

MAXIMA & PINSEL

ein Jahr voller Abenteuer





Inhaltsverzeichnis

Einführung

Maxima und Pinsel – viel Spaß mit einem Jahr voller Abenteuer!	01
Die Klimathematik im Maxima Programm	02
Themenbereich Ernährung	03
Themenbereich Bewegung	04
Themenbereich Wohlbefinden	05
Icon-Erklärung Weitere Inhalte	06



Herbst

Maxima und Pinsel Herbst-Abenteuer	07
Klimameilen sammeln mit Maxima und Pinsel	10
Der Herbstbaum	11
Kastanienspiel	12
Waldspaziergänge und Naturerkundung	13
Auf der Suche nach den Schätzen der Natur	14
Die Feinschmecker	15
Was wird wo gelagert?	16
Was können wir aus Obst und Gemüse alles machen?	17
Kürbisbrötchen	18
Kürbis Knäckebrot	19
Apfelberge Apfelmus	20
Apfel-, Kürbischips	21
Tomatenbutter Tomatenbrot	22
Achtsam im Hier & Jetzt sein	23
Naturschatz - Spitzwegerich kennen lernen	24
Naturschatz - Weißdorn kennen lernen	25



Winter

Maxima und Pinsel Winter-Abenteuer	26
Der Eisbär bewacht die Brücke	29
Komm, wir spielen öffentlicher Verkehr!	30
Wir sammeln Lebensmittel für Maxima	31
Wie unser Essen das Klima beeinflusst	32
Reste sind kein Abfall	33
Der Weg vom Korn zum Brot	34
Fladenbrot aus dem Ofen	35
Knabber Bällchen - Vollkornbrötchen mit Apfel und Saaten	36
Schneebälle - Energy Balls	37
Sinnesabenteuer im Wald	38
Wir halten Winterschlaf	39
Futterstellen für die Vögel im Winter	40

Inhaltsverzeichnis



Frühling

Maxima und Pinsel Frühlings-Abenteuer	41
Das Erblühen des Blumenbeets	44
Frühlingsabenteuer im Kindergarten	45
Wenn die Frühlingssonne lacht	46
Wir halten den Wald sauber	47
Verpackungsfrei Frühstück und Jausnen	48
Weißt du, wie Joghurt, Butter und Topfen entsteht?	49
Was alles ist Wintergemüse? Was gibt es jetzt frisch im Garten?	50
Herstellung Butter	51
Selbstgemachter Joghurt	52
Apfel-Fenchel-Salat	53
Karotten-Orangen-Salat	54
Rotkraut-Salat	55
Unterkünfte und Nahrung für die Wildbienen	56
Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen	57
Was können meine Hände?	58



Sommer

Maxima und Pinsel Sommer-Abenteuer	59
Kunterbunte Kindergarten-Kugelbahn	62
Sonnenschein-Schatzsuche	63
Maxima und Pinsel besuchen die Eule	64
Komm, wir spielen hier! Spielen im öffentlichen Raum	65
Was wächst denn da?	66
Hülsenfrüchte entdecken	67
Wasser, Wasser, Wasser	68
Erbseneintopf	69
Erbsenpüree	70
Linsen-Apfel-Salat Himbeer-Brombeerblätter Tee	71
Reise in ferne Länder	72
Klimathematik und Umgang mit Gefühlen	73
Maxima und Pinsel – Die Angst	74
Die Wohlfühl-Schatzkiste	75

IMPRESSUM

Herausgeber
aks gesundheit GmbH
Gesundheitsbildung
Rheinstraße 61, 6800 Bregenz
T 05574 202-0, www.aks.or.at

Für den Inhalt verantwortlich
aks gesundheit GmbH
Gesundheitsbildung

Gestaltung
ideenspinner werbeagentur og
www.ideenspinner.com

Ausgabe
04-2024

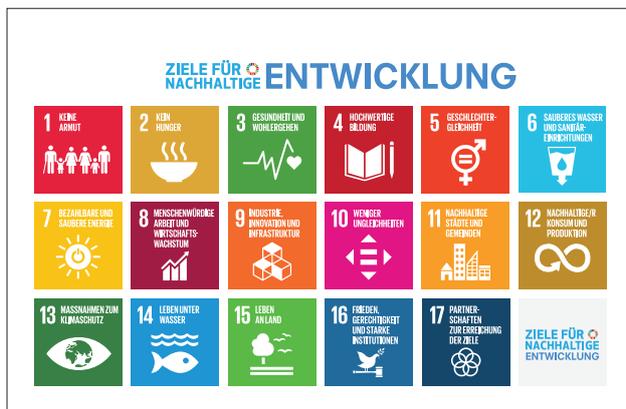


Maxima und Pinsel – viel Spaß mit einem Jahr voller Abenteuer!

Die Maus Maxima und das Eichhörnchen Pinsel begleiten Ihre Kindergartengruppe spielerisch durch die Jahreszeiten. Mit dieser Sammlung halten Sie wertvolle pädagogische Ideen in der Hand, um die zentralen Gesundheitsthemen Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden miteinander zu verknüpfen und die gesundheitsbezogene Klimakompetenz der Kinder im Kreislauf der Jahreszeiten zu fördern.

Gesundheitsbezogene Klimakompetenz

Kinder, deren gesundheitsbezogene Klimakompetenz bereits früh gestärkt wird, wissen und verstehen, dass ihr Verhalten Einfluss auf das Klima hat und das Klima wiederum auf sie und auf das Leben dieser Erde. Die Inhalte der Mappe folgen dabei den Sustainable Development Goals (SDGs) der WHO (Goal 3, 13 und 17) und bieten altersgerechte Handlungsfelder für die Lebenswelten der Kinder an.



Was gilt es zu beachten?

Wenn Kinder mit dem Thema Klimawandel konfrontiert werden, ist es wesentlich, ihre Klimaresilienz zu entwickeln und zu stärken. Klimaresilienz ist die psychische Fähigkeit, Belastungen durch die Klimakrise gesund, kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen statt zu vermeiden und zu katastrophisieren (Dohm & Klar, 2020). Die Inhalte dieser Mappe können ein wertvoller Beitrag dafür sein - mit Spielen und gemeinsamem Handeln für Klima und Gesundheit.

Klimagespräche führen

Wichtig im Gespräch mit Kindern zu den Auswirkungen des Klimawandels sind laut der auf Klimafragen spezialisierten Kinderpsychologin Anna Pribil, BEd. BSc. MSc. MA folgende Punkte:

- die Fragen der Kinder wahrheitsgemäß beantworten,
- hoffnungsvoll sein und zeigen wie viele Menschen sich einsetzen,
- über Gefühle reden, lernen Gefühle auszudrücken und angemessen zu reagieren, das kann ermutigen sich zu engagieren,
- Natur erleben, denn die Verbindung zur Natur ist ein Schlüssel zu umweltbewusstem Verhalten.

Ob Wildblumenwiesen säen, Schmetterlinge beobachten, Insektenhotels bauen, zu Fuß in den Kindergarten gehen oder ein Gemüsebeet anlegen: Auch mit Kleinkindern kann man schon viel in der Natur erleben, um ein Gefühl für mehr Wohlbefinden, für gute Ernährung, Freude an Bewegung und somit gesundheitsbezogene Klimakompetenz zu entwickeln!

Wir wünschen euch viel Spaß und Freude mit Maxima und Pinsel,
Euer Maxima Team



Die Klimathematik im Maxima Programm

In unserem Alltag gibt es viele Entscheidungen, mit denen wir den CO₂-Ausstoß und damit die Auswirkungen auf das Klima beeinflussen können. Manche sind leicht umzusetzen, andere schwieriger. Einige davon finden

wir auch im Kindergartenalltag. Wir haben versucht, diese in unseren Vorschlägen für Aktionen mit den Kindern in den vorliegenden Arbeitsblättern aufzugreifen.



Schwierigkeitsgrad und Klimawirksamkeit von Alltagsentscheidungen – T. Brudermann & A. Hoeben – Die Kunst der Ausrede (Oekom Verlag) – CC-BY-ND.
Hinweis: Schwierigkeitsgrade sind subjektiv und kontextabhängig. Die Wirksamkeit wurde grob dargestellt.

Quelle: T. Brudermann, twitter, Lizenz CC-BY-ND



Themenbereich Ernährung

Wie wir uns ernähren, beeinflusst unser Klima. Empfohlen wird eine pflanzenbetonte Ernährung mit einem geringeren Anteil an tierischen Produkten als bisher, da vor allem die Produktion tierischer Lebensmittel mit einem höheren CO₂-Ausstoß verbunden ist. Wichtig ist auch ein verantwortungsvoller Umgang mit den produzierten Lebensmitteln, von der Lagerung über die Verwendung bis hin zur Resteverwertung.

Das tägliche Essen und Trinken ist eine sehr persönliche Angelegenheit und daher ist auch ein sehr sensibler Um-

gang wichtig, wenn es um die Veränderung von Gewohnheiten in den Familien geht, die hier im Kindergarten angesprochen werden können.

Eine Sensibilisierung für diese Themen kann durch das Kennenlernen des Wachsens und Erntens von Lebensmitteln, die Wertschätzung von Produktionsprozessen und das eigene Zubereiten von Speisen erreicht werden.

Durch die Geschichte von Maxima und Pinsel wird dazu eine Außenperspektive eingenommen, die helfen kann, das Thema in die Familien zu transportieren.

Ernährung	Schwerpunkt	Arbeitsblatt-Themen	Rezepte
Herbst	Saisonales Gemüse und Obst ernten, verarbeiten, lagern, schmecken und genießen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Feinschmecker 2. Was können wir aus Obst und Gemüse alles machen? 3. Was wird wo gelagert? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kürbisbrötchen 2. Kürbisknäckebrot 3. Apfelberge, Apfelmus 4. Apfel-, Kürbischips 5. Tomatenbrot, Tomatenbutter
Winter	Klimafrühstück / -jause, Lebensmittel entlang der Wertschöpfungskette, Lebensmittelverschwendung / -verwertung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie das Essen unser Klima beeinflusst - Klimafrühstück / -jause 2. Der Weg vom Korn zum Brot 3. Reste sind kein Abfall 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fladenbrot aus dem Ofen 2. Knabberbällchen - Vollkornbrötchen mit Apfel und Saaten 3. Schneebälle - Energy Balls
Frühling	Wintergemüse kennen und verwenden, Herstellungsprozesse kennenlernen, Lebensmittel dadurch mehr wertschätzen, Verpackungsmüll reduzieren, Kräuter im Frühjahr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Challenge verpackungsfrei frühstücken und jausnen 2. Weißt du wie Joghurt, Butter und Topfen entsteht? 3. Was alles ist Wintergemüse? Was gibt es jetzt frisch im Garten? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herstellung Butter 2. Selbstgemachter Joghurt 3. Apfel-Fenchel-Salat 4. Karotten-Orangen-Salat 5. Rotkraut-Salat
Sommer	Fleischanteil reduzieren: was stattdessen? Hülsenfrüchte kennenlernen; selbst Gemüse / Obst anbauen, Wasser als bestes Getränk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wasser, Wasser, Wasser 2. Hülsenfrüchte entdecken 3. Was wächst denn da? Anbauplan für Kinder-Garten 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erbseneintopf 2. Erbsenpüree 3. Himbeerblätter Tee 4. Linsen-Apfel-Salat



Themenbereich Bewegung

Wir haben verschiedene Bewegungsangebote für Kinder ausgewählt, um Umweltbewusstsein und nachhaltige Mobilität spielerisch in den Kindergartenalltag zu integrieren.

Natur erleben:

- Spiele und Aktivitäten im Freien, die Kinder anregen, die Schönheit der Natur wahrzunehmen und ein Bewusstsein für Umweltschutz zu entwickeln.
- Veränderungen in der Natur im Laufe der Jahreszeiten durch Bewegungsspiele erfahren.
- Umgang mit Hitze und Kälte durch Bewegung erfahren.

Sich umweltfreundlich fortbewegen:

- Umweltfreundliche Fortbewegungsarten wie zu Fuß gehen, Kinderroller, Dreirad und Fahrrad fahren sowie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel aufzeigen und dazu ermutigen.
- Verständnis für Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß im Zusammenhang mit nachhaltiger Mobilität fördern.

Über den Spaß an der Bewegung können Kinder spielerisch und mit allen Sinnen an Umweltthemen herangeführt werden.

Bewegung	Schwerpunkt	Arbeitsblatt-Themen
Herbst	Zu Fuß, klimaneutral in den Kindergarten, Waldspaziergang / Spielen im Wald, sich auf unebenen Flächen bewegen, Sensibilisieren für die Natur	1. AB Klimameilen sammeln mit Maxima und Pinsel 2. Infoblatt Bewegungsparcours allgemein 3. Der Herbstbaum 4. Kastanienspiel 5. Waldspaziergänge und Naturerkundung 6. Auf der Suche nach den Schätzen in der Natur - Bewegungsparcours mit Maxima und Pinsel
Winter	Erkunden und Bewusstmachen öffentlicher Verkehrswege, Bewegung an der frischen Luft / im Freien	1. Wir spielen öffentlicher Verkehr 2. Der Eisbär bewacht die Brücke 3. Wir sammeln Lebensmittel für Maxima - Bewegungsparcours mit Maxima und Pinsel
Frühling	Tanz und Theater nutzen, Kreativität der Kinder fördern über Bewegung, Bewegung auf der Wiese / im Wald, Ressourcen schonen, Müll vermeiden	1. Das Erblühen des Blumenbeets 2. Frühlingsabenteuer im Kindergarten 3. Wenn die Frühlingssonne lacht 4. Wir halten den Wald sauber - Bewegungsparcours mit Maxima und Pinsel
Sommer	Sinnvolle Sommer-Aktivitäten, mit offenen Augen die Stadt erkunden, öffentliche Räume für Spiele nutzen	1. Kunterbunte Kinder-Kugelbahn 2. Sonnenschein-Schatzsuche 3. Komm, wir spielen hier! Spielen im öffentlichen Raum 4. Maxima und Pinsel besuchen die Eule - Bewegungsparcours mit Maxima und Pinsel



Themenbereich Wohlbefinden

Aufgrund des Klimawandels wachsen Kinder heute in einer von Unsicherheit geprägten Umwelt auf. In den Medien häufen sich Berichte über negative Entwicklungen des Ökosystems und Katastrophenmeldungen. Die Kinder der heutigen Generation erleben die Auswirkungen des Klimawandels unmittelbar. All dies sind Entwicklungen, die sich negativ auf das psychische Wohlbefinden von Kindern auswirken und zu psychischen Belastungen führen können, die oft mit emotionalen Reaktionen wie Angst oder Wut einhergehen. Deshalb wollen wir mit diesen Vorschlägen einen Beitrag dazu leisten, das Thema Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern bereits im Kindergartenalter aufzugreifen. Die Arbeitsblätter in diesem Bereich sollen zusammen mit der Geschichte

von Maxima und Pinsel Anregungen für eine kindergartengerechte Umsetzung dieser Themen geben und im besten Fall dazu anregen, eigene Ideen und weitere Themen einzubringen.

Unser Ziel bei der Erstellung der Arbeitsblätter war es, die Kinder für das Ökosystem und ihre Umwelt zu sensibilisieren und einen sorgsamen Umgang damit zu fördern. Soziale Beziehungen und Freundschaft spielen in der Geschichte ebenfalls eine wichtige Rolle, da sie einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Dies spiegelt sich auch in einigen Arbeitsblättern wider. Gleichzeitig wollen wir aber auch Möglichkeiten aufzeigen, mit negativen Gefühlen umzugehen und psychosoziale Ressourcen zu stärken.

Wohlbefinden	Schwerpunkt	Arbeitsblatt-Themen
Herbst	Naturschätze entdecken, Natur „schätzen lernen“, Achtsamkeit mit sich und der Natur, achtsam im Hier und Jetzt	1. Naturschatzzeit – Spitzwegerich kennenlernen 2. Naturschatzzeit – Weißdorn kennenlernen 3. Achtsam im Hier & Jetzt sein
Winter	Sich um andere Lebewesen kümmern, Gemeinschaftsempfinden stärken, Handlungsfähigkeit aufzeigen, Immunsystem stärken durch Ruhe / Schlaf, Resilienzförderung über Walderfahrungen mit allen Sinnen	1. Futterstellen für die Vögel im Winter 2. Sinnesabenteuer im Wald 3. Wir halten Winterschlaf
Frühling	Reparieren statt neu kaufen, Mülltrennung und Wiederverwendung, Selbstwirksamkeit erleben, für Kreislaufdenken mit anderen Lebewesen sensibilisieren	1. Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen 2. Unterkunft und Nahrung für die Wildbienen 3. Was können meine Hände?
Sommer	Schutz vor UV-Strahlung und Hitze, Umgang mit Kälte; Gemeinschaft, Freundschaft, Hilfsbereitschaft als wichtige Faktoren bei Umgang mit Angst; Erste Hilfe Koffer für psychische Gesundheit kennenlernen	1. Umgang mit Gefühlen 2. Gefühle – Maxima und Pinsel Geschichte 3. Die Wohlfühlschatzkiste 4. Reise in ferne Länder



Icon-Erklärung

Jahreszeiten-Icons



Frühling



Sommer



Herbst



Winter

Themen-Icons



Einführung



Ernährung



Bewegung



Wohlbefinden

Zeit-Icons



Dauer



Vorbereitungszeit

Weitere Inhalte

Auf der Website: www.maxima.or.at finden Sie alle Blätter dieser Mappe auch zum Download, sowie weitere Unterlagen und Informationen, die Sie für die Arbeit mit den Kindern verwenden können. z.B. Zeichenvorlagen für die Kinder



Jahreszeit - neutral



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



Maxima und Pinsel Herbst-Abenteuer

Ein Herbstabenteuer im Wald

Maxima, die kleine Maus, stand mitten im Wald und schnupperte die herrliche Luft. Die Sonnenstrahlen kitzelten den feuchten Waldboden. Maxima dachte fröhlich: „Es riecht nach Erde, Blättern, Rinde und Abenteuer!“ Plötzlich traf sie eine Nuss auf die Nase. „Au!“, rief Maxima erschrocken. Es war Pinsel, das freche Eichhörnchen, das seinen Namen wegen seinem buschigen Schwanz trug. Pinsel saß zwei Meter über ihr auf einem Ast und grinste frech zu ihr herunter. „Maxi, Muus, Maxima-Maus! Was tust du hier, was machst’ außer Haus?“ Maxima verdrehte die Augen. „Sprichst du heute wieder nur in Reimen, Pinsel?“ Das Eichhörnchen sprang wie ein Blitz von Ast zu Ast, bis es vor Maxima zu stehen kam und sich stolz aufrichtete. „Ich habe nichts zu tun und langweile mich schrecklich.“ Maxima wunderte sich. „Musst du nicht eigentlich Vorräte für den Winter anlegen?“ Sie wusste, dass Eichhörnchen Winterruhe halten und deswegen viel Essen für den kalten Winter sammeln müssen. Pinsel verdrehte die Augen. „Ach was, alles schon erledigt! Komm mit, ich zeig es dir!“ Und schon sprang Pinsel voraus. Über umgefallene Baumstümpfe, Äste und Steine. Maxima war zwar schnell, aber nicht so wendig, wie Pinsel und geriet außer Atem. Als sie an Pinsels Baumhäuschen angekommen war, atmete sie langsam aus, um ihren Herzschlag zu beruhigen.

Das Leben eines Eichhörnchens

„Tada! Mein Reich!“, rief Pinsel stolz und zeigte auf ein großes Beet am Boden. „Hier unter der Erde schlummern Karotten, Salate, Meerrettich und Rote Bete. Und schau mal hier!“ Das Eichhörnchen sprang über das Beet zu einem Baum, in dessen Wurzelhöhlen es sich eine eigene Vorratskammer angelegt hatte. Hier standen Regale voll mit Einweckgläsern, prachtvoll gefüllten Obstkörben und Gemüseboxen. „Eingelegte Tomaten, Gurken und Kürbis. Selbstgemachte Erdbeermarmelade, frisch gemachtes Apfelmus und Holundersirup. Hm, mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen.“ Pinsel rieb sich

den Bauch. Maxima staunte. „Du bist echt auf Zack, Pinsel, das muss man dir lassen. Ich suche und sammle noch.“ Sie klopfte vorsichtig auf ihre Tasche. „Aber ich bin noch lange nicht fertig.“ „Ich kann dir helfen!“, rief das Eichhörnchen. „Was suchst du denn?“ „Ich suche Wildkräuter für meine Tees und Salben.“ „Ohhh, machst du wieder deine berühmte Anti-Aua-Salbe? Und deine Ich-werd-nicht-krank-Creme und deine Oh-nein-ich-hab-einen-Schnupfen-Tinktur?“ Maxima nickte lachend. Die Waldtiere liebten ihre Cremes und Salben, die ihnen bei kleinen Wehwehchen halfen. „Da helfe ich dir gerne, Maxima!“ Schon sprang Pinsel wieder von Ast zu Ast quer durch den Wald.

Ein Spaziergang durch den Wald

Die Maus ließ sich Zeit. Sollte Pinsel ruhig voraus springen, sie wollte die Ruhe im Wald genießen. Die Zutaten für ihre Salben waren überall, man musste nur aufmerksam hinschauen. Schnell fand sie Weißdorn, Sauerklee und Schafgarbe. Vorsichtig zerrieb sie die Blätter in ihren Pfoten. Hm, wie das duftete. Ja, das war eindeutig Schafgarbe. Behutsam steckte sie ihre Naturschätze in ihren Beutel. „Muus! Maxi! Maxima-Maus!“, rief Pinsel aufgeregt von einem dünnen Ast herunter. „Schau mal, ich kann jetzt von einem Ast hängen, ohne mich festzuhalten!“ Und Pinsel verhakte seinen Schwanz im Ast, kippte vornüber und schwang, wie ein Pendel, hin und her. „So halte ich mich fit und...“. Weiter kam es nicht, denn plötzlich brach der Zweig ab und das Eichhörnchen flog dem Boden entgegen und purzelte schreiend einen Abhang hinunter. „Pinsel!“, rief Maxima erschrocken und rannte hinterher.

Ein trauriger Anblick

Pinsel lag mit ausgestreckten Armen auf dem Erdboden. Es war tief gestürzt. „Aua“, jammerte es und erhob sich langsam. „Oh nein!“ Erschrocken sah es sich seinen verwuschelten Schwanz an. Laub, Erde und sogar ein kleiner Fichtenzapfen hatten sich darin verfangen. „Das



dauert ewig, bis ich den wieder sauber bekomme.“ „Ich bring dir Brennnessel-Wasser mit, das macht dein Fell wieder hübsch. Hauptsache, du hast dich nicht verletzt!“ „Alles gut. Ich bin zäh. Aber wieso ist der Ast abgebrochen? Die Bäume sind meine Freunde!“ Jetzt erst bemerkten beide, dass die Bäume um sie herum alles andere als gesund aussahen. Grau und fahl. Mit herunterhängend Ästen, ohne Blätter. Maxima trat näher an einen Stamm und schnupperte. Der Baum roch gar nicht gut. „Sie sind zu trocken“, erkannte sie. Traurig sah Pinsel sich um. „Aber alle hier sehen krank aus. Ob das ansteckend ist?“ Es schlug seine Pfoten über dem Kopf zusammen. „Und wenn die Krankheit auch mein Zuhause zerstört?“ „Ich weiß es nicht. Wir können die Eule fragen“, schlug die Maus ratlos vor.

Ein Rat von der Eule

Die weise Eule lebte in einem großen Baum. Den Weg fanden Maxima und Pinsel sofort, denn jedes Tier, das Hilfe braucht, führt es auf magische Weise zur Eule. „Ähm, wie war das“, überlegte Pinsel, als sie vor dem Baum standen. „Dreimal klopfen, einmal Uhu rufen, dann einmal verbeugen und zwei Mal klatschen.“ Maxima schüttelte den Kopf. „Anders: dreimal klopfen, zweimal klatschen...“ „Ja, was ist denn das für ein Lärm?“ Zwei große Augen erschienen in einem dunklen Loch mitten im Baumstamm. „Was wollt ihr?“ „Wir, ähm, wir sind da auf was gestoßen“, begann Maxima vorsichtig. „Eine Baumkrankheit, eine schreckliche Geschichte, die sich mitten in unserem Wald abspielt, eine Gefahr für alle, die den Wald lieben...“ „Moment!“, unterbrach die Eule das Eichhörnchen. „Immer langsam. Eine Krankheit? Die die Bäume befällt?“ Maxima und Pinsel nickten. Die Eule musterte beide, dann sagte sie: „Ah, ich verstehe. Wart ihr im trockenen Teil des Waldes? Sahen die Bäume kahl und schlapp aus und waren die Äste rissig und brüchig?“ Maxima und Pinsel nickten wieder. Die Eule seufzte schwer. „Es ist die Hitze. Zu viel scheint die Sonne, zu wenig Regen ist geflossen. Das tut den Bäumen nicht gut.“ „Und was können wir dagegen tun?“, rief Pinsel verzweifelt. Die Eule ließ sich Zeit mit ihrer Antwort. „Ihr tut schon was ihr könnt. Ihr nutzt die Natur für euch und geht ihr Tempo, Schritt für Schritt. Auch wenn du, Pinsel, oft zu schnell unterwegs bist. Aber du verstehst den Wald und weißt seine Schätze zu nutzen. Und du, Maus, du verkriechst dich nicht umsonst immer wieder im Wald. Weil dir das Leben in der Stadt nicht guttut. Man sollte die Natur und auch sich selbst besser achten.“ Pinsel runzelte die Stirn. Die Eule redete immer so geschwollen. „Also können wir nichts tun?“ „Doch. Behandelt die Natur mit Respekt. Den Rat gebe ich euch und nun lasst mich schlafen.“ „Aber...aber“, protestierte Pinsel. „Was

soll das heißen? Ich habe doch alles richtig gemacht. Ich habe meine Vorräte für den Winter angelegt und nun mache ich mir Sorgen, dass mir die Trockenheit alles wieder kaputt macht.“ Die Eule seufzte. „Pinsel, hör doch. Wir haben Herbst und du bist seit dem Sommer damit beschäftigt alles perfekt zu machen. Schalte einen Gang runter! Du musst nicht immer alles schneller und besser machen. Was hat es dir gebracht? Du langweilst dich. Geh mit der Zeit, dann gehst du mit der Natur.“ „Können wir irgendwie helfen?“, fragte Maxima noch. „Der Förster hat schon neue Bäume gepflanzt, aber alles braucht eben seine Zeit.“ Die Augen verschwanden wieder. Die Eule hatte sich in ihre Höhle zurückgezogen.

