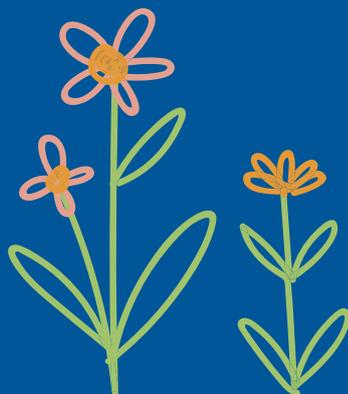




Gemeinsam und gut vorbereitet in die Schule

# GEMEINSAMZEIT DAS FAMILIENHEFT

**HAN  
NOV  
ER** 



**Region Hannover**



# Liebe Familie,

bald ist es soweit – Ihr Kind kommt in die Schule.

Mit unserem Familienheft „**Gemeinsamzeit**“ möchten wir Sie auf dem spannenden Weg bis zum Schulbeginn begleiten und Ihnen und Ihrem Kind einige Anregungen zur Schulvorbereitung geben.

Die kleine Auswahl an Ideen, Spielen, Rezepten, Anleitungen zum Malen, Basteln und Singen soll dazu beitragen, Ihr Kind auf einfache und möglichst unkomplizierte Weise in der Entwicklung zu unterstützen.

Unser dichter werdender Alltag ist eine große Herausforderung und verlangt viel Koordination in der Familie und in der Zusammenarbeit mit den Kindertageseinrichtungen und Schulen.

Es ist nicht immer einfach, Zeit für die Familie einzuräumen, die Entwicklung der Kinder gut zu fördern und den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Eine geregelte Tagesstruktur mit festen Zeiten für gemeinsame Mahlzeiten hilft allen dabei, Sicherheit und Orientierung zu finden.

Der Tagesablauf sollte darüber hinaus Zeiträume zur gemeinsamen Erledigung von Hausaufgaben, gemeinsame Zeit zum Spielen, Toben, Bewegung und Entspannen für jedes Familienmitglied ermöglichen.

In unserer zunehmend digitalisierten Welt nutzen wir viel und intensiv Medien, um uns zu informieren, uns abzulenken oder um mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Dabei sind wir jedoch auch immer Vorbild für unsere Kinder.

Im Sinne unserer Kinder sollten wir klare Regelungen für Medienzeiten (Handy, Tablet, Computer, sämtliche Spielkonsolen) sowohl für unsere Kinder als auch für uns als Eltern festlegen.

Informationen für eine altersangepasste Mediennutzung finden Sie unter:

► [www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-0-bis-10-jahren/](http://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-0-bis-10-jahren/)



► <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/>



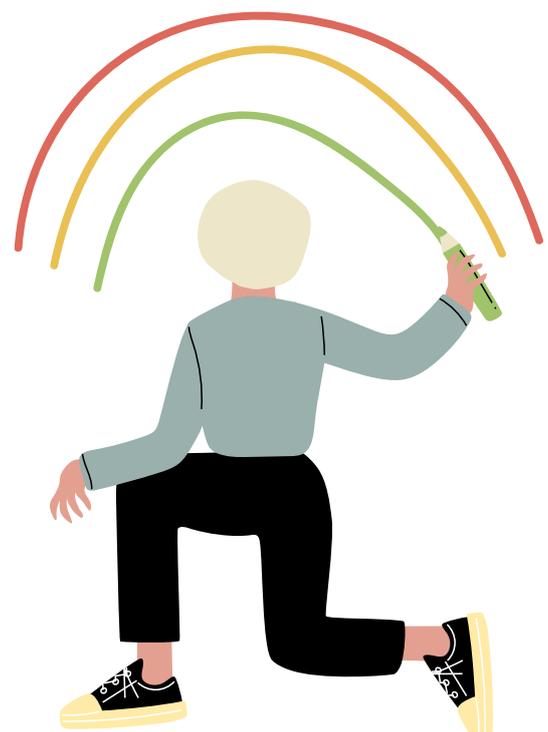
Auch der Spracherwerb ist sehr wichtig für die gesamte Entwicklung des Kindes, insbesondere auch für ihre soziale und emotionale Entwicklung. Kinder lernen durch Sprache zu denken, zu kommunizieren und ihre Gefühle auszudrücken. Außerdem hilft Sprache beim Aufbau von Freundschaften und fördert das Selbstbewusstsein.

In den vergangenen Auswertungen der Schuleingangsuntersuchungen wurden erhöhte Sprachförderbedarfe bei Kindern im Vorschulalter festgestellt.

Aus diesem Anlass wurde die regionsweite Sprachförderinitiative ins Leben gerufen, mit welcher langfristig möglichst viele Kinder in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt werden sollen.

