



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

10



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

FLEIß UND HILFSBEREITSCHAFT

AUFMERKSAMKEIT | FREUNDLICHKEIT

„No man is an island“ - dieser berühmte Ausspruch des englischen Dichters John Donne (1572-1631) will deutlich machen, dass kein Mensch nur sich selbst leben kann. Wir sind auf Gemeinschaft, auf Begegnung und auf Beziehung zu anderen Menschen angewiesen. Die gegenseitige Unterstützung und Hilfe in Notsituationen sollte dabei zur Selbstverständlichkeit werden. Leider haben jedoch Werte wie Hilfsbereitschaft und Fleiß keinen großen Stellenwert in unserer selbstzentrierten Gesellschaft.

Auf den ersten Blick scheinen die Werte Fleiß und Hilfsbereitschaft keine Gemeinsamkeiten aufzuweisen. Wenn jemand fleißig ist und hart für sich arbeitet, also ehrgeizig ist, impliziert das nicht unbedingt, dass er anderen damit etwas Gutes tut. Gleichmaßen ist die Hilfsbereitschaft eines Menschen sinnlos, wenn seiner Intention keine fleißigen bzw. irgendwelche Taten folgen. Echte Hilfsbereitschaft äußert sich durch Aktion.

Die Fähigkeit, mitzufühlen und beharrlich zu helfen, ist von unschätzbarem Wert für die Entstehung und für das Fortbestehen gelungener sozialer Beziehungen. Die frühe Förderung von Fleiß und Hilfsbereitschaft erhöht das Verantwortungsbewusstsein, vermindert Gleichgültigkeit, bringt Menschen einander näher und eröffnet vielfältige Perspektiven eines menschlichen Miteinanders.

Dieser Newsletter möchte durch Spiele, Lieder, Ideen und Bastelanleitung Kinder dazu begeistern das Wohl anderer zu suchen und ihnen voller Eifer zu helfen.

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

Als Jesus auf Erden lebte, ließ er keine Situation aus Menschen zu helfen. Er gab ihnen zu essen und heilte ihre Krankheiten. Jesus selbst gebietet uns im zweiten Teil des wichtigsten Gebotes, dass auch wir seinem Vorbild folgen und anderen Menschen helfen und sie lieben sollen.

»Jesus sagte: »Das wichtigste Gebot ist dieses: ›Höre, Israel! Der Herr ist unser Gott, der Herr und sonst keiner. Darum liebt ihn von ganzem Herzen und mit ganzem Willen,

mit ganzem Verstand und mit aller Kraft. «Das zweite ist: ›Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!‹ Es gibt kein Gebot, das wichtiger ist als diese beiden.» - Markus 12:29-31

Wenn wir uns Hilfsbereitschaft und Fleiß von anderen wünschen, dann sollten wir zuerst aktiv werden und helfen, das ist die goldene Regel.

»Behandelt die Menschen so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt – das ist es, was das Gesetz und die Propheten fordern.« - Matthäus 7:12

»Wenn ein Mitmensch Hilfe braucht und du ihm helfen kannst, dann weigere dich nicht, es zu tun. Und wenn du ihm sofort helfen kannst, dann sage nicht, er soll morgen wiederkommen.« - Sprüche 3:27,28

Echte, freudige und fleißige Hilfsbereitschaft hat nur einen Ursprung: Die Liebe Jesu!

Dienst für Christus ist nicht denkbar ohne Liebe und Treue. Der Wunsch, für ihn zu arbeiten, kann eigentlich nur in einem Herzen entstehen, das von seiner Liebe berührt worden ist. Solches Empfinden muss bestärkt und in die richtige Richtung gelenkt werden. Weder in der Familie, noch in der Nachbarschaft oder in der Schule sollten Hilfsbedürftige, Kranke, seelisch Angeschlagene oder Behinderte – Leute also, die Arbeit machen und Zuwendung verlangen – als Last empfunden werden, sondern als Gelegenheit zum Dienen. Bei solchen Tätigkeiten ist es wie bei jeder anderen Arbeit auch: Übung bekommt man, während man arbeitet. Wenn man die alltäglichen Pflichten gewissenhaft erfüllt, sich um bedürftige und leidende Menschen kümmert, gewinnt man Erfahrung, ohne die die bestgemeinten Bemühungen oft nutzlos, manchmal sogar schädlich sein können. Schwimmen lernt man im Wasser und nicht an Land.

