Inhalt vom 22.02.2021 – 28.02.2021

1. Sport am Arbeitsplatz

2. Zeugnisvergabe
   Eltern-Kind Zeugnis
   Kind-Eltern Zeugnis

3. Rezept für einen Krabbensalat

4. Gastbeitrag vom VfL Mark Hamm e.V.

5. Buchstabengitter mit Lösungen

6. Rezept für Erdbeer-Mango-Smoothie

7. Familienaktivität „Kuscheltierlauf“

8. Unsere Filmempfehlung „Häschenschule“

Sport am Arbeitsplatz:

Lukas stellt euch eine Bewegungseinheit vor, die Ihr direkt während eurer Schreibtischarbeit durchführt! Fokus liegt dabei auf den Beinen, Stifte bleiben weiterhin in der Hand!

Zum Abschluss wird jeder Fuß noch ein paar Mal im Kreis gedreht, um eine Dehnung zu haben.

1. Bleibt im Bürostuhl sitzen und geht dabei auf der Stelle!
2. Achtet nun darauf, dass beide Füße nebeneinanderstehen und sich nicht gleichzeitig bewegen - versucht eure Füße gegenläufig anzuziehen und abzurollen.
3. Streckt & beugt als nächstes eure Beine fünf Mal pro Seite. Das Bein wird lang gestreckt, sodass der Fuß frei in der Luft hängt. Bei der Beugung berührt die Fußspitze den Boden.
4. Kurz vor Schluss nochmal Gas geben und beidbeinig Fahrrad fahren!
5. Zur Entspannung rotiert beide Füße in großen Kreisen.

Eltern-Kind-Zeugnis

für

_____

Jahrgang 2020/21 1. Halbjahr Klasse: _____

Leistungsübersicht:

Konzentration	
Optimismus	
Gute Laune / Stimmung hochhalten	
Begeisterungsfähigkeit	
Motivation/Engagement	
Pünktlichkeit	
Ordnung/Ordentlichkeit	
Mama/Papa eine Auszeit gönnen	
Nettigkeit	
Sich selbst beschäftigen	
Geduld	

Du bist einfach ein großartiges Kind, weil:

_____

_____

_____

Ort, Datum: _____

Unterschrift _____

Kind-Eltern-Zeugnis

für

_____

Leistungsübersicht:

Erklären von Inhalten	
Lautstärke beim Erklären	
Geduld	
Optimismus	
Genügend Pausenzeiten/Freizeit	
Pausensnacks	
Gute Laune / Stimmung hochhalten	
Motivation	
Nettigkeit	
WLAN „reparieren“	
Gesamtnote	

Du bist einfach eine tolle Mama / ein toller Papa, weil:

_____

_____

_____

Ort, Datum: _____

(Unterschrift) _____

Krabbensalat für 2 Personen

Unser FSJ`ler Lars stellt euch heute seinen Lieblingssalat vor. Durch den geringen Zeitaufwand bietet sich der Salat sowohl zum Frühstück wie auch nach der Arbeit zum Abendessen an. Als Beilage kann ein Brot gewählt werden. Schickt uns doch gerne ein Bild per DM, wenn ihr den Salat zubereitet habt.

Zutaten: 1 Mini-Salatgurke (150 g), 150 g Staudensellerie, ½ Bund Schnittlauch, 2 El Salatmayonnaise, 100 g Vollmilchjoghurt, 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 g Krabbenfleisch

Zubereitung: Gurke putzen und fein würfeln, Staudensellerie putzen, die Stangen fein würfeln und das Grün fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mayonnaise, Joghurt, etwas Salz und Pfeffer verrühren, Schnittlauch und Selleriegrün unterrühren. Krabben, Gurken und Sellerie untermischen, Salat evtl. nachwürzen.

Buchstabengitter

Leicht

Bemalen Eier Frühling Hase verstecken

C	F	H	A	S	E	J	K	B	X
I	U	Ä	D	F	G	L	W	E	Y
P	R	S	U	N	K	T	A	M	O
E	E	H	R	N	I	H	F	A	T
Ä	I	Q	E	T	U	O	S	L	F
H	E	K	X	V	N	W	R	E	Z
F	R	Ü	H	L	I	N	G	N	I
P	A	D	G	J	L	C	B	M	D
V	E	R	S	T	E	C	K	E	N
O	P	E	R	H	I	G	N	A	S

Tipp: Die Wörter sind nur von rechts nach links oder von oben nach unten sortiert.

