

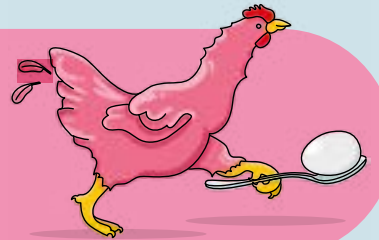
Das Mitmachheft

echt stark

Für Kinder ab 4 Jahren
- und Eltern!

Kinder
stark
machen

Rätsel



Sport-Challenge
mit Singa

Vorlese-
geschichten

Familien-Brettspiel



Kinder
stark
machen

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

kinderstarkmachen.de

Liebe Eltern,

schön, dass Sie sich Zeit nehmen für unser gemeinsames Anliegen, Kinder „stark“ zu machen.

Kinder, denen Vertrauen und Anerkennung geschenkt werden, können eine selbstbewusste und starke Persönlichkeit entwickeln. Das ist eine wichtige Grundlage, damit sie als Jugendliche selbstbestimmt Entscheidungen treffen können. Es hilft ihnen dabei, später auch gegen Gruppendruck „Nein“ zu Suchtmitteln sagen zu können.

Frühe und umfassende Prävention im Kindergarten- und Grundschulalter kann einem späteren Suchtverhalten vorbeugen, lange bevor junge Menschen mit Tabak oder Alkohol in Kontakt kommen.

Ihr „Kinder stark machen“-Team
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ganz konkret – das können Sie als Mutter oder Vater tun:



Freiräume lassen

Sie unterstützen Ihr Kind, wo es nötig ist, lassen ihm aber auch Freiräume. So kann es eigene Erfahrungen machen und daran wachsen.

Anerkennung geben

Wenn Ihr Kind eine Aufgabe gemeistert oder sich bemüht hat, loben Sie es.

Vertrauen schenken

Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie ihm etwas zutrauen. Geben Sie ihm immer wieder kleine, altersgerechte Aufgaben.

Zusammenhalt erleben

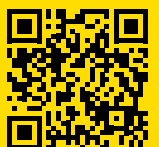
Im Team lernt Ihr Kind Zusammenhalt, Rücksichtnahme und Toleranz. Fördern Sie Teamerlebnisse Ihres Kindes – als Familie und mit anderen Kindern und deren Eltern.

Zeitinseln schaffen

Nehmen Sie das Bedürfnis Ihres Kindes nach gemeinsamer Zeit ernst und schenken Sie Ihrem Kind bewusst Momente voller Aufmerksamkeit.

Weitere Informationen zur Mitmach-Initiative finden Sie auf unserer Webseite kinderstarkmachen.de.

Für Eltern:



Hallo liebe Kinder,

ich bin Singa. Ihr kennt mich vielleicht aus dem Fernsehen. Im KiKA moderiere ich Sendungen wie das „Baumhaus“, den „TanzAlarm“ oder den „SingAlarm“.

Als Botschafterin für „Kinder stark machen“ setze ich mich dafür ein, dass ihr gesund und selbstbewusst aufwachsen könnt.

Unser Mitmachheft lädt euch ein, ganz viel Zeit mit eurer Familie zu verbringen. Kuschelt euch aufs Sofa und lauscht einer Geschichte, spielt und rätselt zusammen oder powert euch gemeinsam aus.

Viel Spaß!

Eure Singa



Diese Symbole zeigen euch, welche Mitmach-Ideen ihr im Heft findet:



Bewegen



Vorlesen



Experimentieren und Basteln



Rätseln und Malen



Spielen



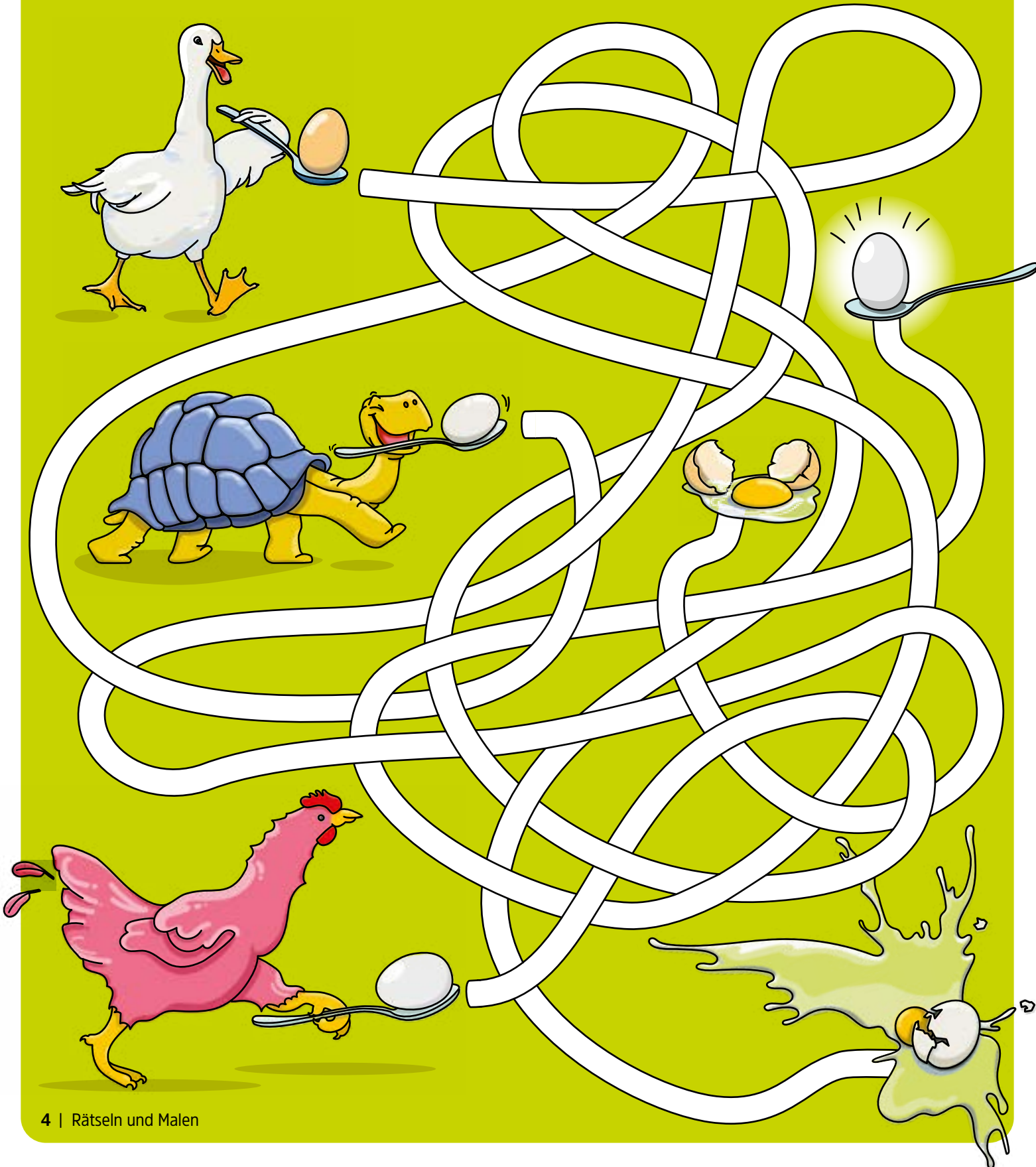
Entspannen



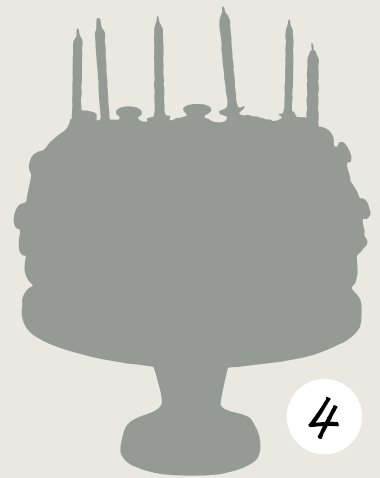
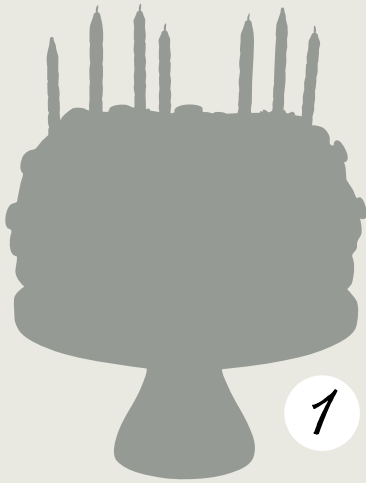
Hurra, Geburtstag!

Eierlaufen

Wer schafft es, sein Ei heil ans Ziel zu bringen? Folge den Linien und finde es heraus! Die Lösung findest du auf Seite 34.



Liebe Kinder, manche Rätsel in diesem Heft könnt ihr schon allein lösen. Schwerere Rätsel löst ihr am besten als Familie zusammen. Viel Spaß!



