



18.01.2021

Liebe Kinder, liebe Eltern,

wir hoffen, dass ihr alle gut ins neue Jahr starten konntet. Leider beginnt es gleich wieder mit vielen Einschränkungen und Homeschooling.

Natürlich sind wir auch weiterhin telefonisch und per E-Mail erreichbar, tauschen uns gerne mit euch/ Ihnen aus und unterstützen soweit es uns möglich ist. Vielleicht sehen wir uns auch mal bei einer Videokonferenz. Auf jeden Fall möchten wir euch in dieser Zeit zur Seite stehen und deshalb haben wir diesmal etwas mehr in die Gute-Laune-Post „gepackt“.

Eure Schulsozialarbeit

Bekomme ich eine Trompete zum Geburtstag?“ „Auf keinen Fall! Bei dem Krach kann ich unmöglich arbeiten.“ „Dann spiele ich eben, wenn du schläfst...““

„Du, Papa“, sagt Tim beim Abendessen. „Ruhe! Beim Essen spricht man nicht.“ Nach dem Essen wendet sich Vater an Tim: „So, jetzt darfst du reden mein Junge.“ „Jetzt ist es zu spät, Papa. Du hast die Fliege mitgegessen.“

### Was sind eure Vorsätze fürs neue Jahr?

Viele Menschen nutzen den Start ins neue Jahr um sich neue Ziele zu setzen. Das klappt in einer Gruppe oft besser als alleine. Wieso fassen wir also nicht ein paar gute Vorsätze, die das Familienleben betreffen? Ihr könnt euch im Alltag gegenseitig motivieren, stärken, unterstützen und kontrollieren. Die Vorsätze sollten immer gemeinsam, zum Beispiel im Familienrat, besprochen und festgelegt werden. Überlegt euch nicht zu viele und achtet darauf, dass alle in der Familie es auch wirklich schaffen können und wollen. Die Ziele sollten klar formuliert sein und keine Verbote enthalten, sondern lieber alternative Vorschläge benennen. Anstatt „Wir essen nicht mehr so viele Süßigkeiten“ könnte man zum Beispiel „Wir essen eine Süßigkeit am Tag“ schreiben.

Haltet eure Familienvorsätze auf einem Plakat fest und überlegt euch gemeinsam, wie ihr euch als Familie belohnen könnt, wenn ihre eure selbstgesteckten Ziele schafft und die Vorsätze einhältet. Hier noch ein paar Beispiele für gute Vorsätze im neuen Jahr.

#### „Wir wollen im neuen Jahr ...“

- samstags in den Wald/ Park gehen
- das Handy und die Spielkonsole am Sonntag auslassen
- täglich zusammen 15 Minuten Fitnessstraining machen
- mindestens ein Stück Obst/ Gemüse in die Brotbox packen
- einen Umwelttag pro Woche machen
- an einem Tag in der Woche auf das Auto verzichten
- am Wochenende zusammen kochen und gemeinsam essen



## Bastelt eine Futterstation für Vögel

Du brauchst:

- 100 g Kokosfett
- einen Esslöffel Speiseöl
- 100 g gemischte Körner (z.B. Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse,..)
- einen kleinen Blumentopf oder eine halbe Kokosnussschale
- ein kleines Stück Holz, das durch das Loch im Blumentopf passen muss
- eine Schnur
- einen kleinen Stock



Zuerst kannst Du, wenn Du möchtest, den Blumentopf bemalen oder verzieren. Dann bindest Du die Schnur um das Stückchen Holz und steckst es durch das Loch im Topf. Das sieht dann so aus:



Nun musst Du das Kokosfett in einem Topf auf der Kochplatte erhitzen, aber nicht kochen lassen. Ins weiche Fett gibst Du dann einen Esslöffel Speiseöl und 100 Gramm gemischte Körner. Mit einer Suppenkelle füllst Du Deinen Topf. Den Stock nun in die Mitte stecken und das Kokosfett über Nacht draußen oder in der Garage fest werden lassen.

Jetzt kannst Du die Futterstation in Deinem Garten aufhängen und den Vögeln helfen, über den Winter zu kommen!

Sag mal Postbote ohne „O“.

