

Es ist Ende September und in den Wäldern fangen die Bäume an, sich bunt zu färben. In diesem Newsletter geht es rund um den Herbst! Es gibt viele Anregungen dazu, was aus Blättern gebastelt werden kann, leckere Rezepte mit Äpfeln und Tipps zur Sicherheit in der dunklen Jahreszeit.

Viel Spaß wünscht das  Team



Die Mäuschen und der Igel

Der Herbst ist da, der Wind weht kalt,
die Blätter segeln durch den Wald.

Und so will Familie Maus,
so schnell es geht ins Mäusehaus.

Doch vor dem Eingang, wie gemein
da liegt ein großer, brauner Stein.

Sie stupsen mit den Näschen dran,

Autsch! Es piekt! Der Igelmann!

Die Nasen schmerzen, ach du Schreck!

Der Igel trabt gemütlich weg,
und alle Mäuse Welch ein Glück
können in ihr Haus zurück.

Nun schließen sie die Augen zu
und halten bald schon Winterruh!
Gute Nacht...

Der Herbst

Der Daumen sagt:
„Der Herbst ist da!“

Der Zeigefinger ruft:
„Hurra, hurra.“

Dem Mittelfinger gefällt das nicht:
„Der Herbst bringt auch viel Regen mit!“

Der Ringfinger schreit gleich drein:
„Der Herbst, ja der beschenkt uns fein!“

Der Kleine freut sich und lacht:
„Der Herbst hat uns Birnen, Äpfel und Trauben gebracht.“

Kräftig pusten

Beide Hände flach austrecken und
von oben nach unten bewegen

Rechte Hand vor dem Körper be-
wegen, alle Finger laufen auf und ab.

Linke Hand zur Faust ballen.

Mit den Fingerspitzen der rechten
Hand an die Faust stupsen.

Faust öffnen, alle Finger an Stacheln
des Igels nach oben

Rechte Hand leicht schütteln.

Die linke Hand geht weg

Die rechte Hand leicht nach unten
bewegen und zur Faust schließen.

Mit der Stimme leiser werden und
Das „Gute Nacht“ in die Höhle/Faust
flüstern.





Die kleine Kastanie

(Massage)

Material: 1 Kastanie

Eine kleine Kastanie hängt hoch oben im Kastanienbaum.

Mit der Kastanie leicht zwischen die Schulterblätter drücken.

Mit einem Mal reißt der Wind sie vom Baum und sie fällt mit einem „Plumps“ auf den Boden.

Die Kastanie rollt die Wirbelsäule runter und stoppt vor dem Po.

Die kleine Kastanie möchte ein Abenteuer erleben und macht sich auf den Weg.

Die Kastanie im Zick-Zack über den Rücken rollen.

Sie ist ganz aufgeregt und hüpfet vor Freude hin und her.

Vorsichtig mit der Kastanie auf dem Rücken hüpfen.

Die Kastanie ist an einer Straße angelangt und möchte sie überqueren. Sie schaut nach links und nach rechts und dann noch einmal nach links. Als die Straße frei ist, rollt sie hinüber.

Mit der Kastanie von links nach rechts über den Rücken rollen.

Auf der anderen Straßenseite ist eine große Wiese. Das gefällt der kleinen Kastanie und sie rollt und kullert sich vor Freude hin und her.

Mit der Kastanie schnell über den ganzen Rücken rollen.

Nach dem Toben ist die kleine Kastanie ganz müde. Sie legt sich unter einen Baum, um sich auszuruhen.

Die Kastanie auf dem Rücken liegen lassen.

Sie spürt die warme Sonne, die auf sie herabscheint.

Kastanie an der Stelle leicht reiben.

Dann kommt wieder ein kleiner Wind und er wiegt die Kastanie sanft in den Schlaf.

Leicht über den Rücken pusten und die Kastanie wegnehmen.