Ein Spiel im Wald

Ohne zu reden spazierten Maxima und Pinsel zurück. Selbst Pinsel ging jetzt langsam neben der Maus her. „Habe ich alles falsch gemacht?“, fragte es traurig. Maxima schüttelte den Kopf. „Nein, gar nicht.“ Sie wollte Pinsel aufheitern. „Oh schau, eine Kastanie. Wollen wir was spielen?“ „Spielen?“ Pinsel sah sie überrascht an. „Du willst jetzt was spielen?“ „Ja, um auf bessere Gedanken zu kommen“, Maxima sah sich um, bis sie fand, was sie suchte. Einen Ast mit einer kleinen Astgabelung vorne dran. „Versuche die Kastanie auf dem Ast bis nach Hause zu tragen, ohne, dass sie runterfällt.“ „Haha, kinderleicht!“, sagte Pinsel. Doch schon nach wenigen Schritten war die Kastanie heruntergefallen. Es probierte es erneut. Und erneut. Und erneut. Sie lachten und wechselten ab. „Heute war doch gar nicht langweilig, oder?“, fragte Maxima noch, als sie bei Pinsels Baumhaus angekommen waren. „Nein, gar nicht“, grinste Pinsel fröhlich. „Kommst du mich bald wieder besuchen?“ Maxima lachte. „Ja klar, ich komme wieder, Pinsel“, rief sie und spazierte gemächlich durch den Wald zurück. Bis sie stehen blieb und ihre Nase in die Luft streckte. Hm, sie roch es: Brennnesseln, Tannennadeln und eine gewisse Feuchtigkeit lagen in der Luft. Heute Nacht würde es noch regnen, das wusste sie, denn ihre Nase betrog sie nie.



Maxima und Pinsel Herbstlieder

Herbstlied 1

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Wald so bunt und wunderbar
Gehen wir im Herbst, das ist klar.
Wir sammeln Nüsse, Pilze und Kräuter ein
Naturschätze sammeln, das ist fein!

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Die Eichel hier, die Kastanie dort,
Ein Pilz versteckt hinterm Moos am Ort.
Die Kräuter duften, die Farben so bunt,
Im Wald zu sein, macht uns alle gesund.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Respektvoll und achtsam, darauf kommt's an,
Damit die Natur blühen kann.
Mit Freunden gemeinsam, das macht Spaß
Hier im Wald zu sein ist ein wahrer Schatz.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Herbstlied 2

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Wald so bunt und wunderbar
Gehen wir im Herbst, das ist klar.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Wir sammeln Nüsse, Pilze und Kräuter ein
Naturschätze sammeln, das ist fein!

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Die Kräuter duften, die Farben so bunt,
Im Wald zu sein, macht uns alle gesund.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!



Klimameilen sammeln mit Maxima und Pinsel

Aktive Mobilität, wie etwa zu Fuß gehen oder Rad fahren, ist nicht nur für unsere Gesundheit sehr gut, sondern verringert auch unseren CO₂-Fußabdruck und ist somit für unsere Umwelt und das Klima gut. Ein Großteil unserer durch Verbrennungsmotoren verursachten CO₂-Emissionen entsteht im Alltag – auf dem Weg zum Einkaufen, zur Arbeit oder auch durch die Elterntaxis zum Kindergarten. Wenn wir diese durch aktive und klimafreundliche Fortbewegungsarten ersetzen, tragen wir einiges zum Klimaschutz bei.

Ziel:

Durch die gemeinsame Mobilitäts-Challenge soll auf spielerische Art zu aktiver Alltagsmobilität animiert und die Kinder für klimafreundliche Fortbewegungsarten und ihren Nutzen sensibilisiert werden. Für unsere Mobilitätschallenge kooperieren wir mit der Klimameilen-Challenge des Klimabündnisses Österreichs.

Material:

- Plakat und Materialien zur Gestaltung des Plakats
 - Klebepunkte bei akts gesundheit anfordern oder eigene verwenden
 - Plakat „Klimameilen sammeln mit Maxima und Pinsel“
- Info: 1 Klimameile entspricht 1 klimafreundlichen Weg in den Kindergarten bzw. nach Hause

Vorbereitung:

Ca. 45 Minuten für die Erstellung der Plakate

Dauer:

1 Woche

Ablauf:

Ein gemeinsames Plakat mit Kindern gestalten, um Fortbewegungsarten zum Kindergarten darzustellen und zu besprechen, welche Optionen gesund und umweltfreundlich sind. Anschließend wird in jeder Kinder-

gartengruppe entweder selbst ein Plakat erstellt, auf dem Bilder oder Symbole der unterschiedlichen aktiven und klimafreundlichen Mobilitätsarten (zu Fuß, mit Laufrad, mit Dreirad-Scooter, mit dem Bus, mit einem Fahrrad mit Kindersitz ...) abgebildet sind und die täglichen Klimameilen aufgeklebt werden. Oder es wird das Plakat „Klimameilen sammeln mit Maxima und Pinsel“ verwendet. Die Plakate sichtbar in den Gruppen oder dem Eingangsbereich des Kindergartens aufhängen. Wenn die Eltern die Kinder zum Kindergarten bringen oder von dort abholen, dürfen sie mit dem Kind einen der „Mobilitätspunkte“ zur jeweiligen Fortbewegungsart aufkleben. Welche Gruppe schafft am meisten Punkte bzw. Klimameilen?

Variation:

- Anstelle der Klebepunkte können auch Stempel verwendet werden.
- Auf der Homepage kann auch eine Mobilitätsbox für den Kindergarten angefordert werden, um einen vertiefenden Schwerpunkt zu diesem Thema zu setzen: klimabuendnis.at/angebote/kindergarten-mobilitatsbox
- Anstelle eines Plakates kann beispielsweise auch eine Murbelbahn installiert werden. So dürfen die Kinder jeden Tag eine Murbel in die Bahn legen und sehen im Behältnis, wie sich dieses nach und nach füllt.



Der Herbstbaum

Diese Aktivität soll die Kinder für die Schönheit des Herbsts sensibilisieren und gleichzeitig die Bewegung fördern. Wir möchten den Kindern zeigen, was im Herbst passiert, und sie durch Bewegungsspiele mit Naturmaterialien dazu ermutigen, sich in ihrer Freizeit draußen zu bewegen.

Ziel:

Wir motivieren die Kinder für mehr Bewegung, indem wir Materialien sammeln, die im Herbst überall verfügbar sind und mit denen man diverse Spiele durchführen kann. Wir möchten ihre Neugier wecken und sie dazu inspirieren, sich auch in ihrer Freizeit mehr im Freien zu bewegen.

Material:

Herbstblätter – vorher gemeinsam sammeln

Vorbereitung:

Ca. 90 Minuten Herbstspaziergang
(oder Blätter von Kindern mitbringen lassen)

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

- Die Kinder bilden einen Kreis, in dessen Mitte ein Korb mit Herbstblättern steht.
- Ein Kind wird ausgewählt, um den „Herbstbaum“ zu spielen. Als Baum fühlt sich das Kind fest am Boden, d.h. in der Erde verwurzelt und steht hoch aufgerichtet im Raum. Die ausgebreiteten Arme symbolisieren die Äste des Baums.
- Die anderen Kinder im Kreis legen nun abwechselnd ein Blatt auf die Äste (Arme), den Ansatz der Äste (Schultern) und die Baumkrone (Kopf) des „Herbstbaums“.

- Das Kind, welches den Baum darstellt, steht ruhig, damit die Blätter nicht herunterfallen.
- Die übrigen Kinder im Kreis fassen sich an den Händen und stellen den Herbstwind dar, der immer stärker bläst. Sie versuchen, die typischen Pfeif- und Pustgeräusche des Windes nachzuahmen.
- Die Äste des Baums beginnen sich nun zu bewegen, immer stärker und stärker, bis alle Blätter am Boden liegen.
- Das Spielen des Baums erfordert Geschicklichkeit und Konzentration und soll idealerweise von älteren Kindern übernommen werden.

Variation:

- Vor oder nach dem Spiel können die Kinder anhand der Blätter die verschiedenen Baumarten bestimmen.
- Mit einer Tonaufnahme oder musikalischer Begleitung, die den Herbstwind darstellt, können die Kinder sich im Rhythmus der Musik bewegen und einen Baum im Takt des Windes spielen.
- Die Kinder können sich zu unserer Herbstgeschichte bewegen oder das Herbstlied singen und sich dazu bewegen.
- Als Erschwerung können anstelle von Blättern auch Kastanien verwendet werden.



Kastanienspiel

Die Kinder sammeln ihre eigenen Kastanien im Wald, im Park oder an einem anderen Ort. Dabei möchten wir ihr Bewusstsein für die Natur sensibilisieren und die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigen, die sie zum Spielen und Erholen bietet. Die gesammelten Kastanien können nicht nur für Spiele und Bastelprojekte verwendet werden, sondern dienen später auch als wertvoller Kompost.

Ziel:

Die Kinder lernen, die Natur als Spielplatz zu entdecken und als Inspirationsquelle für spannende Spiele zu nutzen. Gleichzeitig möchten wir ihr Umweltbewusstsein stärken, damit sie achtsamer mit der Natur umgehen.

Material:

- Kastanien
- Taschen zum Sammeln
- Löffel für jedes Kind

Vorbereitung:

Ca. 30 Minuten (Kastanien sammeln)

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Jedes Kind erhält eine Kastanie und einen Löffel. Sobald alle Kinder ihre Kastanien auf ihre Löffel gelegt haben, dürfen sie sich frei auf der Spielfläche bewegen - drinnen oder draußen. Die Kinder gehen langsam und vorsichtig und achten darauf, dass die Kastanien nicht auf den Boden fallen. Wenn die Kinder die Kastanien gut auf dem Löffel balancieren können, ist es möglich,

zusätzliche Herausforderungen einzubauen wie rückwärtsgehen, auf einem Bein stehen, in die Knie gehen, die Augen schließen, große Schritte machen usw.

Variation:

- **Blindes Balancieren:** Die Kinder tragen Augenbinden und balancieren die Kastanien auf ihren Löffeln. Dies fördert das Feingefühl, die Koordination und die Konzentration.
- **Musikbegleitung:** Während des Spiels kann Musik abgespielt werden, und die Kinder bewegen sich im Rhythmus der Musik. Wenn die Musik stoppt, halten sie an und versuchen weiterhin die Kastanien auf dem Löffel zu halten.
- **Alternativ** kann das Spiel so gestaltet werden, dass Kinder pausieren, die ihre Kastanie fallen lassen, bis nur noch ein Kind übrig ist.
- **Nach dem Spielen** können die Kinder ihre gesammelten Kastanien für kreative Bastelprojekte verwenden.



Keine

60-120 Min



Waldspaziergänge und Naturerkundung

Im Herbst verbringen viele Kinder weniger Zeit in der Natur. Wir möchten die Bedeutung von Bewegung in der Natur hervorheben. Das Gehen auf unterschiedlichen Oberflächen und bei verschiedenen Wetterbedingungen soll als Anreiz dienen, ihre Freizeit gerne im Freien zu verbringen – vor allem auch zusammen mit ihrer Familie. Ein Spaziergang im Wald kann sie für verschiedene Aspekte sensibilisieren, darunter die Vielfalt der Pflanzen und Tiere und die Veränderungen im Jahresrhythmus wahrnehmen.

Ziel:

Die Bewegungsmotivation in der Natur fördern, unabhängig von den Wetterbedingungen.

Material:

Kein spezielles Material erforderlich.

Dauer:

Ca. 60 – 120 Minuten

Ablauf:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Wald zu erkunden und die Natur zu genießen:

- **Die Kinder erkunden den Wald:** Erwachsene überlassen den Kindern die Führung, welche die Richtung und das Tempo vorgeben. Die Kinder erkunden den Wald und beschäftigen sich mit verschiedenen Naturmaterialien, wie beispielsweise mit Tannenzapfen, Blätter, Ästen oder Steinen.
- **Sich blind durch den Wald führen lassen:** Die Erwachsenen führen die Kinder blind durch den Wald. Ebenso lassen sich die Erwachsenen von den Kindern führen. Dies ist eine wertvolle Erfahrung für alle Sinne, die durch die geschlossenen Augen verstärkt aktiviert werden.
- **Naturmaterialien ertasten:** Mit verbundenen Augen ertasten die Kinder verschiedene Naturmaterialien wie Steine, Nadelbaumäste oder auch Moos und Blätter.
- **Waldschätze sammeln:** Die Kinder sammeln mit einer Schatzkiste verschiedene Naturmaterialien, die sie im Wald finden.
- **Barfuß gehen.** Ein aufregendes Erlebnis, das die Verbindung zur Natur vertieft.
- **Im Wald picknicken.** Kleine Waldspaziergänge lassen sich bei guter Witterung mit einem Picknick verbinden. Eine gesunde Jause und warmer Tee eignen sich gut dafür. Rezepte zum Nachbacken könnt ihr in der Mappe Maxima und Pinsel unter Ernährung finden.
- **Wald-Mandalas legen:** Während eines Waldspaziergangs könnt ihr Blätter, Äste, Steine, Moos, etc. sammeln. Lasst eurer Fantasie freien Lauf und gestaltet mit den Naturmaterialien schöne, kunstvolle Wald-Mandalas.



Auf der Suche nach den Schätzen der Natur

Mit Maxima und Pinsel gestalten wir einen Bewegungsparcours im Wald! Wir suchen wie sie nach Nahrungsvorräten für den Winter. Dazu müssen wir den Boden genau absuchen, manchmal klettern und Hindernisse überwinden. Die gefundenen Schätze legen wir wie Pinsel in unsere Verstecke und bereiten gemeinsam daraus etwas zu.

Ziel:

Die Kinder trainieren ihre koordinativen und feinmotorischen Fähigkeiten. Sie setzen sich spielerisch mit dem auseinander, was in der Natur wächst.

Material:

- Gegebenenfalls Markierungen wie Schlaufen, Hütchen oder Seile zur Abgrenzung des Spielfeldes.
- Obst/Nüsse (möglichst aus der Natur)
- Evtl. Picknickmaterial (Joghurt, Becher und Löffel) oder Behälter für den Transport der gesammelten Lebensmittel.

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten + Wegzeit

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

In einem abgesteckten Gelände werden natürlich vorkommende Früchte gesucht oder selbst mitgebrachte Früchte versteckt. Nun werden verschiedene Hindernisse aufgebaut, wie beispielsweise:

- Inseln aus Blättern, auf denen die Kinder von Insel zu Insel hüpfen.
- Äste können in den Boden gesteckt werden, um einen Slalom zu bilden, den die Kinder durchlaufen.

Wie immer gilt es, der Kreativität freien Lauf zu lassen und Naturmaterialien spielerisch einzusetzen. Einige Tipps dazu finden sich im Infoblatt Bewegungsparcours. Jetzt starten die Kinder etwas versetzt und meistern die verschiedenen Stationen des Parcours, bevor sie sich auf die Suche nach den Schätzen der Natur machen. Jedes Kind darf pro Runde eine bestimmte Anzahl an Früchten mitnehmen und versteckt diese anschließend in seinem eigenen Versteck. Nach einer bestimmten Anzahl von Runden dürfen die Kinder versuchen, die Verstecke der anderen Kinder zu finden. Anschließend kann besprochen werden, was aus den Lebensmitteln hergestellt werden kann oder die Aktion kann mit einem gemeinsamen Picknick abgeschlossen werden.

Variation:

- Geschickte Kinder können zusätzliche Aufgaben bekommen, z.B. die Schätze auf einer Astgabel balancieren. Weniger geübte Kinder können von den Pädagoginnen und Pädagogen oder den anderen Kindern unterstützt werden.
- Statt echter Früchte können auch Spielsteine mit Obstbildern oder Holzfrüchte versteckt werden und es dürfen beispielsweise nur heimische und saisonale Früchte gesammelt werden.



 10-15 Min

 30 Min



Die Feinschmecker

Verschiedene Sorten eines Lebensmittels werden optional mit verbundenen Augen getestet. Vorerst kann man dies auch mit verschlossener Nase verkosten, dann mit geöffneter. Dabei wird auf die Änderung des Geschmacks geachtet.

Ziel:

Die Kinder lernen Sinneswahrnehmung und dass Lebensmittel unterschiedlich schmecken können, obwohl es die gleiche Art von Lebensmittel ist, nur eine andere Sorte. Ebenso lernen sie, dass der Geruchs- und Geschmackssinn eng miteinander zusammenhängen. Eine verstopfte oder sonst verschlossene Nase kann den Geschmackseindruck schwächen. Der Geschmack ist ein Zusammenspiel aus zwei Sinnen. Die Kinder werden für Achtsamkeit und bewusstes Riechen sensibilisiert. Ebenso sollen sie lernen, dass reife Früchte besser schmecken als unreife.

Vorbereitung:

Ca. 10 – 15 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Das Obst und Gemüse wird zuerst in kleine Stücke geschnitten und in Schüsseln gegeben. Je eine Sorte wird probiert – mit oder ohne Augenbinde. Die Kinder sollen Unterschiede benennen – falls vorhanden – „Was schmeckt süßer, saurer, härter, weicher, intensiver, fader,...?“ Bestehen Unterschiede? Schmecken sie gleich? Was schmeckt dir besser?

Variation:

- Es mit verschlossener Nase probieren, dann mit offener.
- Beurteilung: was schmeckt am Besten? Schüsseln und Bälle bereitstellen, jedes Kind wirft einen Ball in die Schüssel bei dem Lebensmittelpaar welches ihm am Besten geschmeckt hat.

Material:

Verschiedene Lebensmittel mundgerecht geschnitten:

- Äpfel (Elstar, Golden Delicious und Jona Gold)
- Birnen (Convergence, Abate, Kaiser Williams)
- Paprika (rot, gelb, grün)
- Weintrauben (gelb, rot)
- Tomaten (Cocktailtomaten, Fleischtomaten, gelbe Tomaten)
- Kürbis (Hokkaido, Muskat)
- aber auch neue Sorten kennenlernen: Schwarze Tomaten, gelbe Karotten, Wirsing, Sellerie, ...

Weiters benötigen wir:

- Schneidebrett
- Servietten
- Teller
- Augenbinde
- Messer
- Schüssel
- Zahnstocher



🕒 15 Min

🕒 30-60 Min



Was wird wo gelagert?

Um die Verschwendung von Lebensmitteln in Haushalten zu reduzieren, spielt die richtige Lagerung eine entscheidende Rolle. Durch das Zuordnen von Lebensmittelkarten zu „Kühlschrank“ oder „Regal“ sollen die Kinder für die Bedeutung der richtigen Lagerung sensibilisiert werden. Dadurch können Lebensmittel länger haltbar gemacht und effektiver genutzt werden.

Ziel:

Die Kinder sollen lernen, wie verschiedene Lebensmittel richtig gelagert werden, welche gekühlt werden müssen und welche nicht. Ebenso sollen sie verstehen, dass bestimmte Lebensmittel im Kühlschrank länger haltbar sind und somit länger verfügbar bleiben. Die korrekte Lagerung soll dazu beitragen, Lebensmittelverschwendung zu minimieren.

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Ca. 30 – 60 Minuten

Ablauf:

Die Lebensmittelkärtchen in einen Korb geben. Jedes Kind wählt ein Kärtchen aus und ordnet es dem Regal oder Kühlschrank zu. In einem gemeinsamen Gruppengespräch können die Antworten besprochen werden. Die Kärtchen mithilfe von Klebesticks befestigen. Bei einigen Lebensmitteln können unterschiedliche Lösungen richtig sein:

Tomate: länger haltbar im Kühlschrank, besserer Geschmack, wenn kurzfristig im Regal gelagert.

Eier: können auch im Regal gelagert werden, sind jedoch länger haltbar, wenn im Kühlschrank aufbewahrt.

Variation:

- Klimasensibler Kühlschrank:
Was gehört in einen Kühlschrank?
Was kann anders gelagert werden?
- Viele pflanzliche Lebensmittel sollten Platz finden, die Thematik der tierischen Lebensmittel kann angesprochen werden
- Temperaturen der verschiedenen Abteile im Kühlschrank. Welche Lebensmittel benötigen besondere Kühlung, welche weniger?
- Mindesthaltbarkeitsdatum, Ablaufdatum besprechen

Material:

- Arbeitsblatt und Lebensmittelkärtchen / siehe Link
- Das Arbeitsblatt mit Kühlschrank und Regal auf DIN A3 Größe ausdrucken oder selbst auf einem Plakat oder einer Tafel zeichnen.
- Die Lebensmittelkärtchen ausdrucken und ausschneiden.
- Klebesticks

Unterlagen dazu vom Projekt STREFOWA der BOKU Wien

Modul M3 Lebensmittel richtig lagern

https://boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H81000/H81300/upload-files/Forschung/Lebensmittel/NMS_Gesamt.pdf



Was können wir aus Obst und Gemüse alles machen?

Im Herbst gibt es ein vielfältiges saisonales Angebot an Obst und Gemüse. Die Kinder sollen die Saison der Obst- und Gemüsearten kennenlernen und den Geschmack im reifen Zustand entdecken. Dabei sollten sie auch besprechen, was derzeit Saison hat und bei uns gerade reif geerntet werden kann. Hierbei kann der Saisonkalender hilfreich sein. Um das reiche Angebot länger haltbar zu machen und einen Vorrat für den Winter anzulegen, können verschiedene Methoden vorgestellt werden, wie zum Beispiel trocknen, Mus machen oder in Essig einlegen.

Ziel:

Die Kinder sollen erfahren, wie saisonal reifes Obst und Gemüse schmeckt und wie man schnell und einfach Lebensmittel haltbar machen kann, um einen Vorrat anzulegen. Es soll ihnen auch bewusst werden, dass Lebensmittel auf viele verschiedene Arten haltbar gemacht werden können.

Material:

- Verschiedenes Obst und Gemüse (z. B. Äpfel für Apfelmus und Chips)
- Saisonkalender (Homepage der Initiative „Kinder essen gesund“)

Vorbereitung:

Ca. 5 Minuten

Dauer des Spiels:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Es stehen verschiedene Rezepte für drei Obst/ Gemüsearten zur Verfügung. Damit können verschiedene Haltbarmachungsrezepte ausprobiert werden.

Variation:

Impulsfragen mit den Kindern durchgehen: Was hat derzeit keine Saison? Woher kommt dann das Obst und Gemüse? Welche Wege müssen Lebensmittel zurücklegen, und warum ist es gut, Lebensmittel dann zu essen, wenn sie bei uns reif sind? Beispiel: den Weg des Orangensafts auf unseren Tisch zeigen oder die Erdbeeren im Januar thematisieren.

Rezepte dazu:

- Tomate: Tomatenbrot, Tomatenbutter
- Apfel: Apfelmus, Apfelchips, Apfelberge
- Kürbis: Kürbisknäckebrot, Kürbisbrötchen





 70 Min + 35 Min



Kürbisbrötchen

Zutaten für 12 Brötchen:

- 300 g Hokkaidokürbis
- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 Pck Trockenhefe
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Ei
- Küchengarnd

Dauer:

Zubereitung 70 Minuten, Backzeit 35 Minuten

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden und bei 200 Grad Heißluft ca. 20 – 30 Minuten weich backen. Danach mit dem Pürierstab pürieren und abkühlen lassen.
- Mehl, Hefe, Salz vermischen, Kürbispüree und Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort gehen lassen bis der Teig sich verdoppelt hat.
- In 12 gleich große Teile teilen und zu Kugeln formen. Das Küchengarnd mittig über den Rohling legen, an der Unterseite kreuzen, im rechten Winkel wieder nach oben führen und noch einmal kreuzen und nach unten führen. Bei allen Rohlingen wiederholen.
- Noch einmal 20 Minuten gehen lassen, danach mit dem verquirlten Ei bestreichen und die Brötchen bei 175 Grad Heißluft 35 Minuten backen.

Variation:

Statt Weizen- kann auch Dinkelmehl verwendet werden. Auch mit anderen Kürbissorten können die Brötchen zubereitet werden.





🕒 20 Min + 1 Std



Kürbis Knäckebrot

Zutaten für ein Blech:

- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 120 g Vollkornmehl
- 50 g Cornflakes
- 25 g Leinsamen geschrotet
- 25 g Walnüsse gemahlen
- 50 g Kürbis fein gerieben
- 1,5 TL Kräutersalz, Kümmel, Koriander, Fenchel, Schabzigerklee,
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser

Dauer:

Ca. 20 Minuten Zubereitungszeit, 1 h Backzeit

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem eher flüssigen Teig verrühren, auf 2 Backbleche verteilen und ca. 1 Stunde bei 180 Grad Heißluft backen.
- In Stücke brechen und genießen.