- Ellen White (1998): Erziehung. Lüneburg: Advent Verlag, S. 268

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

DIE FLEIßIGE SCHNEIDERIN TABITA (APG 9:36-43)

Anhand dieser Geschichte können folgende Lebenslektionen mit dem Kind reflektiert werden:

1. Warum tat Tabita so viel Gutes und half den Armen und Witwen so gut sie konnte?

Tabita setzte ihre Gaben und Fähigkeiten fleißig für das Wohlergehen von Bedürftigen ein, weil sie wusste, dass für Gott jeder Mensch wichtig und wertvoll ist. Sie hatte selbst erst vor einiger Zeit von Jesus gehört und erlebt, wie sehr er sie liebhat und dass er für ihre Sünden gestorben war. Aus diesem Grund wollte sie Menschen helfen, um die sich niemand sonst kümmerte.

AKTIVITÄT: HELFENDE HÄNDE

Du brauchst: (1) ein DIN-A3 Poster, (2) Bilder oder eigene Zeichnungen, (3) Schere, (4) Kleber

- *Überlegt euch gemeinsam mehrere Tätigkeiten, die dein Kind besonders gut kann (basteln, Rassel spielen, gut trösten, umarmen, nette Worte sagen, andere aufmuntern, Staub wischen, Spielsachen aufräumen...).*
- *Malt oder schneidet passende Bilder dazu aus. Klebt die Bilder auf das Poster. Gestaltungsidee: Die freien Stellen auf dem Poster können mit fingerfarbenen Handabdrücken deines Kindes verziert werden.*
- *Befestigt das Poster an einer gut sichtbaren Stelle an der Wand.*

2. Kennst du Kinder/Menschen, die niemand leiden kann?

Tabita kümmerte sich um Witwen - Frauen, um die sich sonst niemand kümmerte. Gerade Menschen, die keiner mag, brauchen umso mehr Liebe und Hilfe. Sie sind für Gott wertvoll, deswegen sollten sie auch für dich wertvoll sein.

AKTIVITÄT: BETEN UND HANDELN

Betet gemeinsam, dass Gott euch hilft, Menschen so zu sehen, wie er es tut. So kann erreicht werden, dass dein Kind z. B. das nächste Mal, wenn alle anderen eine Person alleine lassen, zu ihr hinget und ihr so zeigt, dass sie für Gott wertvoll ist.

3. Warum musste Tabita sterben?

Sprecht mit euren Kindern darüber, dass auch Menschen, die gutes Tun, Schlimmes widerfahren kann, was aber nicht bedeutet, dass Gott sie nicht liebt. Redet über das Wunder, das zeigt, dass Gott nichts unmöglich ist. Tabita ist für Gott wertvoll und er machte sie wieder lebendig.

DER GELÄHMTE MANN, DEM SEINE FREUNDE DURCHS DACH HALFEN (MARKUS 2: 1-12)

Anhand dieser Geschichte können folgende Lebenslektionen mit dem Kind reflektiert werden:

1. Habt ihr schon jemanden gesehen, der gelähmt ist? Wie fühlt sich ein Mensch, der nicht laufen kann?

Ein Gelähmter war zur damaligen Zeit ein Schwerkranker, für den die Ärzte nichts mehr tun konnten. Ihm blieb oft nichts anderes übrig als zu betteln, um über die Runden zu kommen.

AKTIVITÄT: SICH IN EINE FREMDE SITUATION HINEINVERSETZEN

Lass dein Kind einen Gelähmten spielen. Es soll still auf seinem Stuhl sitzen bleiben, während es in der Nähe etwas zu naschen gibt. Du kannst dir etwas nehmen, dein Kind nicht. Es muss gefüttert werden. (Lässt sich auch mit anderen Aktivitäten durchführen: Raum wechseln, mit bestimmten Spielzeug spielen,...). Überlegt euch gemeinsam, wobei man sich als Gelähmter noch helfen lassen muss. Was kann man alleine? Wie

fühlt man sich in dieser Situation? Dein Kind kann dadurch die Situation eines Gelähmten nachempfinden.

2. Wie halfen ihm seine vier Freunde?

- ▶ Die Behinderung des Gelähmten war kein Grund für seine Freunde den Kontakt abzubrechen. Im Gegenteil, sie kümmerten sich um ihn. Freundschaft heißt nicht in allem gleich zu sein.
- ▶ Zuerst einmal entstand in den Freunden eine Idee, als sie mitbekamen, dass Jesus kommt.
- ▶ Sie trugen den Kranken mitsamt seinem Bett quer durch den Ort zu dem Haus, in dem Jesus predigte. Sicher mussten sie viel Spott auf dem Weg dorthin ertragen, aber die Freunde hielten an ihrem Ziel fest.
- ▶ Echte Freunde geben in scheinbar unmöglichen Situationen nicht auf. Sie deckten das Dach des Hauses ab und ließen das Bett mit dem Kranken von oben hinab in den überfüllten Raum. Es war ihnen egal, dass sie störten. Sie wollten ihrem gelähmten Freund helfen.

