

Liebe Eltern, lieber Kinder,

März 2021

Ostern steht vor der Tür! Wir freuen uns, euch in unserer Osterausgabe wieder Ideen und Tipps anbieten zu können. Schön ist es, dass wir euch fast alle wieder in der Schule begrüßen konnten. Die letzten Wochen waren die Schulen doch schon ziemlich leer. Wir wünschen euch /Ihnen ein frohes Osterfest, schöne Ferien mit hoffentlich gutem Frühlingswetter und natürlich bunten Osterüberraschungen.

Eure Schulsozialarbeit



Achtsamkeitsübung: Zuhören

Heute möchten wir euch eine Achtsamkeitsübung vorstellen, die hilft, einander besser zu zuhören. Oft unterhalten wir uns mit anderen und lassen unseren Gesprächspartner, der mit uns spricht vielleicht nicht ausreden, weil wir gerade einen für uns wichtigen Gedanken haben und diesen Gedanken ohne zu warten mitteilen wollen. So kann es passieren, dass wir unseren Gesprächspartner unterbrechen. Es kann auch sein, dass wir unseren eigenen Gedanken nachgehen und dadurch nicht wirklich alles mitbekommen, was gesagt wird.

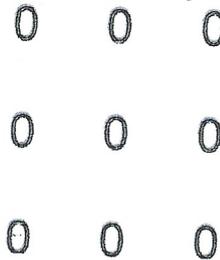


Gut geeignet achtsames Zuhören zu üben ist z.B. die Zeit des Abendessens, wenn die ganze Familie am Tisch sitzt. Jeder hat nacheinander zwei Minuten Zeit, etwas zu erzählen, wie ein Erlebnis vom Tag. Die anderen müssen nichts tun außer gut hinhören, was die andere Person sagt. Wichtig ist dabei, dass du ganz bewusst der sprechenden Person zuhörst, ohne einen Kommentar zu geben – nur zuhören.

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr die Gesprächsrunde mit einer Minute der Stille beginnen. Dafür könnt ihr mit geschlossenen Augen auf die Geräusche um euch herum achten. Vielleicht hört ihr sogar den Osterhasen auf seinem Weg zum Ostereier-Verstecken. Nach ca. einer Minute öffnet ihr die Augen wieder, atmet tief ein- und aus und beginnt der Reihe nach zu erzählen.



Osterrätsel-Spaß



Verbinde die neun Ostereier mit höchstens vier geraden Linien, ohne den Stift abzusetzen.

Tipp: Es gibt keinen Rand. Die Lösung findest du auf dem Padlet der Schulsozialarbeit :-)

(Link siehe unten)

Padlet-Seite
der Schulsozialarbeit

<https://padlet.com/friedrichstift/pad/8s3qsunngedcj10e>

mit vielen Ideen und Tipps

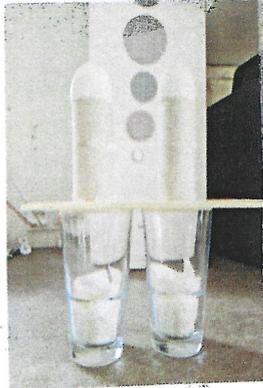
oder auf der Padletseite
der Schulsozialarbeit
an eurer Schule

Der Eier-Trick

Was meinst du, kannst du die zwei Eier auf den leeren Klopapierrollen in die Gläser zaubern? Ja, das kannst du. Wir erklären dir wie:

Du brauchst:

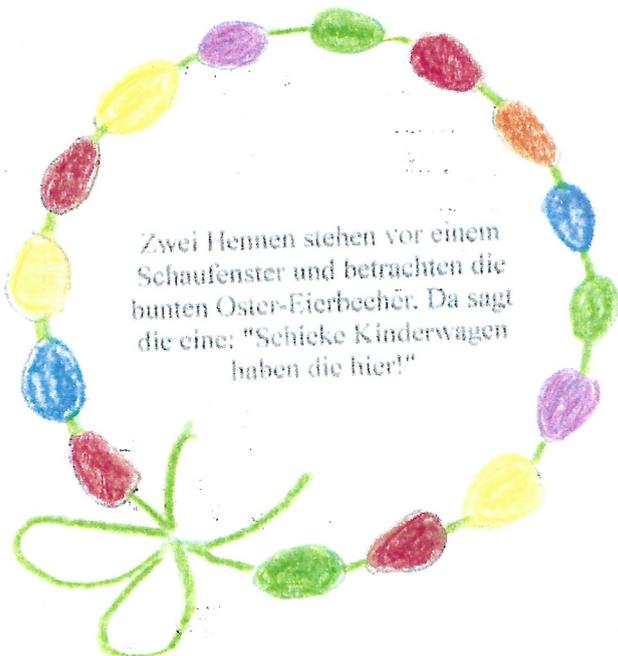
- 2 hartgekochte Eier
- 2 leere Klopapierrollen
- 1 Brettchen (z.B. ein Vesperbrett)
- 2 gleiche Gläser
- 2 Tücher
- Küchenpapier