Der Apfelbaum

Ich nehme eine Leiter und stell sie an den Apfelbaum,
(Mit den Händen das Greifen und Hinstellen der Leiter darstellen)

Und klettere immer weiter, so hoch, man sieht mich kaum
(Mit Händen und Füßen Kletterbewegungen machen)

Und pflücke, und pflücke, mal über mir, mal unter mir
Mein ganzes Körbchen voll.

(Mit der Hand oberhalb und unterhalb des Körpers Pflückpantomime machen)

Dann steig ich immer weiter und halt mich an den Zweigen fest

(Mit Händen und Füßen Kletterbewegungen machen)

Und setz ich mich gemütlich auf einen dicken Ast
(Pantomimisch in die Hocke setzen)

Und wippe, und wippe, diwippdiwapp, diwippdiwapp
Und falle nicht hinab.

(In der Hocke sitzend wippen)

Kricks, kracks, plumps

(Aus der Hocke auf den Boden umfallen)



Es war einmal ein Igel

Volkstümlich

Melodie nach Marienkäfer flieg



Es war ein-mal ein I - gel, der schau-te in den Spie - gel. Da fing er an
zu lach - en, da streub - ten sich die Stach - eln. Oh, I - gel, oh.

Es war einmal ein Igel, der schaute in den Spiegel.
Da fing er an zu lachen, da sträubten sich die Stacheln.
Oh, Igel, oh.

Da kam die kleine Igelfrau und sprach: "Was ist das für'n Radau?
Was ist das für'n Malheur? Du gehst jetzt zum Friseur!"
Oh, Igel, oh.

Der kleine Igel wollte nicht und machte gleich ein bö's' Gesicht.
"Da gehe ich nicht hin, ich bleib so, wie ich bin!"
Oh, Igel, oh.



Basteln mit Naturmaterialien



Igelanhänger mit Kastaniennase

Material: braune und graue Pappe, Schere, Kleber, schwarzen Stift, 2 Kastanien und eine Schnur.

Anleitung: Vorlagen (S.14) ausdrucken, ausschneiden, jeweils einen Bauch auf jede Körperseite kleben, Stachel aus Pappstreifen schneiden und aufkleben, Gesicht aufmalen, Nasen festkleben und die Schnur zum Aufhängen befestigen.



Schnelle Schnecken

Material: Knete, Kastanien

Anleitung: Kleine Knetstücke zu Schlangen rollen, Kastanie oben festdrücken, Hals und Fühler aus der Knete formen.



Vogelfamilie



Fuchs



Mäuschen



Löwe

Material: 1 gelbes Blatt
Papier, großes weißes
Blatt, viele gelbe
Blätter für die Mähne,
Filzstifte in schwarz,
rot, weiß, Kleber

Anleitung:

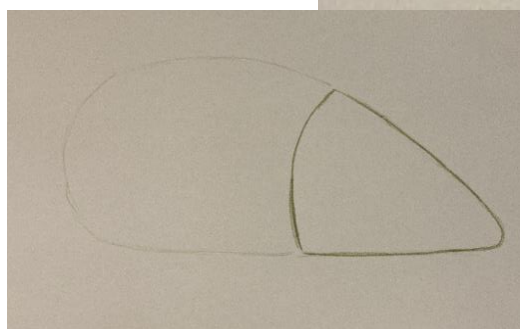
Vorlage (S. 15) auf das
gelbe Blatt drucken und
ausschneiden. Das weiße
Blatt mit viel Kleber
bestreichen und aus den
gelben Blättern einen
Kreis legen.

Anschließend den Kopf
auf den Kreis kleben.
Danach können die
Ohren, Augen und die
Nase angemalt werden.

Igel

Vorher den Igel
grob aufzeichnen
(siehe kleines
Bild).

Dann den Körper
mit Kleber
bestreichen und
die Blätter als
Stachel aufkleben.



Tipp: Wenn die Blätter vorher einige Tage
in einem dicken Buch gepresst werden,
halten die Bilder länger, da die Blätter
dann nicht verwelken.