AKTIVITÄT: KRANKENTRANSPORT

Lege dein Kind in eine Decke und trage es, wenn möglich, mit mindestens einer weiteren Person einige Meter weit. Befördert außerdem gemeinsam mit dem Kind schwere Gegenstände in der Decke, um die Last der Freunde nachzuempfinden.

3. Was hat den Freunden geholfen trotz Schwierigkeiten dranzubleiben?

- ▶ Sie glaubten fest, dass Jesus auch ihren Freund heilen konnte.
- ▶ Sie waren überzeugt, dass bei Jesus jeder Mensch wertvoll ist und nicht danach beurteilt wird, wie er aussieht. Deswegen machte ihnen der Spott nichts aus.
- ▶ Sie waren zu viert - dies lässt darauf schließen, dass sie sich gegenseitig motivierten. Wenn ihr mal beim Helfen nicht weiterkommt, dann findet weitere Freunde.
- ▶ Die Vorstellung, ihren Freund aufstehen und herumlaufen zu sehen, weckte in ihnen eine große Vorfreude. Die Freude, die sie bei der Heilung und Vergebung durch Jesus mit ihrem Freund erlebten, wurde zu ihrem höchsten Lohn.

AKTIVITÄTEN: GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Bitte dein Kind zuerst vier Streichhölzer im Bündel und dann ein einzelnes Streichholz zu zerbrechen. Sprecht darüber, dass vier Freunde stärker sind, als einer allein.

2. Gefühl und Mitgefühl

2.1 Entwicklung des Kindes

	Hilfsbereitschaft	Fleiß/Motivation
bis ca. 1,5 Jahre	Gefühlsansteckung: Emotionen Anderer werden auf sich selbst übertragen ohne Bewusstsein (Kind weint, wenn es ein anderes Kind weinen hört.)	Freude am Effekt: mehrmaliges Bewegen einer Rassel
ca. 18 Monate	Entwicklung des Bewusstseins über die Unterscheidung zwischen „Selbst“ und „Anderer“. Der Entwicklung der Empathie folgt die Ausbildung der Identität.	
2-3 Jahre	egozentrische Empathie: Kleinkind versucht, dem traurigen Gegenüber durch etwas zu Hilfe zu kommen, was es selber trösten würde (z. B. den eigenen Teddy anbieten, die eigene Mutter holen).	„Selbermachenwollen“: Verständnis der eigenen Urheberschaft. Kind will eigenständig Aufgaben ausführen.
ca. 3 Jahre	Selbstbezogenheit verringert sich. Mitgefühl nimmt immer mehr zu.	Handlung wird mit eigener Tüchtigkeit verknüpft: <ul style="list-style-type: none"> ▶ affektbezogene Emotionen (Freude und Frustration) ▶ Leistungsemotionen (Stolz bei Erfolg und Scham bei Misserfolg)

	Hilfsbereitschaft	Fleiß/Motivation
4-7 Jahre	<p>1. Theory of mind: Kind ist nun in der Lage, Überlegungen darüber anzustellen, was in anderen vorgeht (Rollenübernahmefähigkeit)</p> <p>2. Abnahme prosozialer Aktivitäten: Kinder lernen von Erwachsenen, dass nicht jede Person Mitgefühl oder Hilfe verdient. Es entsteht ein kriterienorientiertes Hilfeverhalten. Hilfe,...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ wenn es jünger und vertrauter war, ▶ wenn es auch schon einmal geholfen hatte, ▶ wenn das empfangende Kind seine Notlage nicht selbst verschuldet hatte. 	<p>Erwartungshaltung an sich selbst wird geformt: Entweder verspürt das Kind bei Erledigung einer Aufgabe</p> <p>Hoffnung auf Erfolg oder Furcht vor Misserfolg.</p> <p>Diese Erwartungshaltung kann sich zu einem Persönlichkeitsmerkmal verfestigen.</p>
Ab 7 Jahre	<p>Kontextuelle Empathie: Eigene Gefühle und die der anderen werden in einen biografischen Kontext gestellt. Wissen, dass man Gefühle auch verbergen kann.</p>	