Antwort: Briefträger

Was gebe ich dir und es bleibt doch bei mir?

Antwort: Die Hand

## Positive Gedanken für eine gute Laune

Im Moment müssen wir uns immer wieder auf neue Situationen einlassen, wie gerade während des Lockdowns. Wir dürfen nicht machen, was wir wollen. Das ist manchmal vielleicht ziemlich doof und unsere Laune kann darunter leiden. Das hat auch mit den Glückshormonen (Gute-Laune-Hormon) zu tun, die vom Gehirn aus gesendet werden. Diese lassen uns besser fühlen. Wir stellen dir hier vor, wie du trotzdem deine gute Laune behalten kannst. Wir können die Situation im Moment nicht ändern, aber wir können uns auf die positiven Dinge konzentrieren, damit die Glückshormone uns wieder besser fühlen lassen. Und wir können uns daran erinnern, dass es nicht für immer so ist. Unten siehst du ein paar Beispiele, vielleicht fällt dir noch viel mehr dazu ein. Probier' es einfach mal aus!

### Positives

Ich habe mehr Zeit zum Spielen.  
Ich muss nicht so früh aufstehen, um in die Schule zu kommen.  
Ich habe mehr Zeit mit meiner Familie.



### Negatives

Ich vermisse meine Freunde / meine Lehrer(in)  
Ich kann nicht zum Training.  
Ich kann nicht zur Schule gehen

Versuche dich mehr auf die guten Dinge zu konzentrieren. Du wirst sehen, dass es dabei hilft, sich besser zu fühlen.

## Leichter lernen zu Hause

Damit dir das Lernen zu Hause bei den Hausaufgaben oder im Homeschooling leichter fällt und du dich besser konzentrieren kannst, solltest du ein paar wichtige Dinge beachten:



- **Gestalte dir ein echtes Lernbüro:** Suche dir einen festen Ort für deine Schulaufgaben, an dem du ruhig arbeiten kannst. Räume alles vom Tisch was dich ablenkt. Spielsachen, Handy, Fernseher oder Hörspiele lenken das Gehirn ab und haben an deinem Arbeitsplatz nichts zu suchen. Dein Gehirn liebt Ordnung!
- **Lüfte das Zimmer** in dem du lernst kräftig! Um dich konzentrieren zu können brauchst du viel Sauerstoff.
- **Teile dir deine Aufgaben ein.** Mache nach 20-30 Minuten eine kurze Pause von 5 Minuten. Dein Gehirn braucht Pausen! Am besten stellst du dir einen Timer.
- **Das kannst du während der Pause machen:** Trinke ein Glas Wasser, knabber Nüsse oder Obst (keine Süßigkeiten!) Bewege dich oder mache etwas Gehirngymnastik! Dies sorgt dafür, dass dein Gehirn wieder auftankt.

## Gehirngymnastik – Brain Gym

Gymnastik für unser Gehirn? Ja, auch unser Gehirn braucht Bewegung, damit unsere beiden Gehirnhälften so gut wie möglich zusammenarbeiten. Dies ist erforderlich, damit wir besser sehen, hören und verstehen und wir unsere Aufgaben mit mehr Freude und Leichtigkeit erledigen können. Die Brain Gym-Übungen sind von dem amerikanischen Pädagogen und Kinesiologen Dr. Paul Dennison und seiner Frau Gail entwickelt worden. Hier zeigen wir dir eine kleine Auswahl an Übungen, die Spaß machen und deine Aufmerksamkeit steigern können. Am besten machst du die Übungen jedes Mal bevor du mit dem Lernen startest oder zwischendurch in den Pausen. Probiere es einmal aus!

### 1. Ein Glas Wasser trinken

Trinke zuerst ein Glas Wasser, um deine Zellen mit frischer Energie zu versorgen. Dies unterstützt dich beim Lernen und Denken. Ein Auto braucht ja auch Benzin, um fahren zu können!