Variation:

Die Nüsse können nach Belieben ausgetauscht werden. Statt Kürbis kann auch geriebener Apfel oder Birnen verwendet werden.





🕒 30 Min + 25 Min | 30 Min



Apfelberge

Zutaten für 12 Apfelberge:

- 250 g Saure Äpfel
- 110 g Topfen
- 50 ml Distelöl (oder Rapsöl)
- 1 EL Vanillezucker
- 50 g Rohrzucker (nach Bedarf)
- 100 g Vollkorndinkelmehl
- 50 g Feine Haferflocken
- ½ TL Zimt
- Etwas Kardamom
- 1 TL Backpulver

Dauer:

Zubereitung 30 Minuten, Backzeit 25 Minuten

Zubereitung:

Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Topfen, Öl, Zucker verrühren und mit restlichen Zutaten vermengen. Mit zwei Esslöffel jeweils etwas Teig abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Backofen etwa 25 Minuten bei 175°C backen. Schmecken warm und kalt!

Variation:

Statt der Äpfel kann auch anders nicht zu saftiges Obst verwendet werden wie Birnen. Statt Dinkelmehl kann auch Weizenmehl verwendet werden.

Apfelmus

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Äpfel
- 100ml Wasser
- Zimt

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. 100ml Wasser und die Äpfel aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 5 min dünsten. Pürieren und mit Zimt abschmecken.

Variation:

Alternativ kann es vor dem Pürieren als Kompott serviert werden.



 30 Min + 3 Std



Apfel-, Kürbischips

Zutaten:

- 6 Äpfel (z.B. Elstar, Jonagold) oder 1 Hokkaido Kürbis
- 1 TL Zimt

Dauer:

Vorbereitung 30 Minuten, Trockenzeit: bis zu 3 Stunden

Zubereitung:

- Äpfel waschen und trocknen, mit einem Apfelernter Strunk und Kerne entfernen. Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Drei Bleche oder Roste mit Backpapier belegen.
Unser Tipp: Statt Vorheizen: Restwärme nutzen
- Am besten mit dem Trocknen der Äpfel beginnen, nach dem sowieso gerade etwas gebacken wurde. So kann etwas Energie gespart werden, da das Trocknen sehr energieintensiv ist.
- Die Äpfel in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln. Apfelscheiben einzeln auf die Backbleche bzw. Backroste legen. Die Apfelscheiben für 3 Stunden im heißen Ofen trocknen lassen.
- Die Apfelscheiben nach dem Auskühlen mit etwas Zimt bestreuen und luftdicht verpacken. Eignet sich zum Mitnehmen und als Snack für Zwischendurch.

Variation:

Mit Kürbis genauso verfahren. Am besten den Kürbis schälen vorher, aushöhlen und in feine Scheiben schneiden. Es können auch andere Gemüse- und Obstsorten getrocknet werden wie Rote Beete, Birnen, Bananen, Zwetschken.





🕒 5 Min | 25 Min + 90 Min



Tomatenbutter

Zutaten für 10 Portionen:

- 315 g Butter, weich
- 125 g Tomatenmark
- 2 ½ Zehen Knoblauch
- Etwas Salz und Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren

Dauer:

Ca. 5 Minuten

Zubereitung:

- Weiche Butter mit Tomatenmark, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Anschließend kühl stellen.
- Eventuell mit Basilikum verzieren und zu frischem Brot reichen.

Tomatenbrot

Zutaten für 10 Portionen:

- 120 g getrocknete Tomaten
- 250 g Dinkelmehl
- 50 g Vollkornmehl
- Halbes Päckchen Germ
- 40 g Olivenöl
- Prise Salz
- Etwas gehackten Rosamarin
- 5 g Honig
- Etwa 140 g lauwarmes Wasser, je nach Klebrigkeit mehr oder weniger

Dauer:

Ca. 25 Minuten Zubereitungszeit, 90 Min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung:

- Zuerst die getrockneten abtropfen lassen und klein schneiden. Danach das Mehl zusammen mit dem Germ, Rosmarin und Salz in einer Schüssel vermengen. Nun die Tomaten, Wasser, Öl und Honig dazugeben und mit einem Mixer mit Knethaken zu einem Teig verkneten.
- Die Schüssel mit dem fertigen Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und an einen warmen Ort stellen. Der Teig sollte nach etwa 1,5h das doppelte Volumen haben.
- Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu



einem länglichen Ciabatta formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

- Nun das Brot im vorgeheizten Ofen bei 220°C Ober-/Unterhitze für etwa 16 Minuten backen, bis es schön knusprig braun geworden ist.

Tipp:

- der Vollkornmehlanteil kann gerne erhöht werden, dann eventuell mehr Wasser hinzugeben
- Feta schmeckt auch sehr gut im Brot



Achtsam im Hier & Jetzt sein

Die Übungen zielen darauf ab, dass die Kinder lernen, auf ihren eigenen Körper zu achten, sich ihrer selbst bewusst zu werden, sich in Gelassenheit zu üben und die Konzentration zu verbessern.



Ziel:

Dieses Arbeitsblatt bietet kurze, leicht umsetzbare Achtsamkeitsspiele und -übungen, um sich der eigenen Sinne, Bedürfnisse und Gefühle bewusst zu werden. Zum Abbau von Stress und zum Aufbau von innerer Ruhe und Gelassenheit. Es soll zur bewussten Wahrnehmung und Wertschätzung kleiner, alltäglicher Dinge beitragen.

Material:

- Der eigene Körper, jede Umgebung und Alltagssituation
- Steine

Vorbereitung:

keine – sofort anwendbar

Dauer:

Zwischen 2 und 30 Minuten, je nach Übung

Ablauf:

- **Achtsamkeit üben beim Weg zum oder vom Kindergarten oder während eines Spaziergangs:**
Wie fühlt sich der Weg unter meinen Füßen an? Wie viele Schritte gehe ich pro Atemzug? Was machen meine Arme beim Gehen? Alternativ kann man die Kinder einladen auf die Umgebung ganz bewusst zu achten und nach schönen oder merkwürdigen oder besonderen Dingen Ausschau zu halten. Auch hier gilt: fühlen, riechen, hören.

• 5-Sinnes-Übung

Die Kinder benennen der Reihe nach – entweder laut oder jedes Kind in Gedanken für sich:

- 5 Dinge, die sie sehen
- 4 Dinge, die sie am Körper spüren
(z.B. die Brille auf der Nase, den Popo auf dem Stuhl, rechte Fußsohle im Schuh, ...)
- 3 Dinge, die sie hören
- 2 Dinge, die sie schmecken
- 1 Sache, die sie riechen

Tipp: Bei diesen beiden Achtsamkeitsübungen kann es hilfreich sein, dass die Kinder sich als Gedankenstütze vorstellen, dass der Kopf eine besondere Kamera ist und die Sinne (Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken) Fotos von den Eindrücken machen. Die Kinder können sich auch eine Art inneren Merktettel anlegen, auf den sie alles, was sie wahrnehmen, schreiben oder malen können.

• Achtsames Essen

Viel zu oft essen wir schnell und ohne Genuss. Beim Pausenbrot, beim Apfelschnitzen oder beim Mittagessen können die Kinder eingeladen werden, ein paar Minuten ganz langsam zu essen und genau zu beschreiben, was sie schmecken, fühlen und empfinden.

• Die Wundersteine

Die Kinder bringen einen für sie besonderen Stein mit in den Kindergarten oder es werden verschiedene Steine zur Verfügung gestellt. Jedes Kind wählt für sich einen Stein aus und setzt sich mit diesen an einen ruhigen, gemütlichen Platz. Es gilt nun den Stein ganz genau mit den Sinnen zu untersuchen. Welche Farben hat der Stein? Wie sieht seine Oberfläche aus und wie fühlt er sich in der Hand und zwischen den Fingern an? Was für Geräusche kann ich mit ihm machen? Wie riecht der Stein? Am besten auch mal die Augen schließen, das schärft die anderen Sinne. Im nächsten Schritt kann sich das Kind dann auch eine Geschichte zu dem Stein ausdenken. Wo kommt er her? Was hat er wohl erlebt?



Naturschatz - Spitzwegerich kennen lernen

Die Kinder werden in der Natur mit Wildkräutern vertraut gemacht und erfahren mehr über ihre Wirkungen.

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen besonderen Kräuter, und auch im Herbst gibt es noch viele, die erkundet und ausprobiert werden können. Oft greifen wir bei leichten Schmerzen oder Unwohlsein schnell zu chemischen Medikamenten, weil sie schnelle Erleichterung versprechen. Aber die Natur hält einen wertvollen Schatz an natürlichen Heilmitteln für uns bereit, und diese möchten wir den Kindern wieder näherbringen.

Ziel:

Die Kinder entdecken den Spitzwegerich, erforschen sein Aussehen und seine Wirkung, finden ihn in der Natur und stellen Spitzwegerich-Hustensaft aus ihm her.

Material:

- Korb zum Sammeln
- gutes Schuhwerk
- Kochtopf
- Kleine Fläschchen zum Abfüllen
- Thymianblätter
- Wasser
- Zucker

Vorbereitung:

Herbstspaziergang und Einsammeln von Spitzwegerich-Blättern

Dauer:

Ca. 60 Minuten (30 Minuten Kochzeit)

Ablauf:

Die Kinder machen sich mit dem Spitzwegerich vertraut, idealerweise indem sie die Blätter bei einem Herbstspaziergang selbst sammeln. Für den Sirup benötigen sie folgende Zutaten (ergibt etwa 1/8 Liter Sirup): 100 Gramm frische Spitzwegerichblätter (eventuell mit Thymianblättern gemischt), 250 Milliliter Wasser und 125 Gramm Zucker.



Die Blätter werden gewaschen, getrocknet und klein geschnitten. Anschließend werden die Kräuter in einen Kochtopf gegeben, mit Wasser übergossen und zum Kochen gebracht. Sie dürfen für 30 Minuten weiterköcheln, danach werden sie abgeseibt und ausgedrückt. Der dabei gewonnene grüne Saft (etwa 1/8 Liter) wird mit dem Zucker aufgekocht. Der heiße Saft wird dann in Flaschen abgefüllt. Jedes Kind darf eine Flasche mit nach Hause nehmen und das Rezept dazu behalten. Bei Husten wird empfohlen, täglich 3 Teelöffel Sirup einzunehmen.

Steckbrief „Spitzwegerich“



Wo findet man ihn?

Der Spitzwegerich ist das ganze Jahr über auf Fettwiesen, Wegen und Feldern zu finden.

Heilwirkung:

Schon seit der Antike wird der Saft seiner Blätter als wirksames Mittel gegen Husten eingesetzt. Er besitzt auch antibiotische Eigenschaften. Das Auftragen des Blattsafts oder das Einreiben zerquetschter Blätter auf Insektenstiche lindert den Juckreiz und reduziert Schwellungen. Junge Spitzwegerichblätter sind essbar und haben einen herb-würzigen Geschmack. Die Spitzwegerichblüte erstreckt sich von April bis September.



Naturschatz - Weißdorn kennen lernen

Auch im Herbst gibt es noch einige Kräuter, die entdeckt werden wollen, mit denen experimentiert werden kann und vieles mehr.

Allzu oft bzw. viel zu schnell greifen wir bei leichten Schmerzen oder Unwohlsein etc. zu chemisch hergestellten Präparaten, da sie schnell Linderung versprechen. Doch die Natur bietet uns einen wahren Schatz an „Heilmitteln“, diesen sollen die Kinder wieder kennen lernen.

Ziel:

Die Kinder lernen den Weißdorn kennen, sein Aussehen, seine Wirkung, wo sie ihn finden können und stellen einen Weißdorn-Tee her. Ein heilsamer Teeauszug kann sowohl aus Blättern, Blüten als auch aus den Früchten zubereitet werden. Im Herbst ernten die Kinder die Früchte. Die Blätter und Blüten werden im Frühling geerntet.

Material:

- Korb zum Sammeln
- gutes Schuhwerk
- Kochtopf
- Kleine Fläschchen zum Abfüllen
- Thymianblätter
- Wasser
- Zucker

Vorbereitung:

Herbstspaziergang und Einsammeln von Weißdornfrüchten

Dauer:

Ca. 60 Minuten (30 Minuten Kochzeit)

Ablauf:

Wenn die Beeren in ihrem leuchtenden Rot reif, mehlig und leicht süßlich sind, ist das der perfekte Zeitpunkt für die Ernte. Diese Beeren können auch getrocknet werden, wodurch sie lange haltbar sind und das ganze Jahr über genutzt werden können.



Hier ist eine Anleitung zur Zubereitung von Beerentee:

- Einen Esslöffel Beeren in eine Tasse oder kleinen Topf geben.
- 250 Milliliter lauwarmes Wasser über die Beeren gießen.
- Die Mischung abdecken und für etwa zwölf Stunden, idealerweise über Nacht, quellen lassen.
- Das Einweichwasser zusammen mit den Beeren in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Mischung für etwa fünf Minuten ziehen lassen.
- Anschließend den Tee abseihen und am besten warm genießen.

Variationen:

Weißdorn-Sirup

Zutaten für 400 bis 500 Milliliter Sirup: 500 g frische Weißdornbeeren, 250 g Zucker, Saft einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

- Beeren waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken.
- 15 – 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb oder eine Passiersieb gießen, Beeren ausdrücken und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen.
- Zitronensaft und Zucker hinzufügen, 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Heißen Sirup in sterilisierte Flaschen abfüllen und sofort verschließen. (Achten Sie auf Sauberkeit für lange Haltbarkeit)

Verwendung:

Zum Süßen von Tees, Desserts und Kuchen. Für Weißdornlimonade, mischen Sie 1 – 2 Esslöffel Sirup mit Zitrusfrüchten in Mineralwasser.



Maxima und Pinsel Winter-Abenteuer



Der Wald im Winter

„Brrr“, zitterte Maxima Maus, als sie aus dem aufgeheizten Bus schlüpfte und sich schnell hinter einem kahlen Busch versteckte. Noch vor ein paar Tagen hatte es geschneit, aber der Schnee, der liegengeblieben war, war nun zu Eisklumpen. Maxima war froh gewesen, dass der Bus genau dann angehalten hatte, als sie aus dem Haus ihrer Menschenfamilie geschlüpft war, denn sie wollte ihren Freunden im Wald mal wieder einen Besuch abstatten. Wie anders der Wald im Winter aussah. So kahl und licht. Waren die Bäume größer? Oder wirkte das nur so, weil sie keine Blätter trugen, die den Blick auf die Baumkrone verbargen. Je tiefer sie in den Wald ging, desto mehr Schneeflächen bedeckten den Erdboden. Hier kam die Sonne nur selten hin, denn die Tannen, Fichten und Kiefern standen so dicht, dass nur wenig Sonne durch ihre Nadeln drang. Maxima sah Spuren im Schnee. Sie machte sich einen Spaß daraus, zu rätseln, wessen Abdrücke das waren. Die runden kleinen Abdrücke der Hasen erkannte sie schnell. Und auch ein paar Rehe schienen hier entlang gelaufen zu sein. Sie führten alle in eine Richtung und Maxima ahnte, wohin, denn sie hatte dasselbe Ziel.

Am Baum der Eule

Der große Baum der Eule trug eine dicke Schneehaube. Maxima sah die großen Augen der Eule schon, bevor sie das Gelächter hörte. Die Eule hatte Besuch und das nicht zu wenig. Eine Wildschweifamilie tummelte sich zu den Füßen des Baumes und eine Rehmutter stand mit ihrem Kitz im Kreis mit einem Dachs und zwei Waldmäusen, die so viel größer waren als Maxima. Auch der Hase, dessen Spuren sie gefolgt war tummelte sich unter ihnen. Was war hier los? War etwas passiert? „Ah, Maxima, wie schön, dass du uns trotz dieser Kälte mal wieder besuchen kommst!“, rief die Eule mit ihrer lauten, dunklen Stimme und alle Tiere drehten sich zu ihr um. „Hallo Eule, hallo ihr“, sagte die Maus, fast schüchtern. „Die Maus, die Maus“, rief der Hase aufgeregt und kam mit

zwei Sätzen zu ihr gesprungen. „Hast du uns etwas mitgebracht?“ Maxima lachte. „Ja natürlich. Hier, ich trage alles in meinem Beutel.“ Sie nahm ihren Beutel ab und öffnete ihn. Zum Vorschein kamen kleine Dosen und Gläser, gefüllt mit Cremes und Säften in Grün, Gelb, Orange, Weiß. Sofort kamen die Tiere neugierig zu ihr. Maxima Maus war eine hervorragende Köchin von Hustensäften, Heilsalben und Nasentropfen. „Na, na, na!“, rief da die Eule laut und unterbrach das aufgeregte Gerede der anderen Waldtiere. „Ihr seid doch alle gesund und munter. Die Tinkturen sind für mich bestimmt, oder Maxima?“ Maxima nickte. Jedes Jahr im Winter brachte sie der Eule ihre Heilsalben und Tees, damit diese die dann an die Tiere verteilen konnte, die von Erkältungen, Krankheiten und Verletzungen geplagt wurden. So war es fair für alle. „Aber...ich...ich...ich rieche noch was!“, rief die eine Waldmaus und schnupperte ganz frech an dem Beutel der Maus. Maxima lief leicht rot an. Sie hatte noch mehr dabei, das stimmt. Maxima zog ein Laib Brot aus ihrem Beutel. Es war nicht groß, aber es roch unglaublich gut. „Ich habe Brot gebacken.“ „Du?“, fragte die Wildschweinemutter, fast neidisch. „Es ist gar nicht schwer“, erzählte die Maus aufgeregt und brach für jedes Tier ein Stück ab. Dann wurde probiert. „Das schmeckt vorzüglich!“, lobte der Dachs. Maxima freute sich. „Aber darf ich fragen, was ihr hier alle macht? Wieso trefft ihr euch bei der Eule? Ist etwas passiert?“ Da lachte die Eule laut. „Ich bekomme inzwischen jeden Tag Besuch. Von allen Tieren, die hier leben. Aber nicht, weil sie meinen Rat brauchen, sondern weil...“ „Wir lachen!“, unterbrach sie das Rehkitz freudig. „Lachen?“ Maxima verstand nicht. „Einfach so?“ Der Dachs nickte. „Der Winter ist so trüb und dunkel, da kamen wir auf die Idee uns in der kalten Jahreszeit mit Witzen aufzuheitern. Pass auf, ich erzähl dir einen...“ „Nein ich!“, rief da ein Wildschweinkind und stellte sich stolz in die Mitte. „Passt auf: Gehen zwei Zahnstocher durch den Wald. Kommt plötzlich ein Igel vorbeigelaufen. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen: ‚Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.‘ Die Tiere



tobten vor Lachen und auch Maxima konnte sich nicht gegen ein Kichern wehren. „Jetzt ich!“, rief die zweite Waldmaus.

Jemand fehlt

Drei Witze später, als der Maus vor lauter Lachen schon ganz warm war, fiel ihr auf, dass jemand fehlte. „Ja aber, wo ist denn Pinsel? Sollte es nicht auch hier sein? Das würde ihm doch so viel Spaß machen.“ „Pinsel liegt krank im Bett“, sagte die Eule. „Immer einer von uns sieht nach ihm, aber es ist ganz mürrisch und vergrämt.“ Maxima machte sich Sorgen. Das klang so gar nicht nach dem sonnigen und wilden Gemüt des Eichhörnchens. Schnell verabschiedete sie sich von den Tieren und lief den Weg durch den Wald zum Haus des Eichhörnchens. Das warme Lachen der Waldtiere hörte sie noch bis kurz vorm Baum, in dessen Astgabel Pinsel sein Holzhäuschen gebaut hatte. „Pinsel!“, rief sie und blickte den Baumstamm nach oben. „Lasst mich in Ruhe!“ Kam es kratzig zurück. „Pinsel, ich bin es, Maxima!“ Vorsichtig tapste die Maus einen hängenden Ast hinauf. Die Tür war verschlossen. Zaghafte klopfte sie. „Pinsel?“ „Geh lieber wieder, Muus, ich bin krank!“ Maxima hörte Pinsel husten. Dann drückte sie vorsichtig die Haustür auf. Pinsel lag in zwei Decken gekuschelt in seinem Bett. Die Wangen gerötet, die Nase dick und die Augen wässrig. „Ach Pinsel“, seufzte Maxima. „Lass mich dir helfen.“ Und schon zog sie eine kleine Flasche aus ihrem Beutel. „Nimm davon einen Schluck.“ „Was ist das?“, fragte Pinsel mit schwacher Stimme. „Ein Hustensaft aus Thymian und Honig.“ Ohne Pinsel zu fragen, flößte sie ihm etwas in den Mund. Danach rieb sie ihm die Brust mit ihrer Husten-Verschwinde-Creme ein und deckte ihn wieder zu. „Danke“, nuschelte das Eichhörnchen. Als sich die Maus in dem kleinen Haus umsah war sie ganz schockiert. Pinsel war eigentlich ein sehr ordentliches Eichhörnchen. Doch jetzt lagen Becher und Kissen wild verteilt am Boden. „Darf ich dir helfen?“, fragte sie und deutete auf das Chaos. Doch Pinsel schüttelte den Kopf. „Nein, Danke. Das bringt doch nichts. Bis ich wieder fit bin ist eh alles kaputt.“ „Wieso kaputt?“ Pinsel seufzte. „Meine Vorräte, mein Essen, mein Lebenswerk.“ Maxima schüttelte den Kopf voller Unverständnis. „Ich komme nicht dazu meine Vorräte zu essen und nun werden sie schlecht. Mein Kohlgemüse hätte geerntet werden müssen, meine Karotten müssen verkocht werden, meine Nüsse müssen gesammelt werden. Aber durch die Erkältung komme ich zu nichts. Schade, meine ganze Arbeit war umsonst.“

Maxima hat eine Idee

Maxima verstand. Ihre Menschenfamilie machte sich nichts daraus ihr Essen sorgfältig zu verbrauchen und

schmiss alle Tage so viel Essen weg, dass Maxima bequem von den Resten leben kann und sogar schon ein kleines Bäuchlein angesetzt hatte. Aber Pinsel hasste so etwas, das wusste sie. Selbst wenn die Karotte krumm war, der Salat die Blätter hängen ließ und der Apfel eine braune Stelle hatte, schmiss Pinsel nichts weg. Sondern kochte die köstlichsten Gerichte daraus. Von ihm hatte Maxima selbst so einiges gelernt. „Ich helfe dir“, bestimmte sie. „Was kann ich tun?“ Aus wässrigen Augen sah Pinsel sie an. „Das würdest du machen?“ „Ja natürlich! Wofür hat man denn Freunde?“ Und Pinsel erzählte ihr, was sofort geerntet und gerettet werden musste. Die Liste war sehr lang und noch während Pinsel redete, kam Maxima eine Idee. Nur wenige Augenblicke später standen alle Waldtiere in Pinsels Garten und ernteten und retteten was es zu retten gab. Pinsel sah aus dem Fenster zu und gab Anweisungen. „Hey, kleines Wildschwein, nein nicht du, das andere, nein, das andere, du da, ja du – du stehst auf einem Nussvorrat, grab ein bisschen, dann findest du sie.“ Sie gruben Nussvorrat um Nussvorrat aus der Erde und sie ordneten die Gläser mit dem eingeweckten Essen, das eigentlich schon abgelaufen war, aber Pinsels Meinung nach immer noch gegessen werden konnte. Die Maus sammelte das Essen ein und verarbeitete in Pinsels Küche alles zu einem großen warmen Eintopf. Mit Kohlgemüse, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln. Als die Arbeit getan war, kamen alle am Fuß des Baumes zusammen und freuten sich auf ein köstliches Festmahl, das es hier nur selten gab, vor allem zu dieser Jahreszeit. Maxima steuerte noch die Reste ihres selbstgebackenen Brotes dazu und Pinsel traute sich das erste Mal wieder aus dem Haus. Eingepackt in warmen Decken und mit Abstand, um ja keinen anzustecken. Es nahm einen großen Löffel von Maximas Eintopf und fühlte seit längerem wieder, wie warm es um sein Herz wurde. „Hey Pinsel, pass auf, ich erzähl dir einen Witz – kennst du den schon?“, rief da der Hase und begann: „Fragt die eine Schlange die andere: ‚Sind wir eigentlich giftig?‘ Fragt die andere: ‚Wieso?‘ ‚Weil ich mir gerade auf die Zunge gebissen habe!‘“



Maxima und Pinsel Winterlieder

Winterlied 1

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Winterwald ist alles weiß
Natur und Tiere sind ganz leis'
Jeder Schritt im tiefen Schnee
Zeigt Spuren von Igel, Dachs, Reh

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Kalt und dunkel wird es nicht,
wenn du unter Freunden bist.
Statt im Winter nichts zu machen,
treffen sich alle, um zu lachen.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Socken, Mütze, Decke, Schal
Und eine warme Suppe als Festmahl
Schützen uns vor Husten und Weh
Wenn wir spielen im tiefen Schnee

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Winterlied 2

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Winterwald ist alles weiß
Natur und Tiere sind ganz leis'

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Jeder Schritt im tiefen Schnee
Zeigt Spuren von Igel, Dachs, Reh

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Kalt und dunkel wird es nicht,
wenn du unter Freunden bist.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!



Der Eisbär bewacht die Brücke

„Der Eisbär bewacht die Brücke“ ist ein aufregendes Fangspiel, in dem die Kinder entweder die Rolle des Eisbären oder der Robben und Pinguine (oder Seelöwen, Walrosse) übernehmen. Ein Spiel, das Lachen, Spannung und Taktik vereint.