Buchstabengitter

Mittel

Auferstehung	Christus	Eier	Fasten	Frühling	Hase
Jesus	Karfreitag	Kreuz	Lamm	Osterfeuer	Tod
Zeitumstellung					

A	S	U	K	A	R	F	R	E	I	T	A	G	L	F
Z	E	I	T	U	M	S	T	E	L	L	U	N	G	A
Ü	R	H	A	S	E	W	H	K	S	I	N	G	N	S
A	U	F	R	I	I	H	D	R	A	N	D	L	E	T
F	U	O	J	F	E	I	I	E	N	R	A	H	L	E
Ä	R	F	M	U	R	P	G	U	D	S	F	R	O	N
Q	E	T	E	U	O	Ü	S	Z	F	H	K	Ö	S	Y
C	B	M	W	R	Z	I	H	P	L	A	M	M	T	A
D	G	J	L	Ä	S	X	V	L	N	S	T	U	E	H
S	C	H	R	I	S	T	U	S	I	F	O	A	R	M
Z	U	E	R	B	O	R	E	L	R	N	L	C	F	M
O	G	J	D	R	S	N	A	H	L	U	G	T	E	K
J	E	S	U	S	L	H	R	U	U	K	S	W	U	R
A	S	D	H	G	R	L	U	W	O	N	X	H	E	B
J	L	P	T	Z	T	O	D	G	E	H	G	J	R	I

Tipp: Die Wörter sind von rechts nach links, von oben nach unten aber auch diagonal zu finden.

Buchstabengitter

Schwer

Auferstehung	bemalen	Christus	Eier	Fasten	Frühling
Gründonnerstag	Hase	Jesus	Karfreitag	Kreuz	Lamm
Osterfeuer	Tod	verstecken	Zeitumstellung		

Q	E	T	U	O	Ü	S	F	H	K	Ö	Y	C	B	M	W	F	R	Z	I
P	Z	E	I	T	U	M	S	T	E	L	L	U	N	G	A	R	D	G	J
L	Ä	X	V	N	A	S	D	W	T	Z	U	H	K	L	N	Ü	F	O	Q
Z	P	K	R	E	U	Z	L	X	B	R	Ä	T	E	S	A	H	G	S	J
D	A	Q	O	R	G	L	H	J	E	V	F	R	H	T	L	L	K	T	O
Q	A	Y	G	W	S	X	E	I	D	C	R	F	V	T	G	I	B	E	Z
H	C	N	U	R	J	M	E	I	K	O	L	P	G	F	H	N	S	R	A
A	H	E	H	E	Ü	I	G	W	U	H	R	K	T	R	I	G	J	F	H
M	R	M	U	Z	H	N	D	E	T	F	A	S	T	E	N	B	I	E	G
M	I	A	M	H	F	R	D	H	O	U	P	C	F	H	O	C	L	U	A
F	S	L	E	A	R	I	W	O	H	P	T	H	S	U	L	H	Q	E	T
R	T	O	H	T	L	D	E	J	N	M	X	V	Ü	R	T	F	Ü	R	I
Ä	U	F	Q	Y	G	K	H	K	P	N	D	J	T	W	H	Ü	T	O	E
Q	S	E	T	U	O	Ü	S	F	H	K	E	Ö	Y	C	B	M	W	R	R
Z	I	P	A	D	G	N	U	H	E	T	S	R	E	F	U	A	G	J	F
L	Ä	X	V	N	M	B	C	Y	Ö	K	H	F	S	S	P	I	Z	R	R
W	N	V	X	Ä	L	J	G	D	A	Ü	T	O	U	T	T	E	Q	G	A
S	U	S	E	J	J	M	V	U	W	K	A	O	B	X	A	O	T	D	K
Z	D	H	B	E	M	A	L	E	N	Y	C	J	D	R	Ü	G	X	N	F
Q	E	T	U	O	Ü	P	I	Z	R	W	A	D	G	J	L	Ä	K	H	F
S	Y	V	E	R	S	T	E	C	K	E	N	C	B	M	N	V	X	Ö	G

Tipp: Die Wörter sind kreuz und quer in alle Richtungen zu finden, vorwärts sowie rückwärts ☺

Buchstabengitter

Leicht

C	F	H	A	S	E	J	K	B	X
I	U	Ä	D	F	G	L	W	E	Y
P	R	S	U	N	K	T	A	M	O
E	E	H	R	N	I	H	F	A	T
Ä	I	Q	E	T	U	O	S	L	F
H	E	K	X	V	N	W	R	E	Z
F	R	Ü	H	L	I	N	G	N	I
P	A	D	G	J	L	C	B	M	D
V	E	R	S	T	E	C	K	E	N
O	P	E	R	H	I	G	N	A	S

Mittel

A	S	U	K	A	R	F	R	E	I	T	A	G	L	F
Z	E	I	T	U	M	S	T	E	L	L	U	N	G	A
Ü	R	H	A	S	E	W	H	K	S	I	N	G	N	S
A	U	F	R	I	I	H	D	R	A	N	D	L	E	T
F	U	O	J	F	E	I	I	E	N	R	A	H	L	E
Ä	R	F	M	U	R	P	G	U	D	S	F	R	O	N
Q	E	T	E	U	O	Ü	S	Z	F	H	K	Ö	S	Y
C	B	M	W	R	Z	I	H	P	L	A	M	M	T	A
D	G	J	L	A	S	X	V	L	N	S	T	U	E	H
S	C	H	R	I	S	T	U	S	I	F	O	A	R	M
Z	U	E	R	B	O	R	E	L	R	N	L	C	F	M
O	G	J	D	R	S	N	A	H	L	U	G	T	E	K
J	E	S	U	S	L	H	R	U	U	K	S	W	U	R
A	S	D	H	G	R	L	U	W	O	N	X	H	E	B
J	L	P	T	Z	T	O	D	G	E	H	G	J	R	I