### 2. Gehirnkнопfe einschalten

Mit dieser Übung wird die „Batterie“ deines Körpers aufgeladen und das Gehirn schnell wieder fit gemacht



So geht's:

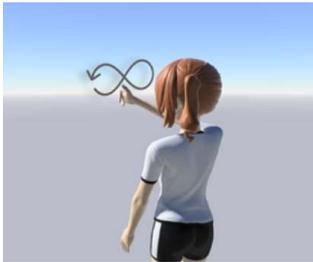
Unterhalb des Schlüsselbeins befinden sich links und rechts vom Brustbein zwei kleine Vertiefungen. Du legst in die eine Vertiefung den Daumen und in die andere Vertiefung die Finger der linken Hand. Dann rubbelst du diese beiden Stellen. Die rechte Hand legst du ruhig auf den Bauchnabel. Nach 20-30 Sekunden wechselst du die Hände.

### 3. Überkreuzbewegung

Stehe locker und entspannt. Die rechte Hand (und der Ellenbogen) berührt nun das hochgezogene linke Knie. Dann berühren sich rechtes Knie und linke Hand (oder Ellenbogen). Dann wieder linkes Knie und rechte Hand (Ellenbogen) immer im Wechsel (mindestens 10 Mal jede Seite).



#### 4. Die liegende Acht



Stehe locker mit leicht gegrätschten Beinen. Strecke den rechten Arm nach vorne in Augenhöhe und mache dabei eine Faust mit aufgestelltem Daumen. Richte deinen Blick auf den Daumnennagel. Zeichne nun mit dem geraden Arm eine liegende Achte in die Luft. Fahr mit dem Arm zuerst aufwärts hinüber zur linken Seite der Acht, dann im Bogen wieder zurück zur Mitte und dann wieder hinauf zur rechten Seite. Die Augen folgen dabei dem Daumen, Kopf und Oberkörper bleiben ruhig. Nach einigen Achtern denn Arm wechseln. Nimm zum Schluss beide Arme nach vorn, falte die Hände und halte die Daumen nebeneinander. Male nun mit beiden Armen gleichzeitig.

#### 5. Eule

Mit dieser Übung dehnt und entspannt du deine Schultermuskulatur. Sie fördert die Blutversorgung zum Gehirn und verbessert deine Wahrnehmung.

Drehe den Kopf zur rechten Schulter, halte dabei das Kinn auf einer Höhe. Umfasse den rechten Schultermuskel mit der linken Hand und drücke ihn fest zusammen. Atme ein und drehe deinen Kopf so weit wie möglich nach links. Dort atmest du durch den Mund aus. Während du dann wieder einatmest drehe den Kopf langsam nach rechts. Wiederhole diese Übung drei- bis viermal und wechsele dann die Seiten.



Neben der Bewegung benötigt unser Gehirn auch eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Daher ist für ein erfolgreiches Lernen eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung wichtig. Dazu werden wir dich in unserer nächsten Gute-Laune-Post näher informieren. Hier schon mal ein leckeres und gesundes Rezept zum Ausprobieren.

#### Rezeptidee für ein leckeres Frühstück 😊

Ein abwechslungsreiches Frühstück bringt Energie und trägt zur guten Laune bei! Während des Homeschoolings könnt ihr die Pausen zwischendurch super nutzen um euch zusammen mit euren Eltern ein leckeres Frühstück vorzubereiten. Dieses wird euch dabei unterstützen gestärkt in die nächste Lerneinheit zu starten. Daher hier 2 Rezeptideen für Pancakes:



American Pancake	Vegane Alternative
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g Mehl</li> <li>• 1EL Zucker</li> <li>• 3TL Backpulver</li> <li>• 2 Eier</li> <li>• 1Prise Salz</li> <li>• 175ml Milch</li> <li>• Ahornsirup, Marmelade, Apfelmus oder Zucker und Zimt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 g Mehl</li> <li>• 100 g Zucker</li> <li>• 8 g Backpulver</li> <li>• 480 g Sojamilch</li> <li>• Ahornsirup, Marmelade, Apfelmus oder Zucker und Zimt</li> </ul>

Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit! 😊

## Achtsam und stark - In der Ruhe liegt die Kraft!

Noch immer ist das Coronavirus unterwegs, was dazu führt dass wir unser Leben ziemlich umkrempeln müssen. Das reicht vom Abstandhalten bis hin zum Homeschooling (Schule zu Hause). Wir können nicht zum Training und wir dürfen uns nur noch mit wenigen Personen treffen. Wir möchten euch in jedem der nächsten Newsletter kleine Übungen der Achtsamkeit vorstellen, die dir helfen können gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen. Forscher haben nämlich festgestellt, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen das Wohlbefinden von Kindern und auch Erwachsenen verbessern können.