Da dieses Thema essentiell ist, haben wir der Sprache in diesem Heft ein besonderes Kapitel gewidmet.

► <https://www.hannover.de/sfu>





Nun wollen wir noch einen kurzen Blick in die Schultüte werfen.

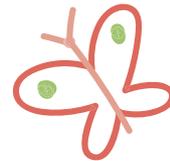
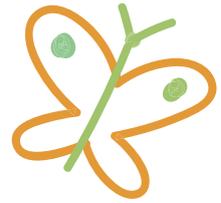
Jedes Kind soll vor Freude strahlen, wenn es die Schultüte überreicht bekommt – das sichtbare Zeichen für den wichtigen Tag der Einschulung.

Füllen Sie diese mit kleinen Dingen, die ihr Kind mag und die es in der Schule benötigen wird. Viele Schulsachen sind für den Schulbesuch anzuschaffen – lassen Sie Familie und Freunde die Tüte mit Stiften, Schere, Pinsel, Tuschkasten und mehr füllen. So haben alle einen wichtigen Beitrag geleistet.

Viel Spaß mit diesem Heft und einen guten Schulstart wünschen Ihnen und Ihrem Kind die Kolleg\*innen der Teams

*Team Tagesbetreuung für Kinder &  
Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin*

Fachbereich Jugend - Region Hannover



## **KONTAKT:**

bei Fragen stehen wir immer gern zur Verfügung!

Per E-Mail unter: [jugendmedizin@region-hannover.de](mailto:jugendmedizin@region-hannover.de) und [fruehbi@region-hannover.de](mailto:fruehbi@region-hannover.de)



Foto: drubig-photo - stock.adobe.com

# Schneideübung

Schneide entlang der gestrichelten Linien.