Schatten raten

Nur einer der vier Schatten gehört zum Geburtstagskuchen. Kreise den Richtigen ein. Die Lösung steht auf Seite 34.

Kerzen ausmalen

Wie alt bist du? Male genau so viele Geburtstagskerzen bunt aus.



Partydekoration selbst basteln:

Auf unserer Webseite gibt es Vorlagen für Dreiecksfähnchen mit Buchstaben und Zahlen, um sich eine eigene Wimpelkette zu basteln.

Für Eltern:



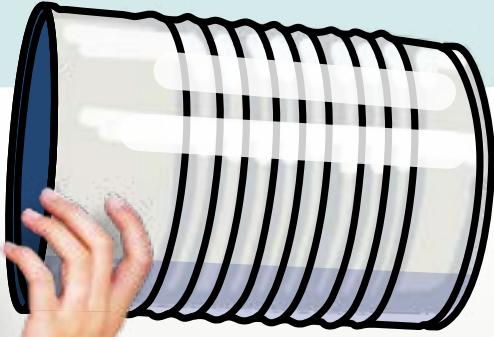
Gemeinsam
etwas ausprobieren,
experimentieren, kreativ sein!
Auch daran wachsen Kinder
und **stärken ihr**
Selbstvertrauen.

Die „Kinder stark machen“-Videoreihe



Klickt euch rein in meinen
Schrebergarten!

Die 6 Folgen dauern jeweils



Bunt ausmalen

Male noch mehr Blumen in die
leeren Töpfe.



Foto: Studio Marco Fischer



Singas wunderbarer Garten

Ich bin sehr gern draußen in der Natur, zum Gassi gehen mit meiner Hündin oder zum Sporttreiben.

In meiner Videoreihe „Singas wunderbarer Garten“ mache ich spannende Experimente. Zum Beispiel erkläre ich, wie und warum Wasser „klettern“ kann,

wie ein Dosentelefon funktioniert und ob man weiße Blumen einfärben kann.

Außerdem bastele ich mit unterschiedlichen Materialien und lade euch ein, mit mir sportlich aktiv zu werden.

Hier geht's zu den Videos:

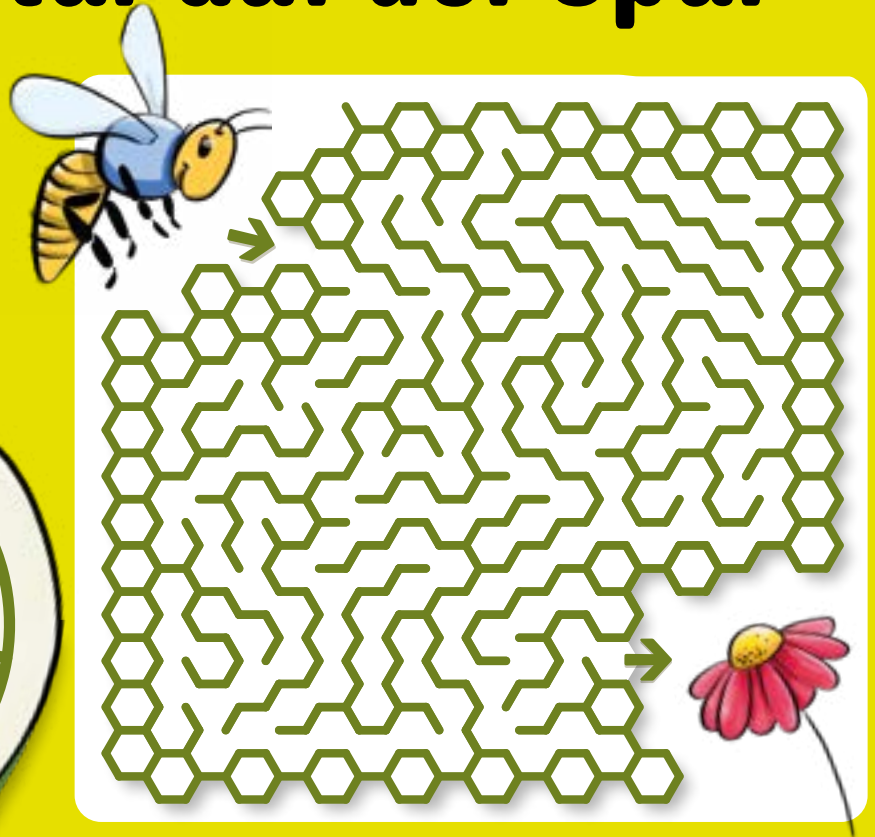




Der Natur auf der Spur

Irrgarten-Rätsel

Finde den richtigen Weg.
Die Lösungen stehen
auf Seite 34.



Zeichne hier, was du in der Natur am meisten magst. Bäume, Picknicken, Pfützenspringen, Wolkenbilder? Dann male alles bunt aus.



Toller Basteltipp: Das Insektenhotel



Bastelt gemeinsam aus leeren Konservendosen und Naturmaterialien ein Zuhause für Wildbienen und andere Insekten. Viel Freude beim Dekorieren und Beobachten der neuen Bewohner.



Zuerst geht's in die Natur:

Sammelt Tannenzapfen, abgefallene trockene Baumrinde, dünne Zweige, Moos und Stroh. Vielleicht entdeckst du ja auch ein leeres Schneckenhaus.

Alles andere findet sich zu Hause: Konservendosen, farbiges Sisalband (Paketband) oder Wollreste zum Verzieren.

Das brauchst du auch noch: festes Papier (z. B. Packpapier) und evtl. Wellpappe, Bleistift, Schere, Lineal und Klebeband.



Foto: iStock.com/bluecinema



1. Die Konservendose wird gründlich ausgespült.

Vorsicht: Lass dir von deinen Eltern helfen, falls die Öffnung der Dose scharfkantig ist!

2. **Zum Dekorieren** wickelst du bunte Bänder um die Dose. Die Enden der Bänder werden zum Aufhängen zusammengeknotet.

Teamarbeit: Beim Verknotten der Bänder kannst du dir von deinen Eltern helfen lassen.



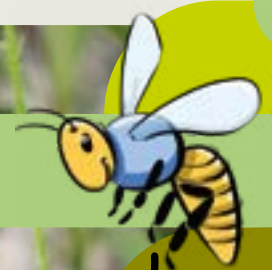
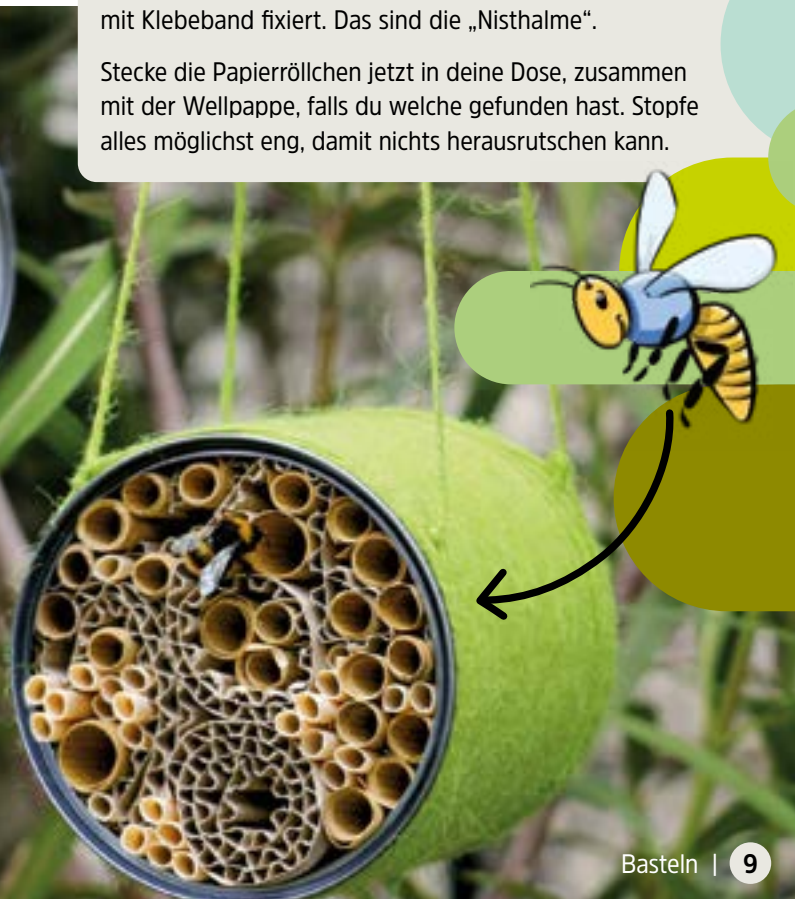
3. **Für das Bienenhotel** schneide Papier auf die Breite von ca. 20 cm und die Höhe der Blechdose zu. Das Papier wird dann mit einem Bleistift zu einem Röhrchen gerollt und mit Klebeband fixiert. Das sind die „Nisthalme“.