Knülle die Küchenpapiere jeweils zusammen und stecke in jedes Glas eins davon. Das soll die Eier sanft auffangen. Nun stellst du die Gläser nebeneinander und legst das Brettchen darüber. Genau über die Gläser stellst du die beiden leeren Klopapierrollen. Auf jede Rolle kommt dann noch ein Ei. Wichtig ist, dass du das Ei nicht in die Rolle steckst, sondern es quer auf die Rolle legst.

Und jetzt wird es spannend – schlage mit einem festen, ruckartigen Faustschlag gegen das Brettchen (du berührst dabei nur die Kante des Brettes). Durch die Wucht deiner Faust wird das Brettchen beschleunigt und von den Gläsern gestoßen. Die leichten Klopapierrollen fliegen mit dem Brettchen weg. Die schweren Eier aber landen direkt in den Gläsern :-)

Es gibt ein tolles Video dazu, mit Erklärung. Du findest es auf dem Padlet der Schulsozialarbeit.



Zwei Hennen stehen vor einem Schaufenster und betrachten die bunten Oster-Eierbecher. Da sagt die eine: "Schieke Kinderwagen haben die hier!"

Osterkarten – Grüße zu Ostern

Wie wär es mit einem selbstgebastelten, ganz persönlichen Gruß an alle lieben Familienmitglieder und Freunde, die man vielleicht schon länger nicht mehr gesehen hat und auch dieses Jahr beim Osterfest leider nicht dabei sein können.



Und so geht's: Benutze Fingerfarben, wie auf den beiden Beispielen. Ein Abdruck von der Handfläche kann mit etwas Kreativität schnell wie eine Henne aussehen.

Drei bis vier Abdrücke der Finger werden zu Küken. Oder ihr schneidet aus weißem Papier einen Hase oder ein Ei aus, bemalt dieses schön bunt und klebt es auf ein buntes Stück Pappe auf, welches als Karte dient. Natürlich



könnt ihr auch ein Bild malen oder andere Formen aus Pappe ausschneiden und diese auf ein zusammen gefaltetes Stück Pappe kleben. Jetzt müsst ihr nur noch in die Karte einen lieben

Gruß an eure Liebsten verfassen und dann geht es ab zur Post! Ich bin mir sicher der glückliche Empfänger wird sich riesig darüber freuen.

hahaha

Fritzchen fragt seinen Vater:
„Warum legen die Hühner eigentlich Eier?“
Der antwortet: „Wenn die Hühner die Eier werfen würden, dann gäbe es ja Rührei.“

Osterhasen-Olympiade

Nicht nur ein gesundes Frühstück tut unserem Körper richtig gut, auch genügend Bewegung hält uns fit und munter. Wie wäre es mal mit einer Oster-Olympiade für die ganze Familie? Hier zeigen wir euch ein paar Ideen wie eure Olympiade aussehen könnte. Euch fallen bestimmt noch viele andere spannende Disziplinen ein. Vielleicht habt ihr auch Lust, vorher ein paar Medaillen oder schöne Urkunden als Erinnerung an eure Oster-Olympiade zu basteln.

Eier-Zielwurf

Aus einer Zeitungsseite oder aus buntem Papier formt ihr zuerst viele mittelgroße Eier, die gut in eure Hand passen. Nun entscheidet ihr, aus welcher Entfernung geworfen wird. Je älter man ist, umso weiter weg sollte das Ziel (z.B. ein Eimer oder eine Schüssel) stehen. Nun wirft jeder nach und nach seine Eier in die Schüssel oder den Eimer. Pro Ei gibt es einen Punkt und einen großen Applaus.