Jutta Kienbaum (2005): „Warum bist du so traurig?“. In: kindergarten heute 4/2005. Freiburg: Herder
<https://wuecampus2.uni-wuerzburg.de/moodle/mod/book/view.php?id=322114&chapterid=5277> (Stand 01.12.2016)

2.2 Förderung des Kindes

Die wesentlichen Bereiche, die bei Kindern fleißige Hilfsbereitschaft fördern, sind:

▶ WIE DAS KIND BEHANDELT WIRD

Nimm die Gefühle deines Kindes ernst und lass es nicht mit seinem Kummer oder seinen Ängsten allein. Bei Aussagen wie „Reiß’ dich zusammen“ oder „Jungen weinen nicht“ wird dein Kind lernen, die eigenen Gefühle zu unterdrücken und auch die Gefühle anderer nicht zu beachten.

▶ WELCHE REAKTION ES KENNENLERNT, WENN ES SELBST KUMMER VERURSACHT

Wenn dein eigenes Kind einem anderen Kind Kummer zufügt, dann mach es als Elternteil auf die Folgen für das andere Kind aufmerksam. Versuche deinem eigenen Kind die Gefühle und Gedanken des anderen Kindes bewusst zu machen (z. B. „Wie geht es Johanna denn jetzt? Wie würde es dir denn gehen, wenn jemand so etwas mit dir machen würde? Was kann man jetzt tun, damit es Johanna wieder besser geht?“). Die kindliche Aufmerksamkeit wird so nicht auf die negativen Konsequenzen für es selbst im Falle von Strafe gelenkt, sondern ein Gefühl der Verantwortlichkeit, Mitgefühl und Verständnis für das Leid eines anderen werden entwickelt.

▶ EIGENE ERFAHRUNG BEIM HILFELEISTEN

Mach deinem Kind klar, dass nicht nur Erwachsene für Hilfeverhalten zuständig sind. Beispiel: Ein Kind ist hingefallen und weint. Dein Kind bemerkt den Vorfall, bleibt aber passiv und schaut nur. Du könntest folgendermaßen reagieren: „Was ist denn mit Sven? Meinst du, wir können ihm helfen? Wie könnten wir ihm helfen?“ Wenn dein Kind nun helfend und/oder tröstend eingreift und du es zusätzlich für sein Verhalten lobst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es beim nächsten Mal von selbst aktiv wird. Kinder brauchen Freiraum, um Hilfeverhalten erproben zu können. Gib deinem Kind außerdem viel Gelegenheit, dir zu helfen. Kinder, die von klein auf mitgeholfen haben, werden später hilfsbereiter sein. Lass sie spielerisch mithelfen. Übersieh die kleinen Fehler – Hauptsache, Helfen macht ihnen Freude. Helfen im Haushalt entlastet nicht nur die Eltern, sondern tut dem Selbstwertgefühl gut und schult sie letzten Endes für das Leben.

Jutta Kienbaum (2005): „Warum bist du so traurig?“. In: kindergarten heute 4/2005. Freiburg: Herder

Ludwig Liegle (2010): „Wie Kinder Verantwortung lernen.“ In: kindergarten heute 3/2010. Freiburg: Herder.

2.3 Vor-Bild des Kindes

Ganz besonders bei Hilfsbereitschaft kommt es darauf an, dass Eltern ein gutes Vorbild sind. Kinder lernen weniger durch Belehrung und Worte, sondern vielmehr durch Erfahrung, Vorbild und Imitation. Achte dabei auf Folgendes:

Eine warmherzige Eltern-Kind-Beziehung spielt eine große Rolle. Kinder, die beobachten können, dass Mutter und Vater mitfühlen und trösten, werden sich an diesen Vorbildern orientieren. Sie merken: Papa nimmt mich in den Arm und tröstet mich, wenn mein Legoturm kaputt gegangen ist. Sie beobachten: Das macht Mama, wenn meine Schwester traurig ist und weint. Wenn Eltern in solchen Situationen Mitgefühl und Hilfsbereitschaft vorleben und dabei auf die Gefühle der betroffenen Person eingehen, anstatt negative Gefühle wie Angst oder Traurigkeit schnell abzutun oder gar zu ignorieren, ist das für ein Kind ein günstiges Lernmodell.

Wenn Eltern sowohl untereinander als auch im Umgang mit anderen Erwachsenen und Kindern aufmerksam und einfühlsam reagieren, wirkt sich dies zum einen positiv auf die

Gesamtatmosphäre aus und fördert zum anderen die Bereitschaft der Kinder, Verhaltensweisen der Erwachsenen nachzuahmen.

