

In den letzten Wochen war es sehr heiß und wir hatten richtige Hochsommertemperaturen. In diesem Newsletter geht es rund um Sonne und Gewitter, kühle Erfrischungen und die Gefahren der Hitze.

Wir hoffen auf weitere, sonnige Tage und wünschen allen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Euer  Team



Fünf kleine Sonnenstrahlen

Fünf kleine Sonnenstrahlen
tanzen heut am Strand.

Der Erste sagt: Es spritzt so schön,
wenn alle Leute baden geh´n.

Der Zweite sagt: Ich möchte schau´n,
wie Kinder eine Sandburg bau´n.

Der Dritte sagt: Ach seht mal her!
Da hinten schwimmt ein Ball im Meer.

Der Vierte sagt: Nehmt euch in Acht!
Da vorne ein Gewitter kracht.

Der Fünfte sagt: Dann gehen wir,
doch morgen sind wir wieder hier.

Eine Hand hochhalten und mit den
Fingern wackeln.

Daumen zeigen.
Schwimmbewegung andeuten.

Zeigefinger zeigen.
Mit beiden Händen ein Dach formen.

Mittelfinger zeigen.
Einen Ball in der Luft malen.

Ringfinger zeigen.
In die Hände klatschen.

Kleinen Finger zeigen.
Mit Zeige- & Ringfinger gehen.



Fünf Bienen

Fünf Bienen sitzen im Bienenhaus,
fünf Bienen fliegen weit hinaus.

Die erste ruft mit frohem Mut:
„Die Kirschblüten, die duften so gut.“

Der zweite kriecht im Sonnenschein
ganz tief in die Glockenblume hinein.

Die dritte sitzt auf dem Rosenblatt
und trinkt sich am süßen Nektar satt.

Die vierte sagt: „Ich bleib beim Mohn,
den süßen Saft, den kenn ich schon.“

Der fünfte ruft: „Oh, seht euch vor,
kriecht schnell aus euren Blüten hervor.
Der Regen kommt, o Schreck, o Graus,
versteckt euch flugs im Bienenhaus.“



Eine Hand hochhalten und mit den
Fingern wackeln.

Daumen zeigen



Zeigefinger zeigen



Mittelfinger zeigen

Ringfinger zeigen

Kleinen Finger zeigen

Mit der anderen Hand von oben
nach unten Regen andeuten. Die
Finger der „Bienenhand“ einziehen.





Kurze Rückenmassage für Zwischendurch, die sich gut bei Reisen durchführen lässt. Trotzdem sollte versucht werden auf etwas Ruhe zu achten. Das Kind liegt vor einem auf dem Bauch oder z.B. bei einer langen Zugfahrt oder im Flugzeug mit dem Oberkörper auf dem Schoß des Erwachsenen.

Sommergewitter

Die Sonne scheint warm auf deinen Rücken. Seit Tagen ist es heiß und du wünschst dir eine kleine Erfrischung.

(die Hände vorher durch aneinanderreiben warm machen, dann flach auf den Rücken legen)

Weit weg siehst du dunkle und dicke Wolken. Ein leichter Wind kommt auf.

(Die Hände streichen zart und langsam über den Rücken und die Schultern)

Der Wind wird stärker und treibt die Wolken zu uns.

(die Bewegungen werden schneller und stärker)

Dann fängt es auch schon an zu blitzen,

(mit dem Zeigefinger Blitze auf den Rücken malen)

und der Donner kommt.

(mit den geballten Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen)

Jetzt fängt es an zu regnen und der Regen prasselt herab.

(mit den Fingerspitzen behutsam auf den Rücken trommeln)

Und der Regen wird immer stärker und stärker. Richtig dicke Tropfen fallen herunter.

(mit den Fingerspitzen ein wenig fester trommeln)

Der Wind pustet die Wolken weiter zu einem anderen Ort.

(die Hände streichen von der Wirbelsäule nach außen)

Der Regen wird weniger und hört schließlich ganz auf.

(mit den Fingern nur noch kleine Tropfen auf den Rücken malen)

Die Sonne ist schon hinter der nächsten Wolke zu sehen und trocknet alles schnell wieder auf.