Hase hüpf

Das brauchst du: einen Sack (ein alter Bettbezug funktioniert auch)

Bevor das Startzeichen ertönen kann, müsst ihr gemeinsam eine Strecke festlegen und Start und Ziel für alle sichtbar markieren; zum Beispiel mit Straßenkreide oder Kleidungsstücken. Dann steigt ihr mit beiden Füßen in den Sack, haltet euch an den Henkeln fest und los geht's. Wer erreicht zuerst das Ziel?

Eierlauf: Immer zwei "Osterhasen" laufen gegeneinander eine bestimmte Strecke mit einem Löffel in der Hand. Auf dem Löffel liegt das Ei (oder der TT-Ball) und sollte nicht runterfallen. Es darf nicht festgehalten werden. Sollte das Ei runterfallen, hebt es schnell auf und rennt erst dann weiter Richtung Ziel. Wer zuerst ins Ziel läuft hat die Runde gewonnen. Wenn euch das zu leicht ist, könnt ihr auch kleine Hindernisse einbauen wie über einen Schuh steigen oder zwischendurch in die Hocke gehen.



Osterkörbchen

Dieses Spiel wird wie ein Staffelspiel gespielt. Das heißt, es gibt mindestens zwei Mannschaften, die gegeneinander antreten. Jeder Osterhase transportiert in seinem Körbchen möglichst viele bunte Eier vom Hasennest zu den Kindern. Dafür könnt ihr z.B. ein Plastikschüsselchen nehmen und die Papier-Eier, die ihr für das Eierwerfen geformt habt, große Kieselsteine oder Tischtennisbälle. Diese legt ihr in einen Eimer und stellt sie ca. 10 Meter entfernt auf. Die erste Strecke wird mit leerem Körbchen gelaufen, dann füllt ihr das Körbchen mit Eiern und lauft zum Start zurück. Ihr leert die Eier aus und der nächste Spieler läuft mit dem Körbchen los und holt die nächste Portion Eier usw. Nach einer festgelegten Zeit, z.B. 2 Minuten stoppt ihr die Zeit und schaut wie viele Eier jede Mannschaft geschafft hat zu holen. Wer sammelt die meisten Eier?

Luftige Eier



Pustet einen Luftballon so weit auf, dass er wie ein großes buntes Osterei aussieht. Nun packt ihr das Ei zwischen die Beine und damit hüpf ihr nach dem Startsignal gegeneinander eine Strecke hin und wieder zurück. Wenn der Luftballon zerplatzt oder runterfällt, dann müsst ihr von vorne loslaufen. Auch hier könnt ihr natürlich noch verschiedene Schwierigkeitsstufen einbauen wie z.B. einen Slalom oder nur auf einer Linie laufen oder sogar eine Strecke rückwärtsgehen.

**"Das Wichtigste bei den Olympischen Spielen ist nicht zu gewinnen, sondern daran teilzunehmen."
In diesem Sinne viel Spaß dabei!**

Gesundes Frühstück für Kinder

„mmh lecker“

Geht es bei euch morgens auch manchmal ganz schön hektisch zu? Aufstehen, waschen, Zähne putzen, anziehen, schnell noch den Schulranzen packen und los zur Schule? Eines solltest du trotz aller Hektik auf keinen Fall vergessen: Ein gesundes Frühstück!

Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?

- **Mehr Energie:** Nach dem Schlafen brauchst du frische Energie, damit deine Muskeln und dein Gehirn in Schwung kommen.
- **Bessere Konzentration:** Kinder, die gefrühstückt haben, können sich besser konzentrieren und sind auf dem Schulweg und im Unterricht aufmerksamer.
- **Gute Laune:** Kinder, die gefrühstückt haben, haben bessere Laune.

Also, am besten ca. 15 Minuten früher als gewohnt aufstehen und gemütlich frühstücken. Wenn du dich morgens nicht hetzen musst, kommt die Lust auf ein Frühstück von ganz alleine. Am schönsten ist es natürlich, wenn die gesamte Familie mitmacht und ihr gemeinsam am Tisch sitzen könnt.

Was ist denn ein gesundes Frühstück?

Wichtig ist vor allem, dass dein Frühstück wenig Zucker enthält. Viele bunte Frühstückscerealien, sehen zwar toll aus, aber leider haben sie genau wie ein Brot mit Nuss-Nougat-Creme viel zu viel Zucker und es fehlen wichtige Nährstoffe, die für Power sorgen.