Tüteneule

Material:

Kleine Plastiktüten, Pappe, Schnur, Blätter

Anleitung: Die Tüte mit Blättern befüllen und oben mit der Schnur jeweils rechts und links zuknoten. Augen, Schnabel und Füße aus der Pappe ausschneiden und auf die Eule kleben.



Für die Tüteneulen und Blätterwichtel auf diesen Bildern haben die Kinder und Eltern bei dem Café Kinderwagen - Spaziergang in Langwedel fleißig Blätter gesammelt und anschließend gemeinsam diese schönen Figuren gebastelt.



Blätterwichtel

Material: Schaschlikspieß, bunte Blätter in verschiedenen Größen, einen Kopf (Holzkugel, Kastanie), verschiedene Naturmaterialien zum Dekorieren (Hagebutte, kleine Blüten, Bucheckern, Eichelhüte, Baumrinde usw.).

Anleitung:

Die Blätter ungefähr der Größe nach auf den Spieß stecken. Oben sind die kleinen und unten die größeren Blätter. Die Kugel oben als Kopf aufstecken, das Gesicht aufmalen und eine Wichtelmütze basteln. Nun kann nach Lust und Laune weiter gestaltet werden.



Apfelmus aus 2 Zutaten

Vorbereitung 5 Minuten Garzeit: 20 Minuten

Zutaten: 2 kg unbehandelte Äpfel
200 ml Wasser
Evtl. Saft von einer halben Zitrone

Zubereitung:

- Äpfel abwaschen und entkernen (Die Schale kann dranbleiben, in ihr stecken viele Vitamine und Mineralstoffe)
- Äpfel in Stücke schneiden
- Apfelstücke und Wasser in einen Topf geben.
- Evtl. Zitronensaft hinzufügen (verhindert die dunkle Färbung)
- Alles aufkochen und bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- Nun können die gekochten Äpfel zu Kompott (grob gestampft) oder zu Mus (püriert) verarbeitet werden.

Apfelmus oder Kompott länger haltbar machen:

! Wichtig! Die Gläser müssen steril sein!

- Wasser in einen großen Topf geben.
- Offene Gläser und Deckel in das Wasser legen. Die Gläser müssen komplett vom Wasser bedeckt sein.
- Wasser zum Kochen bringen und die Gläser für 10 Minuten darin auskochen.

Das heiße Mus oder den Kompott in die Einmachgläser füllen, sofort verschließen und überkopf abkühlen lassen.

Apfelfrikadellen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten: 2 Äpfel
400 g gekochten Reis
90 g Paniermehl
2 Eier
etwas Öl für die Pfanne

Zubereitung:

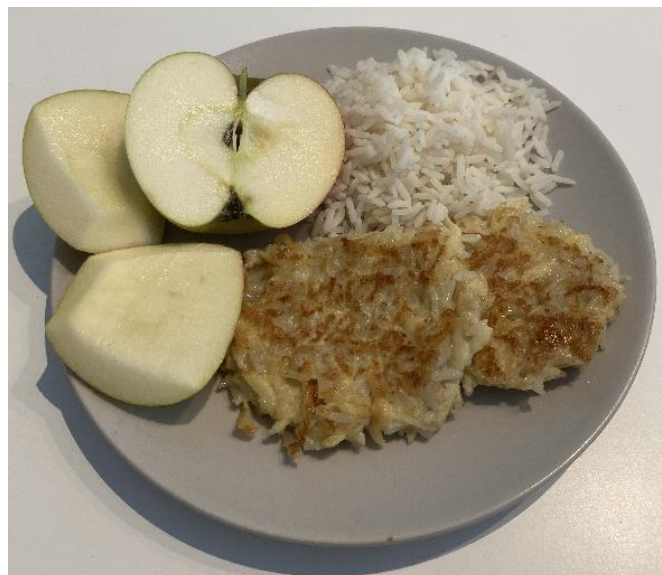
- Reis kochen
- Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln.
- Reis, Eier und Paniermehl dazugeben und alles gut vermengen, sodass eine knetbare Masse entsteht.
- Vier bis sechs Frikadellen formen und in etwas Fett von beiden Seiten je etwa fünf Minuten anbraten.