Stecke die Papierröllchen jetzt in deine Dose, zusammen mit der Wellpappe, falls du welche gefunden hast. Stopfe alles möglichst eng, damit nichts herausrutschen kann.

4. Deine gesammelten Zapfen und Rinde sind ein prima **Unterschlupf für Marienkäfer**. Stecke alles in deine verzierte Dose und fülle die Zwischenräume mit Stroh und Zweigen.

5. Hänge dein Insektenhotel an einen sonnigen Ort, die Öffnungsseite leicht nach unten geneigt, damit kein Regenwasser hineinlaufen kann.

Jetzt beobachte, wer in den nächsten Tagen in dein Dosenhotel einzieht.





Ein Tag im Zoo

Schon den ganzen Tag hat Zoowärter Nils das Gefühl: Hier stimmt doch was nicht.



So ein Quatsch!

Finde die 10 witzigen Fehler und kreuze sie ein.

Wo ist ...?

Nils vermisst seinen Schlüsselbund. Entdeckst du ihn im Wimmelbild? Dann kannst du diese Frage sicher richtig beantworten. Was stimmt? Der verlorene Schlüsselbund liegt ...

im Schafstall

am Schweinegehege

im Ententeich



Sternenzauber



Mila hat heute ihr Lieblings-T-Shirt mit dem gelben Stern angezogen. Im Wimmelbild sind noch mehr Sterne versteckt. Findest du sie alle? Male so viele Sterne aus, wie du im Bild entdeckst.

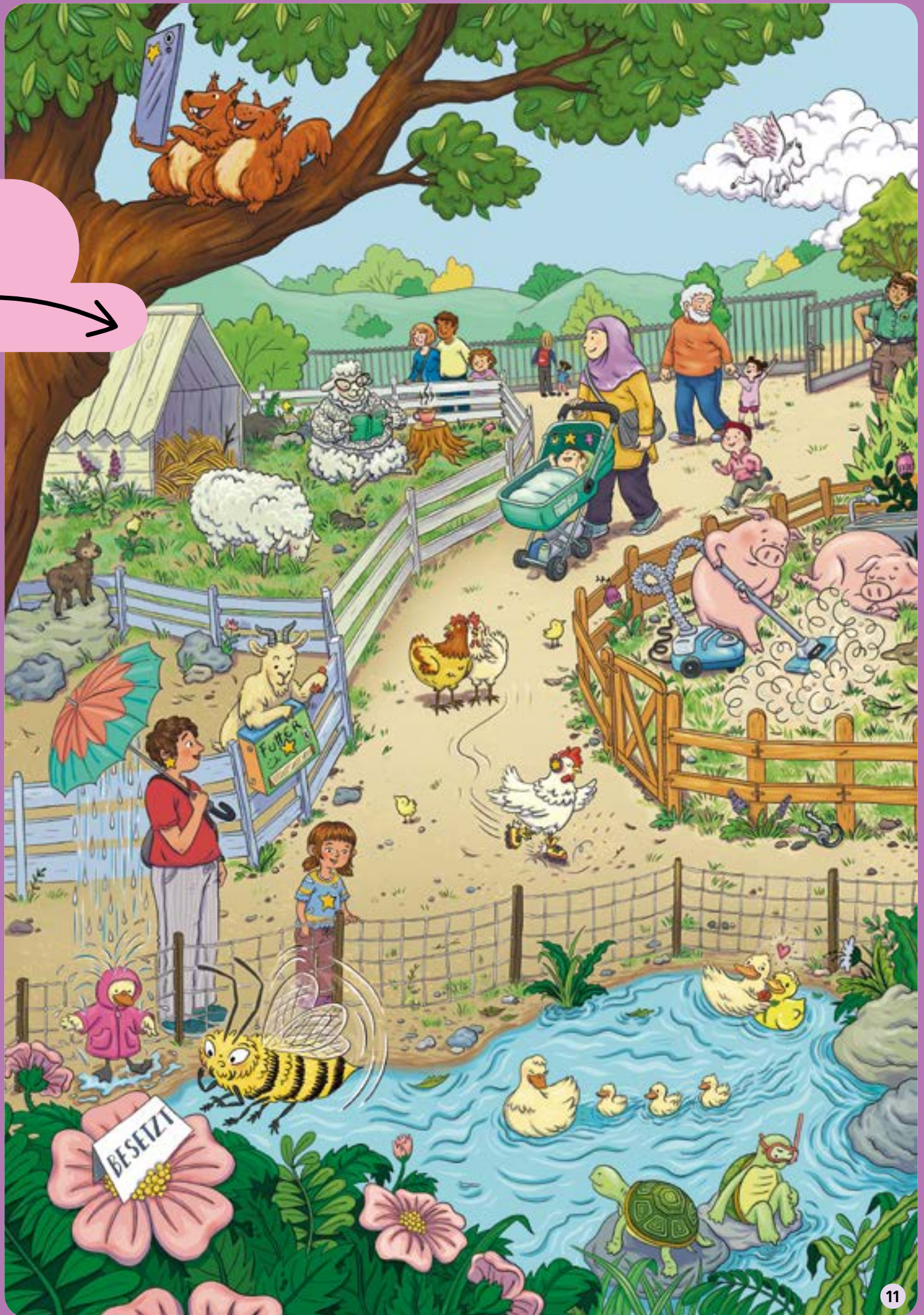
Kreuzworträtsel



Schreibe die fehlenden Tiernamen ins Kreuzworträtsel.



S	C	H	I	L	D	K	R	Ö	T	E



Tschüss Kindergarten!



„Sofia!“, ruft Fabian durch den Garten der Kita,
„deine Mama ist da, um uns abzuholen!“

Und tatsächlich, da steht ihre Mutter am Eingangstor und winkt ihr zu. Sofia dreht sich schnell um und versteckt sich hinter dem Klettergerüst. Den ganzen Tag schon konnte sie an nichts anderes denken als daran, wie es wohl sein wird, wenn sie zum allerletzten Mal aus dem Kindergarten abgeholt wird. Sofia fühlt sich unsicher. Sie weiß einfach nicht, wie sie sich von Sabine, ihrer Lieblingserzieherin, verabschieden soll. Am liebsten würde sie hier einfach am Boden festwachsen oder wie Fabian erst im nächsten Jahr zur Schule gehen.





Fabian ist Sofias bester Freund. Sie wäre gern mit ihm in eine Klasse gekommen, aber er ist ein Jahr jünger als sie und bleibt nach den Sommerferien noch ein weiteres Jahr als Vorschulkind im Kindergarten. Für heute Nachmittag sind die beiden nochmal zum Spielen bei Sofia zu Hause verabredet.

„Ich komme mit zum Verabschieden“, schlägt Fabian vor und läuft schon mal in Richtung Sabine. Sofia gibt sich einen Ruck und geht langsam hinterher. Sabine lächelt, als sie die beiden kommen sieht und nimmt ein kleines Heft in die Hand. „Sofia, das ist für dich, ein Album mit Fotos aus den letzten drei Jahren zur Erinnerung! Wir hatten wirklich eine so schöne Zeit zusammen. Ich hoffe sehr, du kommst uns beim Weihnachtsfest besuchen und kannst mir dann ganz viel Neues erzählen!“

Sofia möchte nicht gehen, doch dann steht Mama plötzlich neben ihr. Sie kniet sich neben Sofia nieder und nimmt ihre Tochter in den Arm.



Mama weiß, wie schwer Sofia der Abschied vom Kindergarten fällt. „Soll ich dir etwas verraten?“, fragt Mama. Sofia nickt. „Sabine hat uns schon vor einer Weile gesagt, dass es immer wieder Tage gibt, an denen Schulkinder den Kindergarten besuchen können.“ Sofia blickt zu Sabine. „Wirklich?“, fragt sie überrascht. Sabine lächelt wieder. „Natürlich! Wir vermissen euch doch auch!“ Mama streichelt Sofia über den Rücken.



Fabian schnappt sich in der Zwischenzeit seinen Rucksack und bringt Sofias Kindergarten tasche mit. Die restlichen Sachen von Sofia hat Mama schon eingesammelt. Dann zeigt Sabine zum Tor. „Na los, ihr zwei, macht euch jetzt einen schönen Nachmittag. Und dann wünsche ich dir, Sofia, einen richtig tollen Start in der Schule!“ Sofia blickt sich noch einmal traurig um, greift nach Mamas Hand und winkt Sabine ein letztes Mal zu.

Zuhause hat Sofias Mama eine Überraschung für diesen besonderen Tag geplant. Deshalb sollen Sofia und Fabian noch kurz ins Kinderzimmer verschwinden. „Ich rufe euch, sobald ich fertig bin!“, erklärt Mama den beiden.

In ihrem Zimmer zeigt Sofia Fabian den Zoo aus Bausteinen und Tieren, den sie am Wochenende mit ihrem Bruder aufgebaut hat.