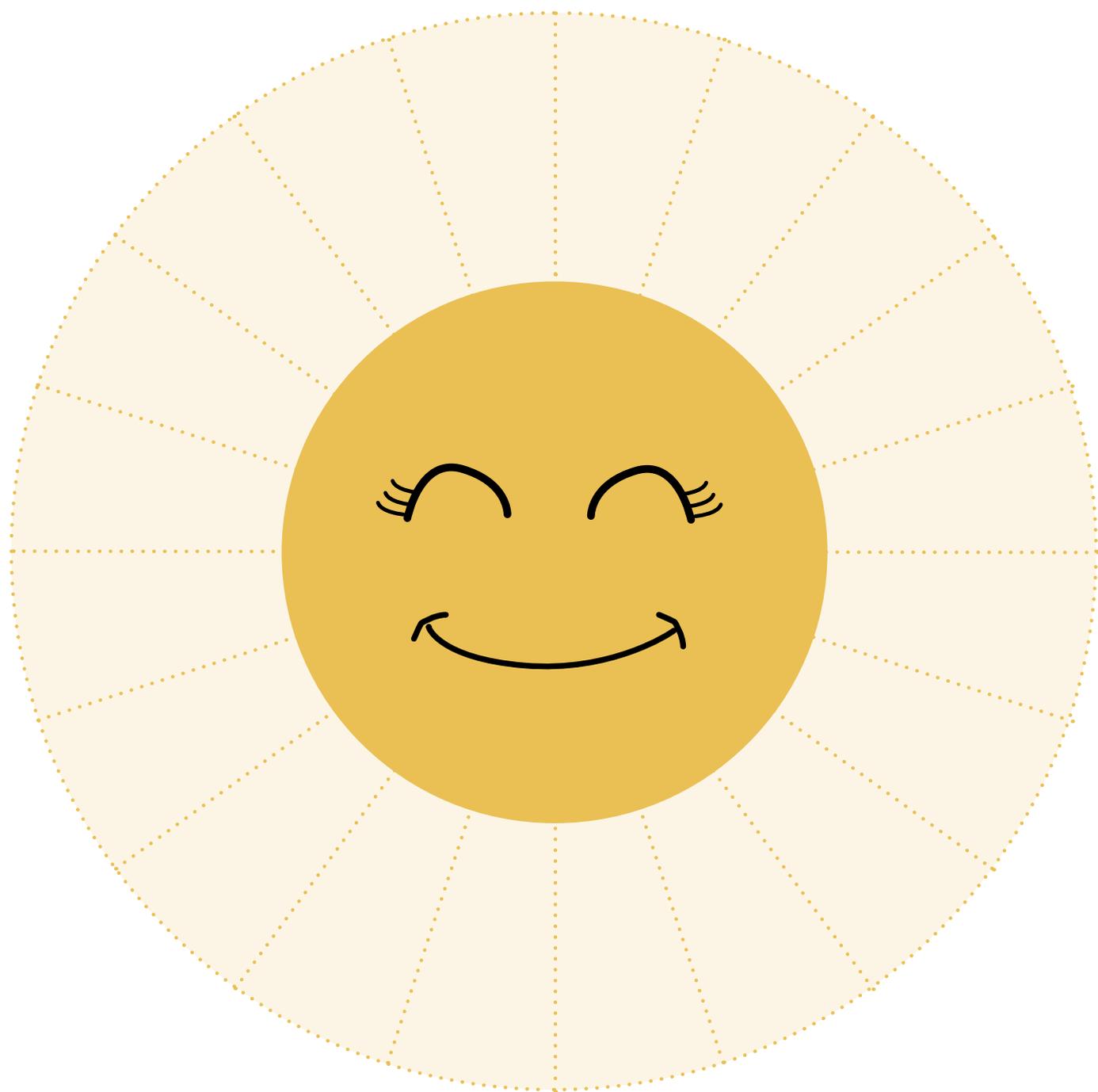
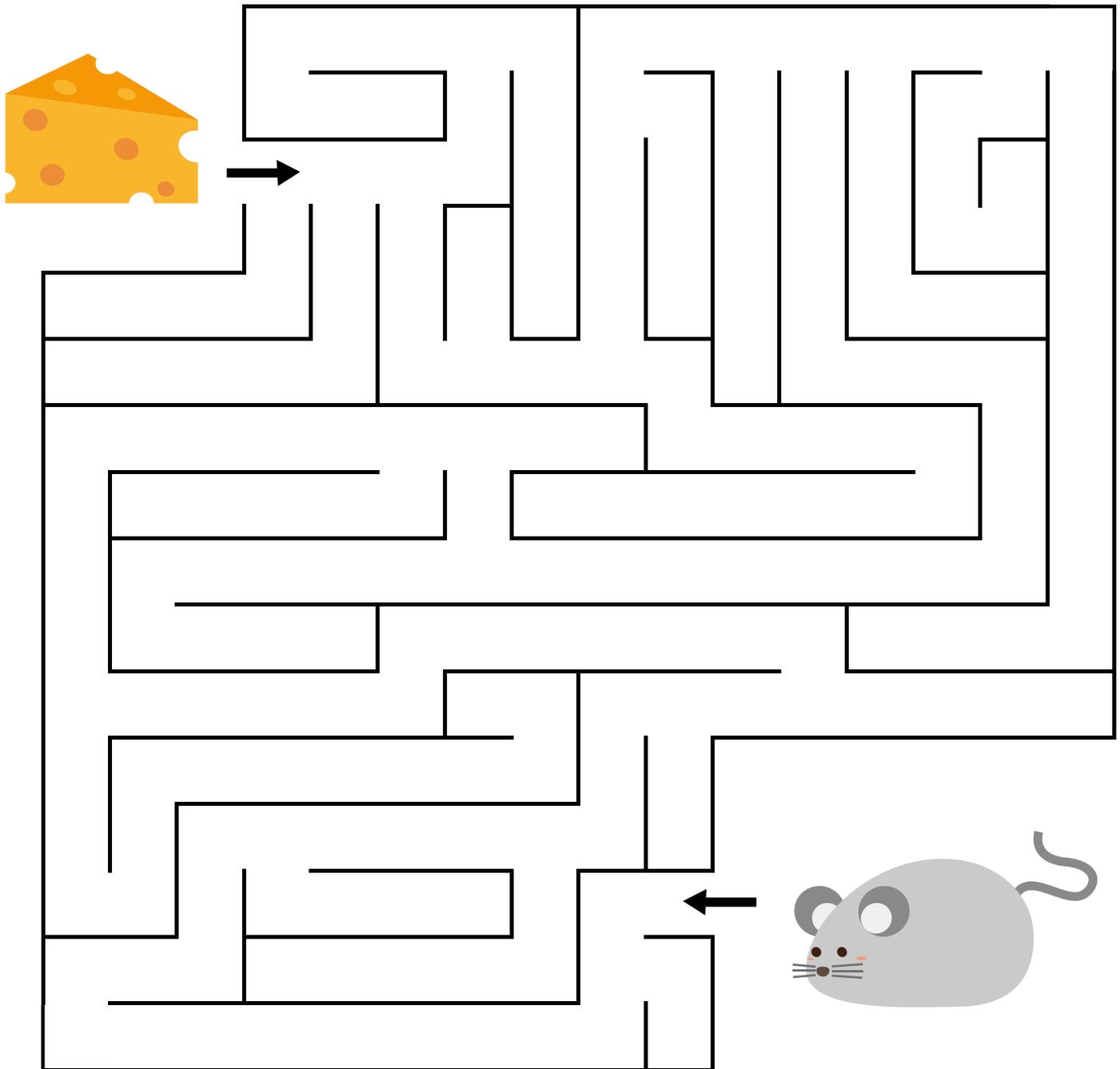




Foto: NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

# Käse-Labyrinth

Finde einen Weg durch das Labyrinth und führe die Maus zum Käse.