Tipp:

Den übriggebliebenen Reis vom Mittag direkt weiterverarbeiten und später als Frikadellen einfrieren. Die gefrorenen Frikadellen können später ohne vorher aufzutauen in der heißen Pfanne gebraten werden, bis sie vollständig erwärmt sind.

Alternative:

Als Nachtisch können die Frikadellen auch mit Zimt und warmer Vanillesoße gegessen werden.





Wissenswertes

Sicher unterwegs in der dunklen Jahreszeit

Im Herbst beginnt es wieder früher dunkel zu werden und im Winter geht es sogar in der Morgendämmerung in die Krippe, den Kindergarten und in die Schule. Besonders für Kinder birgt die Dunkelheit Risiken im Straßenverkehr und am Straßenrand. Gerade in den Dämmerstunden verunglücken häufig Kinder, weil sie als Fußgänger oder Radfahrer nur schlecht zu erkennen sind.

Ein dunkel gekleidetes Kind können Autofahrer erst auf einer Entfernung von 25 bis 30 Metern sehen- oft ist dies zu spät, um einen Unfall zu verhindern.

Bei einer Geschwindigkeit von 50km/h beträgt der Anhalteweg 40 Meter- somit würde das dunkel gekleidete Kind zu spät erkannt werden.

Mit heller Kleidung sind Kinder im Dunkeln immerhin rund 40 Meter vorher sichtbar- ein Unfall könnte evtl. vermieden werden.

Mit reflektierender Kleidung ist ein Kind sogar aus **150 Meter Entfernung** zu erkennen- Ein Unfall kann verhindert werden!

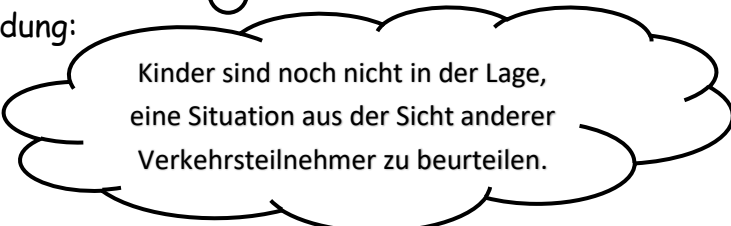
Was kann ich tun, um mein Kind zu schützen?

Kontraste setzen!

Kinder denken oft, dass sie gut gesehen werden, wenn sie an einer beleuchteten Stelle stehen. Das ist jedoch ein Irrtum! Entscheidend für die Sichtbarkeit ist nicht die Beleuchtung, sondern ob ein Kontrast zum Hintergrund gebildet wird. Bei dunkler Kleidung entsteht kein Kontrast zum Hintergrund- und somit ist das Kind für Autofahrer kaum oder zu spät sichtbar.

Anders ist es bei reflektierender Kleidung:

Sie hebt sich vom Hintergrund ab und fällt gleich auf.



Kinder sind noch nicht in der Lage, eine Situation aus der Sicht anderer Verkehrsteilnehmer zu beurteilen.

Es kann nicht genug leuchten und blinken!