„Sofia, Fabian, ihr könnt kommen!“, ruft Mama dann kurze Zeit später. Schon auf dem Weg in die Küche duftet es herrlich. „Du hast Oma Ingrid's Waffeln gebacken!“, freut sich Sofia und strahlt über das ganze Gesicht.





„Das sind die besten Waffeln auf der ganzen Welt“, schwärmt sie Fabian vor, „die musst du unbedingt probieren!“ Fabian grinst. „Nichts lieber als das!“

Mama hat den Tisch schon gedeckt und auf jeden Teller eine Waffel gelegt. Dazu gibt es frisches Obst. Was für eine tolle Überraschung, freut sich Sofia. Während sie sich ein paar Erdbeeren nimmt, schaut sich Mama das Fotoheft von Sabine aus dem Kindergarten an.

„Es sieht so aus, als hättet ihr viel Spaß gehabt – und mindestens genauso viel Quatsch gemacht“, lacht Mama. Sofia hat noch gar nicht in das Heft geschaut. Sie hat ein wenig Angst davor, dass sie dann den Kindergarten und Sabine noch mehr vermisst.

Da lehnt sich Fabian über den Tisch und zeigt auf eines der Bilder. „Weißt du noch, Sofia?“, beginnt er zu erzählen, „da waren wir bei der Feuerwehr zu Besuch. Weil es so heiß war, haben die Feuerwehrleute am Ende mit einem langen Schlauch Wasser auf uns gespritzt.“



Vorlesen schafft

eine besondere Atmosphäre von **Vertrauen und Geborgenheit.**

Außerdem bietet es Möglichkeiten, miteinander ins Gespräch zu kommen – über die Geschichte, über die Bilder, über **die eigenen Gefühle und Gedanken.**

Sofia erinnert sich gern daran und lacht: „Stimmt! Und wir sind beide richtig nass geworden.“

„Na siehst du“, meint Mama, „mit dem Heft kannst du dich an all die schönen Sachen erinnern, die du schon erlebt hast. Und in der Schule kommen noch viele weitere dazu. Wenn ihr wollt, kann ich ja mit Fabians Mama sprechen. Vielleicht können wir einen festen Spieltag pro Woche ausmachen, an dem ihr beide euch auch weiterhin treffen könnt, wenn die Schule losgeht.“

„Oh ja!“, ruft Sofia und schaut zu Fabian. Dann muss sie schon wieder lachen. Denn Fabian hat mit den Obststücken auf seiner Waffel ein Gesicht gelegt, das mindestens so sehr grinst wie Fabian gerade. „Bei unserem nächsten Spieltag müssen wir nochmal Waffeln machen, aber dann backen wir mit!“, ruft er schließlich.



Oma Ingrids Herzwaffeln

Zutaten für 6-8 Waffeln:

125 g Butter
50 g Zucker
3 Eier
1 Pck. Vanillezucker
125 g Weizenmehl
125 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
250 ml Milch

So geht's:

Butter, Zucker, Eier und Vanillezucker schaumig rühren.

Die beiden Mehlsorten mit dem Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Zum Schluss die Milch hinzugeben.

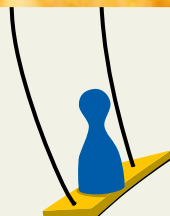
Nun die Waffeln nacheinander im vorgeheizten Waffeleisen goldbraun backen.

Tipp! Viele weitere Rezepte für herzhaftere, vegane, gluten- oder zuckerfreie Waffeln findet ihr auf unserer Webseite.

Für Eltern:



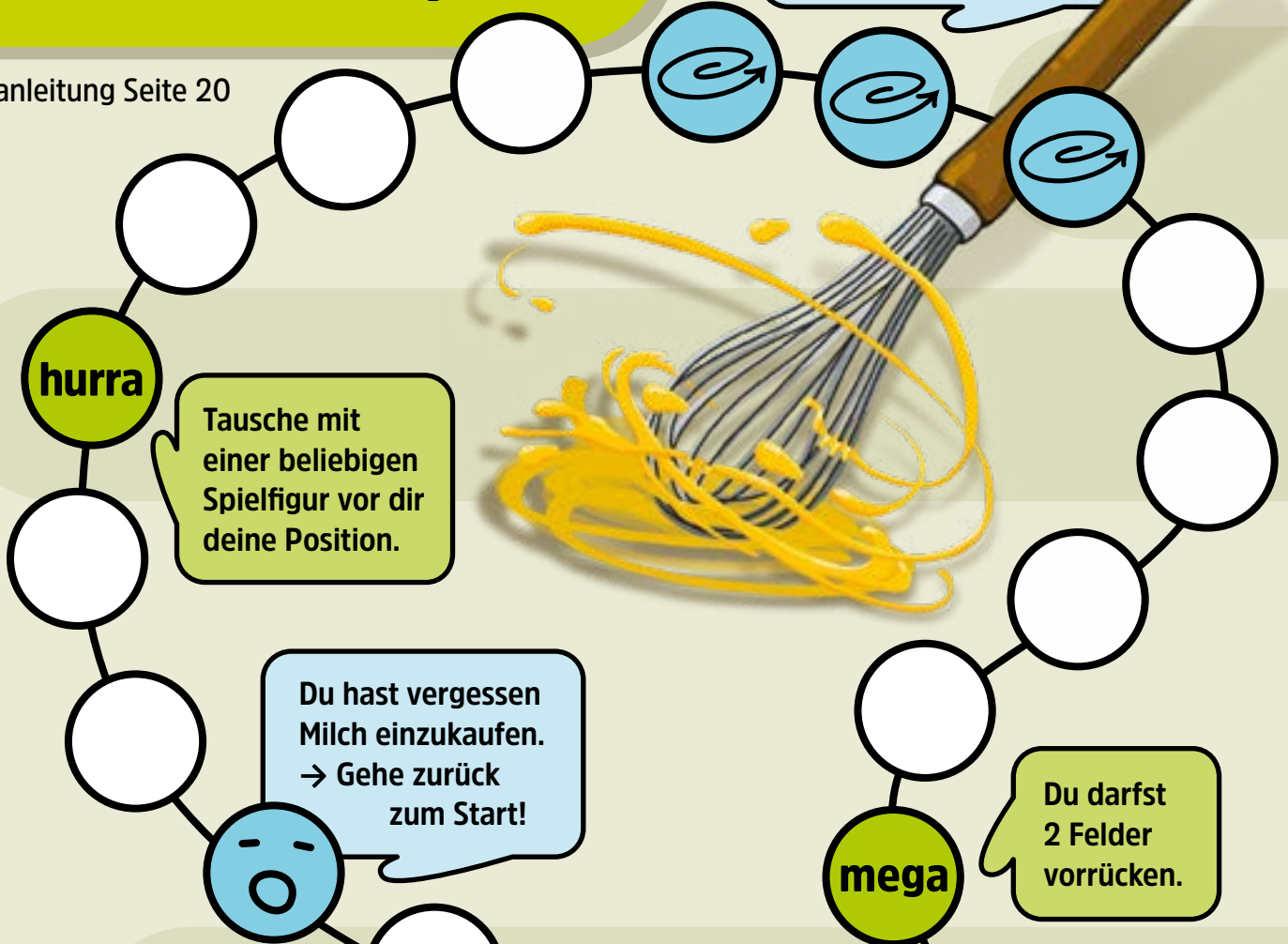
Und nach dem gemeinsamen Backen und Essen gibt es eine fröhliche Runde unseres Waffel-Brettspiels auf der nächsten Seite.