## ERNÄHRUNGSTIPPS

Das Thema Ernährung begleitet uns ständig im Alltag. Eine ausgewogene Ernährung ist neben ausreichender Bewegung einer der Grundbausteine für die gesunde Entwicklung von Kindern, ist aber auch für Erwachsene wichtig für einen gesunden Lebensstil.

Essen kann und sollte ein wichtiger Bestandteil der „Gemeinsamzeit“ sein. Das Essen am gemeinsamen Familientisch ist ein wichtiger Ort für den Austausch, gegenseitige Wertschätzung, Genuss und Beziehung. Es legt den Grundstein für ein gutes Essverhalten, da es Kindern Struktur und Sicherheit gibt und die Möglichkeit schenkt, von Vorbildern zu lernen.

Das gemeinsame Familienessen ermöglicht auch die Förderung von Alltagsfertigkeiten, Sprache, Kommunikation und sozialem Miteinander.

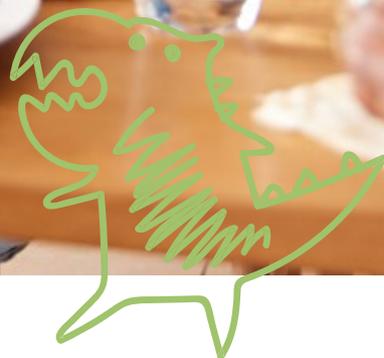
Wir möchten Sie gerne dazu anregen Ihr Kind/ Ihre Kinder so früh wie möglich mit in die Küche mitzunehmen. Zu Beginn kann es zuschauen, später auch mithelfen. Viele Kinder werden freiwillig ihre Hilfe anbieten. So oft es geht und die Zeit zulässt lassen sie das Kind kleine Aufgaben beim Kochen erfüllen. Dies sollte jedoch nicht zur Pflicht werden. Auch über das Zuschauen, Probieren oder dem Sprechen darüber kann viel gelernt werden.

Versuchen Sie eine Routine bezüglich der Mahlzeiten einzuhalten, z.B. das gemeinsame Abendessen. Diese Mahlzeit, zu dem alle zusammenkommen, ist der Zeitpunkt, um einander zu sehen und miteinander zu reden. So ergeben sich spannende Gespräche und das Essen schmeckt zudem gleich viel besser!

Dazu finden Sie in diesem Teil Rezepte zum Ausprobieren.

