



Hallo liebe Kinder,

ich hoffe es geht euch und euren Familien gut und ihr seid alle gesund.

Die zweite Woche, in der die Schule geschlossen ist, ist vorbei.

Ich weiß, dass es für viele von euch bestimmt eine komische Zeit voller Fragen ist.

Etwas Gutes an dieser Situation, ihr habt die Möglichkeit mit euren Eltern mehr Zeit zu verbringen und gemeinsam zu spielen und zu lernen.

Die Schulaufgaben fordern von euch viel Konzentration und lassen euren Kopf sicher auch mal qualmen. Daher möchte ich ein wenig für Abwechslung sorgen und werde euch jede Woche die geplanten Angebote aus unserem „Wohlfühlnachmittag“ zur Verfügung stellen.

Natürlich dürfen nicht nur die Kinder aus dem „Wohlfühlnachmittag“ diese Angebote nutzen, sondern auch alle anderen Schüler :-)

Der Frühling kommt in großen Schritten, die Natur verändert sich und auch die Insekten werden munter. Um sie noch genauer beobachten zu können, probiere dazu folgendes:

## Insektenhaus



### Materialien:

- eine alte Verpackung (Joghurtbecher, Toilettenpapierrolle, kleiner Karton,

leere Konservendose..)

- Stifte oder Tusche
- Stöcke (etwa so dick wie dein kleiner Finger)

### Anleitung:

1. Gestalte eine alte Verpackung nach deinen Vorstellungen.
2. Überprüfe, ob deine Verpackung einen Deckel bzw. Boden hat. Wenn ja, schneide den Deckel bzw. Boden ab.
3. Suche dir genügend dünne Stöcke, um die Verpackung zu füllen.
4. Stelle so viele Stöcke aufrecht in deine Verpackung, bis kein Platz mehr ist.
5. Suche dir mit deinen Eltern einen geeigneten Platz für dein Insektenhaus. (Balkon, Garten, Fensterbank)
6. Lehne dich zurück und warte auf die Ankunft deiner Gäste!

Für die Wartezeit noch eine Idee. Die Kinder aus dem „Wohlfühlnachmittag“ kennen und mögen Massagen sehr. Probiert doch mal mit eurer Mama oder eurem Papa eine Wohlfühlmassage aus.

### *Hinweise für die Eltern:*

- *Lassen Sie sich Zeit dabei, denn so kann Ihr Kind entspannen und parallel die Bindung zu Ihnen stärken.*
- *Es ist sehr angenehm, wenn leise, instrumentelle Musik läuft. Das entspannt Sie und Ihr Kind.*
- *Ihr Kind sollte bequem liegen und möglichst die Augen geschlossen haben.*
- *Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, sodass Ihre Handflächen schon warm sind.*

## Eine Marienkäfer-Massage

(Die schwarz gedruckten Sätze werden vorgelesen. Die rot gedruckten Sätze dienen als Hinweis zur Durchführung)



Im Garten der Familie Müller leben viele, kleine rote Marienkäfer. Sie kribbeln und krabbeln den ganzen Tag über die bunte Wiese und durch die blühenden Blumen.

*Die Finger beider Hände "krabbeln" über den ganzen Rücken*

Dort fühlen sie sich sehr wohl und es geht ihnen richtig gut. Niemand unter ihnen könnte sich vorstellen, irgendwo anders zu wohnen.

*Die Finger beider Hände "krabbeln" über den ganzen Rücken*

Nur ein kleiner Marienkäfer namens "Marius" langweilt sich auf der Wiese. Aufgeregt läuft er hin und her und überlegt, ob er nicht mal wieder ein Abenteuer wagen sollte. Es wäre nicht sein erster Ausflug.

*Eine Hand "krabbeln" eilig auf dem Rücken hinauf und hinunter*

Kurz entschlossen breitet er seine Flügel aus und macht sich auf die Reise. Aus der Luft winkt er seinen Freunden im Garten zu.

*Mit beiden Händen über den Rücken streichen*

Zunächst fliegt er über eine grüne Wiese.

*Die Hände wie Flügel aneinander legen und auf dem Rücken "Flugbewegungen" ausführen*

Und setzt dann zu einem Flug in den Wald an.

*Mit den Fingern einen Baum auf den Rücken malen*

Dann fliegt er ein Stück die Straßen entlang, bis er in der Ferne den Garten von Oma Luise sieht. Er fliegt noch ein kleines Stück.

*Die Hände wie Flügel aneinander legen und auf dem Rücken "Flugbewegungen" ausführen*

Und endlich ist er angekommen. Von oben sieht er schon seine Lieblingsblume leuchten. Es ist eine wunderschöne Sonnenblume.

Eine Hand flach und mit gespreizten Fingern auf den Rücken legen

Sanft landet er auf ihrer Blüte. Ganz genau schaut er sich jedes Blütenblatt an.

Die andere Hand krabbelt über die flach liegende "Blumenhand"

Wie herrlich gelb seine Blume doch ist. Und wie gut sie duftet! Als er gerade mit seinen Fühlern ein Blütenblatt genauer erforscht, landet ein zweiter Marienkäfer auf der Blüte. Es ist Marius Freund Markus. Vor lauter Freude, fangen die beiden an zu tanzen.

Die Fingerspitzen beider Hände "hüpfen" auf dem Rücken auf und ab

Das tun sie, bis es dunkel wird.

Die Fingerspitzen beider Hände "hüpfen" auf dem Rücken auf und ab

Dann verabschieden sie sich, denn beide müssen zurück zu ihren Familien fliegen. Sie winken sich zum Abschied noch einmal zu.

Eine Hand streichelt über den oberen, die andere über den unteren Rückenbereich

Dann fliegen sie los. Schon in der Luft vereinbaren sie noch schnell, sich am nächsten Tag wieder in Oma Luises Garten zu treffen.

Die Hände wie Flügel aneinander legen und auf dem Rücken "Flugbewegungen" ausführen

Zu Hause erzählt Marius seiner Familie, dass er seinen Freund Markus getroffen hat und mit ihm über die Sonnenblume getanzt ist. Während er berichtet, fallen ihm vor Müdigkeit die Augen zu und er schläft ein.

Wovon er wohl träumt?

Die Finger klopfen noch eine Weile den Rücken sanft ab, dann mit der flachen Hand den Rücken "ausstreichen". Zum Schluss ruhen beide Hände ca. eine Minute flach auf dem Rücken.

---

Gerne könnt ihr mir eure Erfahrungen zu den Angeboten schreiben, vielleicht als Brief an die Schule.

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken.  
Lasst es euch gut gehen, seid fleißig und bleibt gesund!

Eure Frau Ruehs