Ziel:

Das Spiel bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, Taktik (Strategie) und Teamarbeit der Kinder zu fördern, während sie in eine winterliche Fantasiewelt eintauchen. Das Ziel der Robben und Pinguine ist es, über die Brücke in das andere Spielfeld zu gelangen, ohne vom Eisbären gefangen zu werden. Der Eisbär hingegen versucht, die Tiere daran zu hindern, seine Brücke zu überqueren.

Material:

Markierungshilfen (z.B. Kreide oder Hütchen) zur Gestaltung des Spielfelds.

Vorbereitung:

Ca. 5 Minuten für die Markierung bzw. die Einteilung der Rollen

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

- Das Spielfeld besteht aus einem schmalen Mittelbereich für die Eisbärbrücke und seitlich angrenzend zwei gleichgroße Wassergebiete für die Robben und Pinguine. Ein Kind wird ausgewählt, das als erster den

Eisbären spielt. Die anderen Kinder übernehmen die Rollen der Robben und Pinguine.

- Der Eisbär steht stolz auf seiner Brücke und versucht, die anderen Tiere vorbei zu lassen. Die mutigen Robben und Pinguine begeben sich auf eine gefährliche Reise, um die Brücke zu überqueren und in das andere Spielfeld zu gelangen. Doch Vorsicht! Wer vom Eisbären gefangen wird, wird ebenfalls zu einem Eisbären und hilft bei der Jagd.
- Die gefangenen Tiere, die zu Eisbären geworden sind, bewegen sich nun frei auf der Brücke und können gemeinsam versuchen, die übrigen Robben und Pinguine zu fangen.
- Das Spiel endet, wenn entweder alle Robben und Pinguine gefangen sind oder wenn es ihnen gelingt, alle über die Brücke ins andere Spielfeld zu gelangen.
- Wichtig: Der Eisbär darf seine Brücke nicht verlassen!

Variation:

- Mit Zeitlimits kann das Spiel herausfordernder gestaltet werden.
- Hindernisse können eingebaut werden, die es auf dem Weg vom einen in das andere Feld zu überwinden gilt.
- Einführung von Sonderfähigkeiten für ausgewählte Kinder, um gefangene Tiere wieder befreien zu können.



🕒 30-90 Min

🕒 60 Min



Komm, wir spielen öffentlicher Verkehr!

In dieser Aktivität geht es darum, gemeinsam mit den Kindern ein öffentliches Verkehrsnetz zu gestalten und kennenzulernen. Dies fördert das Verständnis für öffentliche Verkehrsmittel und deren Bedeutung für umweltfreundliche Mobilität, was wiederum in Bezug zum Thema Klima steht.

Ziel:

Das Ziel ist es, den Kindern ein Verständnis für öffentliche Verkehrsmittel zu vermitteln und gleichzeitig ihre Kreativität, Kooperation und räumliche Vorstellungskraft zu fördern.

Material:

Rollbretter, Turnmatten, Seile, Klebeband zur Bodenmarkierung, Zeichenmaterial (Stifte, Farben), Kartons, Scheren, Klebstoff, Ausdrucke oder Vorlagen zum Ausmalen von Haltestellen bzw. Haltestellensymbolen, eventuell kleine Spielzeugbusse, Züge, kleine Requisiten für das Spiel (z.B. Figuren als Passagiere)

Vorbereitung:

Ca. 30 – 90 Minuten

Dauer:

Ca. 60 Minuten

Ablauf:

Den Kindern wird zuerst erklärt, was öffentliche Verkehrsmittel sind und wie sie zum Transport von Menschen beitragen. Dies kann mit Fragen an die Kinder verbunden werden. Zur Veranschaulichung werden verschiedene Verkehrsmittel in Spielzeugform oder auf Bildern gezeigt.

Gemeinsam bauen und gestalten wir ein öffentliches Verkehrsnetz in einem ausreichend großen Raum. Dafür steht das oben erwähnte Material zu Verfügung. Hier kann der öffentliche Verkehr und öffentliche Transport-

mittel den Kindern mit Bildern gezeigt und erklärt werden. Im öffentlichen Verkehr gibt es verschiedene Linienbusse, die bestimmte Fahrstrecken und Haltestellen haben. Für längere Strecken werden Züge mit Bahnhöfen genutzt. Auch bei Bahnhöfen findet man Haltestellen für Busse. In größeren Städten gibt es Straßenbahnen, Schnellbahnen und U-Bahnen. All diese Fahrzeuge zusammen nennt man öffentliche Verkehrsmittel, da jede Person mit einem Fahrschein diese benutzen kann und von einem Ort zum anderen kommt.

Gemeinsames Gestalten:

- Die Kinder gestalten gemeinsam Haltestellen, Bahnhöfe und Fahrstrecken im Raum.
- Sie nutzen Materialien wie Kartons, Klebeband und Zeichenmaterial, um die Elemente zu bauen und zu bemalen.

Spielen im Verkehrsnetz:

- Die Kinder erkunden das gestaltete Verkehrsnetz.
- Sie nutzen Rollbretter, um die verschiedenen Haltestellen und Bahnhöfe zu befahren.
- Einige Kinder agieren als Passagiere und reisen von einer Haltestelle zur anderen.
- Die Aktion kann wiederholt werden, um das Verständnis zu vertiefen.

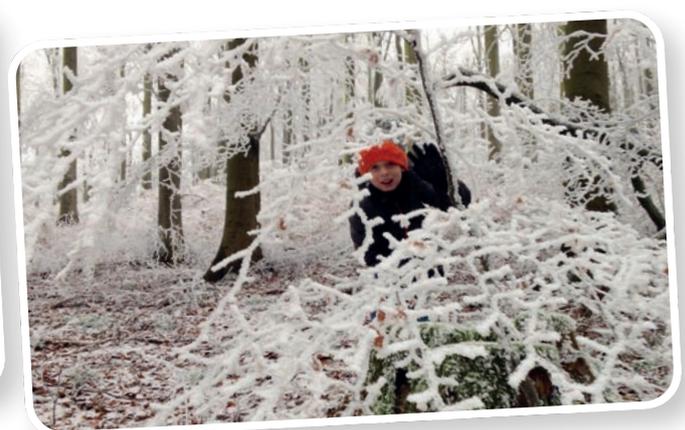
Reflektion und Abschluss:

- Das Gelernte kann in einem Austausch vertieft werden.
- Betonen Sie die Bedeutung umweltfreundlicher Mobilität im Kontext des Klimaschutzes und der Gesundheit (Abgase).



🕒 15 Min + Wegzeit

🕒 30 Min



Wir sammeln Lebensmittel für Maxima

Wir besuchen die Tiere im Wald. Da sie im Winter gerne in ihrem kuscheligen Zuhause bleiben, begeben wir uns auf Spurensuche, um sie zu finden. Wer findet mit Hilfe der Spuren zu Pinsel und Maxima und wer findet das Zuhause von Fuchs und Hase? Da im Wald viel Schnee liegt und es wahrscheinlich auch sehr kalt ist, rüsten wir uns richtig aus. Welche Ausrüstung brauchen wir?

Ziel:

Die Kinder lernen, die Natur als Spielplatz zu entdecken und als Inspirationsquelle für spannende Spiele zu nutzen. Gleichzeitig möchten wir ihr Umweltbewusstsein stärken, damit sie achtsamer mit der Natur umgehen.

Material:

- Kastanien
- Taschen zum Sammeln
- Löffel für jedes Kind

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten + Wegzeit

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Wir rüsten uns aus – was brauchen wir auf dem Weg in den Wald? Dies kann als Spiel gestaltet werden: Verschiedene (Ausrüstungs-)Gegenstände werden als Memory ausgelegt und die passenden Gegenstände sollen gefunden werden. Alternativ kann besprochen werden, was man alles braucht, um gut vor Kälte, Wind und Wetter geschützt zu sein und die Kinder ziehen diese Kleidungsstücke dann bewusst an.

Im Wald angekommen, wird ein Spielfeld abgesteckt und verschiedene Kärtchen mit den Nahrungsquellen der jeweiligen Tiere und deren Abdrücken im Schnee ausgelegt. Die Spuren führen über die verschiedenen Hindernisse des Parcours wie z.B.:

- Ein Schneehügel, der erklommen wird, um ihn an einer anderen Stelle wieder hinunter zu rutschen.
- Schneebedeckte Äste, unter denen man hindurchkriecht, ohne dass Schnee herunterfällt.

Bei den verschiedenen Hindernissen des Parcours gilt es, kreativ zu sein und die Möglichkeiten der Umgebung mit einzubeziehen. Weitere Tipps finden sich auf dem Infoblatt zu den Parcours.

Die Kinder bekommen den Auftrag, ein bestimmtes Tier zu besuchen und beginnen bei den verschiedenen Futterstellen. Hat ein Kind das Zuhause des gesuchten Tieres gefunden, kann es sich dort ein Kärtchen nehmen, auf dem das jeweilige Tier abgebildet ist. Auf den Kärtchen können, wie in der Geschichte von Maxima und Pinsel, Witze stehen, die die Tiere erzählen. Wenn die Kinder alle Waldbewohner gefunden und besucht haben, werden die verschiedenen Witze von den Leitungspersonen vorgelesen.

Variation:

Dieses Spiel kann natürlich auch im Garten oder in der Turnhalle gespielt werden. Alternativ können sich die Kinder auch selbst verstecken und sich dann gegenseitig anhand ihrer Schneespuren suchen. Zusätzlich kann man das Spiel noch spannender gestalten, indem man mögliche Wetterereignisse einbezieht. Beispielsweise kann ein Schneesturm aufziehen, die Kinder bringen sich in Sicherheit und suchen Unterschlupf – wer das nicht rechtzeitig schafft, wird zu einer Eisstatue und kann nur von den anderen Kindern durch Berührung wieder aufgetaut werden.



Wie unser Essen das Klima beeinflusst

Die Jause, ob mitgebracht oder gemeinsam im Kindergarten zubereitet, dient als Anlass zur Sensibilisierung für eine klimafreundliche Lebensmittelauswahl. Ein Saisonkalender kann vermitteln, welches Obst und Gemüse je nach Jahreszeit in die Jausenbox gehört. Dabei sollen Fragen nach Herkunft, Produktions- und Verpackungsweise sowie dem ökologischen Fußabdruck der Lebensmittel gestellt werden. Die Auswahl von vermehrt pflanzlichen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln mit kurzen Transportwegen und minimaler Verpackung wird als klimafreundlich empfohlen.

Ziel:

Die Aktion soll durch verschiedene Lebensmittelbeispiele aufzeigen, wie eine klimafreundliche Jause oder Frühstück gestaltet werden kann. Gleichzeitig soll die Komplexität des Themas verdeutlicht werden, indem aufgezeigt wird, dass es keine einfachen Antworten gibt und eine individuelle Abwägung erforderlich ist. Der Bezug zur „Regionalität“ aus Vorarlberg soll hergestellt werden, wobei die Abwägung zwischen klimafreundlichen und weniger umweltfreundlichen Lebensmitteln im Fokus steht.

Material:

- Mehrere Bilder von Frühstücksvarianten und Jausenboxen
- Saisonkalender für Obst und Gemüse in Vorarlberg
- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten (saisonal und nicht saisonal)
- Verschiedene Brotsorten, Aufstriche (Topfen, Gemüse, etc.)
- Verschiedenes Verpackungsmaterial für eine Jause: Jausenbox, Plastiksackerl, Papiersackerl, Alufolie, Frischhaltefolie

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

- Verschiedene Bilder von Jausen- und Frühstücksboxen auflegen. Den Kindern anhand eines Saisonkalenders erklären, was saisonales Obst und Gemüse ist.
- Verschiedene Verpackungsmaterialien für eine Jause zeigen und mit den Kindern die Vor- und Nachteile besprechen (z.B. Schutz bei Transport, längere Haltbarkeit, Abfall, Plastikverbrauch).
- Ideales Klimafrühstück und Klimajause mit den Kindern anhand der bereitgestellten Lebensmittel zusammenstellen: Verwendung möglichst saisonaler und regionaler Obst- und Gemüsesorten, wenig verarbeitetes Brot und Aufstriche wählen. Möglichst wenig einzeln verpackte Lebensmittel auswählen (Einkauf auf dem Markt oder direkt beim Erzeuger). Hinweis auf die Selbstzubereitung von Lebensmitteln geben und den Einsatz von pflanzlichen Lebensmitteln fördern. Dabei sollten tierische Produkte wie Milchprodukte nicht vollständig ausgeschlossen werden, da sie wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Kalzium und Jod liefern.
- Maximas Jausendreieck als Vorlage verwenden.

Variation:

Eltern gut in die Aktion einbinden! Mit einem Elternbrief oder einem Elternabend zum Thema.



Reste sind kein Abfall

Die Aktivität zielt darauf ab, übrig gebliebenes Brot auf kreative Weise wiederzuverwerten. Durch diese Überlegungen sollen nicht nur das Bewusstsein für Nachhaltigkeit in Bezug auf Lebensmittelverschwendung gefördert, sondern auch gezeigt werden, wie kleine Aktionen zum Klimaschutz beitragen und Gewohnheiten überdacht werden können.

Ziel:

Die Kinder sollen über die sinnvolle Verwendung von übrig gebliebenem Brot ein Verständnis dafür entwickeln, Ressourcen zu schonen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und Lebensmittel wertzuschätzen. Die Verarbeitung von Resten fördert die Kreativität bei der Speisenplanung und schärft das Bewusstsein für einen bewussteren Umgang beim Einkaufen, indem nur das gekauft wird, was tatsächlich verwendet wird.

Material:

- Übrig gebliebenes, altes Brot
- Schneidebrett und Messer
- Verschiedene Zutaten je nach gewähltem Rezept

Vorbereitung:

Je nach gewählter Aktivität 10 – 20 Minuten

Dauer:

Je nach gewählter Aktivität zwischen 30 – 60 Minuten

Ablauf:

Mit den Kindern Ideen sammeln, was man mit altem Brot machen könnte. Welche Erfahrungen haben sie von zu Hause, von Großeltern oder Nachbarn? Was muss man tun, damit hartes Brot wieder essbar wird? Was kann man wirklich nicht mehr essen (schimmeliges Brot)? Ist es möglich, altes Brot Tieren zu geben? (beachten: zu salzig für Vögel, in der Landwirtschaft teilweise für Schweine verwendbar, in kleinen Mengen für Hühner) Hier sind einige Ideen zur Verwendung von altem Brot – je nach Alter des Brotes entsprechend die Rezepte auswählen:

- Brot-Pizza: Reste vom Vortag mit einer Mischung aus geriebenem Käse, Sauerrahm und klein geschnittenem Gemüse belegen. 10 bis 15 Minuten im Ofen überbacken.
- Brot-Croutons: Altes Brot in kleine Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen rösten, um knusprige Croutons für Salate oder Suppen herzustellen.
- Semmelbrösel aus altem Brot: Mit einer Reibe oder Küchenmaschine feine Semmelbrösel reiben. Z.B. Topfenknödel mit Obstfülle herstellen und Brösel dazu servieren.
- Brot-Suppe: Altes Brot in Gemüsebrühe geben, kurz aufkochen lassen und ggf. pürieren. Mit Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie servieren. Brot kann auch in Suppen (z.B. Zucchinicremesuppe) mitgekocht und dann püriert werden.
- Kirschen-Männle u.a.: Viele Rezepte für Süßspeisen mit altem Brot. Dazu wird das Brot in kleine Würfel geschnitten, in angewärmter Milch eingeweicht, mit einer Mischung aus Eiern, Zucker und Butter vermischt, mit Früchten in einer Auflaufform im Backofen gebacken.
- Brot Chips: Brot vom Vortag in dünne Scheiben schneiden, Olivenöl mit Kräutern und Salz vermengen, etwas Säure hinzufügen (Zitronensaft, Essig) und die Brotscheiben auf beiden Seiten einpinseln. Bei 160 Grad Umluft im Ofen trocknen, bis die Brotchips knusprig sind.

Variation:

Geschmackstest durchführen: Wie schmeckt ganz frisch gebackenes Brot, wie älteres Brot, wie fühlen sich die Brot Croutons im Mund an? Unterschiedliche Sinneswahrnehmungen hervorheben.



🕒 15 Min

🕒 20-30 Min



Der Weg vom Korn zum Brot

Weltweit ist die Herstellung verschiedenster Brotarten aus Getreide bekannt. Die Kinder sollen den Herstellungsprozess und den kulturgeschichtlichen Hintergrund kennenlernen und wertschätzen lernen. Durch die Sensibilisierung für den Entstehungsprozess von Lebensmitteln des täglichen Gebrauchs (Arbeit, Ressourcen, Zeit, Energie usw.) kann eine größere Wertschätzung und damit ein nachhaltiger Umgang damit erreicht werden.

Ziel:

Die Kinder sollen die verschiedenen Schritte der Herstellung vom Korn zum Brot erkunden und dabei ihre Sinne, insbesondere den Tastsinn, nutzen, um die Materialien zu erforschen. Welche Grundzutaten werden benötigt, um Brot zu backen? Wie kann man Brot auf unterschiedliche Weisen backen (Holzofen, Elektrofen, über Feuer)?

Material:

- Verschiedene Getreidekörner wie Weizen, Roggen, Hafer oder Dinkel
- Strohhalme mit Ähren
- Haushalts-Getreide-Mühle oder Steine (zum Zermahlen von Getreide)
- Mehl von verschiedenen Getreidearten in verschiedenen Ausmahlgraden (z.B. glattes Mehl, Vollkornmehl, Grieß)
- Bilder von Getreidefeldern, Mähreschern, Getreidemühlen in Großbetrieben, Großbäckereien
- Hefe und Sauerteig

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Ca. 20 – 30 Minuten

Ablauf:

Mit den Kindern den Ablauf vom Korn zum Brot besprechen: Was brauchen wir alles, bis wir das Brot essen können? Den Bauern/Landwirt, der das Feld bestellt und das Getreide erntet. Den Müller, der das Mehl mahlt, heutzutage oft in großen Fabriken. Hierzu die kleine Getreidemühle als Anschauungsmaterial einsetzen. Den Bäcker, der aus verschiedenen Getreidearten viele verschiedene Brotsorten und Brötchen bäckt. Auch wie man zu Hause Brot selbst backen kann. Verschiedene Brotsorten vorstellen: Mischbrot, Roggenbrot, Schwarzbrot, Weißbrot, Vollkornbrot, Fladenbrot, Tortillas, Maisfladenbrot, Naan u.a. Es kann auch eine Fühlkiste gestaltet werden, bei der die Kinder die Inhalte der Fühlkiste den Bildern im Ablauf „Vom Korn zum Brot“ zuordnen können.

Variation:

- Besuch in einer Bäckerei, Mühle oder einem Bauernhof vor Ort, der selbstgebackenes Brot in der Direktvermarktung anbietet.
- Mit den Kindern verschiedene Brotrezepte selbst ausprobieren, entweder aus den verschiedenen Ländern und Kulturen der Kinder oder aus der Mappe.
- Rollenspiel „Die kleine Bäckerei“: Eine Ecke aufbauen, in der die Kinder die gelernten Entstehungsprozesse nachspielen können.
- „Pizzabacken“ oder „Sammelstraße“ als Massagespiel für den Rücken.
- Getreidekörner im Gruppenraum auf der Fensterbank in kleine Töpfe aussäen und das Wachstum beobachten – kann als Ostergras im Frühjahr genutzt werden.



🕒 15-20 Min

🕒 40 Min



Fladenbrot aus dem Ofen

Zutaten für 10 Fladen (12 cm lang 8 cm breit):

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Vollkorn Dinkelmehl
- 50 g geriebene Karotte
- 8 g Hefe
- 1 TL Salz (gestrichen) und Kräuter nach Belieben
- 3 EL Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 120 ml Milch

Dauer:

Zubereitung 40 Minuten, Backzeit 15 – 20 Minuten

Zubereitung:

- Backofen auf 250 Grad vorheizen.
- Milch und Joghurt und Olivenöl in eine Schüssel geben, Hefe einrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehle mit Salz vermischen und in die Schüssel geben, 50 g geriebene Karotte zum Teig geben und gut kneten bis ein glatter Teig entsteht.
- Den Teig gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Danach aus dem Teig 10 Kugeln (ca. 50 g) formen und mit den Fingern oder einem Nudelholz ausrollen. Fladenbrote auf ein Backblech geben und im Ofen bei 250 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen bis sie eine schöne Farbe haben. Die Fladenbrote können gefüllt gegessen werden.

Variation:

Statt Karotte kann auch Kürbis oder Zucchini verwendet werden und Gewürze nach Belieben variiert werden.





 30 Min + 15 Min



Knabber Bällchen Vollkornbrötchen mit Apfel und Saaten

Zutaten für 10 Brötchen:

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Weizenmehl (Type 1050)
- ½ TL Kräutersalz
- ¼ Stück Hefe oder ½ Päckchen Trockenhefe)
- 100 g Äpfel
- 50 g Saaten: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen
- 150 ml kaltes Wasser

Dauer:

Ca. 30 Minuten Zubereitungszeit, Ruhezeit über Nacht, Backzeit 15 Minuten

Zubereitung:

- Das Mehl mit Salz und der Hälfte der Saaten mischen. Die Hefe zerbröseln und in 100–150 ml kaltem Wasser auflösen. Den Hefemix zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig in einer ausreichend großen Schüssel abgedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.
- Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annehmen kann. Den Apfel waschen und mit Schale raspeln. Die geraspelte Menge zum Teig geben und mit den Händen gut 5 Min. kneten. Den Hefeteig in 10 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Teiglinge in den übrigen Saaten wälzen, etwas andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Das Blech in die Mitte des kalten Ofens schieben. Die Brötchen bei 200 °C (Umluft) 15 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Variation:

Die Knabberbällchen können auch nur aus Weizen- oder Dinkelmehl gebacken werden. Wenn nur Vollkornmehl verwendet wird, etwas mehr Wasser zugeben.





🕒 30 Min



Schneebälle - Energy Balls

Zutaten für 30 Kugeln:

- 150 g Karotten fein geraspelt
- 70 g Haferflocken
- 100 g Nüsse
- 1 Prise Salz
- ½ TL gemahlene Vanille
- 1 TL Zimt
- 100 g weiche Trockenfrüchte (Soft Aprikosen oder Datteln)
- Zum Wälzen: Kokosraspel, Kakaopulver

Dauer:

Zubereitung 30 Minuten

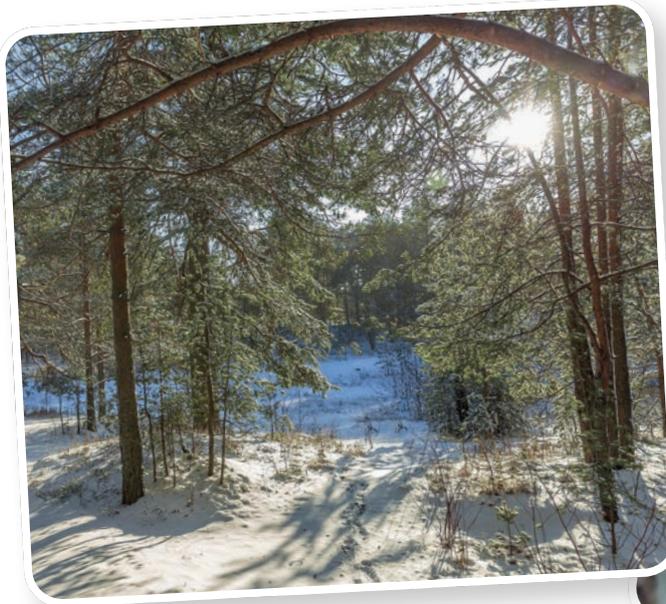
Zubereitung:

- Die Karotten fein raspeln und beiseite stellen. Haferflocken, Nüsse, eine Prise Salz, Vanille und Zimt, in einer Küchenmaschine oder Mixer (Pürierstab) geben und mahlen.
- Trockenfrüchte und geriebene Karotten hinzufügen und kurz mixen, bis sich die Masse verbindet.
- Aus der Masse Kugeln formen. Bei einem Durchmesser von 2,5 cm ergeben sich ca. 30 Kugeln. Anschließend in Kokosraspel oder Kakaopulver wälzen.
- Sofort genießen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Variation:

Statt der Karotte kann auch Apfel oder Birne gerieben werden. Als Trockenfrüchte können auch Zwetschken verwendet werden.





Sinnesabenteuer im Wald

Der Wald bietet die Möglichkeit, alle Sinne einzusetzen, den vielen Geräuschen zu lauschen, verschiedene Gerüche wahrzunehmen und unterschiedliche Oberflächen zu ertasten. Gemeinsam begeben wir uns auf eine abenteuerliche Reise in den Wald und schärfen dabei unsere Sinne.

Ziel:

Die Kinder schärfen ihr Wahrnehmungsvermögen und lernen die Vielfalt der Sinneseindrücke im Wald kennen.

Material:

- Augenbinden
- verschiedene Naturmaterialien

Vorbereitung:

Wegzeit

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

In einem ruhigen Waldstück werden verschiedene Experimente zu unseren Sinnen durchgeführt:

- Was nehmen wir wahr, wenn wir eine Weile ganz still stehen oder sitzen? Das kann das Zwitschern der Vögel sein, das Knistern des Schnees unter den Füßen, Tropfen von schmelzendem Schnee oder Ähnliches. Die Kinder können dann einem anderen Kind erzählen, was sie wahrgenommen haben.
- Mit verbundenen Augen kann ein Kind von einem anderen einen Gegenstand in die Hand gedrückt bekommen, z.B. einen Tannenzapfen, oder zu einem

bestimmten Baum geführt werden, um dessen Rinde zu ertasten. Kann das Kind dann erraten, um welchen Gegenstand oder Baum es sich handelt?