Buchstabengitter

Schwer

Q	E	T	U	O	Ü	S	F	H	K	Ö	Y	C	B	M	W	F	R	Z	I
P	Z	E	I	T	U	M	S	T	E	L	L	U	N	G	A	R	D	G	J
L	Ä	X	V	N	A	S	D	W	T	Z	U	H	K	L	N	Ü	F	O	Q
Z	P	K	R	E	U	Z	L	X	B	R	Ä	T	E	S	A	H	G	S	J
D	A	Q	O	R	G	L	H	J	E	V	F	R	H	T	L	L	K	T	O
Q	A	Y	G	W	S	X	E	I	D	C	R	F	V	T	G	I	B	E	Z
H	C	N	U	R	J	M	E	I	K	O	L	P	G	F	H	N	S	R	A
A	H	E	H	E	Ü	I	G	W	U	H	R	K	T	R	I	G	J	F	H
M	R	M	U	Z	H	N	D	E	T	F	A	S	T	E	N	B	I	E	G
M	I	A	M	H	F	R	D	H	O	U	P	C	F	H	O	C	L	U	A
F	S	L	E	A	R	I	W	O	H	P	T	H	S	U	L	H	Q	E	T
R	T	O	H	T	L	D	E	J	N	M	X	V	Ü	R	T	F	Ü	R	I
Ä	U	F	Q	Y	G		H	K	P	N	D	J	T	W	H	Ü	T	O	E
Q	S	E	T	U	O	Ü	S	F	H	K	E	Ö	Y	C	B	M	W	R	R
Z	I	P	A	D	G	N	U	H	E	T	S	R	E	F	U	A	G	J	F
L	Ä	X	V	N	M	B	C	Y	Ö	K	H	F	S	S	P	I	Z	R	R
W	N	V	X	Ä	L	J	G	D	A	Ü	T	O	U	T	T	E	Q	G	A
S	U	S	E	J	J	M	V	U	W	K	A	O	B	X	A	O	T	D	K
Z	D	H	B	E	M	A	L	E	N	Y	C	J	D	R	Ü	G	X	N	F
Q	E	T	U	O	Ü	P	I	Z	R	W	A	D	G	J	L	Ä	K	H	F
S	Y	V	E	R	S	T	E	C	K	E	N	C	B	M	N	V	X	Ö	G

Erdbeer-Mango-Smoothie

Unsere 2. Vorsitzende Sabine Matzka präsentiert euch heute ihr Lieblingsgetränk. Dabei ist die Zubereitungszeit verschwindend gering und durch gut gekühltes Obst wirkt das Erfrischungsgefühl viel intensiver. Der perfekte Durstlöscher für einen guten Start in den Tag. Schickt uns doch gerne ein Bild per DM, wenn ihr den Smoothie im Glas serviert.

Zutaten: 125 g Erdbeeren geputzt, 125 g Mango (Mango Fruchtfleisch), 1 Orange (gepresst), 3 EL Naturjoghurt, ¼ Vanilleschote

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen und mit einer Erdbeere oder Mangospalte garniert servieren!

Familien-Bewegungsspiel

- Kuscheltierlauf -

Ihr benötigt:

- Kuscheltiere

So gehts:

1. Benennt die Kuscheltiere nach ihren Namen, Aussehen, Tierart…
2. Verteilt die Kuscheltiere in der Wohnung
3. Am „Treffpunkt“ stehen alle zusammen, es werden die Namen der Kuscheltiere gerufen und die Kinder müssen die Kuscheltiere finden und wieder zum Treffpunkt laufen

Alternativen:

- Es müssen mehrere Tiere hintereinander abgelaufen werden
- Die Kuscheltiere erhalten zusätzliche Bewegungsaufgaben, welche die Kinder beim Kuscheltier durchführen sollen:
    - Hampelmänner, um die eigene Achse drehen, auf den Bauch/Rücken legen, eine Brücke machen, in die Hocke gehen, Hocksprünge, Handstand an der Wand, Wandsitz, Liegestütz, Sit-Up, Burpee, Kniebeuge….

Die Häschenschule

Suche nach dem goldenen Ei

Heute präsentieren wir euch einen Film, den man super zur Ostervorbereitung gucken kann.

Handlung: Max der Hase ist verzweifelt, dass Leben in der Großstadt ist nicht so einfach wie man denkt. Um Mitglied in einer supercoolen Hasengang zu werden, nimmt Max an einer Mutprobe teil. Durch einen unglücklichen Zufall landet Max in der Häschenschule, von der er möglichst schnell fliehen möchte. Allerdings schaffen nur ausgebildete Osterhasen den Weg aus der Schule an den Füchsen vorbei. In der Schule selbst wird sich zeigen, ob Max nur an sich denkt oder bereit ist der Hasengemeinschaft zu helfen.

Streamingportale: Amazon Prime Video