

Kurze Erklärung zu deinem Tagebuch:

Jede Woche hat eine eigene Seite. Hier kannst du eintragen, was du gegessen, gespielt und erlebt hast. Das muss nicht ganz genau ausgefüllt werden.

Weiterhin bekommst du Tipps und Ideen was du in deiner Freizeit machen kannst – siehe dazu die Auflistung am Ende des Ferientagebuchs.

Auf einer Seite kannst du dein schönstes Erlebnis eintragen und ein Bild dazu malen.

Weihnachtsferien-Tagebuch von

Impressum: Große Kreisstadt Mosbach
Schulisches Gesundheitsmanagement, Jennifer Amend
Stand: 16.12.2020





Ferientagebuch



Mo, 21.

Di, 22.

Mi, 23.

Do, 24.

Fr, 25.

Sa, 26.

So, 27.

Ernährung:
Mehr Obst und
Gemüse essen

Trinken:
Mehr Wasser
trinken

Bewegung:
Mehr spielen

Entspannung:
Mehr schlafen



Ferientagebuch



Mo, 28.

Di, 29.

Mi, 30.

Do, 31.

Fr, 01.

Sa, 02.

So, 03.

Ernährung:
Mehr Obst und
Gemüse essen

Trinken:
Mehr Wasser
trinken

Bewegung:
Mehr spielen

Entspannung:
Mehr schlafen



Ferientagebuch



Mo, 04.

Di, 05.

Mi, 06.

Do, 07.

Fr, 08.

Sa, 09.

So, 10.

Ernährung:
Mehr Obst und
Gemüse essen

Trinken:
Mehr Wasser
trinken

Bewegung:
Mehr spielen

Entspannung:
Mehr schlafen

Munter



bleiben



Diese Spiele haben meine Eltern früher gerne gespielt:



„5 am Tag“ bedeutet: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen.

Zum Beispiel zum Frühstück ein Müsli mit frischen Früchten, dazu ein Glas Saft. Mittags eine leckere Tomatensoße über die Spaghetti. Nachmittags Apfel- oder Birnenschnitze. Aufs Abendbrot Gurken-, Radieschen- und Tomatenscheibchen – fertig! (Literatur: www.5amtag.de)



Diese Spiele haben wir als Familie gemeinsam gespielt:



Hier ein paar Ideen für dich:

Bewegung:

Kinder-Fitness mit Grecco Ampelini auf dem YouTube Kanal: AmpeliniTV; kindgerecht und mit viel Spaß und guter Laue:
<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>

Dance Monkey Choreographie for kids - Zumba Kids auf dem YouTube Kanal: Simone Jäger, 6min;
<https://www.youtube.com/watch?v=f0fWLBaE-AE&t=190s>

Fit mit Felix Neureuther und seiner Webserie, bei der jede Woche 5 neue Folgen gibt mit Bewegungs- und Sporteinheiten:
<https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>

ALBAs tägliche Sportstunde mit dem Basketballverein ALBA Berlin; seit 18.März 2020 bringt der Verein Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche zum Ansehen und Mitmachen in die eigenen vier Wände:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>

Für **Fußballbegeisterte** empfehlen wir die Homepage: <https://fussball-heimtraining.de/>

„**Mach mit – bleib fit!**“ vom Kultusministerium Baden-Württemberg zusammen mit Regio TV gibt es ein digitales Sportangebot auf:
<https://www.regio-tv.de/mach-mit-bleib-fit/>

„**Henriettas bewegte Schule**“ ist ein funktionales Training für Grundschüler und ihre Eltern. Das Programm umfasst 25 Übungen aus den Bereichen, Kraft, Koordination und Ausdauer unter dem YouTube Kanal: <https://www.youtube.com/c/HenriettaCo>

„**Kinder stark machen**“ ist eine Initiative der BZgA hat auf YouTube ein Mitmachprogramm mit viel Bewegung und Musik für Kinder:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwI-FKQAR9Xeo31C_1gm_R6

Die **Kindersportschule** bietet auf deren Homepage abwechslungsreiche Freizeitgestaltungen aus den Bereichen Koordination, Kraft und Ausdauer für Kinder bis 12 Jahre: https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit_durch_die_corona-pause

○ Entspannung / Körperwahrnehmung:

Idee zur Schärfung deiner Sinne:

Ein Barfuß-Fühl-Weg. Materialien: Tuch zum Verbinden der Augen, Schuhkartons jeweils befüllen mit beispielsweise Mais, Korken, Watte oder Fell, Schwämmen, Zeitung, kleine Nudeln, Federn, Knallfolie, Knöpfe oder Perlen usw.