In ähnlicher Weise kann man den Kindern verschiedene Naturmaterialien wie Erde, Zweige usw. zum Fühlen geben. Erkennen sie, um welches Material es sich handelt?

Für den visuellen Sinn kann man z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen oder auf dem Hin- und Rückweg nach Tierspuren suchen. Diese können mit Hilfe eines Buches oder einer App gemeinsam bestimmt werden.

Variation:

Die Aktivität kann mit den verschiedenen Naturmaterialien auch im Kindergarten durchgeführt werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Aktivität zu anderen Jahreszeiten zu wiederholen und dabei bestimmte Sinneseindrücke stärker zu betonen (z.B. Wie riecht der Wald im Frühling im Vergleich zum Winter? Welche Tiere sind zu hören?) Auch der Geschmackssinn kann einbezogen werden, indem z.B. Beeren oder Nüsse blind probiert werden.



Wir halten Winterschlaf

Der Winter ist für viele Tiere eine Zeit der Ruhe, in der sie Energie sparen und manche sogar Monate im Winterschlaf verbringen. Sie suchen sich ein kuscheliges Plätzchen und richten dieses Nest schon vor dem Winter so her, dass sie es so gemütlich wie möglich haben. Auch wenn wir Menschen keinen Winterschlaf halten müssen, kann es wohltuend sein, sich im Alltag bewusst Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen.

Ziel:

Die Kinder erfahren, dass sich Ruhe- und Entspannungsphasen positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken können und lernen, wie sie sich eine angenehme Atmosphäre schaffen können, um sich bewusst zu entspannen.

Material:

- Polster
- Decken
- Tee
- Entspannungsmusik / Hörspiel / Geschichte
- Duftkerzen und Ähnliches

Vorbereitung:

Ca. 10 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Im Raum werden verschiedene Materialien ausgelegt, mit denen die Kinder ihren eigenen Wohlfühlraum gestalten können.

Die Pädagogin/der Pädagoge bespricht mit den Kindern, welche Tiere warum einen Winterschlaf halten und dass sich diese Tiere aktiv darauf vorbereiten. Es wird erklärt,

dass es auch für uns Menschen schön sein kann, zur Ruhe zu kommen und es werden Ideen gesammelt, wie dies im Alltag umgesetzt werden kann.

Im Anschluss an dieses Gespräch erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich aus verschiedenen Materialien ein eigenes „Nest“ zu bauen. Die Erzieherin kann auch andere Materialien wie Duftkerzen ausprobieren oder den Kindern eine Geschichte vorlesen (z.B. die Wintergeschichte von Maxima und Pinsel).

Anschließend wird im Sitzkreis besprochen, was schön war und wie wir es uns auch zu Hause gemütlich machen können.

Variation:

Diese Aktivität kann regelmäßig in den Kindergartenalltag als Ritual integriert werden. Alternativ kann auch als eine Art Hausaufgabe erkundet werden, welche Orte und welches Material zu Hause vorhanden sind, um sich ein Wohlfühlnest zu bauen.

Es bietet sich an, mit den Kindern verschiedene Entspannungsaktivitäten auszuprobieren, wie z.B. eine Traumreise, das Vorlesen einer Geschichte oder das gemeinsame Hören eines Hörspiels bei einer Tasse Tee.



Futterstellen für die Vögel im Winter

Manche Vogelarten haben es im Winter schwer, ausreichend Nahrung zu finden, vor allem kleinere Arten wie Spatzen und Meisen. Durch die Bereitstellung von Futter kann man sie bei der Nahrungssuche unterstützen. Gekauftes Vogelfutter enthält jedoch oft zu viel Fett und ist in Plastik verpackt, was für die Tiere schädlich sein kann. Vogelfutter lässt sich aber auch leicht selbst herstellen. Außerdem ist es für die Kinder interessant, den Vögeln beim Fressen zuzusehen und zu beobachten, welche Vogelarten das Futter annehmen.

Ziel:

Die Kinder erleben ihre eigene Wirksamkeit, indem sie einen Beitrag zum gemeinsamen Überleben im Ökosystem leisten. Ihr Interesse an heimischen Vogelarten wird geweckt und sie lernen, wie diese sich ernähren.

Material:

- Verschiedene Futtersorten wie Haferflocken, getrocknete Beeren, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Lein- und Hanfsamen.
- Kokosöl oder Pflanzenöl wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl oder Rindertalg
- Gefäße wie Tonteller oder Töpfe
- Stabile Schnur zum Aufhängen
- Zweig zum Landen für die Vögel

Vorbereitung:

Ca. 5 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Die Kinder suchen geeignete Gefäße für ihre Futterstelle aus, die sie auch selbst bemalen können. Anschließend wird eine Schnur für die spätere Befestigung am Balkon, an Bäumen o.ä. angebracht. Das Fett als Bindemittel für das Futter wird von den Pädagoginnen und Pädagogen in einem Topf flüssig gemacht. Dann werden die verschiedenen Futtermittel gemischt, in das Fett eingerührt und kurz erhitzt. Nun kann die Masse in die Gefäße gefüllt und mit einem Ast eine Anflugstelle für die Vögel gebaut werden. Wenn die Masse fest ist, kann die Futterstelle zu Hause oder im Kindergarten aufgestellt werden. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Vögel nicht von Katzen gestört werden.

Variation:

Die Kinder können auch selbst (bspw. im Wald) nach passenden Gefäßen suchen, es können auch Tannenzapfen, ausgehöhlte Äste oder Orangenschalen (BIO) verwendet werden. Für den Garten des Kindergartens könnte auch ein Vogelhaus gebaut werden, das mit verschiedenen Futtersorten bestückt wird.



Maxima und Pinsel Frühlings-Abenteuer

Frühlingsgefühle

Maxima Maus wusste nicht, ob sie sich Sorgen machen musste. Sie hatte heute früh die Nachricht bekommen, dass Pinsel, das Eichhörnchen sie sofort flitz-geschwind im Wald bräuchte. Die Kuh hatte die Nachricht dem Spatz geflüstert und dieser und war zu Maximas Menschenhaus geflogen. Dazu hatte Pinsel eine Liste mitgegeben, auf der Dinge standen, die Maxima unbedingt von den Menschen mitbringen sollte. Ein bisschen Joghurt, einen Schraubenzieher, einen Müllsack, noch einen Müllsack und am besten noch einen Müllsack. Maxima konnte sich die Liste nicht erklären und war jetzt mehr als neugierig, als sie durch den auftauenden Wald zu Pinsels Holzhäuschen ging. Obwohl sie es eilig hatte, hielt sie kurz inne, um zu lauschen. Sie hörte Jungvögel ungeduldig rufen. Hier musste ein Nest in der Nähe sein. Sie atmete die frische Frühlingsluft tief ein und langsam wieder aus. Wie schön der Frühling war. Sie roch die ersten Frühlingskräuter. Hauchzart erkannte sie den Huflattich, aber unverkennbar lag der Bärlauch in der Luft. Maxima liebte den Frühling, wenn alles aufwachte und sich die Natur von grau in grün und bunt verfärbte. Ein echtes Schauspiel, fand sie. Maxima war von den Walddüften so abgelenkt, dass sie die Katastrophe erst bemerkte, als sie direkt davor stand.

Alles kaputt

Maxima hatte Pinsels Baum erreicht und konnte ihren Augen kaum trauen. Vor ihr türmten sich in einem wilden Durcheinander Gläser, Holzbretter, Tüten und andere Dinge zu einem riesigen Berg auf. „Pinsel?“, schrie sie erschrocken. Jemand musste sein Haus abgerissen haben. „Pinsel?“ Maxima versuchte über den Schutthaufen zu kriechen. Hoffentlich lag Pinsel nicht unter dem Zeug begraben! „Hier fang mal!“, rief eine Stimme plötzlich von oben. Eine große Decke flog herunter und fiel ihr auf den Kopf. „Pinsel!“ Maxima war erleichtert und verwirrt, als sie sich von der schweren Decke befreit hatte und Pinsel, das buschige Eichhörnchen sah. „Was ist

passiert?“ „Das siehst du doch!“, rief Pinsel von seinem Häuschen herunter, das glücklicherweise noch stand. „Ich versteh das nicht. Was machst du da?“ „Na, ausmisten natürlich. Was denkst du wieviel unnützen Kram ich in all den Jahren angehäuft habe? Hier, sieh mal. Ein Fahrradreifen. EIN FAHRRADREIFEN! Für mich? Ich hab gar kein Fahrrad. Was mach ich denn damit? Ergibt doch überhaupt gar keinen Sinn! Er stört nur. Alles stört nur!“ Pinsel klang wütend. „Magst du nicht mal runterkommen und mir erklären, womit dieser Wahnsinn hier angefangen hat?“ Pinsel nickte und war mit zwei schnellen Sprüngen unten auf dem Boden. „Hast du mir meine Sachen mitgebracht?“, fragte es. „Den Joghurt und...“ „Die Müllsäcke. Davon brauche ich reichlich, wie du siehst.“ Maxima schüttelte den Kopf. „Das willst du alles wegwerfen?“ „Ja klar. Ich bin ein Eichhörnchen, es reicht, dass ich Nüsse und Vorräte sammle, da brauche ich keine...“ Pinsel hob einen Gegenstand aus seinem Berg an Dingen hoch. „Schau, ich weiß nicht einmal was das ist.“ „Ein Schneebesen“, sagte Maxima. „Ah siehst du, es liegt gar kein Schnee mehr, also brauche ich auch keinen Besen.“ Maxima wollte erklären, wofür man einen Schneebesen eigentlich benutzte, aber Pinsel war nicht zu stoppen. „Und das hier: Eine Decke, die mehr Löcher hat als Wolle - sieht aus wie ein Schweizer Käse - wen soll die noch wärmen? Und da, ein Schwimmreifen, aus Plastik, aus PLASTIK! Siehst du das, Muus?“ Maxima sah sich das Gerümpel an und sie überkam plötzlich ein schlechtes Gewissen. So viele Gegenstände, die gar nicht alle kaputt aussahen. Doch alles in den Müll zu werfen, kam ihr falsch vor. „Du könntest einen Flohmarkt machen“, schlug sie vor. „Vielleicht freuen sich andere Tiere darüber.“ „Einen was?“ „Einen Flohmarkt, da kann man Dinge, die man selbst nicht mehr braucht, verkaufen, eintauschen oder verschenken.“ Pinsel strich sich gedankenverloren über seinen buschigen Eichhörnchenschwanz und überlegte. „Und du denkst wirklich, meinen Kram will jemand haben?“ Maxima nickte. „Wir müssten vielleicht ein paar Sachen reparieren, aber dann ist es ein Versuch



wert, bevor alles auf dem Müll landet und die Umwelt noch mehr verschmutzt.“ „Reparieren! Gut, dass du das sagst. Hast du den Schraubenzieher dabei?“

Nadel, Faden, Honig

Maxima und Pinsel machten sich sofort an die Arbeit. Während Maxima die Decke mit den Löchern flickte, hämmerte und schraubte Pinsel Regale, die vorher schief gestanden hatten, und Spielzeug, das krumm war, wieder zusammen. Dann legten sie alle Gegenstände, die noch zu gebrauchen waren vor Pinsels Gemüsegarten. Sie gönnten sich eine Pause und machten ein Picknick. Es gab Schwarzbrot mit Honig und eingelegte Tomaten. Selbstgemachten Eistee und Gemüsesticks. Maxima genoss jeden Schluck und jeden Bissen. „Sag mal, Pinsel. Warum sollte ich dir eigentlich den Joghurt mitbringen?“, fiel ihr plötzlich ein. Pinsel knabberte an einem Stück Gurke, als es erzählte: „Ich mache Joghurt selbst. Die Kuh hat mir einen Trick verraten und das möchte ich nun ausprobieren.“ „Welcher Trick?“, wollte Maxima wissen. „Naja, du nimmst ein bisschen Joghurt und gibst das zusammen mit frischer Milch für einen halben Tag in den Ofen, dann hast du selbst neuen Joghurt gemacht.“ Wenn das so einfach war, überlegte die Maus, warum kaufte ihre Menschenfamilie dann immer frischen Joghurt in Plastikverpackungen ein? „Das klingt toll. Sollen wir das gemeinsam probieren?“, fragte sie und Pinsel sprang freudig auf. „Na klar!“

Wenn die Eule ruft

Während die frische Milch im Ofen zu Joghurt wurde, sah sich Pinsel in seinem nun fast leeren Haus um. „Hm“, schnaubte es. „Ganz schön leer, oder?“ „Ja, aber das wolltest du doch.“ Pinsel nickte. Aber es war sich jetzt gar nicht mehr so sicher was es wollte. „Wir sollten zur Eule gehen und sie bitten allen Waldtieren von deinem Flohmarkt zu erzählen“, schlug Maxima vor und Pinsels trübe Gedanken waren verflogen. „Tolle Idee!“ Mit einem Satz war Pinsel draußen und sprang, schnell wie es war, von Ast zu Ast in Richtung Eule. Maxima dagegen hatte es nicht eilig. Sie wollte viel lieber die Gerüche auffangen. Wie den Löwenzahn, der so gut im Salat schmeckte, oder die Holunderblüten, die nun den Wald schmückten. Der Frühling kitzelte sie immer in der Nase und ließ sie ganz hibbelig werden. Es lagen wahre Schätze in der Luft. Kräuter, Früchte, Blüten, Keime und Samen. All das wollte gesammelt werden und sie war eine leidenschaftliche Sammlerin. Als sie beim Baum der Eule ankam, hatte Pinsel schon eifrig vom Trödelmarkt erzählt. Die Eule rieb sich nachdenklich das Kinn, als sie sagte: „Du musst sie neugierig machen, Pinsel. Wieso sollten andere Tiere deine alten Fahrradreifen haben wollen?“ „Weil es kein

alter Fahrradreifen, sondern ein prima Karussell ist. Du steckst den Reifen auf einen Ast und schon können alle darauf Platz nehmen und sich drehen. So was macht Spaß, Eule. Solltest du mal ausprobieren!“ Die Eule verdrehte ihre großen gelben Augen. „Und wofür braucht man einen Schwimmreifen?“ Pinsel überlegte nicht lange. „Das ist das bequemste Bett des Waldes. Ein Kissen in die Mitte und du musst dir nie wieder Sorgen machen, aus dem Bett zu fallen!“ Die Eule seufzt: „Aber dann müssen wir den Tieren genau das erzählen, Pinsel. Kommt zu Pinsels Flohmarkt, reicht da nicht. Du suchst ein weiches Bett mit Fallschutz? Geh zu Pinsels Flohmarkt! So was zum Beispiel! Das zieht die Tiere an.“ Pinsel sprang in die Luft vor Freude. „Ja, ja, ja. Das klingt toll!“ „Und: Schon einmal vom eigenen Karussell im Garten geträumt? Pinsel macht es möglich!“ Pinsel, Maxima und die Eule lachten. Und es funktionierte. Die Waldtrommeln schlugen sehr schnell, vor allem, wenn die Eule anfang zu rufen.

Ein Flohmarkt im Wald

So stand schon die Wildschweinfamilie, der Dachs und ein Hase vor Pinsels Haus, als die beiden von der Eule zurückkamen. Immer schneller wurden es mehr und mehr Tiere und für alle hatte Pinsel etwas Tolles auf Lager. Als die Sonne unterging war der Vorplatz von Pinsels Garten leer. Viele Tiere waren vorbeigekommen und zufrieden, weil sie etwas Neues ergattert hatten, wieder gegangen. Doch jetzt waren Pinsel und Maxima erschöpft. Sie saßen auf dem Baum, vor Pinsels Häuschen, schauten den Sonnenuntergang an und probierten ihren selbstgemachten Joghurt. „Hmm, wunderbar!“, seufzte Pinsel. Dann sah es die Maus von der Seite an. „Sag mal, Muus, wann ziehst du eigentlich wieder bei deiner Menschenfamilie aus? Es ist doch schon Frühling.“ Maxima nickte. Immer, wenn der Frühling kam, verließ sie ihre Menschenfamilie, um in der Natur zu wohnen. Sie war eine Reisende, die zwischen Feld, Wiesen und Wald ihre Schätze und ihr Glück fand. „Darüber hab ich mir heute auch schon meine Gedanken gemacht“, gestand sie. „Ich denke, bald...bald werde ich gehen.“ „Worauf wartest du denn?“ Maxima zögerte. Pinsel glaubte zu wissen, wovor sie Angst hatte. „Weißt du, Muus, ich hab jetzt genügend Platz in meinem Haus. Da passt bequem ein zweites Bett rein. Wenn du dich allein fühlen solltest...also, ich will sagen, bei mir hast du immer ein Zuhause.“ Maxima blickte Pinsel überrascht an. Dass Pinsel sein Zuhause teilen wollte, war ein großer Freundschaftsbeweis. „Wirklich? Das würde dich nicht stören?“ Pinsel lachte. „Nein, ganz im Gegenteil. Du störst mich nie!“



Maxima und Pinsel Frühlingslieder

Frühlingslied 1

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Der Frühling bringt die Sonne mit
Die Kälte hat ein Ende, welch ein Glück
Die Luft so frisch und der Himmel so klar
Der Frühling im Wald ist wunderbar

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Ach, ist das schön mit anzuschauen
Wenn die Pflanzen im Wald auftauen
Mit der Sonne kommt die Energie
spielen, lachen, toben, wie noch nie

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Ausmisten, reparieren, Müll vermeiden,
lasst uns Altes neu verkleiden.
Im Frühling, wenn die Welt neu erwacht,
zeigen wir, dass Basteln glücklich macht!

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Frühlingslied 2

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Der Frühling bringt die Sonne mit
Die Kälte hat ein Ende, welch ein Glück

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Ach, ist das schön mit anzuschauen
Wenn die Pflanzen im Wald auftauen

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Frühling, wenn die Welt neu erwacht,
zeigen wir, dass Ausmisten/Basteln glücklich macht!

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!



Das Erblühen des Blumenbeets

In dieser Bewegungsgeschichte werden die Kinder Teil eines frühlingshaften Abenteuers, bei dem sie die verschiedenen Phasen des Wachstums eines Blumenbeets durch Bewegung und Kreativität erleben. Sie pflanzen Samen, werden zu Sonnenstrahlen, Regentropfen und Blumen, während sie spielerisch die Wunder der Natur entdecken.

Ziel:

Das Ziel dieser Bewegungsgeschichte ist es, den Kindern auf unterhaltsame Weise die Veränderungen in der Natur während des Frühlings zu vermitteln und gleichzeitig ihre motorischen Fähigkeiten zu fördern.

Material:

- Ein abgegrenztes Feld oder Bereich als Blumenbeet
- Vier Wäscheklammern pro Kind
- Musik (optional)

Vorbereitung:

Ca. 10 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

- Pflanzen der Samen: Jedes Kind erhält vier Wäscheklammern. Die Kinder legen ihre „Samen“ mit Abstand auf das abgegrenzte Feld und pflanzen so ihr virtuelles Blumenbeet.
- Sonnenstrahlen: Die Kinder werden zu Sonnenstrahlen. Sie strecken sich groß, heben die Arme gehen auf Zehenspitzen über die Samen, als ob sie warme Sonnenstrahlen wären.
- Regentropfen: Jetzt werden die Kinder zu Regentropfen. Sie tippen mit den Fingerspitzen auf den Boden, als ob sie leise Regentropfen wären.

- Dicker Regen: Die Regentropfen werden dicker! Die Kinder hüpfen beidbeinig, um den stärkeren Regen darzustellen.
- Starker Regen: Jetzt wird der Regen richtig stark! Die Kinder trampeln mit beiden Beinen.
- Kleine Tropfen: Der Regen wird schwächer, und die Tropfen werden kleiner. Die Kinder hüpfen einbeinig, um die sanften Tropfen zu symbolisieren.
- Erblühen der Blumen: Die Kinder stellen sich vor, wie ihre Samen sich in wunderschöne Blumen verwandeln. Sie können sich im Wind wiegen, sich öffnen und schließen oder sich drehen.
- Abschluss: Am Ende scheint die Sonne wieder! Die Kinder strecken sich als Blumen nochmals weit nach oben zur Sonne hin und gehen auf Zehenspitzen. Anschließend kommen sie langsam zur Ruhe.
- Den Kindern kann im Anschluss noch mal mit Worten und Bildern die Reise durch die verschiedenen Phasen des Blumenwachstums vermittelt werden.

Variation:

- Weitere Bewegungsphasen können hinzugefügt werden, z.B. „Schmetterlinge fliegen über die Blumen“ (leichtes Schweben) oder „Bienen summen um die Blumen“ (schnelles Summen).
- Die Kinder können ihre eigenen Bewegungen für verschiedene Elemente erfinden, wie das Rascheln von Blättern im Wind oder das Sprießen von Keimlingen.



🕒 20-30 Min

🕒 30-45 Min



Frühlingsabenteuer im Kindergarten

Ein spielerischer Bewegungsparcours mit verschiedenen Stationen soll die Vorfreude auf den Frühling wecken und auf eine lustige und aktive Art die Kinder in Bewegung setzen. Die verschiedenen Stationen sind kindgerecht gestaltet und beinhalten frühlingshafte Aktivitäten und Aufgaben.

Ziel:

Das Ziel des Frühlingsabenteuers im Kindergarten ist es, die Kinder zu körperlicher Aktivität zu motivieren, ihre motorischen Fähigkeiten zu fördern und dabei die Frühlingsstimmung zu erleben.

Material:

- Bunte Bänder, Tücher oder Schleifen
- Kegel oder Markierungen für Stationen
- Bänke und Matten

Vorbereitung:

Ca. 20 – 30 Minuten

Dauer:

Ca. 30 – 45 Minuten

Ablauf:

Startpunkt: Am Startpunkt versammeln sich die Kinder und es wird der Spielablauf erklärt. Jedes Kind erhält eine bunte Schleife, um den farnefrohen Frühling zu symbolisieren.

Parcours im Kindergarten: Die Kinder machen sich auf

den Weg, um die verschiedenen frühlingshaften Stationen zu besuchen. An jeder Station erwartet sie eine spielerische Bewegungsaufgabe oder Aktivität. Beispiele für Stationen sind:

- **Blumenpflücken:** Die Kinder nehmen imaginäre Blumen auf und bewegen sich wie der Wind.
- **Schmetterlingsflug:** Die Kinder laufen oder hüpfen mit ausgestreckten Armen und Tüchern in den Händen wie Schmetterlinge.
- **Käferkrabbeln:** Die Kinder krabbeln wie Käfer um Kegel oder Markierungen herum (vorwärts oder rückwärts möglich, je nach Geschicklichkeit).
- **Regentropfen-Hüpfen:** Die Kinder hüpfen von einem Ort (Kreis, Markierung) zum nächsten.
- **Regenwurm:** Durch Tunnel (z.B. Bänke) und über kleine Hindernisse (z.B. Matten) kriechen.
- **Abschluss:** Die Kinder kehren zum Startpunkt zurück, und gemeinsam wird das Material verräumt.

Variation:

- Der Parcours kann mit einer kleinen Frühlingsgeschichte oder einem Lied verbunden werden.
- Es können zusätzliche Tiere wie Grashüpfer, Hummeln oder Bienen, Libellen, etc. ergänzt werden.



Wenn die Frühlingssonne lacht

„Wenn die Frühlingssonne lacht“ ist ein lustiges und interaktives Spiel, das speziell für Kinder im Kindergartenalter entwickelt wurde. Es ermöglicht den Kindern, sich spielerisch zu bewegen, gleichzeitig ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und fördert die Zusammenarbeit der Kinder.

Ziel:

Das Ziel ist es, die Kinder auf spielerische Weise für den Frühling zu begeistern, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und ihre Kreativität durch das Einbeziehen von Tüchern in die Bewegung und das Putzen zu fördern.

Material:

- Musikquelle
- Bunte Putztücher (eins pro Kind, zusätzliche Tücher für spätere Aktivitäten)
- Gegenstände im Raum (z.B. Bank, Fenster, Tür, Boden)

Vorbereitung:

Ca. 5 – 10 Minuten

Dauer:

Ca. 20 – 30 Minuten

Ablauf:

Die Kinder versammeln sich im Raum, und jedes Kind erhält ein Tuch. Nachdem die fröhliche Frühlingsmusik gestartet wurde, bewegen sich die Kinder mit ihren Tüchern zur Musik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, ruft die Pädagogin oder der Pädagoge: Bank, Fenster, Tür, Boden oder ähnliches. Die Kinder verwenden ihre Tücher, um den genannten Gegenstand spielerisch zu „putzen“. Beim Putzen der Fenster können sie sich vorzustellen, dass sie den Frühling hereinlassen. Anfänglich wird nur mit den Händen gewischt.

Das Ganze wird mehrmals wiederholt, bis alle vorhandenen Gegenstände oder Raumbestandteile geputzt worden sind.

Entwicklung neuer Putzideen:

- Sobald die Kinder mit dem Grundspiel vertraut sind, können zusätzliche Tücher verteilt werden.
- Die Hand kann gewechselt werden, so dass einmal mit der linken und ein anderes Mal mit der rechten Hand gewischt wird.
- Die Kinder gehen in Gruppen zusammen, um kreative „Putzideen“ zu entwickeln, bei denen sie verschiedene Körperteile und Tücher kombinieren und lustige Bewegungen gestalten. Zum Beispiel könnten sie ein Tuch mit dem Fuß und gleichzeitig mit den Händen ein anderes bewegen. Die Musik kann erneut gestartet werden, während die Kinder ihre neuen Putzideen umsetzen.