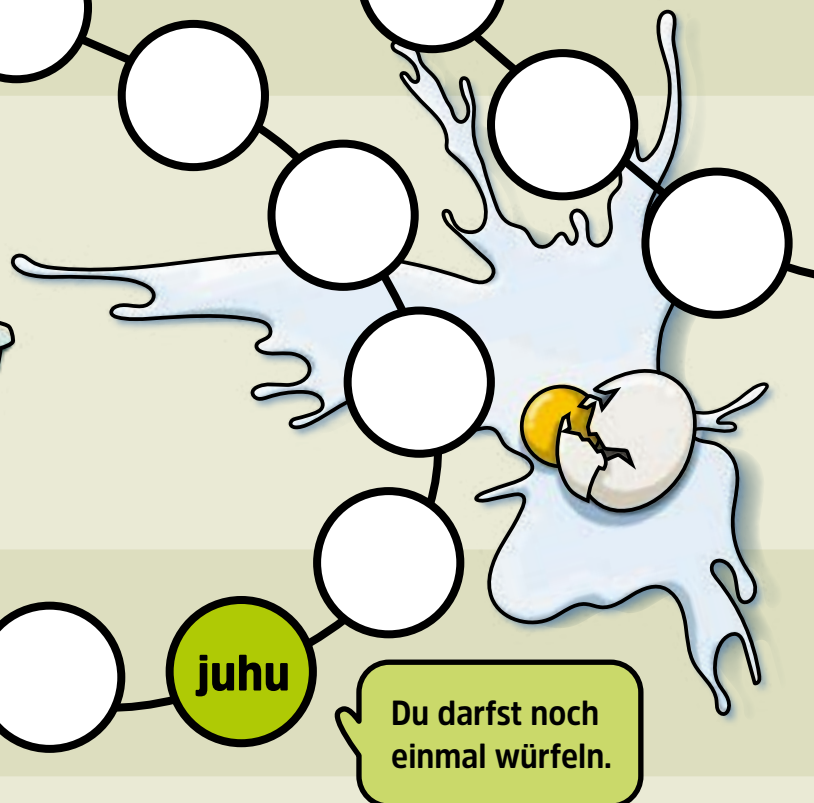
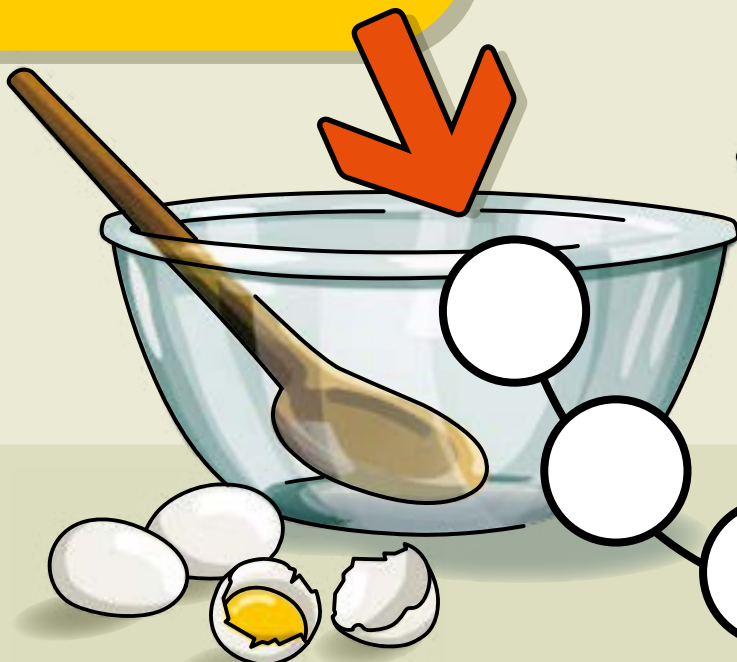
Das Waffelspiel

Spielanleitung Seite 20

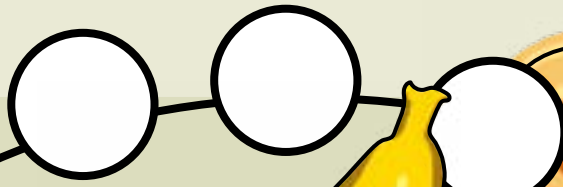
→ Drehe dich ein paarmal wie ein Schneebesen um dich selbst! Dann darfst du noch einmal würfeln.



Start



Welches Obst legst du auf deine Waffel?
→ Zähle 4 Obstsorten auf, dann darfst du noch einmal würfeln.



Ziel

Deine Waffel ist verbrannt.
→ Gehe 5 Felder zurück und probier's noch einmal.

oje

Du hast ganz alleine den Tisch gedeckt.
→ Rücke 2 Felder vor.

super

Du darfst noch einmal würfeln.

stark

Das ging daneben. Ein Ei ist auf dem Boden gelandet.
→ Setze einmal aus und mache schnell sauber!

oops

Schicke eine beliebige Spielfigur 10 Felder zurück.





Das Würfelspiel für 2–6 Spielerinnen und Spieler

Über blaue Ereignis-Felder und grüne Würfelglück-Felder müsst ihr den Weg von der Rührschüssel bis zur Waffel zurücklegen.

Anleitung Waffelspiel



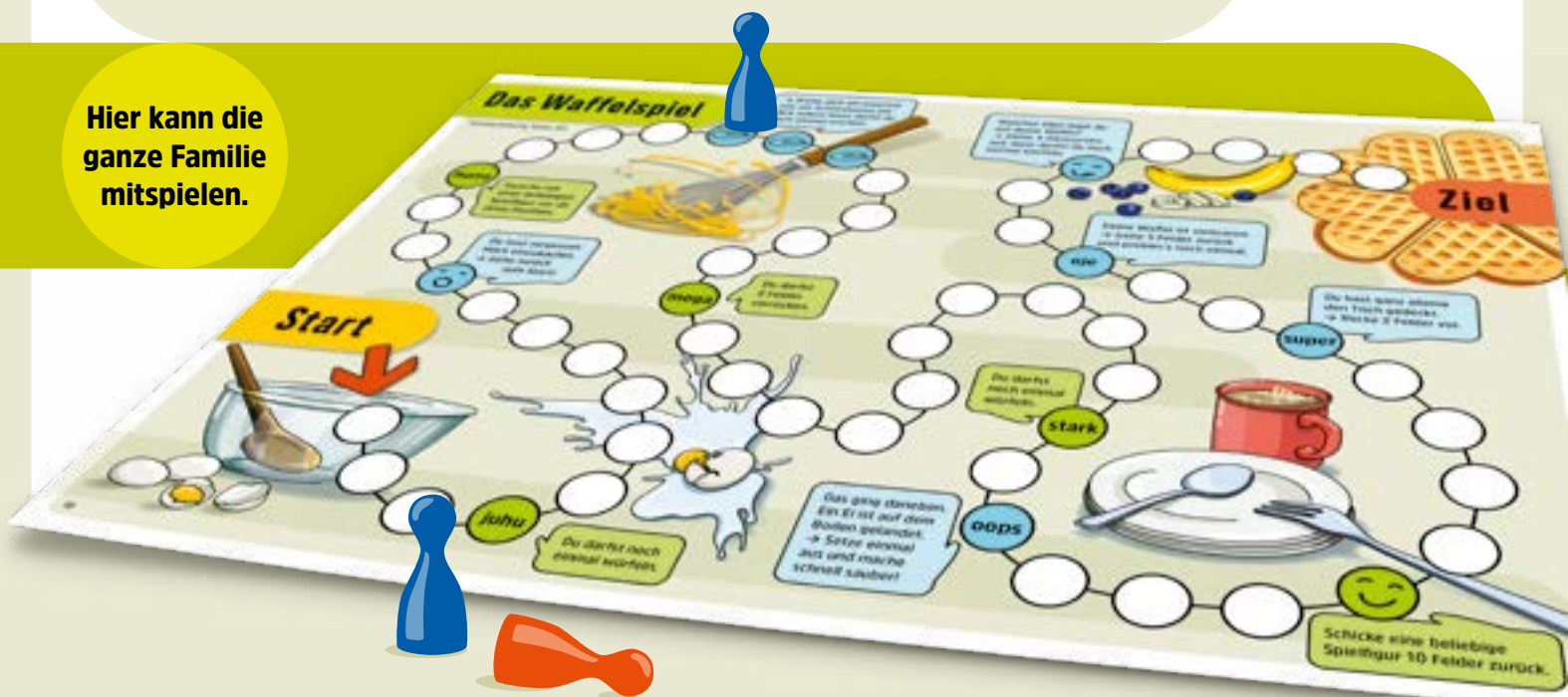
Vor dem Spiel: Legt den Spielplan in die Mitte des Tisches, sodass ihn alle gut sehen und erreichen können. Holt euch aus einem anderen Brettspiel einen Würfel und Spielfiguren und stellt diese auf das Startfeld. Wer Lust und Zeit hat, kann sich die Spielfiguren auch selbst basteln.

Los geht's! Wer als Nächstes Geburtstag hat, darf anfangen und um die gewürfelte Zahl vorrücken. Dann spielt ihr reihum im Uhrzeigersinn weiter. Bei einer 6 darf nicht noch einmal gewürfelt werden.

Auf einem Feld darf immer nur eine Figur stehen. Wenn ihr auf ein besetztes Feld kommt, dann springt einfach darüber und stellt eure Spielfigur auf das nächste freie Feld.

Ende des Spiels: Wer zuerst mit einem direkten Wurf das Zielfeld erreicht, gewinnt!

Hier kann die ganze Familie mitspielen.



Eigene Spielfiguren basteln



Liebe Eltern, diese Bastelanleitung ist für alle, die im Kinderzimmerchaos gerade den Überblick über die Spielesammlung verloren haben. Aus einem Bogen Tonpapier können Sie mit Ihren Kindern mit wenig Aufwand kleine Spielhütchen basteln.

Zeichnen Sie um eine Tasse einen Kreis auf das Papier und schneiden Sie ihn aus. Falten Sie den Kreis in der Mitte und schneiden Sie ihn an der Faltkante in zwei Halbkreise. Nun drehen Sie die Halbkreise zu je einem Kegel. Mit einem Stück Klebeband fixieren und fertig!