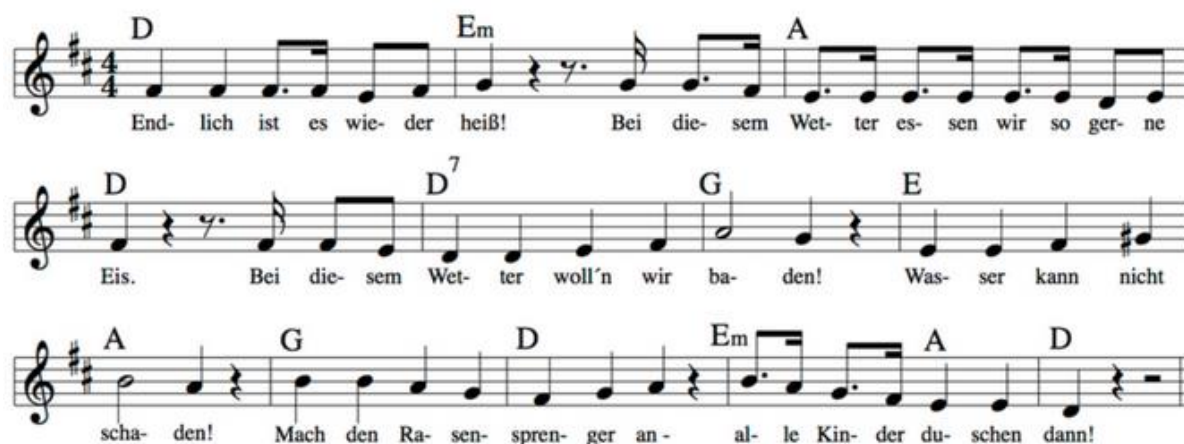
(die Hände feste aneinanderreiben und anschließend auf den Rücken legen)

Mit etwas Glück kannst du einen Regenbogen sehen.

(mit der Hand einen Bogen auf den Rücken malen)



Endlich ist es wieder heiß



D Em A
 End-lich ist es wie-der heiß! Bei die-sem Wet-ter es-sen wir so ger-ne
 D D⁷ G E
 Eis. Bei die-sem Wet-ter woll'n wir ba-den! Was-ser kann nicht
 A G D Em A D
 scha-den! Mach den Ra-sen-spren-ger an-al-le Kin-der du-schen dann!

1. Endlich ist es wieder heiß
 Bei diesem Wetter essen wir so gerne Eis.
 Bei diesem Wetter woll' n wir baden,
 Wasser kann nicht schaden.
 Mache den Rasensprenger an,
 alle Kinder duschen dann.

2. Endlich ist es wieder heiß,
 bei diesem Wetter essen wir so gerne Eis.
 Bei diesem Wetter woll' n wir spritzen,
 weil wir richtig schwitzen.
 Eine Wasserschlacht beginnt,
 pitschnass wird jedes Kind.

3. Endlich ist es wieder heiß,
 bei diesem Wetter essen wir so gerne Eis.
 Bei diesem Wetter kann man lachen,
 über nasse Sachen.
 Bald wird alles trocken sein,
 danke lieber Sonnenschein.



Ich hab Gummistiefel

D G D A D
 Ich hab Gum. mi- stie- fel, Gum- mi- stie- fel, Gum- mi- stie- fel,
 D G D A D fine E
 Ich hab Gum. mi- stie- fel, Gum- mi- stie- fel an. Mei- ne sind
 A E A E A E A D.C.al fine
 rot. rot find ich schön. Hast du schon mal ro- te ge- sehn?

1. Ich hab Gummistiefel,
 Gummistiefel, Gummistiefel.
 Ich hab Gummistiefel, Gummistiefel an.
 Meine sind rot.
 Rot finde ich schön.
 Hast du schon mal Rote geseh' n?

2. Ich habe Gummistiefel,
 Gummistiefel, Gummistiefel.
 Ich habe Gummistiefel, Gummistiefel an.
 Meine sind gelb.
 Gelb finde ich schön.
 Hast du schon mal
 Gelbe geseh' n?

3. Ich habe...

Welche Farben kennen die
 Kinder noch?





Schnelles Eisbild

Sommer, Sonne, Sonnenschein,
da schmeckt die Eistüte besonders fein!

Die erste Kugel ist rot und rund,
bald ist sie in meinem Mund.

Die zweite Kugel ist rund und braun,
ein leckerer Schokoladentraum.