Variation:

- Die Kinder können verschiedene Körperteile wie Gesäß, Rücken und Bauch für das Putzen einbeziehen.
- Die Kinder können selbst Gegenstände im Raum auswählen, die „geputzt“ werden sollen.
- Thematische Gegenstände können hinzugefügt werden, wie z.B. künstliche Blumen oder Schmetterlingsbilder, um das Spiel noch frühlingshafter zu gestalten.



🕒 30-60 Min

🕒 30 Min



Wir halten den Wald sauber

Wie Pinsel und Maxima suchen wir nach Gegenständen, die nicht mehr gebraucht werden oder nicht dorthin gehören. Wir sammeln sie und bringen sie zu den entsprechenden Sammelstellen, damit sie recycelt werden können. An jeder Sammelstelle lernen wir, wie lange bestimmte Materialien in der Natur zum Verrotten brauchen und warum sie schädlich für unser Ökosystem sind. Wir überlegen uns, was wir daraus Neues machen oder wie wir die Dinge reparieren können. Natürlich ist es immer am besten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren.

Ziel:

Die Kinder schulen ihre koordinativen und feinmotorischen Fähigkeiten. Sie lernen verschiedene Materialien kennen und wissen, wie diese wiederverwertet werden können. Sie erfahren, wie wichtig Müllvermeidung und Recycling sind und welche Auswirkungen Abfall auf unser Ökosystem hat.

Material:

- Behälter für die Müllsammelstellen
- Informationen zum Recycling der einzelnen Materialien
- Verschiedene Materialien bzw. Abfälle oder defekte Gegenstände wie Papier, Karton, Plastikverpackungen, Glas und Metall (Von den Abfällen bzw. Gegenständen darf keine Verletzungsgefahr ausgehen!)
- Alternativ können auch Bilder von Abfallgegenständen mitgenommen werden

Vorbereitung:

Ca. 30 – 60 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Auf dem Spielfeld werden verschiedene Gegenstände wie Müll und defekte Gegenstände ausgelegt. Wir bewe-

gen uns durch den Parcours zum Spielfeld und suchen die Abfallgegenstände. Dabei werden verschiedene Hindernisse überwunden. Das kann zum Beispiel sein:

- Baumstämme zum Balancieren
- Ein erdachter Graben, der mit Hilfe eines Seils, das an einem stabilen Ast befestigt ist, schwingend überquert wird
- Slalom entlang von Bäumen und Sträucher (oder ähnlichem)
- Über Äste hüpfen

Weitere Tipps zur Gestaltung der einzelnen Hindernisse finden sich im Infoblatt zu den Parcours.

Anschließend transportieren wir den Abfall zu den verschiedenen Sammelbehältern für das jeweilige Material. Hier kann den Kindern erklärt werden, wie lange die verschiedenen Materialien in der Natur zum Verrotten benötigen oder warum sie für die Natur schädlich sind. Schaffen wir es, das ganze Spielfeld vom Müll zu befreien? Wenn wir das geschafft haben, überlegen wir, was wir aus den Materialien Neues machen können.

Variation:

Manche Gemeinden und Vereine führen auch regelmäßige Abfallsammelaktionen bzw. Flurreinigungen durch. Mit diesen kann zusammengearbeitet werden, um die Umgebung von „echtem“ Abfall zu säubern. Auch dies ist eine gute Möglichkeit, das Thema anzusprechen.



🕒 10-15 Min

🕒 20-30 Min



Verpackungsfrei Frühstücken und Jausnen

In dieser Challenge werden die Kinder ermutigt, verpackungsfreie Lebensmittel für ihr Frühstück und ihre Jause mitzubringen, um die Bedeutung von nachhaltiger Ernährung und Müllvermeidung zu erkennen.

Ziel:

Die Kinder sollen verstehen, wie sie durch die Vermeidung von Verpackungen einen positiven Einfluss auf die Umwelt und das Klima haben können.

Material:

- Verpackungsfreie Lebensmittel (z.B. Obst, Brot, Käse, Nüsse, etc.)
- Teller, Becher und Besteck

Vorbereitung:

Ca. 10 – 15 Minuten

Dauer:

Während des Frühstücks oder der Jause:

Ca. 20 – 30 Minuten

Ablauf:

- In der Woche vorher die Kinder für die Verpackungen sensibilisieren, die bei der Jause bzw. dem Frühstück im Kindergarten anfallen (siehe AB Winter). Über eine Elterninformation die Eltern rechtzeitig informieren und an der Challenge beteiligen.
- Gemeinsam die Challenge überlegen: Was jausnen wir? Was bringen wir mit, damit wir an diesem Tag verpackungsfrei frühstücken bzw. jausnen können? Bereiten wir gemeinsam Jause zu? Wo entsteht weniger Abfall, weniger Verpackungsmüll?

- Teller, Becher und Besteck bereitstellen, gemeinsames Essen in den Vordergrund stellen.
- Wenn die Jause mitgebracht wird, darauf achten, dass kein Kind stigmatisiert wird, wenn die Eltern bei der Challenge nicht mitmachen möchten.
- Sichtbar machen: In einem gemeinsamen Abfallkübel eine Woche lang sammeln, wie viel Müll anfällt. Dazu Müll abwägen oder auf einer Skala auf einem Plakat das Volumen aufsummieren.

Variation:

Den Müll genauer betrachten:

Was macht viel Müll bei der Jause?

- Quetschies u.a.: viel Verpackung und Plastik für wenig Inhalt
- Einzelverpackte Snacks: individuell verpackte Kekse, Müsliriegel, Käse oder Würstchen in Plastikverpackungen.
- Joghurtbecher mit Deckel: Einzelne Joghurtbecher mit Kunststoffdeckel
- Saftboxen: Getränke in Einweg-Saftboxen mit Plastikstrohhalm.
- To-Go-Snacktüten: Plastikbeutel mit vorgepackten Snacks



5-10 Min



30 Min + 6 Stunden



Weißt du, wie Joghurt, Butter und Topfen entsteht?

Einige Milchprodukte sind einfach in der Herstellung und eignen sich deshalb auch gut, den Kindern die einfache Herstellung aufzuzeigen. So entsteht mehr Verständnis für die Lebensmittel, wird nachhaltiges Handeln bewusst gemacht und die Selbstwirksamkeit kann gestärkt werden. Durch die eigene Herstellung kann Verpackungsmüll reduziert werden.

Ziel:

Kinder sollen lernen, wie Joghurt entsteht und wie auf einfache Art und Weise einige Milchprodukte selbst hergestellt werden können. Das Verständnis zur Entstehung von Lebensmitteln soll geschärft werden.

Material:

- 1 Liter Milch (pasteurisiert)
- 150 Gramm Joghurt
- Thermometer
- Topf
- Gläser zum Abfüllen

Vorbereitung:

Ca. 5 – 10 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten, plus 6 Stunden Wartezeit

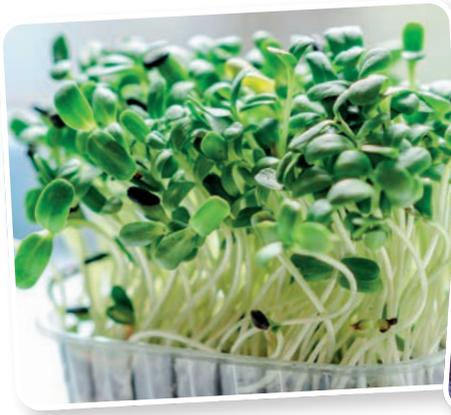
Ablauf:

Die Milch erhitzen und unter Rühren circa fünf Minuten auf 90 Grad halten, um mögliche Bakterien abzutöten, die die Joghurtbakterien am Wachsen hemmen. Dann die Milch auf 45 Grad abkühlen lassen. Anschließend die 150 Gramm Joghurt einrühren und die Mischung in kleine Gläser füllen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 50 Grad auf ein Backblech (mittlere Schiene) stellen. Vorsicht: Die Gläser sollten nach dem Abfüllen nicht mehr bewegt werden. Bei 50 Grad bleiben die Gläser für

30 Minuten im Ofen. Danach den Backofen ausschalten und die Joghurtgläser über Nacht noch zum Reifen im Ofen stehen lassen. Anschließend die Gläser im Kühlschrank aufbewahren. Der selbstgemachte Joghurt sollte innerhalb von 3 – 4 Tagen aufgebraucht werden.

Variation:

- Das Joghurt kann als Naturjoghurt und mit verschiedenem Fruchtmus mit den Kindern probiert werden.
- Butterherstellung: Schlagobers in ein gut schließbares Schraubglas füllen. Die Kinder reihum das Glas schütteln lassen – dauert ca. 10 – 15 Minuten. Mit der Zeit bildet sich Butter und Buttermilch. Die Butter herausnehmen, die restliche Buttermilch noch etwas abdrücken, auf Brot aufstreichen und probieren lassen. Die Buttermilch pur oder mit Fruchtmus vermischt trinken.
- Topfenherstellung: 500 ml Milch (pasteurisiert) mit ca. 3 – 5 EL Zitronensaft verrühren. Das Eiweiß flockt aus. Die Mischung durch einen Papier-Teefilter gießen. Die aufgefangene Mischung kann als Topfen oder Frischkäse auf Brot oder mit Kräutern oder Obst verwendet werden. Die abgetrennte Flüssigkeit als Molke getrunken oder wieder mit Fruchtmus vermischt genossen werden. Topfen oder Frischkäse wird in der Molkerei mit Milchsäurebakterien oder Lab hergestellt. Der Entstehungsprozess ist aber mit Zitronensäure ähnlich zu veranschaulichen.



Was alles ist Wintergemüse? Was gibt es jetzt frisch im Garten?

Es gibt einige Wintergemüsearten, die bei vielen Kindern nicht bekannt sind, aber gut als Salat oder Gemüse verwendet werden können. Im Gemüseregal im Supermarkt findet sich jedoch das ganze Jahr über oft die gleiche Auswahl und es werden oft das ganze Jahr die gleichen Arten konsumiert wie Tomaten, Gurken und Paprika. Um sich saisonaler zu ernähren, sollten die Saisonzeiten verschiedener Gemüsesorten bekannt sein und so bewusst auch Wintergemüse genutzt werden. Zusätzlich kann auch auf die Unterschiede zwischen konventionell und biologisch produzierten Lebensmitteln eingegangen werden.

Ziel:

Verschiedene Wintergemüsesorten sollen durch zubereitete Rezepte kennengelernt werden. Außerdem sollen Kräuter entdeckt werden, die im Frühling wieder verfügbar sind.

Material:

Je nach Rezept

- Auswahl von Gemüsearten wie Fenchel, Lauch, Karotten, Sellerie, Kraut, Zwiebeln, Rosenkohl, Kresse, Schnittlauch, Löwenzahn, Bärlauch

Vorbereitung:

Ca. 20 Minuten

Dauer:

Je nach Rezept ca. 30 Minuten

Ablauf:

Wintergemüsearten den Kindern vorstellen. Über Wachstum und Lagerung informieren: „Der Sellerie ist im Sommer auf dem Feld gewachsen, wurde im Herbst geerntet und aufgrund seiner festen Haut konnten wir ihn gut bis jetzt im kühlen, dunklen Keller lagern. Wir werden ihn schälen und können uns so einen leckeren

Salat gemischt mit Äpfeln zubereiten oder Sellerietaler daraus machen.“ Zum Beispiel pro Woche eine Wintergemüseart den Kindern vorstellen und Rezepte dazu zubereiten. Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn oder Huflattich können im Wald oder Garten mit den Kindern gesammelt werden – je nach Fortschreiten des Frühlings. Alternativ kann Kresse auf der Fensterbank oder auch Schnittlauch oder Basilikum aus Samen mit den Kindern gezüchtet und zur Jause gegessen werden.

Variation:

- Mit der Küchenleitung der Mittagsverpflegung den Speiseplan besprechen und verwendetes Wintergemüse in der Kindergruppe vorstellen: Anbau, Wachstum, Ernte, Lagerung und verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten.
- Kräuter selbst anbauen: Auf der Fensterbank nicht nur Kresse anbauen, sondern auch Bohnen-, Soja- oder Radieschensprossen keimen lassen, Basilikum aussäen.
- Den ersten Bärlauch im Wald pflücken und Rezepte ausprobieren.
- Erste Pflänzchen mit den Kindern aussäen für einen späteren Anbau im eigenen Garten der Einrichtung.



🕒 20-30 Min



Herstellung Butter

Zutaten für 10 Portionen:

- 250 ml Schlagobers
- 1 Schraubglas

Dauer:

Ca. 20 bis 30 Minuten

Zubereitung:

Den gut gekühlten Schlagobers in das Schraubglas füllen. Schraubglas mit Tixoklebeband verschließen. Den Kindern reihum zum Schütteln geben. Nach etwa 10 bis 20 Minuten kräftigem Schütteln hat sich die Butter im Glas gebildet. Die restliche Flüssigkeit ist Buttermilch. Beides kann nun von den Kindern probiert werden.

Variation:

Die Butter kann nun auf einem (selbstgebackenen) Brot probiert werden. Es kann die selbstgemachte Butter mit der gekauften aus dem Supermarkt, der Sennerei oder dem Bauernhof verglichen werden. Als Geschmacksvariante kann man mit Zugabe von Kräutern eine Kräuterbutter selbst herstellen. Die Buttermilch kann man rein oder vermischt mit einem Teelöffel Marmelade trinken.





 40 Min + 1 Nacht



Selbstgemachter Joghurt

Zutaten (6 Gläser á 125 ml):

- 1 L Milch
- 150g Naturjoghurt (nicht pasteurisierter Joghurt)

Dauer:

Zubereitung 40 Minuten, Warmhaltungsdauer über Nacht

Zubereitung:

- Die Milch erhitzen und unter Rühren circa fünf Minuten auf 90 Grad halten. So werden mögliche Bakterien abgetötet. Dann die Milch auf 50 Grad abkühlen lassen. Anschließend die 150 Gramm Joghurt einrühren. Die Mischung in Gläser füllen und im Ofen auf ein Backblech (mittlere Schiene) stellen.
- Vorsicht: Die Gläser sollten nach dem Abfüllen nicht mehr bewegt werden. Bei 50 Grad bleiben die Gläser für 30 Minuten im Ofen. Danach Backofen ausschalten und die Joghurtgläser über Nacht noch zum Reifen im Ofen lassen. Anschließend die Gläser abdecken und im Kühlschrank aufbewahren. Der selbstgemachte Joghurt sollte innerhalb von 3 – 4 Tagen aufgebraucht werden.
- **Achtung!** Keine unpasteurisierte bzw. ungekochte Milch verwenden! Auch kein Joghurt aus Rohmilch hergestellt verwenden für Kinder!

Variation:

Das Joghurt nun mit verschiedenen Geschmackszutaten probieren: Marmelade, Honig, Nüsse, Obst
Je fetthaltiger die Milch ist, umso cremiger wird das Joghurt. Wer statt stichfestem Joghurt lieber gerührtes möchte, muss zum Ende der Reifezeit mit dem Schneebesen das Joghurt einmal gut durchrühren.
Es kann auch mit Sojamilch und durch Zugabe von Sojajoghurt oder mit Hafermilch und Zugabe von Haferjoghurt oder Mandelmilch durch Zugabe von Mandeljoghurt selbst pflanzlicher Joghurt hergestellt werden.





🕒 25 Min



Apfel-Fenchel-Salat

Zutaten für 10 Portionen:

- 3 Fenchelknollen
- 2 Äpfel (z. B. Elstar)
- 150 g Joghurt
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Zubereitung 25 Minuten

Zubereitung:

- Fenchel und Äpfel waschen. Beides halbieren. Fenchel entwurzeln und den Rest in feine Streifen schneiden. Falls am oberen Ende noch Fenchelkraut vorhanden ist, dieses fein hacken. Äpfel entkernen und in feine Scheiben schneiden.
- Joghurt mit Apfelessig, Senf sowie Honig zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fenchel- und Apfel-Streifen in einer großen Schüssel mit dem Dressing vorsichtig vermengen und mit Walnüssen sowie Fenchelkraut toppen. Zu dem Fenchel-salat passt gut Vollkornbrot.

Variation:

Zu Fenchel passen auch gut klein geschnittene Orangen.





🕒 20 Min



Karotten-Orangen-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- 300 g Karotten
- 2 Orangen
- Orangensaft von 2 Orangen
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Zubereitung ca. 20 Minuten

Zubereitung:

- Karotten ggf. schälen, mit einer Haushaltsreibe fein reiben.
- Orangen schälen, in Filets aufteilen und klein schneiden.
- Orangen Saft pressen und mit den Karotten und Orangen vermischen, Öl untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will kann es mit etwas Zimt zusätzlich würzen und dem Salat eine außergewöhnliche Note geben. Den Kindern den Salat einmal mit und einmal ohne Zimt probieren lassen. Schärft das Geschmacksbewusstsein.

Variation:

Statt Orangen Mandarinen verwenden.





🕒 25 Min



Rotkraut-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- ½ Kopf Rotkraut
- 2 Äpfel (z. B. Elstar)
- 5 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Zubereitung ca. 25 Minuten

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. 100ml Wasser und die Äpfel aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 5 min dünsten. Pürieren und mit Zimt abschmecken.

Variation:

Da Krautsalat bei Kindern nicht immer gut ankommt, kann das Rotkraut und die Äpfel in einer Küchenmaschine fein geraspelt werden. Eine andere Konsistenz (hier feiner als beim Hobel) kann manchmal auch dazu führen, dass es Kinder lieber mögen.





Unterkünfte und Nahrung für die Wildbienen

Bei dieser Aktion werden die Kinder für die Zusammenhänge im Ökosystem sensibilisiert und erfahren, dass sie selbst einen Beitrag zum Wohlergehen des Ökosystems leisten können. Dies wird durch Informationen über die Bedeutung der Bienen für die Bestäubung der Pflanzen verdeutlicht.

Ziel:

Der gemeinsame Bau von Wildbienenhotels und Samenkugeln ermöglicht es den Kindern, sich handlungsfähig im Schutz ihrer Umwelt zu erleben.

Material:

Insektenhotel:

- Bausätze für Insektenhotels oder Selbstbau
- Holz zum Bau eines Rahmens
- Hakenschrauben zum Aufhängen
- Hartholz zum Bohren der Löcher (getrocknete Buche, Esche, Eiche)
- Hölzer für Marknister: Holunder, Brombeerstängel, Distel, Beifuß
- Hohle Hölzer: Bambusstäbe oder Schilfhalm
- Werkzeuge

Samenbälle:

- Lehm
- Erde (ohne Torf)
- Samen (Blumenwiesenmischung)

Vorbereitung:

Ca. 60 Minuten

Dauer:

Ca. 60 Minuten

Ablauf:

Den Kindern wird vor der Aktion die Bedeutung von Insekten wie Wildbienen für die Pflanzenbestäubung und damit für unsere Ernährung erklärt. Gemeinsam mit den Kindern wird ein Insektenhotel hergestellt, entweder mit einem Bausatz oder mit ausreichender Hilfe selbst gemacht. Das fertige Produkt ist ein geschlossener Rahmen von ca. 15 – 20 cm Tiefe, mit einem schützenden Dach und einer Aufhängung. Die Kinder können die Rahmen nach Belieben bemalen.

Für das Insektenhotel können verschiedene Hölzer kombiniert werden, darunter Marknister (z.B. Holunder- und Brombeerstängel) in verschiedenen Durchmesser. Bei Harthölzern können ca. 15 cm tiefe Löcher gebohrt und anschließend abgeschliffen werden, da die Insekten keine rauen Löcher mögen und ihre Flügel dadurch nicht verletzt werden.

Für Samenkugeln wird eine Mischung aus Erde und Lehm (1:1) mit einem Esslöffel Samen auf 10 Esslöffel Erde hergestellt. Die Masse wird mit Wasser vermengt und zu walnussgroßen Kugeln geformt. Nach dem Trocknen können die Kinder die Kugeln pflanzen, entweder in Blumentöpfe oder auf Brachflächen in der Stadt.



Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen

Die Erde bietet uns viele Ressourcen, von denen wir profitieren, und die wir z.B. für den Bau von Häusern, die Erzeugung von Strom und die Herstellung von Spielzeug nutzen. Einige dieser Ressourcen sind begrenzt, vergleichbar mit einem Sandkasten, aus dem wir täglich Eimer herausnehmen. Irgendwann ist kein Sand mehr da. Andere, wie die Sonne, sind unbegrenzt verfügbar und liefern uns täglich Energie. Es ist entscheidend, sorgsam mit den begrenzten Ressourcen umzugehen, damit sie nicht erschöpft werden. Deshalb sollten wir Dinge so benutzen, dass sie wenig kaputt gehen und wenn wir Dinge nicht mehr benötigen, sollten wir sie weitergeben oder korrekt entsorgen, um die Schaffung neuer Produkte zu ermöglichen.

Ziel:

Die Kinder werden für die Endlichkeit bestimmter Ressourcen und einen verantwortungsvollen und Ressourcenschonenden Umgang sensibilisiert.

Vorbereitung:

Ca. 60 Minuten

Dauer:

Ca. 60 Minuten

Mögliche Aktivitäten:

Um den Kindern das Thema näher zu bringen, eignen sich eine Vielzahl von Aktivitäten. Wir möchten hier eine

Auswahl anbieten und auch zu eigenen Ideen anregen:

- Thematisierung des Themas in Form von Geschichten (z.B. Mats und die Wundersteine) mit Diskussionsrunden mit den Kindern
- Besuch eines Recyclinghofes und Diskussion über die Bedeutung von Recycling
- Besuch eines Repair-Cafés, einer offenen Werkstatt oder eines Second-Hand-Ladens
- Einrichtung einer Tauschcke für Spielsachen und Kleidung (auch für Eltern)
- Gemeinsames Reparieren kaputter Spielsachen im Kindergarten und Upcycling
- Besuch eines Wasser-, Wind- oder Solarkraftwerks
- Besuch eines Bergwerks
- Besuch eines energieautarken Gebäudes
- Zusammenarbeit mit Instituten und Firmen aus den Bereichen



Was können meine Hände?

Die Aktivität zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Funktionen unserer Hände auf interaktive, unterhaltsame und lehrreiche Weise zu erforschen. Die Kinder haben die Möglichkeit, verschiedene Aufgaben und Herausforderungen zu meistern, die den geschickten Einsatz ihrer Hände erfordern – sie erfahren, dass sie ihre Hände sowohl für sehr grobe als auch für sehr feine und präzise Tätigkeiten einsetzen können. Anschließend gestalten die Kinder ein Plakat, auf dem sie Aktivitäten aus ihrem Alltag darstellen, bei denen sie ihre Hände einsetzen.

Ziel:

Durch das gemeinsame Gestalten des Plakates wird den Kindern bewusst gemacht und vermittelt, was sie mit ihren Händen alles Gutes bewirken können und erfahren dadurch eine Stärkung ihrer Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeitserwartung.

Material:

Verschiedene Materialien für die Aufgaben, z.B. Teig zum Kneten, Erde und Pflänzchen, Perlen zum Aufhängen, Scheren, Stifte und ausgedruckte Labyrinth. Fingerfarben, Plakat, Buntstifte, evtl. Collagen mit Bildern aus Zeitschriften etc.

Vorbereitung:

Ca. 20 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Die Kinder bekommen verschiedene, ihren Fähigkeiten angepasste Aufgaben, bei denen sie zuerst Tätigkeiten ausprobieren, die einen groben Einsatz der Hände erfordern (z.B. Teig kneten) und anschließend Tätigkeiten, bei denen sie sehr feine Aufgaben meistern (z.B. ein Muster aus Körnern auf das fertige Brot legen). Anschließend wird dieser Unterschied besprochen und

gemeinsam gesammelt, was die Kinder sonst noch gerne machen und was ihre Hände dabei tun. Außerdem wird besprochen, welche klimafreundlichen Tätigkeiten sie mit ihren Händen ausführen könnten.

Um die vielfältigen Fähigkeiten und Funktionen der Hände zu veranschaulichen, können die Kinder ein gemeinsames Plakat gestalten, auf das sie mit Fingerfarben ihre Handabdrücke malen und dazu zeichnen, was ihre Hände alles Gutes tun können:

z.B. Müll trennen, gemeinsam Müll sammeln gehen, Teig kneten, Gemüse schneiden, anderen helfen, Wiesensblumen für Bienen pflanzen, Insektenhotels basteln, Gegenstände reparieren etc.

Das fertige Plakat kann an einem gut sichtbaren Ort aufgehängt oder ausgestellt werden, um die Botschaft über die erstaunlichen Fähigkeiten unserer Hände zu vermitteln.

Variation:

- Integrieren Sie knifflige Rätsel oder Denkaufgaben, die die Spielerinnen und Spieler lösen müssen, indem sie ihre Hände geschickt einsetzen, um z.B. verschiedene Gegenstände zu manipulieren und zu kombinieren.
- Implementieren Sie einen Mehrspieler- oder Kooperationsmodus, in dem die Spieler gemeinsam Aufgaben lösen müssen, die Teamarbeit und Kommunikation erfordern.