- **Kleidung**

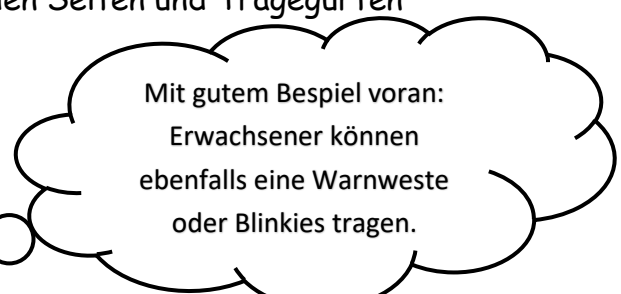
Alle Kleidungsstücke, die das Kind im Freien trägt, z.B. Jacke, Hose, Schuhe aber auch Mütze und Schal sollten in hellen Farben gehalten sein und reflektierende Streifen oder fluoreszierende Elemente besitzen, sodass sie im Scheinwerferlicht gut sichtbar sind. Im Idealfall befinden sich auch hinten und seitlich reflektierende Flächen.

- **Taschen**

Reflektoren bringen leider gar nichts, wenn sie von Schulranzen, Sporttaschen und Rucksäcken verdeckt werden. Auch hier sollte auf helle Farben und reflektierende Flächen an den Seiten und Tragegurten geachtet werden.

- **Warnwesten**

Warnwesten sollten bei kleinen Kindern zur selbstverständlichen Ausstattung im Herbst und Winter gehören.



Mit gutem Beispiel voran:
Erwachsener können
ebenfalls eine Warnweste
oder Blinkies tragen.

- **Blinkies**

Zusätzlich kann dunkle Kleidung oder Taschen mit reflektierenden Anhängern besser sichtbar gemacht werden. Sie lassen sich beispielsweise gut mit einer Sicherheitsnadel am Rücken einer Jacke befestigen, sodass man auch von hinten gut gesichert ist.

- **Kinderwagen**

Auch ein Kinderwagen sollte im Dunklen gut zu erkennen sein. Gerade auf dem Land gibt es meist nur wenige Gehwege und als Spaziergänger mit Kinderwagen oder Buggy kommt man nicht so schnell von der Straße. Deswegen sollten diese auch mit einer extra Beleuchtung, z.B. einem Buggy-Licht oder einer Fahrradbeleuchtung zum Ankleben, ausgestattet sein. Außerdem sollte vorne am Verdeck für entgegenkommende Fahrzeuge ein reflektierender Gegenstand, z.B. eine Warnweste oder ein Blinkie, befestigt werden.

- **Kinder bei Laune halten**

Ebenfalls gut sichtbar sind Kinder mit Taschenlampen, da der Lichtstrahl in Bewegung ist. Ein Nachteil ist jedoch, dass die Kinder nur nach vorne hin sichtbar sind.

Trotzdem können solch kleine Leuchtmittel als zusätzliches Hilfsmittel eingesetzt werden. Dies geschieht auf spielerische Art und wird von den Kindern gut angenommen. Als Unterstützung eignen sich Taschenlampen, Laterne laufen, Knicklichter, reflektierende Schnapparmbänder.

Tipp: Versuche für größere Kinder (ab 4/5 Jahre)

Taschenlampentest:

- Einen dunklen Raum
- Mehrere Kleidungsstücke (dunkle, helle und reflektierende) bereithalten

Der Erwachsene hält ein Kleidungsstück vor sich.

Das Kind soll nun mit der Taschenlampe dagegen leuchten und entscheiden, ob es gut sichtbar ist oder nicht.

Danach wird das nächste Kleidungsstück hochgehalten.

So können Kinder die Perspektive wechseln und einen kleinen Eindruck davon erhalten, wie es als Autofahrer ist.

Bitte recht freundlich:

- Kamera mit Blitzlicht
- Unterschiedliche Kleidungsstücke (hell, dunkel, mit und ohne Reflektor)
- Draußen bei Einbruch der Dunkelheit.

Das Kind soll sich ein Kleidungsstück aussuchen und anziehen.

Dann wird ein Foto mit Blitzlicht gemacht.

Danach wird ein neues Kleidungsstück angezogen und erneut ein Foto gemacht.

Die Kinder werden überrascht sein, was auf den Fotos zu sehen bzw. nicht zu sehen ist.

Igel

Stachel →

Bauch →

Körper →