Aber was bedeutet Achtsamkeit überhaupt? Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bewusst wahrnehmen, das heißt ganz genau hören, sehen, fühlen, riechen und schmecken ohne es zu werten. Das heißt, dass wir es erst einmal nicht als schlecht oder gut bewerten, sondern einfach so akzeptieren, wie es gerade ist, z.B. „Ich bin gerade wütend“ oder „Ich bin fröhlich.“ Wir achten mehr auf uns und was wir empfinden oder was wir denken. Es hat auch etwas mit Entspannung zu tun, wenn du durch Achtsamkeitsübungen zur Ruhe kommst und gelassener wirst. Zum Beispiel lernst du dabei deinen Atem wahrzunehmen, d.h. genau zu beobachten wo du deinen Atem spürst. Du lernst genau auf deine Gefühle zu achten oder darauf, wie etwas schmeckt. Du lernst dadurch z.B. während einem Streit bewusster auf deine Gedanken zu achten und inne zu halten. Man sagt auch bei dir selbst zu bleiben. Oft reagieren wir ohne Nachzudenken und ohne uns klar zu machen, was wir gerade fühlen bzw. was passiert. Mit Achtsamkeit kannst du erst einmal tief durchatmen und überlegen, wie es dir geht und was zu tun ist. Du lernst in Streitsituationen ruhiger zu bleiben. Wenn du immer wieder Achtsamkeitsübungen durchführst, hilft es dir sogar aufmerksamer zu sein und dich besser konzentrieren zu können.

### Achtsames Atmen

Heute stellen wir euch eine einfache Atemübung vor. Einige von euch kennen sie vielleicht schon. Es ist die einfachste Übung, die du zu jeder Zeit an jedem Ort machen kannst. Du brauchst keine Materialien.

Setze dich gemütlich hin. Dein Rücken ist aufrecht und deine Hände ruhen locker auf deinen Oberschenkeln. Dein Kopf ruht entspannt... Alternativ kannst du deine Arme auch seitlich am Körper hängen lassen. Wenn du die Augen schließt, kannst du dich noch besser auf das, was jetzt kommt konzentrieren. Wenn du die Augen offen lässt, suche dir einen Punkt aus, auf den du deinen Blick richtest, damit du nicht abgelenkt wirst. Atme ruhig ein und aus. Du kannst auch in Gedanken zu dir selbst „Ich bin ruhig“ sagen... Nun konzentriere dich auf deinen Atem. Du atmest ruhig ein... und aus... ein... und aus... Beobachte nun einmal, was du fühlst?... Wo kannst du deinen Atem spüren?... Was macht dein Bauch?... Wenn du einatmest füllt sich der Bauch wie ein Luftballon mit Luft... wenn du ausatmest gelangt die Luft wieder nach draußen... Du brauchst jetzt gar nichts zu tun außer deinen Atem zu beobachten, wie er ein... und aus geht... Atme noch ein paar Mal ruhig ein und aus... so lange wie es dir angenehm ist... Wie fühlst du dich jetzt? Am Ende reck und streck dich so wie morgens nach dem Aufstehen.



Am besten ist es, wenn du täglich an die Übungen denkst. Es braucht ja nicht viel Zeit. Am Anfang fällt es dir wahrscheinlich leichter, wenn dir jemand die Übung langsam, ruhig und mit Pausen vorliest (zum Nachspüren). Du kannst die Übung auch im Liegen, z.B. vor dem Einschlafen im Bett machen. Wenn du Lust hast, kannst du auch dein Lieblingskuscheltier auf deinen Bauch legen und beobachten wie es sich auf und ab bewegt, so wie du aus- und einatmest. Dein Kuscheltier hat bestimmt Freude daran, auf einer Wippe zu sitzen :-). Du kannst auch einmal versuchen in Gedanken während dem Einatmen bis drei

und während dem Ausatmen bis fünf zu zählen.

Viel Spaß beim Üben!