Maxima und Pinsel Sommer-Abenteuer



Maxima Maus spürte, wie sie müde wurde. Die sommerliche Hitze machte ihr zu schaffen. Seit Tagen schon hatte es nicht mehr geregnet und obwohl sie sich hauptsächlich im Wald aufhielt, der ihr genügend Schatten bot, spürte sie, wie drückend die Luft war. An einem kleinen Bach löschte sie ihren Durst. Noch im Frühling war hier das Wasser bis zur Uferkante gestanden, doch jetzt war der Bachlauf halb leer. Ja, es wurde Zeit, dass es regnete. Trotzdem hatte sie schöne Schätze ergattert. Walderdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren – Pinsel würde Augen machen, wenn sie ihre Tasche auspackte. Sie hörte Pinsel das Eichhörnchen schon von weitem. „Nein!“, rief es. „Nein, auch nein, oh...nein, oh je ich habe nichts. Nichts, nichts, nichts!“ „Pinsel?“, fragte Maxima vorsichtig und lugt in die Vorratskammer, aus der Pinsels hektische Stimme kam. „Ach Muus, gut, dass du da bist. Schau dir diese Katastrophe an!“

Pinsels Problem

Maxima schaute in die volle Vorratskammer. „Ich sehe keine Katastrophe, Pinsel. Nur deine leckeren Vorräte, Obst und Gemüse.“ „Ja, das ist doch die Katastrophe!“, rief Pinsel verzweifelt. Maxima verstand nicht. „Willst du mir nicht erzählen, was passiert ist?“ Pinsel setzte sich auf eine Wurzel. „Ich feiere doch morgen meinen Geburtstag und alle unsere Freunde sind eingeladen, aber ich habe nichts zu essen da.“ Maxima überlegte, ob Pinsel zu viel in der Sonne gewesen war und nun einen Sonnenstich hatte. Das konnte passieren, wenn man zu lange in der heißen Sonne stand, ohne Sonnencreme, Kappe und genügend Wasser zu trinken. Dann wurde der Körper zu heiß und man konnte Kopfschmerzen und Schwindelanfälle bekommen. Außerdem überlegte Maxima, sah man dann vielleicht nicht richtig. Denn Pinsel hatte mehr als genügend zu Essen zuhause. „Deine ganze Vorratskammer ist voller Essen, Pinsel.“ „Aber das falsche Essen, Muus. Die Wildschweinfamilie isst keine Erdbeeren, also kann ich keinen Erdbeerkuchen backen, das Reh mag keine Milch und der Fuchs will nur Fleisch essen. Jeder will etwas anderes und ich...ich...ich weiß einfach

nicht was ich machen soll!“ Pinsel vergrub seinen Kopf in den Händen und schluchzte. „Ich glaube, ich sage meinen Geburtstag ab“, seufzte Pinsel. Maxima überlegte. Sie verstand, dass nicht jeder den gleichen Geschmack hatte, und manche Tiere durften einfach bestimmte Dinge nicht essen. Nüsse zum Beispiel vertrug nicht jeder. Und Milch, Weizen, Kernobst und Erdbeeren konnten auch böse Ausschläge und Magenprobleme verursachen, wenn es jemand nicht vertrug. „Nein, das machst du nicht, Pinsel. Uns fällt schon etwas ein. Komm, wir gehen zur Eule. Die hat bestimmt eine Lösung.“

Die kluge Eule

Also spazierten Maxima und Pinsel zum großen Baum der Eule. Die Hitze ließ sie beide sehr langsam durch den Wald spazieren. An zwei Wasserstellen konnten Pinsel und Maxima genügend Wasser trinken, um ihren Durst zu löschen und zum Glück trug der Baum der Eule große Blätter, die viel Schatten boten. Sie klopfen zwei Mal und klatschten drei Mal, um sich bei der Eule anzukündigen. „Nein. Heute wegen Hitze geschlossen!“, rief die Eule plötzlich aus ihrer Baumhöhle herunter. „Oh nein“, stöhnte Pinsel. „Auch das noch.“ „Eule, bitte, es ist dringend!“, rief Maxima. „Pinsel will seinen Geburtstag absagen!“ „Was?“ Und schon steckte die Eule ihren Kopf aus der Höhle. „Wieso denn das? Ich freue mich schon seit Tagen auf dein Fest, Pinsel.“ „Ich habe nichts zu essen da“, erklärte Pinsel traurig. „Ich kann euch keinen Kuchen und keine Snacks anbieten.“ Neugierig sah die Eule Maxima an. „Was redet es da? Seid ihr ausgeraubt worden?“ Maxima schüttelte den Kopf. „Pinsel macht sich Sorgen, weil jedes Tier etwas anderes zu essen braucht.“ „Ah!“ Die Eule verstand. „Ja, ja, es ist nicht leicht jedem zu gefallen und es allen recht zu machen.“ Sie nickte kurz, dann sagte sie: „Dann mach es nicht.“ Überrascht sahen Pinsel und Maxima die Eule an. „Ich soll nicht feiern?“ Die Eule schlug mit den Flügeln, um sich abzukühlen. „Nein, das meine ich nicht. Aber wir kommen zu deinem Geburtstag wegen dir, um dich zu feiern. Sei so wie du bist, so mögen wir dich. Zerbrich dir doch bitte nicht den Kopf



über das Essen.“ Pinsel war noch nicht überzeugt. „Aber wenn niemand etwas zu essen kriegt, dann gehen alle wieder. Die Eule sah Pinsel eindringlich an. „Nein, das stimmt nicht. Ich habe keine Angst. Ich esse das, was mir schmeckt, vertrau darauf, dass ich das gut selbst entscheiden kann.“ Da kam Maxima eine Idee. „Ich weiß was, Pinsel. Ich weiß, wie wir es machen.“

Die Bohnenparty

Zurück in Pinsels Vorratskammer erzählte Maxima von ihrer Idee: „Wir machen eine Bohnenparty.“ „Was?“ Davon hatte Pinsel noch nie gehört. „Eine Bohnenparty. Ich kann Bohnenmus kochen, Bohneneintopf und Bohnensalat. Das wird ein Hingucker, weil das sicher nicht alle Tiere kennen.“ „Und wenn jemand keine Bohnen mag?“, fragte Pinsel vorsichtig. „Wir stellen einen riesigen Obstkorb hin mit allen Früchten, die der Sommer hergibt. Ich habe heute erst Walderdbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren gesammelt.“ „Und ich habe noch Äpfel, Kirschen und Marillen da.“ „Und ich kann aus Karotten und Zucchini Spaghetti schnitzen.“ „Das sieht sicher toll aus!“ Die beiden gingen durch die Vorräte und überlegten, welche gesunden Snacks sie ohne viel Aufwand morgen zubereiten konnten und als Pinsel am Abend ins Bett ging, hatte es schon keine Angst mehr vor seinem Geburtstag.

Pinsels Party

Als die ersten Gäste zu Pinsels Party kamen staunten sie nicht schlecht. Eine ganze Tafel, angerichtet auf einem langen Baumstamm, leuchtete in den buntesten Farben. Pinsel und Maxima hatten das Obst gelassen, wie es war, die Karotten und Zucchini wanden sich wie Luftschlangen und in Blättern, die aussahen wie Schälchen waren Bohnenmus und Bohnensalat angerichtet. Ihr Essen war einfach und gerade deswegen so toll. Stolz blickte Pinsel auf ihr Werk, das kaum Zeit gekostet hatte, als ihn plötzlich ein Tropfen auf der Nase traf. „Was war das?“, fragte es und blickt nach oben. Noch ein Tropfen. Dann noch einer. „Oh nein!“, rief es. „MUUS! Es regnet!“ Verzweifelt sah Pinsel auf seine Essenstafel und bekam Angst. Seine Party würde nun ins Wasser fallen. Wie soll man feiern, wenn es in Strömen regnet? „MUUS, schnell, wir müssen das Essen retten!“, rief es. „Pinsel, bleib ruhig“, sagte Maxima und umarmte ihren Freund ganz fest, damit sich sein Herzschlag beruhigte. „Nimm mal Luft. Es regnet, das ist großartig!“ „Aber unser Essen!“ „Einatmen, ausatmen, Pinsel, bitte, mach es mir nach.“ Und Pinsel atmete, bis es sich beruhigt hatte. Inzwischen wurden die Tropfen größer. „Hey, wir schieben den Baumstamm einfach unter das Blätterdach hier“, schlug der Dachs vor und war mit dem Wildschwein schon an

der Arbeit. „Siehst du, Pinsel. Schon gerettet.“ Es kamen noch mehr Gäste, mit nassem Fell und breitem Grinsen in ihren Gesichtern. Es regnet, sagten sie alle glücklich und ließen die Tropfen auf sich prasseln. Es störte keinen, im Gegenteil, endlich kühlte es ab. Endlich füllten sich die Flüsse und Bäche. Endlich bekamen die Pflanzen Wasser. Und Pinsels Essen? Die Fleischfressenden Freunde konnten von dem Bohneneintopf nicht genug bekommen und die Karotten- und Zuchininudeln waren ein großer Hit. „Ihr habt euch wieder einmal viel Arbeit angetan“, sagte das Reh irgendwann. Doch Pinsel strahlte es nur an und sagte: „Nein, eigentlich nicht. Fast alles hat uns die Natur geschenkt, so wie es ist. Wir haben es nur etwas verfeinert und das hat uns kaum Zeit gekostet.“ „Was Pinsel eigentlich damit sagen will, ist Danke, Reh. Das haben wir gerne gemacht“, lächelte die Maus. Die Party war ein voller Erfolg und Pinsel genoss jeden Moment mit seinen Freunden, die ihn feierten und beglückwünschten. „Siehst du, Pinsel,“ sagte Maxima irgendwann. „Du kannst noch so gut planen, aber am Schluss kommt alles anders und das ist auch gut so.“ Pinsel lächelte. „Das stimmt. Es ist sogar besser als gut. Ultra-phänomenal-mega-super-Regennass-spitze!“

Und gemeinsam sangen alle Tiere zur Feier des Tages:



Maxima und Pinsel Sommerlieder

Sommerlied 1

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Sommer, wenn die Sonne brennt
Der Wald uns kühle Plätze schenkt.
Ein Bach mit Wasser so kühl und rein
Lädt zum Baden und Spielen ein.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Hüpfe über Stock und über Stein
Genieße den Sommer im Sonnenschein.
Wasser trinken im Sommer ist ganz wichtig,
Schluck für Schluck – du machst es richtig.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Kirsche, Marille, Heidelbeeren
Werden im Sommer immer wiederkehren
Sie reifen im warmen Sonnenlicht,
Die Natur hält ein was sie verspricht.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Sommerlied 2

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Im Sommer, wenn die Sonne brennt
Der Wald uns kühle Plätze schenkt.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Kirsche, Marille, Heidelbeeren
Werden im Sommer immer wiederkehren.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!

Wasser trinken im Sommer ist ganz wichtig,
Schluck für Schluck – du machst es richtig.

Ich gehe durch den Wald – Schritt für Schritt!
Sammle meine Schätze – Schritt für Schritt!
Atme einmal ein – Schritt für Schritt!
Atme langsam aus – Schritt für Schritt!



🕒 15-20 Min

🕒 30-60 Min



Kunterbunte Kindergarten-Kugelbahn

Es ist eine kreative Bastelaktion, die Kindergartenkindern spielerisch zeigt, wie sie aus Karton-teilen von Küchen- oder Klorollen eine eigene Murmelbahn basteln können. Dabei lernen sie schon früh den Wert von Recycling und nachhaltigem Umgang mit Materialien kennen.

Ziel:

Das Ziel dieser Aktion ist es, Kindergartenkinder für Recycling und Kreativität zu begeistern, während sie ihre motorischen Fähigkeiten und ihre Fantasie entwickeln und gleichzeitig die Grundlagen des umweltbewussten Denkens erlernen.

Material:

- Karton von Küchen- oder Klorollen (verschiedene Größen)
- Kindersichere Schere
- Kindergartenfreundlicher Klebstoff (z.B. Klebestifte)
- Bunte Pappe oder Karton zum Anmalen
- Farben, Buntstifte oder Aufkleber (ungiftig)
- kleinere Kugeln oder Bälle (nicht verschluckbar!)

Vorbereitung:

Ca. 15 – 20 Minuten

Dauer:

Ca. 30 – 60 Minuten

Ablauf:

- **Einführung:** Den Kindern wird erklärt, dass sie ihre eigenen Kugelbahnen aus den Klorollen bauen werden, um die Bälle oder Kugeln darin rollen zu lassen.

- **Kreatives Gestalten:** Die Kinder dekorieren die Kartonrollen mit Farben, Buntstiften oder Aufklebern. Daraus gestalten sie Rampen, Tunnel oder Kurven.
- **Bau der Kugelbahn:** Die Kindern verbinden die Klorollen draußen auf einer Wiese oder einem anderen dafür geeigneten Platz.
- **Testen der Kugelbahn:** Die Kinder lassen ihre Murmeln von oben nach unten rollen und schauen, wie gut ihre Kugelbahn funktioniert und ob allenfalls noch Anpassungen notwendig sind.
- **Spiespaß:** Sobald die Kugelbahnen fertig sind, können die Kinder ihre Bahnen mehrmals verwenden, um ihre Murmeln rollen zu lassen und dabei die verschiedenen Elemente zu erkunden.

Variation:

- **Themenorientierte Bahnen:** Die Kinder gestalten Bahnen, die zu einem bestimmten Thema passen, z.B. eine Dschungel-Kugelbahn mit Tiermotiven.
- **Gemeinschaftsprojekt:** Die Kinder arbeiten gemeinsam, um eine größere Kugelbahn zusammen zu bauen, bei der jedes Kind seinen eigenen Abschnitt gestaltet.



60 Min

1-2 Stunden



Sonnenschein-Schatzsuche

Es ist ein aufregendes Sommerspiel für Kindergartenkinder, das die Bedeutung der Sonne und ihre Energie für die Natur und für das Wachstum von Pflanzen betont. Durch die Schatzsuche lernen die Kinder spielerisch, wie Pflanzen wachsen und wie wichtig es ist, sich um unsere Umwelt zu kümmern. Es fördert das Interesse an der Umwelt und schafft eine positive Verbindung zur Natur.

Ziel:

Das Ziel der Sonnenschein-Schatzsuche ist es, den Kindern eine unterhaltsame und lehrreiche Aktivität im Freien zu bieten, bei der sie die Kraft der Sonne erleben und verstehen können, wie Pflanzen mit Sonnenlicht und Wasser wachsen.

Material:

- Verschiedene Arten von Samen (z. B. Sonnenblume, Kresse, Radieschen)
- Töpfe oder kleine Behälter zum Pflanzen
- Erde oder Blumenerde
- Wasser und Gießkanne
- Kleine Schaufeln oder große Löffel
- Hinweise oder Markierungen für die Schatzsuche
- Kleine Überraschungen

Vorbereitung:

Ca. 60 Minuten

Dauer:

Ca. 1 – 2 Stunden

Ablauf:

- **Einführung:** Die Kinder werden auf eine aufregende Reise gehen, um den „Sonnenschein-Schatz“ zu finden. Dabei wird hervorgehoben wie wichtig die Sonne und Wasser für das Wachstum von Pflanzen ist.
- **Pflanzvorbereitung:** Jedes Kind bekommt einen kleinen Topf oder Behälter, den es mit Erde füllen kann. Die Kinder pflanzen dann die ausgewählten Samen in die Erde und gießen sie vorsichtig.

- **Sonnenlicht-Experiment:** Die Töpfe werden an einem sonnigen Ort im Kindergarten aufgestellt. Die Kinder beobachten ihre Pflanzen und können sehen, wie sie mithilfe von Sonnenlicht und Wasser von Tag zu Tag und von Woche zu Woche wachsen.
- **Schatzsuche:** Nach einigen Tagen kann eine Schatzsuche organisiert werden, um den „Sonnenschein-Schatz“ zu finden. Kleine Überraschungen können dafür an verschiedenen Orten im Kindergarten platziert werden. Die Kinder folgen Hinweisen oder Markierungen, um die Schätze zu finden.
- **Wachstum:** Fotos können von den Pflanzen gemacht werden, um den Fortschritt des Wachstums festzuhalten.
- **Abschluss:** Was haben die Kinder über das Wachstum von Pflanzen gelernt? Wofür ist die Sonne und Wasser wichtig? Soweit möglich dürfen die Pflanzen mit nach Hause genommen werden.

Variation:

- **Themenbasierte Schatzsuche:** Die Schatzsuche kann mit einem bestimmten Thema, z. B. Tierwelt, Farben oder Formen verbunden werden, um das Lernen zu erweitern.
- **Gemeinschaftsgarten:** Die Kinder könnten je nach Gegebenheiten gemeinsam einen kleinen Garten anlegen und sich um die Pflanzen kümmern.
- **Gärtner-Verkleidung:** Die Kinder können sich als Gärtner verkleiden, um noch mehr in die Aktivität einzutauchen.



Maxima und Pinsel besuchen die Eule

Wir machen uns auf den Weg zur Eule, um ihren Rat zu hören. Auf dem Weg zur Eule stehen einige Pflanzen, die Wasser brauchen. Also suchen wir ein geeignetes Gefäß und balancieren das Wasser darin über den unebenen Boden, um die Pflanzen zu gießen. Dafür eignet sich der Waldrand oder ein Spielfeld im Umfeld des Kindergartens. Bei der Eule angekommen, bekommen wir von ihr einen Tipp für klimafreundliches Verhalten oder eine Anregung, was wir tun können, wenn es mal wieder richtig heiß ist. Zum Schluss gehen wir über die Hindernisse des Parcours zu einer Station, an der wir mit vorhandenen Naturmaterialien einen Weitwurf veranstalten.

Ziel:

Die Kinder trainieren spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten. Sie lernen klimafreundliche Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien kennen.

Material:

- Wassergefäße (z.B. Joghurtbecher, oder kleine Eimer)
- Tannenzapfen oder Ähnliches für den Weitwurf
- Hütchen oder Schlaufen zum Markieren des Spielfeldes
- Kärtchen mit Tipps zu klimafreundlichen Verhalten oder Wohlfühl Tipps und Spielideen

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Das Spielfeld (idealerweise ein Platz mit einem kleinen Gewässer) wird abgesteckt und ein Platz für das Zuhause der Eule markiert. Ein Bewegungsparcours aus Naturmaterialien wird abgesteckt. Beispiele für Stationen könnten sein:

- Überqueren eines ruhigen Baches
- Balancieren von Stein zu Stein bzw. über Bäume und Wurzeln
- Über Äste oder von Blatt zu Blatt hüpfen
- Slalomvarianten

Vorschläge oder Anregungen finden sich auf dem Infoblatt für Bewegungsparcours. Weitere Ideen für die Gestaltung des Parcours können auf kreative Art und Weise erdacht werden.

Das Wasser zum Gießen der Pflanzen wird entweder aus einem vorhandenen Gewässer oder aus einem vorher gefüllten Eimer geholt. Die Kinder können ausprobieren, wie das am besten funktioniert, und sehr geschickte Kinder können auch versuchen, das Wasser ohne Hilfsmittel zu transportieren (z.B. mit den Händen oder mit Naturmaterialien wie Baumrinde). Das Wasser wird dann zu Pflanzen in der Nähe transportiert.

Danach geht es über den Bewegungsparcours zur Eule. Dabei kann es notwendig sein, einen kleinen Bach zu überqueren oder über kühle Steine zu balancieren. Bei der Eule angekommen, erhalten die Kinder verschiedene Kärtchen mit Tipps. Ein Tipp könnte sein, an heißen Tagen Orte aufzusuchen, an denen man sich abkühlen kann, wie z.B. ein Schwimmbad. Diese Tipps werden kurz mit den Kindern besprochen.



Wegzeit

45 Min



Komm, wir spielen hier! Spielen im öffentlichen Raum

Nicht alle Kinder nutzen mit ihren Familien öffentliche Plätze zum Spielen. Ziel ist es, Kinder an öffentliche Räume heranzuführen und sie so für ihre Umwelt und ihr Wohlbefinden zu sensibilisieren. Sie erhalten die Möglichkeit, öffentliche Plätze auf neue und spannende Weise zu nutzen, indem sie diese in temporäre Spielplätze verwandeln.

Ziel:

Ziel ist es, Kindern die Möglichkeit zu geben, öffentliche Plätze als kreative Spielräume zu nutzen und gleichzeitig ein Bewusstsein für ihre Umwelt, das Klima und ihr eigenes Wohlbefinden zu entwickeln. Dies geschieht durch spielerische Erkundungen und Aktivitäten.

Material:

- Straßenkreide
- kleine Spielzeugautos
- Gummiband (Gummitwist)
- Regenschirme
- Eimer und Becher

Vorbereitung:

Spaziergang zu dem Ort, an dem das Spielen stattfinden soll. Eventuell mit Gemeinde/ Stadtverwaltung abklären, welche Plätze dafür genutzt werden dürfen.

Dauer:

Ca. 45 Minuten

Ablauf:

An einem nicht befahrenen, öffentlichen Ort (Park, Stadtplatz, Innenhof) können vielfältige Spiele und Spielideen umgesetzt werden.

- **Alte Kinderspiele:** Verschiedene traditionelle Spiele wie „Ochs am Berg“, „Tempelhüpfen“, „Verstecken

spielen“, „Labyrinth mit Straßenkreide zeichnen“, „Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen“, „Gummihüpfen“ oder „Verstecken spielen“ etc. werden auf dem ausgewählten Platz umgesetzt. So wird der Platz zum Spielplatz, auf dem sich die Kinder austoben können.

- **Hand-Fuß-Parcours:** Mit Straßenkreide werden Hand- und Fußabdrücke in einer bestimmten Reihenfolge aufgezeichnet. Die Kinder sind aufgefordert, den Parcours zu durchlaufen, indem sie ihre Hände und Füße auf die vorgezeichneten Abdrücke setzen.
- **Minigolf-Stationen:** Die Grenzen der Minigolf-Stationen werden mit Straßenkreide auf dem Platz markiert. Alltagsgegenstände wie Regenschirme dienen als Schläger, Eimer und Becher als Ziele. Die Kinder können spielerisch ihre Zielgenauigkeit und Koordination testen.

Variation:

- **Thematische Anpassungen:** Die Spiele können an verschiedene Themen angepasst werden, z.B. Jahreszeiten, Tiere oder lokale Geschichten.
- **Teamspiele:** Spiele können in Teams gespielt werden, um Zusammenarbeit und Teamgeist zu fördern.
- **Kunst und Umwelt:** Kinder können den Platz mit Straßenkunst gestalten, die Umweltbewusstsein und ästhetischen Ausdruck verbindet. Ggf. stellt die Gemeinde oder Stadt einen Bereich zur Verfügung, der dauerhaft bemalt bleiben kann.



Was wächst denn da?

Mit zu erleben, wie aus Samen, Kernen oder kleinen Pflanzen Gemüse, Salat und Obst wird, das wir essen können, ist sehr lehrreich und spannend für Kinder zu entdecken. Die Freude am Wachstum und Ernten hilft, Lebensmittel wertzuschätzen und zu verstehen, wo eigentlich unser Essen herkommt.

Ziel:

Kinder sollen den Wachstumszyklus von Gemüse und Obst kennenlernen, Freude am Anbau und Ernten erfahren und den Stolz kennenlernen, selbst angebautes zuzubereiten und zu genießen.

Material:

Ein Gartenbeet, Hochbeet oder größere Kisten mit Gartenerde und Samen sowie Pflanzen.

Vorbereitung:

Genügend Zeit einplanen zur Planung des Gartens.

Dauer:

Der Start kann schon im Jänner oder Februar mit der Anzucht eigener Pflanzen sein, das Ende mit dem Ende des Kindergartenjahres einplanen.

Ablauf:

Ideal ist es, die Zeit von Februar bis Ende Juni für das Gartenbeet als Wachstums- und Erntezeit einzuplanen.

- **Garten- oder Hochbeet:** Die Erde vorbereiten, gegebenenfalls umstechen, von Unkraut befreien. Je nach Gemüse- oder Obststart die Aussaat oder Pflanzung vornehmen. Abdeckungen bei Kälte einplanen. Gießdienste am Wochenende mit Kindergarteneltern absprechen. Gut eignen sich Gemüsearten, die schnell wachsen wie

Radieschen, Rauke, Buschbohnen oder Zuckerschoten zum selbst Aussäen, oder Kopfsalat, Erdbeerpflanzen als gekaufte Pflanzen vom Gärtner. Kapuzinerkresse eignet sich gut, um den Kindern essbare Blüten zu zeigen. Unterstützung vom Obst- und Gartenbauverein vor Ort anfragen.

- **Kisten mit Gartenerde:** Sie können auch an geschützten Stellen am Kindergarten aufgebaut werden, und so kann ggf. eine frühere Aussaat oder Pflanzung erfolgen. Gerade bei Tomaten, Paprika oder Gurken kann das von Vorteil sein.
- Für eine Pflanzung im Frühjahr und Ernte im Herbst: Kartoffeln, Kürbis.
- Bei der Auswahl der Sorten auch Besonderheiten einbauen wie gelbe Tomaten, roten Salat, lila Kartoffeln oder Gemüsearten, die die Kinder (noch) nicht kennen, wie Mangold, Auberginen, Rosenkohl, Wirsing, u.a.

Variation:

- Mit der Aktion „Kistagärtla“ vom Obst- und Gartenbauverein zusammenarbeiten. Hier hat jedes Kind sein eigenes „Kistagärtla“, kann es selbst mit Pflanzen bestücken und ist auch für die tägliche Pflege verantwortlich. Für die Vorschulkinder gut umsetzbar.
- Mit den Kindern eine Gärtnerei besuchen. Ggf. auch zu zwei oder drei Terminen, um das Wachstum der Pflanzen dort vor Ort zu beobachten.