Es macht mehr Spaß, wenn du dir die Augen verbinden lässt und erraten musst, worin deine Füße gerade „eintauchen“. Wenn du magst, dann lass dich an der Hand begleiten. Wie fühlt es sich an? Kalt, fest, glibberig...? Wie heißt das Material?

Bemerkung: Auf Kleinstmaterialien bei Kleinkindern unter 3 Jahren verzichten! Verschluckungs- und / oder Erstickengefahr!

Literatur: Sportjugend Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Bewegung aus der Tüte! Bewegungsspiele, Kibaz im Kinderzimmer, 2020.



Kinderyoga für Grundschüler:

Kinderlieder Yoga-Mix, YouTube Kanal: Kinderlieder zum Mitsingen und Bewegen; 40 min; <https://www.youtube.com/watch?v=kclQMVrtGJE>

Yoga für Kinder/ Kinderyoga für Grundschüler/ Yoga, Achtsamkeit und Entspannung Übungen für Kids; YouTube Kanal: Kiana Yoga; 10 min; https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&feature=emb_title

○ Basteln und Experimentieren:

YouTube Kanal: **Schule und Familie**: <https://www.youtube.com/channel/UCSS7c0vowPz2FPbyal5faKg>

- Glibber-Schleim selber machen: Schleim selber machen [kinderleicht]
- Lavalampe selber machen: Lavalampe selber machen [in nur 2 Minuten]
- Tolle Futterkrippe für Vögel basteln: Futterkrippe basteln mit Kindern



Bastle deine eigene **Spardose**: Upcycling einer PET Flasche: <https://quatsch-matsch.de/spardose-aus-pet-flasche-upcycling-mit-kindern/>

Was ist Draußen alles möglich?

- Schöne **Wintertage** mit viel Schnee ausnutzen, z.B. zum Schneemann bauen, Schlittenfahren, für eine Schneeballschlacht usw.
- einen neuen **Spielplatz** erkunden
- einen **Spaziergang** machen - eine Idee damit ein gemeinsamer Spaziergang spaßiger wird: Lass dir eine besondere Abenteuer-Aufgabe stellen, z.B. etwas Rotes, Glitzerndes, Kastanien, Eicheln oder anderes zu suchen. (Literatur: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Bewegung und Sport, Elterninfo, 2019).
- oder vielleicht eine **Abendwanderung** mit Taschenlampen?
- Zielschuss üben beim **Kegel-Fußball**: Du befüllst eine Plastikflasche mit Wasser und schließt die Flasche. Die benutzt du dann als Kegel. Auf dem Spielfeld (Wiese) wird der Kegel platziert. Jetzt versuchst du den Kegel mit einem Ball umzuschießen. (Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)

Welche Ideen für Drinnen gibt es noch?

- **Höhlen / Kriechtunnel** bauen
- **Inselhüpfen**: Schaffst du es, ohne eine Bodenberührung von dem Kinderzimmer in das Wohnzimmer zu kommen? Der ganze Fußboden ist das Meer, als Inseln können Gegenstände dienen z.B. Handtücher, Sofakissen, Zeitschriften verwenden. (Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)
- **Zielwurf-Spiel**: Du brauchst etwas zum Werfen (z.B. zerknülltes Papier oder kleine weiche Bälle) und einen Eimer oder einen Karton als Ziel. Nun versucht man das Wurfgeschoss in das Ziel zu werfen. Wenn du dich mit dem Rücken zum Ziel stellst, wird es schwerer. Richtig schwer wird es, wenn du dich hinter ein Sofa oder Sessel stellst, sodass du das Ziel nicht sehen kannst. Wie oft schaffst du es das Ziel zu treffen? (Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)
- gemeinsam ein **Buch** (vor-)lesen



Ideen wenn du keinen Spielpartner hast:

Frisee basteln und tolle Spielideen dazu (lass dir von einem Erwachsenen helfen):

Bastle dir erst deine Frisbee selbst. Dafür brauchst du: einen runden Pappteller, Tackernadeln und Klebeband oder Tesafilm. Für ein Frisbee werden zwei Pappteller benötigt. Die beiden Tellerunterseiten können angemalt werden. Die Pappteller werden nun so aufeinandergelegt, dass die beiden Tellerunterseiten nach außen zeigen. Entweder die beiden Teller zusammentackern (ca. 10 Tackernadeln) und mit Klebeband überkleben, dass man sich nicht verletzen kann. Oder die beiden Teller mit einigen Klebestreifen zusammenkleben. Dafür die Klebestreifen quer, von einem Teller zum anderen, anbringen (wichtig: mind. Klebestreifen verwenden, dass am Rand keine Löcher offenbleiben, sonst fliegt die Frisbee schief).

