

Familie- bleibt gemeinsam stark, neue Herausforderungen bieten neue Chancen!



Liebe Eltern, Großeltern, Erzieher,

heute ist Dienstag, der 24. März 2020, ein ganz besonderer Dienstag in diesem Jahr.

Covid-19 hat die Welt im Griff und alle halten den Atem an.

Lassen Sie uns gemeinsam weiteratmen! Wir vom Familienzentrum in Nordhausen möchten Sie jeden Tag ein Stück begleiten.

Letzte Nacht war es sehr kalt, der Winter beißt noch einmal mit seinem eisigen Atem. Im Laufe des Tages wird es sonnig und etwas wärmer, etwa 6 Grad. In der Sonne kommt es uns angenehmer vor.

Nutzen Sie die Gelegenheit, **gehen Sie mit Ihren Kindern raus**, in den Garten, auf den Balkon. Solange wir die Möglichkeit haben. Lassen Sie Ihre Kinder **flitzen, springen und toben**. Sie brauchen viel Bewegung und der Sauerstoff tut uns allen gut.

Treffen Sie sich nicht mit Freunden, mit Familienmitgliedern aus einem Haushalt dürfen Sie zusammen sein. Bleiben Sie trotzdem **fröhlich und lachen** Sie viel mit Ihren Kindern! Humor ist die beste Medizin.

Wenn Sie wieder zu Hause sind, empfehlen wir **eine Wettermassage**, die Ihren Kindern Nähe und Vertrautheit vermitteln kann. Ihr Kind wird sich beruhigen, entspannen und Sie haben gemeinsam Spaß.

Sie benötigen eine bequeme Unterlage und etwa 20 Minuten Zeit (bei mehreren Kindern können sie sich gegenseitig massieren und ein Dritter liest die Anleitung). Ein Kind liegt entspannt auf der Unterlage (Bett, Couch, Teppich, Decke), ein anderes Kind oder Erwachsener sitzt daneben, eine dritte Person ist der Wettermoderator:

1. „Die Sonne scheint hell und warm.“- Masseur streichelt sanft den Rücken des zu Massierenden bis er warm ist.
2. „Einzelne Wolken ziehen auf.“- Masseur reibt mit der Faust einzelne Stellen auf dem Rücken
3. „Immer mehr Wolken kommen.“- Masseur reibt den ganzen Rücken mit etwas mehr Druck, aber so, dass es angenehm ist.
4. „Die Wolken werden riesengroß.“- Mit den Handflächen über den ganzen Rücken mit mittlerem Druck arbeiten.
5. „Leichter Regen setzt ein.“- Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken trommeln.
6. „Der Regen wird stärker.“- Trommeln der Fingerspitzen auf den Rücken wird stärker.
7. „Es gießt plätschernd wie aus Eimern.“- Mit mittlerem Druck mit den Handflächen auf den Rücken klatschen- angenehm.
8. „Blitze zucken.“- Mit den Fingern Zickzack-Striche auf den Rücken zeichnen.
9. „Es hagelt.“- Mit den Zeigefingern auf den Rücken picken.
10. „Es donnert.“- Mit den flachen Händen den Rücken abklopfen.

11. „Es stürmt.“- Mit den ganzen Händen schnell über den ganzen Rücken streicheln.
12. „Das Wetter beruhigt sich ganz schnell und die Sonne scheint.“- Mit beiden Händen ruhig und sanft über den Rücken streicheln.

Jetzt könnten die Rollen getauscht werden.

Am Nachmittag könnten Sie mit Ihren Kindern etwas basteln. Geben Sie sich und Ihren Kindern die Möglichkeit, kreativ wirksam sein zu können. Außerdem schult es die Feinmotorik, Ausdauer und macht Spaß.

Hier eine sehr einfache Idee:

In 3 Wochen ist Ostern, lassen Sie Ihre Kleinen vorgedruckte Eier mit verschiedenen Mustern ausmalen (Ausmalvorlagen gibt es kostenlos im Internet: <http://ostern.ausmalbilder.biz/>) oder blasen Sie gemeinsam ein paar Eier aus und lassen Sie jeden ein Ei nach seinen Fähigkeiten bemalen. Dann haben die Kinder gleich ein sehr schönes Geschenk zu Ostern für Mama, Papa oder andere Verwandte. Zum Bemalen können Sie die Tuschkastenfarben Ihrer Kinder nutzen oder Wachsmalstifte.



Den Abend könnten Sie mit dem **gemeinsamen Zubereiten folgender leckerer Speisen** einleiten (Nutzen Sie die rohen Eier der ausgeblasenen Eier vom Nachmittag.):

Für das **Rührei (für 4 Portionen)** benötigt man:

- 6 Eier (ausgeblasene Eigelb mit Eiweiß)
 - 1 dicke Zwiebel
 - 250 g Speck, gewürfelt (Wahlweise Bockwürstchen, Wurst wie Salami o.ä.)
 - 250 ml Milch
 - Salz & Pfeffer
 - Etwas Olivenöl
- Arbeitszeit beträgt in etwa 15 Minuten.

Zubereitung vom Rührei:

Erhitzen Sie eine Pfanne und streichen diese mit Olivenöl aus. Braten sie darin den Speck und die Zwiebeln an, so lang bis die Zwiebeln glasig werden. Sie nehmen nun die vorhandene Eiermasse und rühren die Milch mit ein. Anschließend geben Sie die Gewürze hinzu.

Sobald die Zwiebeln und der Speck fertig sind die Eiermasse in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze langsam zum Stocken bringen. Wenn die Eiermasse komplett gestockt ist, kann diese auf einen Teller angerichtet werden. Dazu könnte man Brot, Kartoffeln/Kartoffelbrei o.ä. anbieten.

Als Alternative könnten Sie Eierkuchen backen.

Für die **Eierkuchen (für 4 Portionen)** benötigt man:

- 6 Esslöffel Mehl
- ½ Liter Milch oder Mineralwasser
- 4 Eier (ausgeblasene Eigelb mit Eiweiß)
- etwas Salz (2 Prisen)
- etwas Zucker nach Geschmack
- 8 Esslöffel Butter oder Margarine zum Braten

Arbeitszeit beträgt in etwa 20 Minuten. Ruhezeit beträgt etwa 30 Minuten.

Zubereitung der Eierkuchen:

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Milch oder das Mineralwasser hinzugeben und mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse rühren. Die Eier zum Teig geben. Etwas salzen und Zucker nach Geschmack dazugeben und alles gut durchschlagen. Der Teig muss dickflüssig sein. Anschließend muss dieser 30 Minuten ruhen. (In dieser Zeit könnten Sie ein Kartenspiel oder anderes kurzes Spiel mit den Kindern machen.)

Das Fett wird dann in einer Pfanne erhitzt. Man löffelt den Eierkuchenteig hinein und lässt diesen gleichmäßig verlaufen. Die Eierkuchen goldgelb backen und mit einem breiten Pfannenwender umdrehen. Etwas Fett dazugeben und ebenfalls goldgelb backen. Die fertigen Pfannkuchen aufrollen oder übereinanderlegen und auf einer vorgewärmten Platte im Backofen warmstellen, bis alle Eierkuchen gebraten sind. Dazu können Sie Zucker und Zimt, Apfelmus oder anderes Obst servieren.

Guten Appetit!

Nach dem Essen das Zähneputzen nicht vergessen. ;o)

Ein Hörbuch, vielleicht gemeinsam angehört oder eine Vorlesegeschichte schickt Ihr Kind in **angenehme Träume!**

Wir sind auch morgen wieder für Sie da- **bleiben Sie stark und gesund!**