🕒 30 Min

🕒 2-3 Monate



Hülsenfrüchte entdecken

Bei einer nachhaltigen, klimafreundlichen Ernährung spielen Hülsenfrüchte wie verschiedene Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Zuckerschoten, Lupinen eine wichtige Rolle. Sie liefern viel Eiweiß in einer pflanzenbasierten Ernährung. Es gilt, sie durch verschiedene Rezepte neu zu entdecken.

Ziel:

Über den eigenen Anbau sollen den Kindern Hülsenfrüchte vorgestellt und über Rezepte in verschiedenen Zubereitungsformen Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen schmackhaft gemacht werden.

Material:

Je nach verwendeten Hülsenfrüchten Bohnen oder Erbsen, Trinkglas oder durchsichtiger Plastikbecher, Haushaltspapier

Vorbereitung:

Ca. 30 Minuten

Dauer:

Über 2 – 3 Monate

Ablauf:

Erbsen und Bohnen eignen sich gut, um den Kindern die gesamte Pflanze und deren Wachstum aufzuzeigen, da sie auch in unseren Breiten wachsen. Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen brauchen andere klimatische Bedingungen, um gut wachsen und ausreifen zu können.

- Erbsen und Bohnen im eigenen Gemüsebeet selbst anbauen: Eine Anzucht kann gut schon am Fensterbrett im Gruppenraum ab Februar starten. Die Wachstumszeit von der Aussaat bis zur Ernte beträgt ca. 6 Wochen bei Buschbohnen, 2 bis 3 Monate bei Erbsen und Bohnen. Kontakte auch zu Obst- und Gartenbauvereinen vor Ort

nutzen und deren Unterstützung und Wissen abrufen.

- Das Wachstum kann gut beobachtet werden, wenn in ein Glas oder durchsichtigen Becher ein gut befeuchtetes Haushaltspapier mit 3 – 5 Bohnenkernen gegeben wird. An einen hellen Ort im Gruppenraum stellen, immer wieder befeuchten; das Wachstum der Wurzeln und Austriebe täglich beobachten und ggf. mit Bildern dokumentieren.
- Nach der Ernte mit den Kindern verschiedene Rezepte ausprobieren wie Erbsen-Kartoffelbrei, Erbsensuppe, Erbseneintopf, Erbsenaufstrich. Das Gleiche mit Bohnen. Alternativ zum Anbau können z.B. auch Linsen vorgestellt werden. Getrocknete rote, braune, gelbe Linsen mitbringen, auch Dosenlinsen. Linsen einweichen, je nach Art entsprechend lange kochen und zu Rezepten verarbeiten. Beispiele: Linsenaufstrich, Linsensalat, Laibchen mit Linsen. Oder Kichererbsen: getrocknete oder Kichererbsen aus der Dose zu Hummus verarbeiten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Variation:

- Die Kraft der Bohnen und ihr Wachstum kann gut mit einem Experiment gezeigt werden: Gips mit Wasser anrühren, in einen durchsichtigen Plastikbecher füllen und mehrere Bohnenkörner in den Gips eindrücken. Abhärten lassen auf der Fensterbank. Schon ab dem zweiten Tag fangen die Bohnen an zu wachsen und „sprengen“ den Gips auf.



Wasser, Wasser, Wasser

Wasser ist für uns Menschen das wichtigste Lebensmittel. Um bei Getränken eine nachhaltige Auswahl zu treffen, ist ein frühzeitiges Geschmackfinden an Leitungswasser wichtig. Leitungswasser ist das beste, gesunde und günstigste Wasser zur Flüssigkeitsversorgung. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung an heißen Tagen mit Wasser wichtig. Auch das Einüben von geeigneten Trinkritualen kann im Kindergarten gemeinsam erfolgen.

Ziel:

Die Kinder sollen lernen, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist und wie mit verschiedenen Geschmacksrichtungen Leitungswasser schmackhaft gemacht werden kann. Auch Trinkrituale sollen gemeinsam erlernt werden.

Material:

Plastiktüte, Trockenobst, verschiedenes reifes Obst und Gemüse, Wasserkaraffen, Kartoffel, Apfel oder Gurke, Reibe, feines Tuch

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Je nach Übung, mit der Jausenzeit verknüpfen

Ablauf:

Mit Experimenten zum Wasserbedarf kann den Kindern gezeigt werden, wie wichtig es ist, ausreichend zu trinken:

- Sinnesübung zu Durst durchführen: Wie fühlt es sich an, wenn ihr schon lange nichts mehr getrunken habt? Wie fühlt sich eure Zunge, der Rachen an? Habt ihr dann Kopfweh? Wie schmeckt Wasser dann, wenn ihr etwas trinkt? Tut das gut?
- Die eigene Hand in eine Plastiktüte stecken und am Handgelenk fest verschließen. Nach einigen Minuten ist der austretende Schweiß auf der Hand sichtbar. So kann

Kindern gezeigt werden, dass wir laufend Wasser verlieren und deshalb ausreichend trinken sollen. Hier kann der Bezug zu höheren Temperaturen im Sommer hergestellt werden.

- Trockenobst herstellen oder Trockenobst quellen lassen: Trockenobst mit heißem Wasser übergießen, warten bis es gequollen ist, also Wasser wieder aufgenommen hat – auch in allen Lebensmitteln ist Wasser enthalten, das wir zum Leben brauchen. Einen Bezug herstellen zu unserem Körper.
- Kartoffel, Apfel oder Gurke schälen und fein reiben. Über einem feinen Tuch abtropfen lassen und Wasser auffangen. So kann das in Obst und Gemüse enthaltene Wasser „sichtbar“ gemacht werden. Mit verschiedenen Rezepten können unterschiedliche Geschmäcker ausprobiert werden und die Kinder zum Trinken animiert werden.
- Gurkenscheiben, Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze, Beerenobst wie Johannisbeere, Himbeere, Erdbeere ins Wasser geben. Gemischt oder einzeln verwenden, Kinder auch unterschiedliche Kombinationen ausprobieren lassen. Damit das Wasser den Geschmack des Obstes oder der Gemüsescheiben oder Kräuter annimmt, muss es ca. 20 bis 30 Minuten durchziehen können.
- Gemeinsame Trinkrituale im Kindergarten etablieren: ein Glas Wasser zur Jause, Tisch mit Gläsern und kleiner Karaffe zum Selbstbedienen, Erinnerungen am Vormittag einbauen.



🕒 30 Min



Erbseneintopf

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 300 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 2 Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- ½ Stange Lauch
- Frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

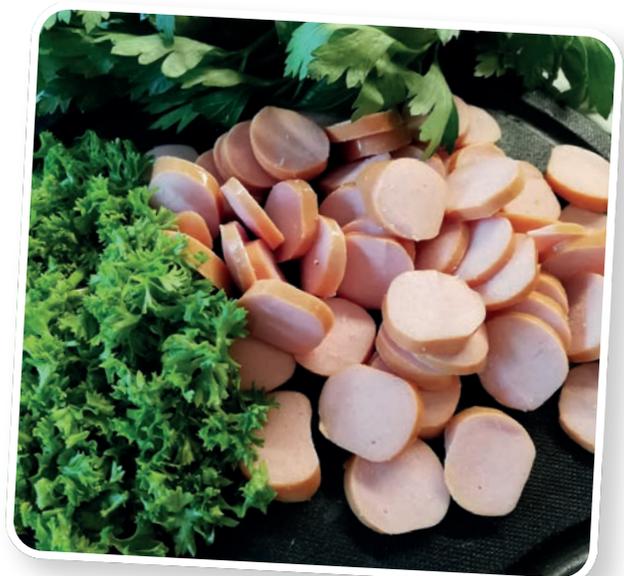
Ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen. Nach 10 Minuten Kochzeit die Erbsen zugeben und den feingeschnittenen Lauch. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit fein geschnittener Petersilie garnieren.

Variation:

Wer möchte kann fein geschnittene Wiener Würstchen dazu geben.





🕒 40 Min



Erbsenpüree

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 400 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 180 ml Milch
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Dauer:

Ca. 40 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Frische Erbsen schälen, in Salzwasser weichkochen. Ebenso bei Verwendung von tiefgekühlten Erbsen in Salzwasser weichkochen. Kartoffeln und Erbsen mit einem Kartoffelstampfer und/ oder einem Handrührgerät zu einem Brei stampfen bzw. rühren, dabei die angewärmte Milch und zerlassene Butter unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.





🕒 45 Min | 30 Min



LINSEN-APFEL-SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 Becher Linsen
- 5 Becher Wasser
- 1 Stk Lorbeerblatt
- 2 Stk Äpfel
- 1 Stk Zwiebel
- ½ Bund Petersilie

Salatsoße

- 1 TL Senf
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- Linsen mit geschälter Knoblauchzehe und Lorbeerblatt ca. 30 kochen. Abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen und in eine Salatschüssel geben.
- Apfel, Zwiebel und Petersilie klein schneiden und dazugeben.
- Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Zum Salat geben und gut durchmischen.

HIMBEER-BROMBEERBLÄTTER TEE

Zutaten:

- Junge Himbeer- oder Brombeerblätter
- getrocknete Himbeeren oder Brombeeren

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- Blätter nach der Ernte einige Tage trocknen lassen.
- Klein reiben und in Teebeutel abfüllen. Mit getrockneten Früchten ergänzen.
- Pro Teebeutel etwa 1-2 Esslöffel befüllen und verschließen.



🕒 15-20 Min

🕒 15-30 Min



Reise in ferne Länder

In diesem Spiel werden den Kindern verschiedene Länder oder Kontinente vorgestellt, in denen unterschiedliche Klimabedingungen herrschen. Idealerweise wird ihnen auch ein Foto zur Landschaft gezeigt, um es greifbarer zu machen. Zum Beispiel geht heute die Reise nach Äthiopien. Äthiopien liegt in Afrika und die Tiefebene zählen zu den heißesten bewohnten Regionen der Erde. Nach dem Ausrüstungsspiel kann den Kindern etwas über die Lebensweise der dort ansässigen Bevölkerung erzählt werden, etwa aus was die traditionelle Bekleidung der (früheren) indigenen Bevölkerung besteht.

Ziel:

Die Kinder lernen, dass es auf der Erde viele unterschiedliche Klimazonen gibt und, dass in manchen Ländern extreme Wetterbedingungen wie große Hitze oder Kälte herrschen und welche Ausrüstungsgegenstände und ... und Maßnahmen wichtig sind, damit Menschen in diesen Regionen leben können.

Material:

- Informationen zu den unterschiedlichen Regionen, Ländern oder Kontinenten mit Fotos zur Veranschaulichung
- Memory Kärtchen mit verschiedenen Ausrüstungsgegenständen wie Stiefel oder Sandalen, Jacken oder lockere Bekleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme und Mückenspray etc. – oder Materialien direkt bereit legen

Vorbereitung:

Ca. 15 – 20 Minuten

Dauer:

Ca. 15 – 30 Minuten

Ablauf:

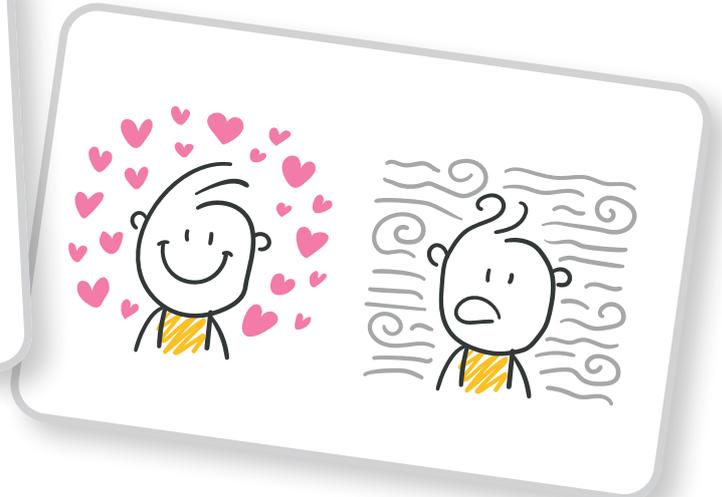
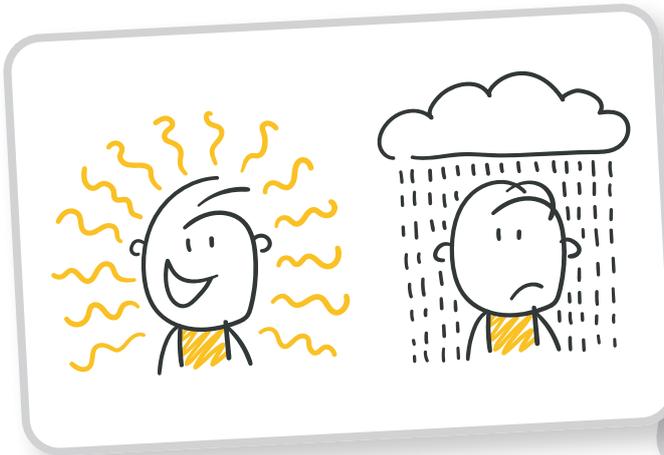
- Im Sitzkreis den Kindern ein Land vorstellen mit Globus oder Landkarte und Fotos. Über die Tempera-

tur vor Ort sprechen, ob dort jetzt Sommer oder Winter ist, wie viele Menschen dort leben.

- Es wird nun eine Jahreszeit festgelegt, zu der wir dort hin verreisen und es beginnt das Ausrüstungsspiel. Hierzu werden auf dem Boden viele Memorykarten (verdeckt oder offen) mit verschiedenen Ausrüstungsgegenständen aufgelegt. Nun die passenden Ausrüstungsgegenstände für die Reise sammeln und besprechen, warum sie wichtig sind.
- Anschließend über die dort ansässige Bevölkerung und evtl. indigene Bevölkerungsgruppen mit ihren Lebensweisen (im Speziellen ihr Umgang mit dem Klima, bspw. Wanderungen in der Trockenzeit oder Kälte) erzählen.

Variation:

- Die Karten können auch auf der Kletterwand, im Garten etc. versteckt werden
- Überlegungen zu verschiedenen Aktivitäten: Was brauchen wir, um im Wald bei Regen richtig angezogen zu sein? Was im Sommer beim Wandern? Im Winter zum Rodeln?
- Ein Phantasieland überlegen und beschreiben, wie das Klima und die Landschaft dort sind. Die Kinder müssen möglichst schnell die notwendigen Gegenstände sammeln, evtl. auch mit zwei Gruppen, die schnellste gewinnt.



Klimathematik und Umgang mit Gefühlen

Emotionen treten als Reaktion auf bestimmte Situationen und Erfahrungen auf. Auch Kinder erleben oftmals starke Gefühlszustände, sie besitzen jedoch oft noch ein geringes Repertoire auf diese zu reagieren. Die Kinder von heute sind bereits mit dem Klimawandel konfrontiert – sei es durch direkte Erfahrungen wie etwa Hitzewellen oder auch dadurch, dass sie von diesen Veränderungen und Auswirkungen in Gesprächen und Medien hören. Dies kann zu belastenden Gefühlsreaktionen führen. Als Pädagoginnen und Pädagogen können Sie dazu beitragen, die emotionale Kompetenz der Kinder zu stärken indem ihnen die große Bandbreite menschlicher Gefühle und mögliche Emotionsregulationsstrategien näherbringen. Geschichten eignen sich hierbei besonders, da Kinder sich so besser in die Situationen hineinversetzen können. Gemeinsame Gesprächskreise und Reflektionen zu den Geschichten können helfen, Gefühle besser zu verstehen. Vielleicht haben die Kinder ja schon eigene Strategien entwickelt mit Gefühlen umzugehen und wollen diese mit ihnen und der Gruppe teilen.

Ziel:

Die Kinder lernen die Bandbreite menschlicher Gefühle und einige Bewältigungsstrategien kennen.

Material:

Geschichte Maxima und Pinsel – Gefühle

Vorbereitung:

Keine

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Auch klimatische Veränderungen und Naturereignisse können die Kinder beängstigen und ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Um dies zu thematisieren, haben wir eine kleine Geschichte erstellt, die den Wert von unterstützenden Freundschaften und der Möglichkeit

über seine Sorgen zu reden in den Vordergrund rückt. Sie kann vorgelesen werden und mit Impulsfragen die Reaktionen von Maxima und Pinsel hinterfragt werden. Könnte man auch anders reagieren? Was hätten ihr gemacht?

Variation:

Um Emotionen für Kinder in diesem Alter zu thematisieren, können beispielsweise auch Geschichten in Form eines Puppentheaters gespielt werden. Auch hier können Anregungen gegeben werden, wie man mit bestimmten Gefühlszuständen umgehen kann. Daneben gibt es zahlreiche hilfreiche Ressourcen wie etwa „Das Gefühle-Mitmachgeschichten-Buch für Kinder“ von Rita Diepmann (Don Bosco Verlag), welches zahlreiche Gefühle thematisiert.



Maxima und Pinsel – Die Angst

„Oh, oh, oh!“ Plötzlich sprang Pinsel auf und lief vor Maxima auf und ab. Dabei zitterte sein buschige Eichhörnchenschwanz unkontrolliert, und seine Augen schienen viel größer als sonst. Maxima spürte, wie ihr Herz schneller schlug. Was war passiert? „Nein, oh nein, oh nein!“, sagte Pinsel nun, ohne aufzuhören hin und her zu laufen. Jetzt erkannte Maxima es: Pinsel hatte Angst. Sie richtete sich auf, stellte sich ihm in den Weg und machte: „Hmhmhmhmhm.“ Es klang wie ein Summen. Pinsel sah sie erstaunt an, blieb aber stehen. Maxima wiederholte das Geräusch. „Hmhmhmhmhm.“ „Was tust du da?“, fragte Pinsel. „Mach mit, Pinsel. Tief einatmen und Hmhmhmhm.“ Pinsel runzelte die Stirn, aber weil sein Herz noch immer so raste und er seinen Gedanken nicht folgen konnte, machte er, was Maxima ihm geraten hatte, atmete tief ein und summte: „Hmhmhmhm.“ Nach drei langgezogenen Hmhmms merkte er, wie er innerlich ruhiger wurde. Sein Herz schlug wieder langsamer.

Wenn die Angst kommt

„Geht es dir besser?“, fragte Maxima und sah Pinsel besorgt an. Das Eichhörnchen nickte. „Was war denn los? Wieso hast du plötzlich panische Angst bekommen?“ Pinsel setzte sich wieder und seufzte. „Ach, ich habe nur über den Wald nachgedacht. Über die verdorrten Bäume und über die Hitze, die alles verändert. Und dann...ja, dann habe ich plötzlich Angst bekommen. Angst davor, mein Zuhause zu verlieren, Angst, davor kein Wasser zu bekommen, Angst davor, nichts mehr zu essen zu finden.“ Er seufzte. Maxima nickte. Diese Angst kannte sie, denn einige ihrer Waldfreunde fühlten dasselbe. Kein Wunder, bei all den schrecklichen Nachrichten, die den Wald fast täglich erreichten. „Denk daran, was die Eule gesagt hat, Pinsel“, erinnerte die Maus ihn. „Du machst schon alles richtig, und wenn du die Natur gut behandelst, dann wird sie dich gut behandeln. Alles andere hast du gar nicht in der Pfote.“ Pinsel nickte. Aber er sah nicht glücklich aus.

An das Schöne denken

„Ach Pinsel“, begann Maxima. „Sieh dich doch mal um. Was siehst du?“ „Totes Laub, verdorrte kahle Bäume, Grau und...“ Maxima schnaubte. „Stopp, Pinsel. Denk nicht so schlecht, denk an die schönen Dinge. Ich sehe zum Beispiel viele Blätter, die uns im Sommer Schutz vor der Hitze und vielen unserer Freunde Nahrung geboten haben. Die Blätter haben aber ihren Dienst erfüllt und fallen nun ab. Aber ihre Arbeit ist noch lange nicht vorbei.“

„Ach nein?“, wunderte Pinsel sich. Maxima schüttelte den Kopf. „Natürlich nicht. Sie schützen nun den Boden vor Frost und somit auch die Larven der Insekten. Käfer und andere Insekten helfen die Blätter zu zersetzen. Und so kommen die Nährstoffe wieder zurück in den Boden und auch zurück zum Baum. Verstehst du, Pinsel? Das alles ist ein riesengroßer Kreislauf.“ Pinsel nickte. Doch dann sprang er wieder auf, seine Augen wurden größer als er rief: „Aber dieser Kreislauf wird doch gerade eben zerstört! Die Waldbrände, die Hitze...“ Maxima sprang ebenfalls auf und umarmte Pinsel ganz fest, bis sie spürte, dass sein Herz wieder normal schlug. „Pinsel, die verdorrten Bäume sind zum Glück nicht viele und die Natur nutzt diese, um neue Energie aus ihnen zu schöpfen und neue Pflanzen wachsen zu lassen. Vertrau ihr! Vertrau der Natur und ihrem Kreislauf. Du bist selbst ein Teil davon.“ „Ich?“ „Ja du! Dadurch, dass du Nüsse und Eicheln sammelst, vergräbst und frisst, entstehen neue Bäume und Sträucher, das gehört auch zur Erhaltung des Waldes dazu. Und Wälder brauchen wir zum Atmen und Kühlen.“ „Oh!“ Jetzt wurden Pinsels Augen vor Begeisterung und Stolz größer. „Ich mach was Gutes, oder?“ Maxima nickte lächelnd. „Ja, natürlich tust du das, Pinsel!“

Freunde und Familie

„Maus, ich habe das Gefühl, jetzt geht es mir besser. Ich habe keine Angst mehr, danke!“ Maxima freute sich. „Es ist okay Angst zu haben, Pinsel. Ich freue mich, dass ich dir helfen konnte...“. „Das würde ich für dich auch machen, Maus!“, sagte Pinsel sofort. „Das weiß ich. Versuche ruhig ein- und auszuatmen, wenn dein Herz rast und du spürst, dass du die Kontrolle verlierst.“ „Du meinst das Hmhmhm-Spiel?“ „Ja genau, es beruhigt und lässt dich wieder klar denken. Und rede mit mir.“ „Das habe ich ja gemacht.“ „Und das war genau richtig. Rede mit mir oder mit der Eule oder mit den anderen Waldfreunden. Und glaube nicht, dass du allein bist.“ „Das bin ich ja nicht. Ich habe ja dich!“ Maxima lachte. „Maxima-Maus, meine allerbeste Freundin. Hast du Hunger? Ich könnte jetzt ein saftiges Honig-Brot vertragen.“ Maxima nickte. „Jetzt gebe ich dir einen Tipp, Muus – wenn du Angst haben solltest, dann iss etwas Köstliches. Ein Honigbrot zum Beispiel macht mich glücklich!“ Maxima lachte und hakte sich bei Pinsel unter. Freunde machen auch glücklich, dachte sie.



🕒 20 Min

🕒 45 Min



Die Wohlfühl-Schatzkiste

Eine Wohlfühlkiste ist eine individuelle Kiste für jedes Kind, in der gemeinsam mit der Familie Dinge und Aktivitäten gesammelt werden, die dem Kind gut tun. Wenn es den Kindern einmal nicht so gut geht, können sie die Kiste öffnen und finden darin z.B. einen Gegenstand, der ihnen Kraft gibt oder werden an verschiedene Aktivitäten erinnert, die ihnen helfen können, mit ihren Gefühlen umzugehen.

Ziel:

Kinder und Familienmitglieder nehmen wahr, was den Kindern gut tut und sammeln gemeinsam Ideen zur Emotionsregulation. Teilnahme der Eltern erwünscht!

Material:

- Leere Holzkisten oder Schuhkartons (vorher von den Kindern individuell bemalen, bekleben)
- Verschiedene Materialien zur Gestaltung der Kisten
- Kärtchen zum Bemalen oder andere Gegenstände zum Befüllen
- Elternbrief vorbereiten, um die Eltern in die Aktion einzubeziehen

Vorbereitung:

Ca. 20 Minuten

Dauer:

Ca. 45 Minuten

Ablauf:

Ausgehend von der Geschichte von Maxima und Pinsel über Gefühle und den möglichen Umgang damit, werden die Kinder angeregt, selbst zu überlegen, was ihnen in welchen Gefühlslagen gut tun könnte.

Sie gestalten ihre eigene Schatzkiste, in der sie Gegenstände und Symbole sammeln können, die ihnen helfen, mit starken Gefühlen umzugehen. Dazu werden ver-

schiedene Materialien wie Fingerfarben, Sticker oder Perlen zum Aufkleben, Kleister und Papierstücke etc. zur Verfügung gestellt. Die Kinder werden dazu angeregt, eine ganz persönliche Schatzkiste zu gestalten. Anschließend können verschiedene Gegenstände wie bunte Steine, Federn, Karten mit Symbolen und leere Pappkarten zum Bemalen angeboten werden. Damit können die Kinder erste mögliche Strategien zur Emotionsregulation symbolisieren und beginnen, die fertigen Kisten zu füllen. Die Kinder können aber auch Gegenstände von zu Hause in die Boxen legen und gemeinsam mit ihren Eltern Strategien sammeln und symbolisieren. Auch Erinnerungsstücke wie Fotos von besonders schönen Momenten oder Lieblingsspielzeuge können in die Schatzkiste gelegt werden.

Variation:

- Die Kinder können sich gegenseitig kleine Gegenstände mit Wohlfühlstrategien gestalten und anschließend verschenken
- Die Kinder können gemeinsam mit den Familien ein Plakat gestalten, auf dem sie Wohlfühlaktivitäten und Rituale im Alltag sammeln, die ihnen gut tun.