Bastelmaterial:

eine große Tasse, Durchmesser ca. 9 cm, verschiedenfarbiges Tonpapier, Bleistift, Schere und Klebeband.

Der Spielplan kann auch von unserer Webseite heruntergeladen, ausgedruckt und auf festen Karton geklebt werden.

Für Eltern:



Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen. Ihr Kind erfährt so, dass es **wertgeschätzt** wird und Sie gerne mit ihm zusammen sind.

Auf die Plätze, fertig, los!

Für dieses Radrennen brauchst du einen Stift und viel Geschicklichkeit.

So spielst du allein: Wie schnell kannst du mit einem Stift diese Radstrecke abfahren, ohne die Hindernisse zu berühren? Stoppe die Zeit vom Start bis ins Ziel.

So spielt ihr gegeneinander: Du kannst auch gegen deine Eltern, Großeltern, Geschwister oder Freunde antreten. Dann erhält jeder eine eigene Vorlage der Rennstrecke.

Setzt den Stift vor der Startlinie an. Jemand gibt das Startsignal und nun fahrt ihr alle gleichzeitig die Rennstrecke entlang.

Denkt dran: Man muss nicht nur schnell sein, sondern auch genau darauf achten, die Bahn zu halten. Hindernisse dürfen nicht berührt werden. Wer die Bahn verlässt und die Bande übermalt, muss von vorne beginnen!

Die Rennstrecke kann für mehrere Runden und Mitspieler kopiert oder auch von unserer Webseite heruntergeladen werden.



Für Eltern:



Ausmalen: Nimm dir Buntstifte und male los!



Ziel Start



Hier kann die
ganze Familie
mitspielen.

Radrennen

Ein Stiftrennen für einen oder mehrere Spieler



Liams großer Tag

Liam ist hellwach. Er setzt sich in seinem Bett auf und blickt durch die Schlitz des Rollladens. Draußen ist alles dunkel. Sogar die Sterne funkeln noch am Nachthimmel.

Heute ist es endlich soweit. Liams allererstes Fußballspiel steht an, ausgerechnet gegen den Verein aus seinem Nachbarort. Vor ein paar Wochen war er dort zum Probetraining. Doch die anderen Kinder haben laut gelacht, als Liams erste Schüsse noch nicht im Tor gelandet sind.

Dann hat ihm Papa auf dem Nachhauseweg von seinem alten Verein berichtet, in dem er selbst schon als kleiner Junge gekickt hat. Sie haben sich zusammen überlegt, dass Liam lieber dort zum Fußball geht. Und nun spielt er beim Verein aus seinem Ort, dem SV Waldhausen.





Liam hat das Gefühl, dass sich die Zeiger auf seinem Wecker sehr viel langsamer bewegen als sonst. Er schaltet die kleine Lampe an seinem Bett an. Auf dem Stuhl liegt schon sein Trikot bereit, davor stehen seine neuen Schuhe. Erst in der letzten Woche war er mit Papa im Sportgeschäft, weil seine Füße schon wieder gewachsen sind. Liam kann das Spiel kaum erwarten, deshalb schlüpft er schon jetzt in seine Sachen. Dabei ist er ganz leise, um seine kleine Schwester Mia nicht aufzuwecken.

Dann blättert er durch die Seiten seines Sportmagazins über die ganz großen Fußballvereine. Dabei muss er noch einmal eingeschlafen sein. Sein Vater staunt nicht schlecht, als er Liam am Morgen wecken möchte und ihn fertig angezogen vor dem Bett findet.



Beim Frühstück hat Liam wenig Hunger, er ist einfach zu aufgeregt. Während Mias Müslischüssel schon leer ist, hat er noch nicht einmal die Hälfte geschafft.

„Versuch doch noch ein paar Löffel zu essen“, muntert Papa ihn auf, „damit du später auch genug Energie hast!“

Liam zieht mit seinem Löffel Kreise durch die Milch. Dann rafft er sich auf. „Na gut, den Rest schaffe ich auch noch.“ Papa schmunzelt.

Bevor es dann endlich losgeht, füllt Papa die Trinkflaschen der Kinder auf. Währenddessen hilft Liam Mia dabei, die Schnürsenkel zu binden.

Mama muss heute arbeiten, aber Oma steht schon an der Tür bereit. Auch sie will Liams erstes richtiges Fußballspiel auf keinen Fall verpassen!





Als sie am Sportplatz ankommen, sieht Liam zuerst seinen Trainer Jens und erkennt dann auch Malte, Erdal und Lilli aus seinem Team. Papa stellt sich mit Oma und Mia an den Spielfeldrand.

Die Schiedsrichterin pfeift das Spiel an. Sofort schnappen sich zwei gegnerische Spieler den Ball und laufen in Richtung Tor des SV Waldhausen. Kurz davor werden sie von Erdal gestört. Der Ball landet im Aus – es gibt einen Einwurf für Liams Mannschaft!

Die Spielerinnen und Spieler rennen wild durcheinander über das ganze Feld. Kurz vor dem Ende der ersten Halbzeit wird es dann richtig aufregend. Geschickt passen sich zwei Kinder aus der gegnerischen Mannschaft den Ball hin und her. Mit einem sagenhaften Trick schieben sie die Kugel vorbei an Erdal und dem Torwart ins Netz – somit steht es nun 1:0!



In der Halbzeitpause ruft Jens das Team in einem Kreis zusammen. „Noch ist nichts verloren, ihr habt toll gespielt!“, lobt er seine Mannschaft. Dann beginnt auch schon die zweite Halbzeit.

Der Ball rollt wieder über den Platz und landet kurze Zeit später direkt vor Liams Füßen. Von allen Seiten kommen Spielerinnen und Spieler beider Mannschaften angestürmt. Liam kann in diesem Chaos das Tor kaum erkennen und schießt einfach drauflos. Doch der Ball landet weit im Aus.

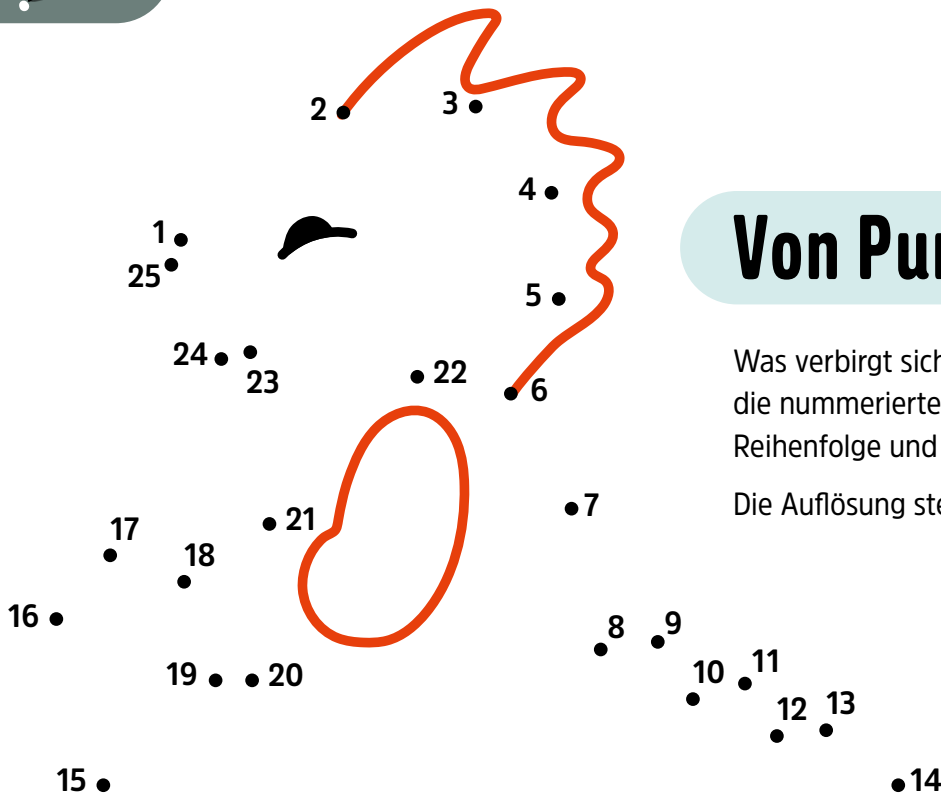


„Hier, versuch es noch einmal!“, ruft Lilli, als sie ihm wenig später den Ball wieder zuspielt. Dieses Mal versucht Liam, einen kühlen Kopf zu bewahren. Vor dem Tor sieht er Malte, der steht frei und winkt. Liam schaut ihm in die Augen, so wie Jens es ihm gezeigt hat. Dann passt er ihm den Ball zu. Malte stoppt diesen ab, dreht sich um und zieht ab – Tor! 1:1, Ausgleich! Das ganze Team jubelt! Liams Herz klopft vor Stolz, da er die Vorlage für dieses tolle Tor gemacht hat.

