervor und macht sich auf den Weg, zur nächsten Oase

(langsam den Arm hinauf, bis zur Mitte des Rückens schlängeln).

An der Oase angekommen, beginnt es tatsächlich zu regnen

(Regentropfen auf dem Rücken nachmachen).

Hubert genießt die Abkühlung und planscht in einer kleinen Pfütze, die sich vor ihm gebildet hat

(auf der Stelle mehrfach hin und her schlängeln, baden).

Tut das gut! Aber jetzt geht es weiter. Hubert will noch mal schauen, was in der Stadt so alles los ist. In der Stadt schlängelt er sich durch die engen Straßen

(das Bein runter und wieder rauf schlängeln)

und sieht den Marktplatz. Dort stehen ein paar Trommler und machen tolle Musik.

(sanft auf dem Rücken trommeln)

Das klingt super! Aber jetzt ist es schon spät geworden. Hubert macht sich gemütlich auf den Heimweg

(langsam zurück zur Schulter schlängeln).

Unterwegs genießt er noch einmal die letzten Sonnenstrahlen des Tages

(die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen).

Zurück an seinem Baum

(den Arm hinunter zurück zur rechten Hand schlängeln)

macht es sich Hubert gemütlich und schläft direkt ein

(die Hand sanft streicheln).

Smoothie-Rezepte- Lasst es euch schmecken!

Erdbeer -Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

350 g	Erdbeeren, es gehen auch gefrorene
1	Banane
500 ml	Orangensaft
1 EL	Honig
4	Erdbeeren für die Garnitur

Erdbeeren putzen, vierteln und auf einem Brettchen oder Gefriertablett einfrieren. Banane schälen. Mit Orangensaft, Honig und gefrorenen Erdbeeren glatt pürieren, in Gläser füllen, mit je einer Erdbeere garnieren und sofort servieren.

Bananen - Schoko - Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

1	Banane
600 ml	Milch
2 EL	Kakaopulver
4 EL	Haferflocken

Die Banane in kleine Stücke schneiden, Milch dazu geben und die Bananen mit dem Mixstab pürieren. Anschließend Kakao und Haferflocken dazu geben und nochmals kurz mixen.

Multivitamin Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

50 g	Apfel, geschält
50 g	Johannisbeeren
100 ml	Saft (Multivitaminsaft)
evtl.	Honig

Als Erstes werden die 50 g Apfel in kleine Stücke geschnitten. Danach gibt man alle Zutaten in den Mixer und püriert sie möglichst fein. Anschließend streicht man die Masse durch ein Sieb, damit Schale und Kerne der Beeren und zurückgebliebene Apfelstückchen rausgefiltert werden. Das Ganze füllt man dann in ein Glas und fertig ist der Multivitamin Smoothie!

Tipp: Durch die Johannisbeeren wird das Getränk leicht säuerlich. Wer es lieber süß mag, kann das durch ein bisschen Honig wieder ausgleichen.

Die Johannisbeeren kannst du auch durch Tiefkühlobst ersetzen.

Dreifrucht-Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

4	Orange(n)
1	Banane(n)
2	Kiwi(s)

Die Orangen schälen und auspressen. Die Kiwi und die Banane schälen und in Stücke schneiden.

Den Saft und die Fruchtstücke in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut pürieren. Sofort trinken und genießen. Tipp: Das Obst vorher im Kühlschrank kaltstellen, dann schmeckt der Saft noch erfrischender.



LASS DIR BEIM PÜRIEREN BITTE VON EINEM ERWACHSENEN HELFEN!