Ludwig Liegle (2010): "Wie Kinder Verantwortung lernen." In: kindergarten heute 3/2010. Freiburg: Herder.

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

TÜCHTIGE ERDARBEITER BEOBACHTEN

Die Natur enthält Spuren von fleißigem und hilfsbereitem Verhalten. Der Regenwurm ist ein Vorbild für ausdauernde und nützliche Tätigkeit. Er hat den ganzen Tag damit zu tun, sich durch die Erde zu graben. Der Regenwurm ist der wichtigste Erdarbeiter, belüftet die Erde und ermöglicht es dem Wasser in den unterirdischen Gängen, die er gräbt, abzulaufen. In einem Hektar guten Bodens schleusen Regenwürmer im Jahr bis zu 40 Tonnen Erde durch ihren Körper.

- ▶ *Halte unmittelbar nach einem Regenschauer Ausschau nach Regenwürmern auf dem Bürgersteig, in der Einfahrt, in Blumenbeeten oder auf einem Stück Acker. Hilfe den Würmern, damit sie nicht von Radfahrern oder Fußgängern zerquetscht werden.*
- ▶ *Wenn es zur Zeit nicht regnet, kannst du mit einer Beobachtungsfalle Würmer und andere Insekten an die Erdoberfläche locken.*

BEOBACHTUNGSFALLE

Du brauchst: (1) 1 Blatt Papier, (2) Apfelschnitz

- ▶ *Rolle das Papier zu einem Kelch zusammen und stecke den Kelch in ein kleines Erdloch.*
- ▶ *Nimm einen Apfelschnitz (Köder) und lege ihn in das Loch.*
- ▶ *Lege einen Stein auf die Falle.*
- ▶ *Nun musst du nur noch warten, bis sich der Apfelduft in der Erde verbreitet.*

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=244&titelId=2044> (Stand: 29.11.2016)

Wenn ihr einen Garten habt, könnt ihr einen Komposthaufen oder einen Wurmkasten anlegen. Eine Anleitung dazu findet ihr hier:

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=244&titelId=2041> (Stand 29.11.2016)

SICH UM INSEKTEN KÜMMERN – EIN EINFACHES INSEKTENHOTEL BAUEN

Wildbienen und andere Insekten brauchen Nistplätze, um ihre Eier abzulegen – und wir brauchen die Insekten, damit sie unsere Obstbäume und Blumen bestäuben. Um Insekten aktiv zu helfen, könntet ihr gemeinsam ein Insektenhotel anfertigen. Das Insektenhotel dient den Insekten nicht zum “Urlaub machen“, sondern als Nisthilfe, also sozusagen als Geburtshaus.

Du brauchst: (1) 1 Bambusrohr, (2) Säge

- ▶ *Säge das Bambusrohr vorsichtig in etwa zehn Zentimeter lange Abschnitte.*
- ▶ *Mache daraus ein Bündel und hänge es an einer wind- und sonnengeschützten Stelle auf.*

In der Hochsaison von März bis September kann es schon mal wimmeln in so einem Insektenhotel! Da gibt es dann viel zu beobachten.

3.2 Mathe be-greifen

KEKSE BACKEN, MIT IHNEN RECHNEN UND ANDEREN EINE FREUDE MACHEN

Beim Backen kann dein Kind die Maßeinheiten Gramm (g) und Kilogramm (kg) anhand der Küchenwaage kennenlernen. Backt gemeinsam Kekse eurer Wahl.

- ▶ *Zählen lernen*

Die fertig gebackenen und ausgekühlten Kekse können anschließend von deinem Kind gezählt werden.

- ▶ *Plus- und Minusaufgaben*

Nimm anschließend höchstens 5 Kekse raus, zähle sie mit deinem Kind nochmals. Lege Kekse dazu und zähle erneut. Wiederhole das ein paar Mal und nimm dann anschließend Kekse weg.

- ▶ *Geteiltaufgaben*

Gib deinem Kind drei Kekse und nimm dir auch drei. Frage es: „Wie viele haben wir zusammen?“ (2x3). Oder lass dein Kind aus 9 übrig gebliebenen Keksen zwischen 3 Personen gerecht aufteilen.

- ▶ *Wichtig ist, dass sich dein Kind jede Aufgabe mit Keksen zurechtlegen kann.*

4. Sprache

4.1 Wortschatz

PANTOMIMISCHE ROLLENSPIEL ZUM THEMA HELFEN

Bitte dein Kind, ein paar tägliche Hilfsleistungen wie z. B. abwaschen, ein Haustier füttern, Staub wischen oder Staub saugen vorzuspielen. Deine Aufgabe besteht darin zu raten. Tauscht eure Rollen anschließend.