Spielideen:

- Landeflug: Steine werden zu einem Kreis zusammengelegt. Die Frisbee wird nun aus einiger Entfernung genau in den Kreis geworfen.
- Frisbee fangen: zu zweit die Frisbee wird gefangen und sofort weitergeworfen. Gezählt werden die Würfe, die innerhalb von zwei Minuten geschafft werden, ohne dass die Frisbee auf den Boden fällt.

(Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)

- Zusätzliche Idee Wurfspiel für Frisbee: <https://www.kreativekiste.de/frisbee-wurfspiele-spielstrasse-kinder-selber-bauen>

Jonglierbälle basteln und tolle Spielideen dazu (lass dir von einem Erwachsenen helfen):

Bastle dir erst deine Jonglierbälle selbst. Für einen Ball brauchst du: Zwei Luftballons und ca. 100 gramm Sand oder Reis. Der erste Luftballon wird über einen Trichter gestülpt nun wird der Ballon mit Sand oder Reis befüllt. Der Trichter wird nun abgemacht und der Hals des Luftballons nach innen gedrückt. Vom zweiten Luftballon wird der Hals abgeschnitten. Nun wird der Luftballon so über den Schon befüllten Ballon gestülpt, dass sich die Öffnungen gegenüberliegen, so kann kein Sand oder Reis mehr herausrieseln.

Spielideen:

- Vertikalwurf: Ball hochwerfen und mit Wurfhand wieder fangen
- Bogenwurf: Ball auf Kopfhöhe von rechts nach links werfen und wieder zurück
- Horizontalwurf: Ball waagrecht auf Hüfthöhe von rechts nach links werfen und wieder zurück
- Partnerwerfen: Werfen und Fangen im Raum (z.B. Partner laufen auf gleicher Höhe/kreuz und quer)
- Kreisspiele: beliebig Ball zuwerfen, mit Wurfrhythmus (z.B. mitsprechen)

(Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)



Wenn du Spielpartner hast:

Ein **Brettspiel** spielen

Hahnenkampf: Zwei Kinder verschränken die Arme vor der Brust und hüpfen auf einem Bein. Ihr dürft euch nun anrempeln (ohne zu schubsen), um euch aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer als erster mit beiden Füßen den Boden berührt, hat verloren. (Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)

Mein Spiegelbild: Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind macht langsam eine Bewegung vor, das andere Kind ahmt diese Bewegung wie ein Spiegelbild nach. Als Bewegungen kann man Tiere, Berufe, Popstars oder Sportler nachmachen. Danach wird gewechselt. (Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)

Mehrere Kinder: **Klammerklau:** Alle Kinder bekommen einige Wäscheklammern, die an leicht erreichbaren Stellen an der Kleidung befestigt werden. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Klammern von den anderen Kindern zu „klauen“ und dabei die eigenen Klammern nicht zu verlieren. Das Kind, das die meisten Klammern sammeln konnte, ist der Sieger. (Literatur: Baden-Württemberg Stiftung, Komm mit in das gesunde Boot, Unterrichtsmaterialien Klasse 3 + 4.)

16 min **Fitness für Eltern mit Kind** auf dem YouTube Kanal: ALDI SÜD – „Fit mit Kind“:
https://www.youtube.com/watch?v=JDk5ICVSdxk&feature=emb_title

14 min Ganzkörpertraining zum Mitmachen als **Familien Workout #01** - Kraft, Beweglichkeit, Koordination auf dem YouTube Kanal: AOK- Der Gesundheitskanal: https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg&feature=emb_title

Gesunde Ernährung:

Rosa Zuckerguss für Weihnachtsplätzchen: 1 kleine rote Beete ganz fein reiben und mit 3 EL Zitronensaft vermengen. 10min ziehen lassen und durch ein feines Sieb pressen. Mit 200g Puderzucker zu einem zähen Zuckerguss verrühren. (Literatur: Ich kann kochen! Sarah Wiener Stiftung)

Die Weihnachtsplätzchenausstecher mal anders nutzen und so den **Appetit auf etwas gesundes wecken:** Gemüse (z.B. Gurke, Paprika) oder Obst (z.B. Mango, Wassermelone) in Scheiben schneiden, mit Plätzchenausstechern Herzen oder Sterne ausstechen. Reste klein geschnitten für Salate, Gemüsepfannen, Smoothies oder Obstsalate verwenden. (Literatur: <https://www.penny.de/erleben/tipps-und-tricks/appetit-auf-gesundes>)

Kresse selber ziehen! Tipps für den Anbau:
<http://dieumsteiger.blogspot.com/2012/04/kresse-selber-ziehen.html>
<https://www.paul-dohrmann-schule.com/kresse/>