Dann kommt noch die gelbe Vanille dazu,
schon ist die Tüte voll im Nu.



Eiswaffelbild

Tuschen für die Kleinen

Material: Eiswaffelvordruck
(S. 11,12)
Wattepads
Tuschkasten
Pinsel
Kleber



Anleitung:

- Vordruck anmalen oder auf bunte Pappe übertragen.
- Wattepads mit Tusche anmalen.
- Auf die Eiswaffeln kleben

Cooler Fächer

Material: 2. Vordruck (S.13) in bunt
 1. Vordruck auf stabiler Pappe
 Eisstiel
 Schere
 Kleber

Dekoration: Buntstifte, Aufkleber, Stempel,
 Papierschnipsel, Glitzer usw.



Anleitung:

- Die beiden bunten Vordrucke ausschneiden und gestalten.
- Die feste Pappe ebenfalls ausschneiden
- Eine Seite mit Kleber bestreichen und mit einem dekorierten Papier bekleben.
- Die andere Seite der Pappe auch mit Kleber bestreichen und nun den Eisstiel auflegen.
- Dann kann das zweite dekorierte Papier aufgeklebt werden.
- Kurz warten, bis alles trocken ist und dann loswedeln.



Tipp: Das Eis eignet sich auch hervorragend für einen Kaufmannsladen.

Becherdach

Ein Schutz vor Wespen ist schnell und einfach gemacht. Bei dem Strohhalm unbedingt darauf achten, dass die Öffnung klein ist, so dass keine Wespe hindurch passt.

- Einen Kreis ausschneiden
- Bis zur Mitte einschneiden
- Überlappend zusammenkleben, sodass ein Dach entsteht.
- Ein kleines Loch für den Strohhalm hineinpieken und fertig.



Wer möchte, kann seinen Deckel noch anmalen oder dekorieren.



Sommerdrinks ohne Zucker

Bei diesen Rezepten bitte unbehandelte (Bio-) Produkte verwenden

Gurkenwasser

1/3 Gurke	Alle Zutaten gründlich abwaschen. Gurke und Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit der Minze in eine Karaffe geben und anschließend 1 Liter Wasser hinzufügen. Das Gurkenwasser für ca. 1 Stunde ziehen lassen.
1/2 Zitrone	
Minze	
1 L Wasser	

Waldmeisterschorle

10 Blätter Waldmeister	Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit den Waldmeisterblättern und dem Wasser in eine Karaffe füllen. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit Eiswürfeln und einer Zitronenscheibe servieren.
1 Zitrone	
1 L Mineralwasser	
Eiswürfel	

Schnelle Joghurt-Obst- küchlein

Zutaten:

- 1 Becher Joghurt
- 1/2 Becher Apfelmus
- 2 Eier
- 1/2 Becher Öl
- 2 Becher Mehl
- 1 TL Backpulver
- Obst nach Belieben

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Als erstes den Joghurt in eine Rührschüssel geben.
- Der leere Joghurtbecher kann für die weiteren Zutaten als Maßeinheit genutzt werden.
- Alle Zutaten (außer das Obst) der Reihe nach in die Schüssel geben und alles gut verrühren.
- Backförmchen einfetten und Teig in die Form füllen.
- Das Obst kleinschneiden und den Teig damit belegen.
- Für ca. 20-30 Minuten backen.





Wissenswertes

So gefährlich kann Hitze für Kinder werden

Wenn kleine Kinder zu lange der Sonne oder Hitze ausgesetzt sind, drohen gesundheitliche Risiken wie Sonnenbrand, Sonnenstich oder gar ein Hitzeschlag. Kinder reagieren wesentlich empfindlicher auf Sonnenstrahlung und Hitze als Erwachsene. Das liegt daran, dass sie ihren Wärmehaushalt noch nicht so gut regulieren können. Sie schwitzen weniger, benötigen aber trotzdem mehr Wasser als ein Erwachsener.

Kinder sollten unbedingt durch kindgerechte Sonnenschutzmittel und Kleidung geschützt werden. Genauere Infos hierzu gibt es im Newsletter 11!

Aber auch die Sonneneinstrahlung während der Autofahrt und die Sonnenhitze kann gefährlich sein und sollte nicht unterschätzt werden.

Innerhalb von Minuten heizt sich ein geparktes Auto auf und wird zur lebensbedrohlichen Falle. Kinder sollten niemals alleine im Auto gelassen werden.