4.2 Sprachspiele

FINGERSPIEL – ALLE MEINE FINGERLEIN

Alle meine Fingerlein wollen heute fleißig sein.
Der Daumen deckt mit großer Freud den Frühstückstisch für die ganze Meut',
Zeigefinger putzt anschließend mit einem Wisch sauber den ganzen Tisch,
Mittelfinger hat es nicht versäumt und einfach alle Spielsachen aufgeräumt,
Ringfinger schmeißt keck den ganzen Müll in den Mülleimer weg,

und das kleine Fingerlein
ruft: "Kinder, habt ihr toll gemacht, die Mama hat so viel gelacht!"

(angepasst durch Renate Springer)

FINGERSPIEL / FÜNF FINGER UND EIN APFEL

Mit dem Daumen beginnen

Fünf Finger stehen hier und fragen: Wer kann wohl den Apfel tragen?
Der erste Finger kann es nicht,
der zweite sagt: Zu viel Gewicht!
Der dritte kann ihn auch nicht heben,
der vierte schafft das nie im Leben!
Der fünfte Finger aber spricht: Ganz allein? So geht das nicht!
Gemeinsam heben kurz darauf fünf Finger diesen Apfel auf.

5. Sinne

5.1 Musizieren

LIEDER SINGEN

- **Du und ich** (Text und Melodie: Sepp Faist) - Themenbezug: Freundschaften schließen

- **Ich kann klatschen** (Text und Melodie: Carri Mac Farlane) - Themenbezug: Wir können verschiedene Dinge tun und Gott dafür danken.

Lilian Kovar/ Yvonne Seidel u.a. (2010): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center.

Mit Singen und Musizieren wurden seit jeher Gefühle ausgedrückt und Stimmungen beeinflusst. Musik belebt und beruhigt, muntert auf und tröstet. Ihr therapeutischer Wert wird bereits in der Bibel erwähnt, als David mit seiner Zither dem schwermütigen Saul vorspielte.

Überlegt euch, wen ihr mit einem Lied aufmuntern wollt. Sucht euch ein Lieblingslied des Kindes aus.

Redet über David, wie er mit seiner Zither Saul aufgemuntert hat. Bastelt ein einfaches Instrument (siehe unten) und eventuell noch ein weiteres für die Person, die ihr aufmuntern wollt. Denn nicht nur Musik hören, sondern vor allem musizieren hat eine positive Wirkung auf das Gemüt.

NUSS-KASTAGNETTE

Du brauchst: (1) zwei halbe Walnussschalen, (2) Pappe, (3) Schere, (4) Kleber

Schneide aus der Pappe einen Streifen mit den Maßen 15 x 5 cm. Knicke den Streifen in der Mitte. Klebe die halben Nussschalen auf die Pappe.

5.2 Erleben

„DIENST-TAG“

Ein „Dienst-Tag“ ist ein Tag an dem ihr an anderen Menschen einen Dienst verrichten könnt. Verbindet ihr diesen „Dienst-Tag“ immer mit dem Wochentag Dienstag, entsteht eine Assoziation zwischen dem Tag und dem Dienst an Hilfsbedürftigen. Durch die Regelmäßigkeit entsteht eine Selbstverständlichkeit anderen Gutes zu tun.

Sucht euch eine Person oder Familie aus, die Hilfe benötigt. Möglichkeiten wären zum Beispiel: Besuche im Krankenhaus, in der Nachbarschaft oder bei älteren Menschen. Macht euch im Voraus Gedanken, wie ihr zum Wohl der Person(en) beitragen könntet. Verschenkt Blumen (die dein Kind selbst gepflückt hat), etwas Selbstgebasteltes oder lasst euer Kind ein Gedicht aufsagen. Mitgebrachte Musik und Lieder, wie oben erwähnt, eignen sich ebenfalls.

5.3 Wahrnehmen

KALT ODER WARM?

Bei Wasseranwendungen spielt warmes oder kaltes Wasser eine wichtige Rolle. Je nach Temperatur der Anwendung ist die Wirkung auf den Körper nämlich sehr unterschiedlich.

Als Faustregel kann man nach dem eigenen Gefühl gehen, aber kann man sich darauf verlassen?

Frage dein Kind, wie es feststellen kann, ob sich in einer Schüssel warmes oder kaltes Wasser befindet. Seine Antwort wird sicher sein, dass man das ganz einfach mit den Händen "erfühlen" kann. Das folgende Experiment zeigt, wie beeinflussbar unsere Temperaturwahrnehmung ist.