Wenig später pfeift es dann drei Mal kurz hintereinander. Die Schiedsrichterin hat das Spiel beendet: Unentschieden! Alle Spielerinnen und Spieler klatschen sich gegenseitig mit den Händen ab. Jens ruft seine Waldhausener in einem großen Kreis zusammen. „So leicht gewinnt niemand gegen uns!“, grinst er zufrieden. „Ihr seid ein starkes Team!“



Liam blickt zu seiner Oma, die freudig vom Spielfeldrand aus winkt. Er winkt zurück und ist dabei richtig stolz, in so einer tollen Mannschaft mitspielen zu können. Auf das Training mit Jens und den anderen Kindern und auf das nächste Spiel freut er sich schon jetzt.



Von Punkt zu Punkt

Was verbirgt sich hinter den Zahlen? Verbinde die nummerierten Punkte in der richtigen Reihenfolge und du siehst das fertige Bild.

Die Auflösung steht auf Seite 35.

Ich packe meinen Spielzeugkoffer

Auch im Urlaub dürfen die Lieblingsspielsachen nicht fehlen. Also Koffer auf und einpacken! Was nehmt ihr alles mit?

So wird's gespielt: Der erste Spieler / Die erste Spielerin sagt: „**Ich packe meinen Spielzeugkoffer und nehme** [den Bagger] mit.“

Wer als Nächstes an der Reihe ist, wiederholt den vorherigen Gegenstand bzw. die vorherigen Gegenstände in der richtigen Reihenfolge und ergänzt die Packliste um einen neuen Gegenstand: „**Ich packe meinen Spielzeugkoffer und nehme** [den Bagger und den Ball] mit.“

Wer die Reihenfolge der Gegenstände vertauscht oder nicht mehr weiterweiß, scheidet aus. Es gewinnt, wer bis zum Schluss alle Gegenstände richtig aufzählen kann.

Dieses Spiel verkürzt lange Wartezeiten an der Supermarktkasse, beim Kinderarzt oder auf Reisen.

Perfekt für unterwegs!



Spaß im Kinderzimmer

Nina und ihr kleiner Bruder basteln Roboterkostüme. Male das Kinderzimmer bunt aus.





Singas Sport-Challenge

Bewegung ist
für Kinder enorm wichtig:
Sie hält körperlich fit,
stärkt das Selbstvertrauen,
gleicht Stress aus und
macht Spaß.



Bevor es losgeht

Hol dir Mama, Papa oder jemand anderen aus deiner Familie zum Mitmachen.

Zieht euch bequeme Kleidung an. Sucht euch einen geeigneten Platz zum Bewegen im Zimmer oder geht nach draußen. Wer möchte, macht seine Lieblingsmusik an.

Warm-up

Bevor ihr Sport macht, solltet ihr euch immer erst ein wenig aufwärmen. Schüttelt dazu einmal euren ganzen Körper kräftig durch: Schwingt die Arme, kreist die Füße, bewegt eure Hüften, springt ein paarmal auf der Stelle. Wenn alles einmal in Bewegung war, kann es richtig losgehen.

Und jetzt viel Spaß!

Singa ist fit wie ein Turnschuh. Du auch? Finde es heraus und mach mit!

Hakt ab, welche Übungen ihr gemeinsam geschafft habt.

Hier kann die ganze Familie aktiv werden.

1. Hampelmann

Macht 15 Hampelmänner um die Wette und zählt laut mit.

2. Ellenbogen zum Knie

Berührt mit dem linken Ellenbogen euer rechtes Knie und umgekehrt. Schafft ihr jede Seite 10 Mal?

3. Hüpfen

Hüpft 10 Mal auf dem linken und 10 Mal auf dem rechten Bein – entweder auf der Stelle oder eine kleine Strecke vor und zurück.



4. Recken und Strecken

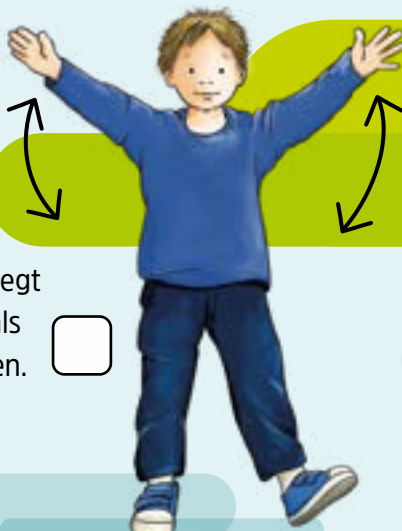
Macht euch nun ganz groß und streckt eure Arme nach oben aus, als würdet ihr Äpfel pflücken.

5. Kniebeuge

Streckt die Arme nach vorn und geht 10 Mal in die Kniebeuge.

6. Vogel

Breitet die Arme aus und bewegt sie 15 Mal auf und nieder, so als würdet ihr wie ein Vogel fliegen.



7. Strecksprung

Hockt euch hin und springt aus der Hocke 5 Mal so hoch wie ihr könnt.

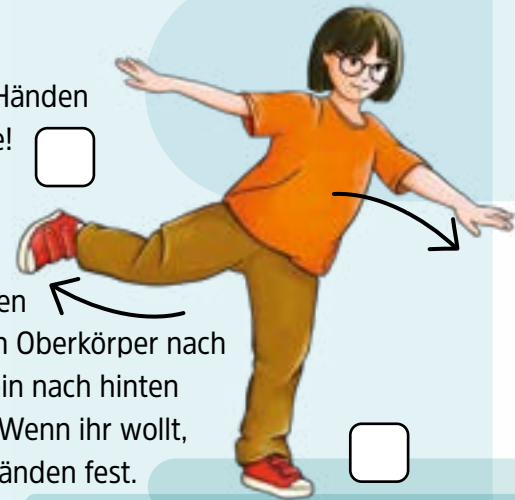


8. Tanzparty

Nehmt euch an den Händen und tanzt eine Runde!

9. Flugzeug

Breitet die Arme zu den Seiten aus, beugt den Oberkörper nach vorn und hebt ein Bein nach hinten in eine Standwaage. Wenn ihr wollt, haltet euch an den Händen fest.



10. Übung deiner Wahl

Zum Abschluss suchst du dir eine Bewegung aus, die Mama oder Papa 10 Mal mitmachen müssen. Welche soll es sein?

Geschafft – klatscht euch ab.

Wer jetzt Lust auf Entspannung hat, blättert schnell um.



Liebe Eltern, Kinder lieben Bewegung, aber auch Momente der Ruhe und Nähe. Massagen können helfen, dass Kinder wieder runterkommen und sich entspannen.

Die Pizza-Massage

**Macht Spaß
und tut gut!**

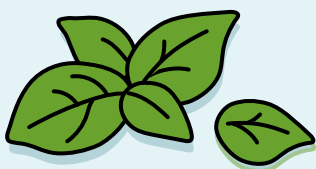
Vorbereitung: Ihr Kind legt sich als „Pizzateig“ mit dem Bauch auf eine Turnmatte, eine weiche Decke, das Sofa oder den Teppich.

Sie werden nun zum „Pizzabäcker“. Knien Sie sich so neben Ihr Kind, dass Sie gut an den gesamten Rücken herankommen.



Erzählen Sie, wie Sie die Pizza zubereiten und lassen Sie Ihr Kind aussuchen, welchen Belag es auf seiner Pizza haben möchte. So kommen die fantasievollsten Kreationen heraus.

Passen Sie den Druck Ihrer Massage an die Dicke der Kleidung Ihres Kindes an, Sie werden schnell merken, was Ihrem Kind angenehm ist.



Entspannung
verbessert das
Körperbewusstsein von
Kindern und fördert einen
erholsamen Schlaf.



Erklären: „Zuerst geben wir Mehl, Wasser, Hefe, Öl und Salz auf deinen Rücken.“

Massieren: Mit den Fingerspitzen leicht über den gesamten Rücken tippen.

„Nun kneten wir den Pizzateig ...“

Den Rücken „kneten“, dabei mit beiden Händen über den oberen Rücken wandern und leichte bis stärkere Knetbewegungen machen.

„... und rollen ihn aus.“

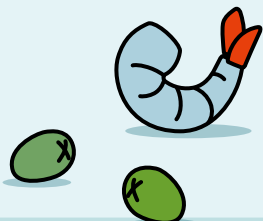
Streichen Sie mit den flachen Händen in alle Richtungen über den Rücken.

„Als erstes wird die Tomatensoße verteilt.“

Nochmals großflächig in kreisenden Bewegungen über den Rücken streichen.

„Jetzt kann die Pizza belegt werden. Was hättest du denn gern auf deiner Pizza?“

Je nachdem, was sich Ihr Kind wünscht, können Sie nun kreativ werden: Tomaten und Salamischeiben an verschiedenen Stellen des Rückens auflegen und mit der flachen Hand andrücken, Mais mit den Fingerspitzen verteilen, Pilze und Paprikastücke mit dem Daumen andrücken, für Zwiebelringe kleine Kreise malen ...