Hitzschlag

Bei einem Hitzschlag ist der gesamte Körper des Kindes betroffen. Dies kann passieren, wenn das Kind zu viel Hitze im Auto ausgesetzt war oder es sich in der Sonne überanstrengt hat. Feuchtwarme und schwüle Temperaturen begünstigen dies. Der Körper des Kindes ist dann nicht mehr in der Lage sich mit seinen Mitteln (schwitzen) zu kühlen und ein Hitzestau droht!

Daran wird ein Hitzschlag erkannt

- Das Kind hat einen hochroten Kopf, die Haut ist errötet, heiß und trocken (anfangs rot, im weiteren Verlauf grau bzw. bläulich), ohne Schweiß.
- Der Gang ist unsicher/ taumelnd.
- Der Gesichtsausdruck ist stumpf.
- Die Körpertemperatur ist sehr hoch (über 40°C).
- Das Kind hat Kopfschmerzen
- Die Atmung ist schnell und flach
- Es hat Bewusstseinsstörungen, Krampft, evtl. wird es bewusstlos.

Was ist zu tun?

- Es ist ein medizinischer Notfall und sollte vom Notarzt oder in der Notaufnahme im Krankenhaus behandelt werden.
- Das Kind sofort aus der Sonne/ Hitze holen.

- Es sollte ruhig liegen können und gekühlt werden (z.B. mit feuchten Handtüchern) **WICHTIG:** Es darf nicht unterkühlt werden.
- Enganliegende Kleidung sollte entfernt und die Füße hochgelegt werden.
- Das Kind sollte Flüssigkeit zu sich nehmen (jedoch nicht bei Bewusstlosigkeit zuführen).
- Versuchen, das Kind zu beruhigen und nicht alleine lassen.

Vorbeugen

- Nicht in der direkten Mittagssonne und -hitze spielen.
- Für Schatten sorgen.
- Kopfbedeckung tragen, mit Sonnencreme eincremen, evtl. UV- Kleidung anziehen.
- Ausreichend trinken.
- Nicht überanstrengen z.B. durch vieles Toben, lieber etwas ruhiges unternehmen.
- Spielpausen machen, kühle und frische Speisen anbieten, z.B. Melone.

Vorbeugen im Auto

- Nach Möglichkeit Mittagshitze vermeiden.
- Sonnenschutz fürs Fenster.
- Pausen machen und für frische Luft sorgen.
- Kinder nicht alleine im Auto lassen!!!

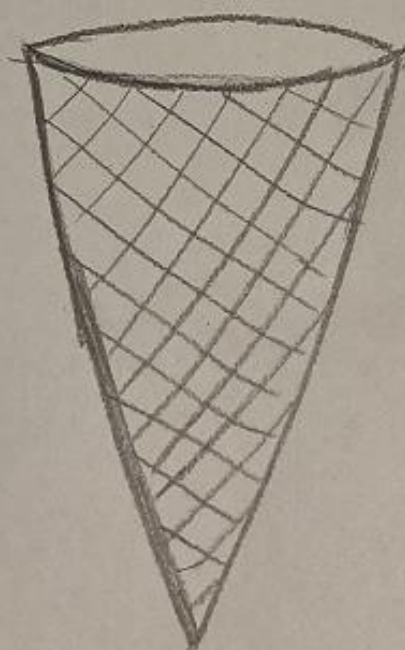
Hitzeentwicklung in einem geschlossenen Auto

Schon in den orange gekennzeichneten Temperaturbereich besteht Lebensgefahr für Kinder und Tiere