Du brauchst: (1) 3 Schüsseln - lauwarmes, (2) sehr warmes und kaltes Wasser, (3) Uhr mit Sekundenzeiger

- *Fülle die Schüsseln mit Wasser in drei verschiedenen Temperaturen und stelle sie auf den Tisch.*
- *Dein Kind darf kurz seinen Finger in die Schüsseln eintauchen, um die einzelnen Temperaturen zu erfühlen und zu benennen.*
- *Stelle die Schüsseln in einer Reihe nebeneinander auf. Das lauwarme Wasser muss in der Mitte stehen.*
- *Dein Kind darf nun gleichzeitig beide Hände ins Wasser tauchen - eine Hand in die linke Schüssel (z.B.: kaltes Wasser) und die andere Hand in die rechte Schüssel (z.B.: sehr warmes Wasser).*
- *Nach ca. 30 Sekunden nimmt dein Kind seine Hände heraus und taucht sie sofort beide in die mittlere Schüssel mit lauwarmem Wasser.*

Obwohl am Schluss beide Hände in derselben Schüssel sind, empfindet die eine Hand das lauwarme Wasser als heiß und die andere dasselbe als kalt. So ist es manchmal auch mit dem Wahrnehmen von anderen Menschen - wir denken, wir wüssten, warum sie etwas tun oder wie sie denken und fühlen. Manchen Menschen schenken wir daraufhin kein Mitgefühl. Doch wie es wirklich um sie steht, erfahren wir erst, wenn wir sie fragen und sie uns verdeutlichen, was in ihnen vorgeht - so wie ein Thermometer die Wassertemperatur verdeutlicht. Und manchmal wird uns dann erst richtig bewusst, dass diese Menschen unsere Hilfe am Nötigsten brauchen!

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

SCHWEBEBALLON (BEWEGUNGSSPIEL FÜR DRINNEN UND DRAUßEN)

Du brauchst: einen Luftballon pro Person

Jedes Kind erhält einen aufgeblasenen Luftballon in einer anderen Farbe. Ziel ist es, den Ballon hoch zu werfen und aus verschiedenen erschwerenden Positionen wieder aufzufangen.

- *Wir werfen und fangen den Ballon mit geschlossenen Augen.*
- *Wir werfen und fangen den Ballon im Liegen*
- *Wir werfen und fangen den Ballon auf einem Bein balancierend...*

Dein Kind kann sich durch das Spiel in körperlich eingeschränkte Menschen hineinversetzen.

VON INSEL ZU INSEL (KOOPERATIVES BEWEGUNGSSPIEL FÜR DRAUßEN)

Du brauchst: alte Handtücher, Musik

- *Für das Spiel erhält jeder Spieler ein altes Handtuch.*
- *Die Spieler verteilen ihre Handtücher, sodass diese jeweils einen Schritt voneinander entfernt sind. Dann stellt sich jeder auf sein Handtuch.*
- *Jetzt beginnt das Spiel. Sobald die Musik spielt, gehen die Kinder von Insel zu Insel. Sie dürfen dabei aber nicht den Boden betreten bzw. ins imaginäre Wasser fallen.*
- *Währenddessen geht der Spielleiter umher und sammelt ein Handtuch nach dem anderen ein.*
- *Es wird jetzt immer schwieriger von Insel zu Insel zu wandern. Wer ins Wasser tritt, scheidet aus. Das Ziel ist, dass möglichst viele Spieler im Spielfeld bleiben, indem sie sich gegenseitig helfen auf den übriggebliebenen Handtüchern unterzukommen.*

6.2 Ich kann das!

HELFEN IM HAUSHALT

Kleine Kinder finden auf ihrer Entdeckungsreise durch die eigenen vier Wände viele Dinge spannend - auch das Einräumen der Waschmaschine zusammen mit Mami. Erwachsene sollten diese Begeisterungsfähigkeit nutzen und nicht ungeduldig werden, wenn etwas lange dauert.

Altersgerechte Hausarbeit für Kinder: Z. B. Spielzeug aufräumen, dreckige Wäsche in den Wäschekorb packen, Müll wegbringen, Tisch decken, Staub wischen, Pflanzen gießen.

Positive Bedingungen schaffen: Musik währenddessen hören, spaßige Pausen einbauen, kleine Belohnungen verteilen, viel loben, für Abwechslung sorgen.