Das ideale Frühstück besteht aus:

- Vollkorngetreide (z.B. Vollkornbrot, ungezuckerte Müslimischungen oder Haferflocken)
- Obst und Gemüse (z.B. Apfel, Banane, Beeren, Tomate, Gurke, Paprika, Karotte, Kohlrabi etc.)
- Milchprodukte (z.B. Milch, Joghurt, Quark, Käse, Frischkäse, Eier) oder auch magere Wurst
- Getränk (Wasser, Tee, Milch oder verdünnte Fruchtsaftschorlen)

Beispiel für ein gesundes Frühstück

Probiert doch auch mal lustige Brotgesichter aus 😊 Denn: Auch das Auge isst mit! Damit das Frühstück mehr Spaß macht, kannst du lustige Brotgesichter selbst zubereiten und ihnen vielleicht auch noch einen lustigen Namen geben., wie z.B. : „Hoppel-Käsezahn“ oder „Fred-Grinsgesicht“



Das brauchst du: Vollkornbrot, Gemüse deiner Wahl, Frischkäse / Käse / oder magere Wurst, Kräuter deiner Wahl z.B. Schnittlauch, Petersilie oder Kresse

Zubereitung: Hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt und du kannst dir jeden Tag ein anderes lustiges Gesicht zubereiten.



Wenn du Lust hast, mache ein Foto von deinem lustigen Brotgesicht und schicke es an die E-Mail-Adresse deiner Schulsozialarbeiterin oder deines Schulsozialarbeiters. Deine Eltern können dir dabei bestimmt helfen. Die Fotos werden dann auf dem Padlet deiner Schulsozialarbeit gezeigt. **Los geht's – viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!**

Für die Eltern:

Das Tugend-Projekt

Achtsamkeit gehört auch mit zu den Tugenden.

Tugenden sind ganz wertvolle Eigenschaften, die die Charakterbildung unterstützen. Tugenden helfen Menschen ihre geistigen Potenziale zu entwickeln, helfen Kinder in einer sicheren und fürsorglichen Umgebung zu verantwortungsvollen Menschen heranzuwachsen. Wir möchten in jeder Ausgabe der Gute-Laune-Post eine Tugend vorstellen.

Tauschen Sie sich mit Ihren Kindern einmal zu den einzelnen Tugenden aus.

Wen kennst du, der/die sehr *achtsam* mit sich und anderen umgeht? Wann warst du schon einmal *achtsam*?

Hast du weitere Ideen, in welchen Situationen *Achtsamkeit* wichtig ist? Erzählen Sie Ihren Kindern von Situationen, in denen Sie sich selbst *achtsam* verhalten haben.

(©Virtues Project)

Tugend: Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet Dinge um uns herum bewusst zu sehen, zu hören und zu fühlen.

Achtsame Menschen erkennen, wie es anderen und ihnen selbst geht. Sie bemerken alles, was um sie herum passiert und was sie denken, fühlen und empfinden, z.B. wenn sie Aufregung im Bauch spüren.

Achtsame Menschen achten auf sich und andere, sind vorsichtig und schauen genau.

Sie wissen, was gut für sie und andere ist und nehmen zunächst ohne Bewertung alles um sich herum nur wahr.

Wie kannst du achtsam sein, wenn ...

- * du siehst, dass jemand mit vollen Händen vor einer Tür steht?
- * du siehst, dass das ein Kind sehr traurig ist?
- * du siehst das Lächeln einer Person?
- * du siehst, wenn deine Worte jemanden verletzt haben?
- * du merkst, dass du gerade ganz wütend wirst?



Zahlenrätsel zum Obst und Gemüse



Um welchen Begriff handelt es sich? Finde mit Hilfe der Zahlen das gesuchte Obst und Gemüse. Viel Erfolg!
Die Lösung gibt's wieder auf der Padlet-Seite der Schulsozialarbeit.

Zahlen

- 11, 9, 23, 9
- 1, 16, 6, 5, 12
- 7, 21, 18, 11, 5
- 1, 14, 1, 14, 1, 19
- 1, 22, 15, 3, 1, 4, 15
- 2, 18, 15, 11, 11, 15, 12, 9
- 8, 9, 13, 2, 5, 5, 18, 5
- 5, 18, 4, 2, 5, 5, 18, 5
- 18, 15, 19, 5, 14, 11, 15, 8, 12
- 14, 5, 11, 20, 1, 18, 9, 14, 5
- 23, 5, 9, 14, 20, 18, 1, 21, 2, 5
- 23, 1, 19, 19, 5, 18, 13, 5, 12, 15, 14, 5

Wörter

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26