„Zum Schluss darf natürlich der Käse nicht fehlen!“

Spreizen Sie dazu beide Hände und klopfen Sie mit den Fingerkuppen auf den Rücken.

„Unsere Pizza sieht schon richtig lecker aus. Schieben wir sie in den Ofen.“

Fassen Sie Ihr Kind an der Seite an und machen Sie eine kleine Schiebebewegung nach vorn.

„Im Ofen ist es schön warm.“

Reiben Sie Ihre Handflächen schnell aneinander, bis sie warm werden. Legen Sie Ihre Hände auf den Rücken des Kindes oder decken Sie es für einen Moment zu.

„Ich sehe, die Pizza ist fertig und schön knusprig. Ich hole sie aus dem Ofen ...“

Dazu das Kind wieder an der Seite greifen und vorsichtig zurückziehen.

„... und werde gleich ein Stück probieren!“

Jetzt können Sie so tun, als würden Sie an Ihrem Kind knabbern.

**Wer möchte, tauscht nun die Rollen.
Auch Kinder sind gern mal Pizzabäcker!**

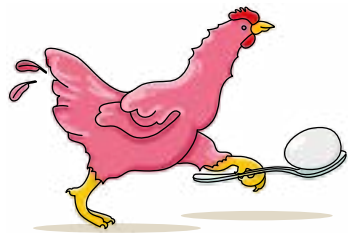
Auf unserer Webseite finden Sie weitere Ideen zum Thema „Bewegung und Entspannung“ für Kinder.

Für Eltern:



Lösungen

Seite 4: Eierlaufen



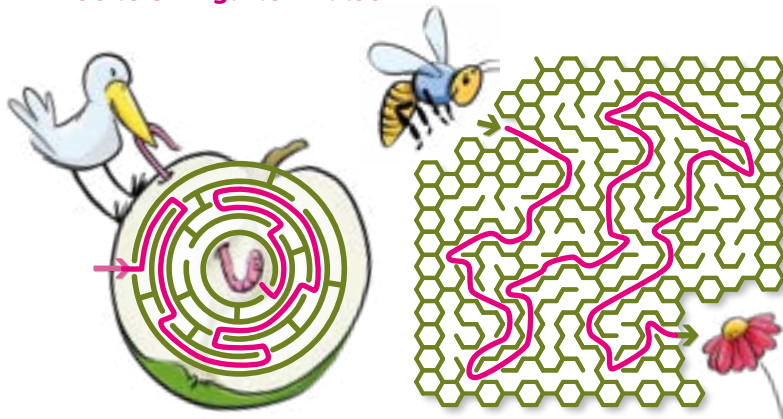
Das rosa Huhn bringt das Ei heil ans Ziel.

Seite 5: Schatten raten



Schatten 2 ist richtig.

Seite 8: Irrgarten-Rätsel



Seite 10/11: Ein Tag im Zoo

Wo ist ...? Nils Schlüsselbund liegt am Schweinegehege:



So ein Quatsch! Das ist witzig, aber nicht richtig:

Sternenzauber: Auf dem Wimmelbild kannst du 6 gelbe Sterne finden:



auf Milas T-Shirt



als Ohrring



auf dem Futterautomaten



auf dem Handy der Eichhörnchen



auf dem Kopfhörer

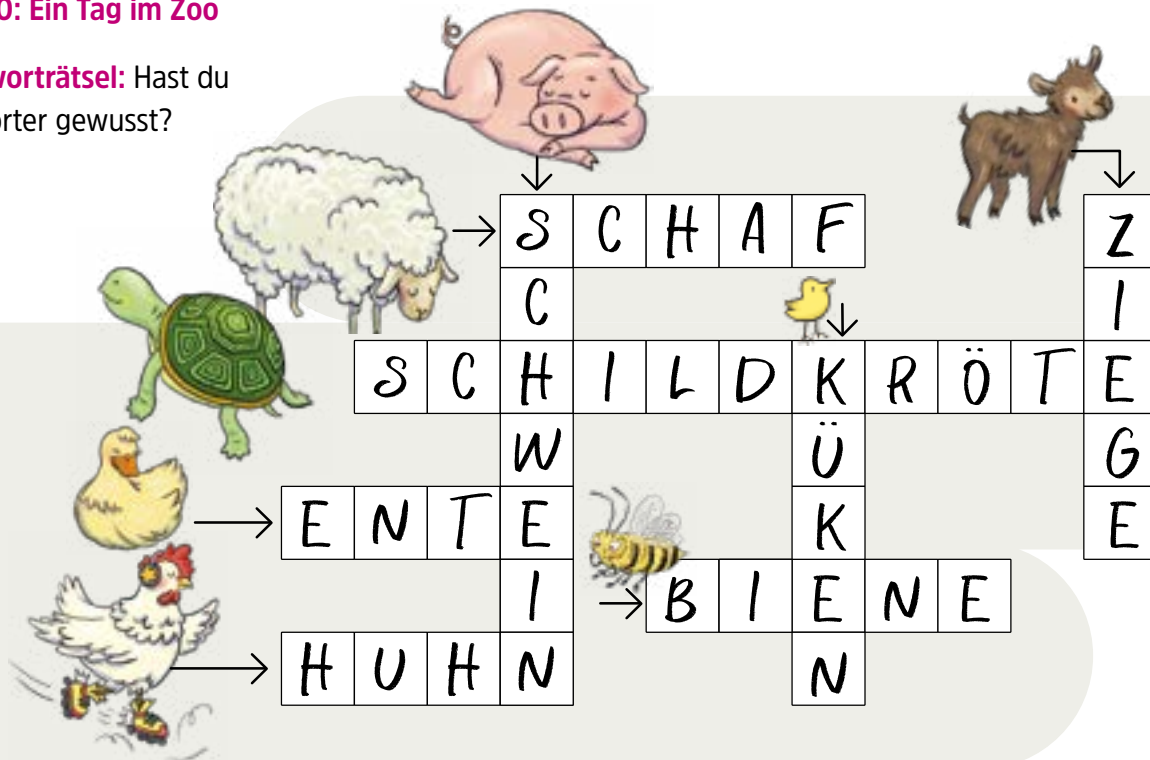


an der Rasselkette im Kinderwagen



Seite 10: Ein Tag im Zoo

Kreuzworträtsel: Hast du alle Wörter gewusst?



Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
50819 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Katrin Wollersheim und Sabrina Benyahia, BZgA

Konzeption, Text, Gestaltung: Connect GmbH – Agentur für soziale Kommunikation

Vorlesegeschichten: Sonja Marschall

Illustrationen: Ina Kerckhoff

Illustrationen Vorlesegeschichten und Suchbild: Eva Burckhardt

Fotos Singa: Studio Marco Fischer

Lektorat: Christine Mildner

Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

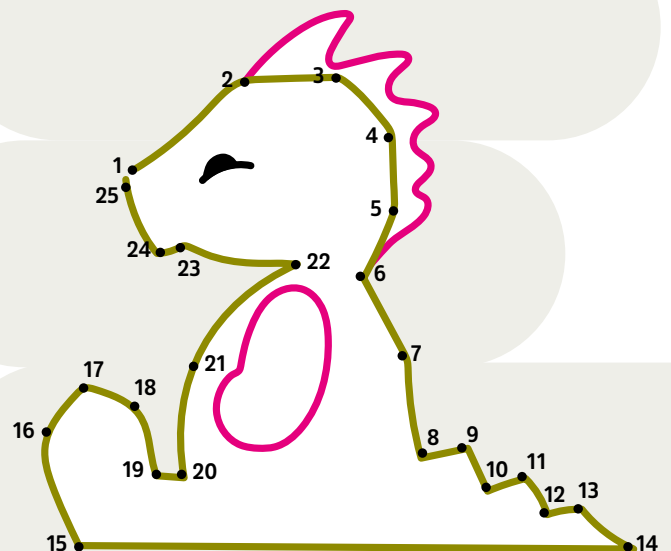
Auflage: 1.150.10.24

Stand der Bearbeitung: März 2024

Artikelnummer: 33710011

Bestelladresse: Dieses Mitmachheft ist kostenlos erhältlich bei der BZgA, 50819 Köln oder per E-Mail: bestellung@bzga.de. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger / die Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.

Seite 28: Von Punkt zu Punkt



„Kinder stark machen“

Kinder können zu starken Persönlichkeiten heranwachsen, wenn sie geliebt, gesehen, gehört und anerkannt werden. Das Gefühl von Geborgenheit ist dabei genauso wichtig wie das Erleben von Freiräumen. Beides ermöglicht Kindern, sich auszuprobieren und aus Fehlern zu lernen.

Kinder, die wissen, dass ihre Eltern ihnen etwas zutrauen, sind mutiger und selbstbewusster. Diese wichtigen Eigenschaften fördert die Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“, damit Kinder im späteren Leben „Nein“ zu Suchtmitteln sagen können.



Foto: iStock.com/Halfpoint

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