GEMEINSAM KORDELN

Tabita war eine fleißige Schneiderin, die Witwen Kleider nähte und vielleicht auch Gürtel aus Kordeln herstellte. Kordeln kann man auch leicht alleine herstellen, aber viel besser ist es, wenn man sich gegenseitig hilft.

Du brauchst: (1) Wollfäden, (2) eine Schere

- ▶ *Nehmt für eine ca. 40 cm lange Kordel vier Fäden mit einer Länge von je 1 m (Du kannst sie natürlich auch länger oder dicker machen, indem du mehr Fäden nimmst).*
- ▶ *Nehmt nun jeweils ein Ende der Fäden in die Hand und stellt euch gegenüber auf, damit die Fäden leicht gespannt sind.*
- ▶ *Dreht die Fäden nun beidseitig in gegenläufige Richtungen.*
- ▶ *Wenn ihr die Fäden locker lasst und sie sich stark kräuseln, habt ihr lange genug gedreht.*
- ▶ *Zieht die Fäden straff und findet die Mitte.*

Die anschließenden Schritte sollten von einer erwachsenen Person durchgeführt werden:

- ▶ *Fädle die Fäden in den Griff einer Schere bis zur Mitte.*
- ▶ *Nimm beide Enden in eine Hand und hebe sie so hoch, dass die Schere unter der Kordel in der Luft schwebt. Sie beginnt sich sofort zu drehen.*
- ▶ *Warte bis die Schere sich "ausgedreht" hat.*

6.3 Ich bin kreativ

MEISENKNÖDEL

Vögel haben es im Winter schwer, geeignetes Futter zu finden. Mit diesen Meisenknödeln könnt ihr ihnen helfen, gut versorgt zu sein und ihr habt dazu noch die Möglichkeit, sie aus nächster Nähe zu beobachten!

Du brauchst: (1) Etwa 150 Gramm Tierfett (z. B. Rinder- oder Hammeltalg) pro Futterglocke, (2) rund 150 Gramm Körnermischung pro Futterglocke, (3) ein Stück Kordel

- ▶ *Das Fett wird vorsichtig in einem Topf erwärmt. Jedoch nicht über den Schmelzpunkt erhitzen, da es sonst gewaltig stinkt.*
- ▶ *Wenn das Fett weich ist, könnt ihr die jeweilige Futtermischung hinzugeben. Je mehr Körner man in die Mischung gibt, desto lockerer wird sie im erkalteten Zustand. Mit einem Schuss Speiseöl verhindert ihr, dass das Fett zu hart wird und bröckelt.*

- *Bindet die Kordel an ein Stöckchen.*
- *Formt das erkaltende, aber noch formbare Gemisch zu Knödeln. Beim Formen könnt ihr am besten gleich das Seil mit einarbeiten, mit dem später die Meisenknödel aufgehängt werden.*
- *Nach dem Auskühlen könnt ihr die Meisenknödel an einen Platz hängen, den ihr gut von eurem Fenster aus beobachten könnt. Der Platz sollte jedoch eher an einer schattigen Stelle sein, damit sich der Inhalt an sonnigen Wintertagen nicht zu sehr erwärmt und dann heraus fällt.*

(vgl. NABU: Meisenknödel und Futterglocken basteln. URL: <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/03125.html> [Stand: 08.02.2017])

6.4 Ich halte mich gesund

KINDER MÖGEN VIELLEICHT KEIN GEMÜSE – ABER SMOOTHIES

Kaum etwas ist wichtiger für den Erhalt der Gesundheit als die Ernährung. Smoothies sind nicht nur gesund und strotzen vor Vitalstoffen, sondern machen Kindern auch Spaß! Alles beginnt mit der Erkundung des Marktes bei der Auswahl der Lebensmittel. Zu Hause werden die Zutaten gemeinsam grob geschnippelt, gemixt und mit einem Strohhalm geschlürft. Smoothies eignen sich natürlich nicht nur für den Eigenverzehr, sondern lassen sich auch gut für Freunde und Bekannte anrichten. Ein Smoothie sollte kühl gelagert und innerhalb eines Tages verzehrt werden.

BASIS-REZEPT FÜR ANFÄNGER: BANANEN-ERDBEER-SMOOTHIE

- 1 Banane
- 5-10 Erdbeeren
- 2 Kiwi
- Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz

SMOOTHIE-REZEPT FÜR FORTGESCHRITTENE: GRÜNER MANGO-BIRNEN-SMOOTHIE

- 1 Mango
- 1 Birne
- 1 Orange
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll Feldsalat
- Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz

<http://www.smoothie-mixer.de/blog/smoothies-fuer-kinder-selber-machen> (Stand: 01.12.2016)