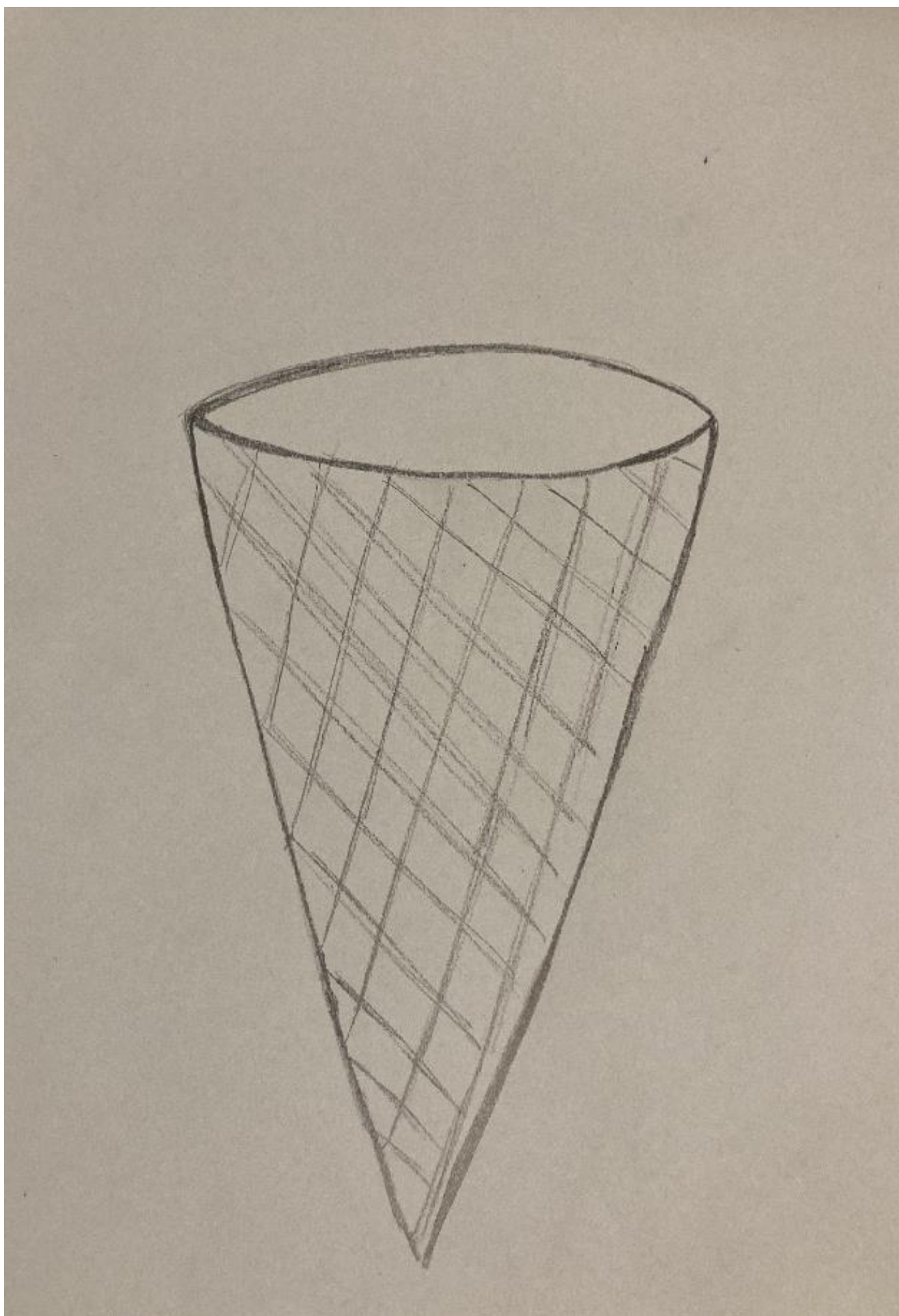
20°C	24°C	27°C	36°C	46°C
22°C	26°C	29°C	38°C	48°C
24°C	28°C	31°C	40°C	50°C
26°C	30°C	33°C	42°C	52°C
28°C	32°C	35°C	44°C	54°C
30°C	34°C	37°C	46°C	56°C
32°C	36°C	39°C	48°C	58°C
34°C	38°C	41°C	50°C	60°C
36°C	40°C	43°C	52°C	62°C
38°C	42°C	45°C	54°C	64°C
40°C	44°C	47°C	56°C	68°C
Außen- temperatur	Innentemperatur nach			
	5 Minuten	10 Minuten	30 Minuten	60 Minuten

Es ist kein ausreichender Schutz das Auto im Schatten zu parken oder das Fenster einen Spalt offen zu lassen!

Vorlage „Eiswaffelbild“ Seite 6, Kleine Waffel



Vorlage „Eiswaffel“ Seite 6, Große Waffel



Vorlage „Cooler Fächer“ Seite 7
2 Außenteile und 1 Vorlage für das festere Innenteil.