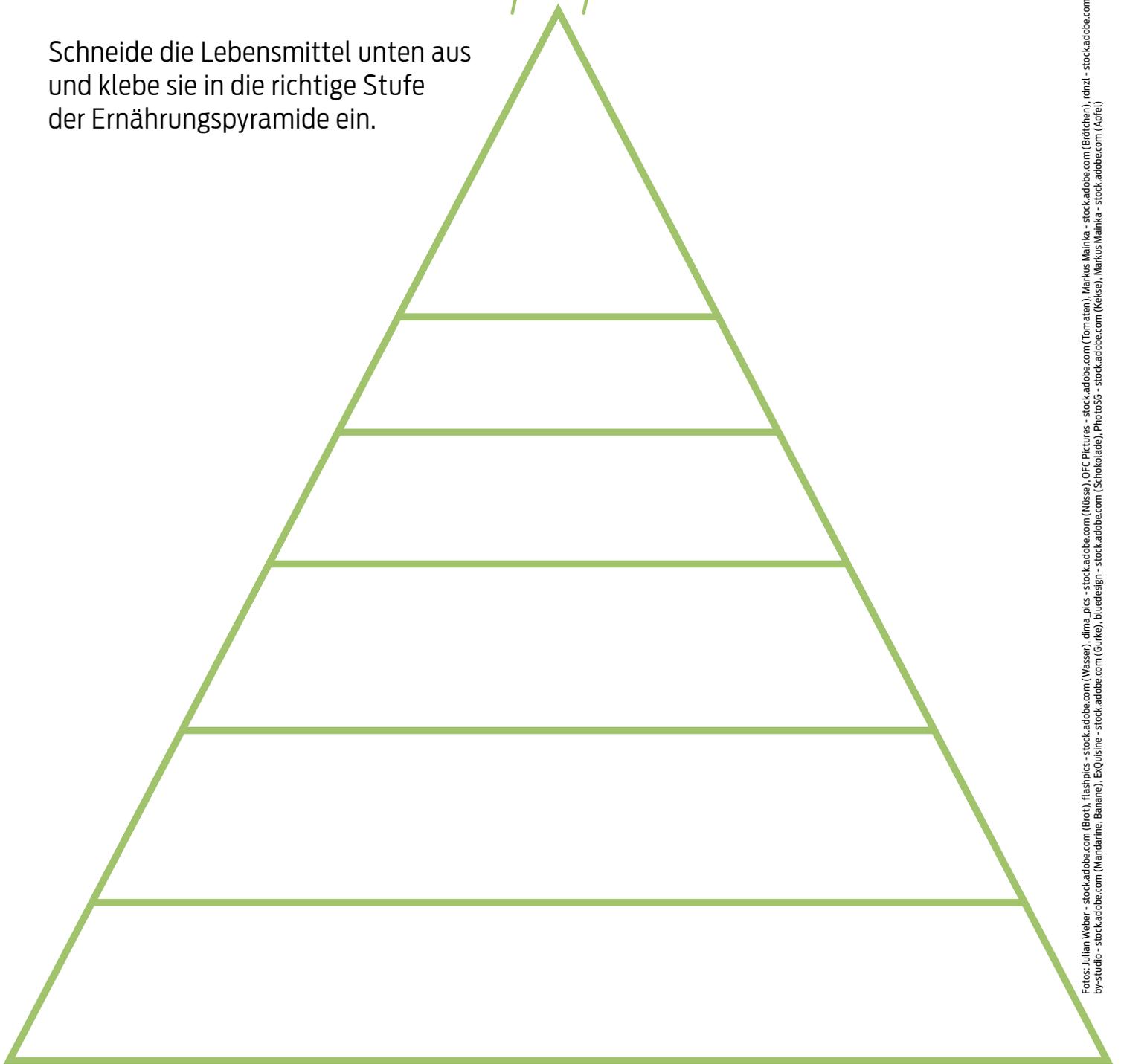


Foto: Monkey Business - stock.adobe.com



# Leckerer Rätsel-Spaß

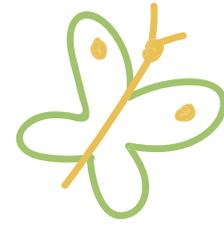
Schneide die Lebensmittel unten aus und klebe sie in die richtige Stufe der Ernährungspyramide ein.



Fotos: Julian Weber - stock.adobe.com (Brot), flashpics - stock.adobe.com (Wasser), clima\_pics - stock.adobe.com (Nüsse), OFC Pictures - stock.adobe.com (Tomaten), Markus Mainka - stock.adobe.com (Brötchen), rdnzl - stock.adobe.com (Eier), by-studio - stock.adobe.com (Mandarine, Banane), ExQuisine - stock.adobe.com (Gurke), bluedesign - stock.adobe.com (Schokolade), PhotoSG - stock.adobe.com (Kekse), Markus Mainka - stock.adobe.com (Apfel)



So ist es richtig!



**TIPP:**

Dieser QR Code führt dich direkt zu einem tollen Lied zur Ernährungspyramide:



Fotos: bluedesign - stock.adobe.com (Schokolade), PhotoSG - stock.adobe.com (Kekse), euthymia - stock.adobe.com (Bonbons), dima\_pics - stock.adobe.com (Nüsse), rdnlz - stock.adobe.com (Eier, Haferflocken, Chips), oxie99 - stock.adobe.com (Butter), Rhönbergfoto - stock.adobe.com (Salami), kab-vision - stock.adobe.com (Wurst), Julian Weber - stock.adobe.com (Brot), L.Klauser - stock.adobe.com (Nudeln), OFC Pictures - stock.adobe.com (Tomaten), by-studio - stock.adobe.com (Mandarine, Banane), ExQuisine - stock.adobe.com (Gurke), Markus Mainka - stock.adobe.com (Paprika, Knoblauch, Kartoffeln, Birne, Apfel, Brötchen), Jana Behr - stock.adobe.com (Zwiebel), Thomas von Stetten - stock.adobe.com (Zitrone), BVpix - stock.adobe.com (Weintrauben) Reena - stock.adobe.com (Mango), flashpics - stock.adobe.com (Wasser)

# Zahlenbild

Das ist Tinti. Tinti trinkt liebend gerne Wasser. Verbinde die Zahlen und mal Tinti an.

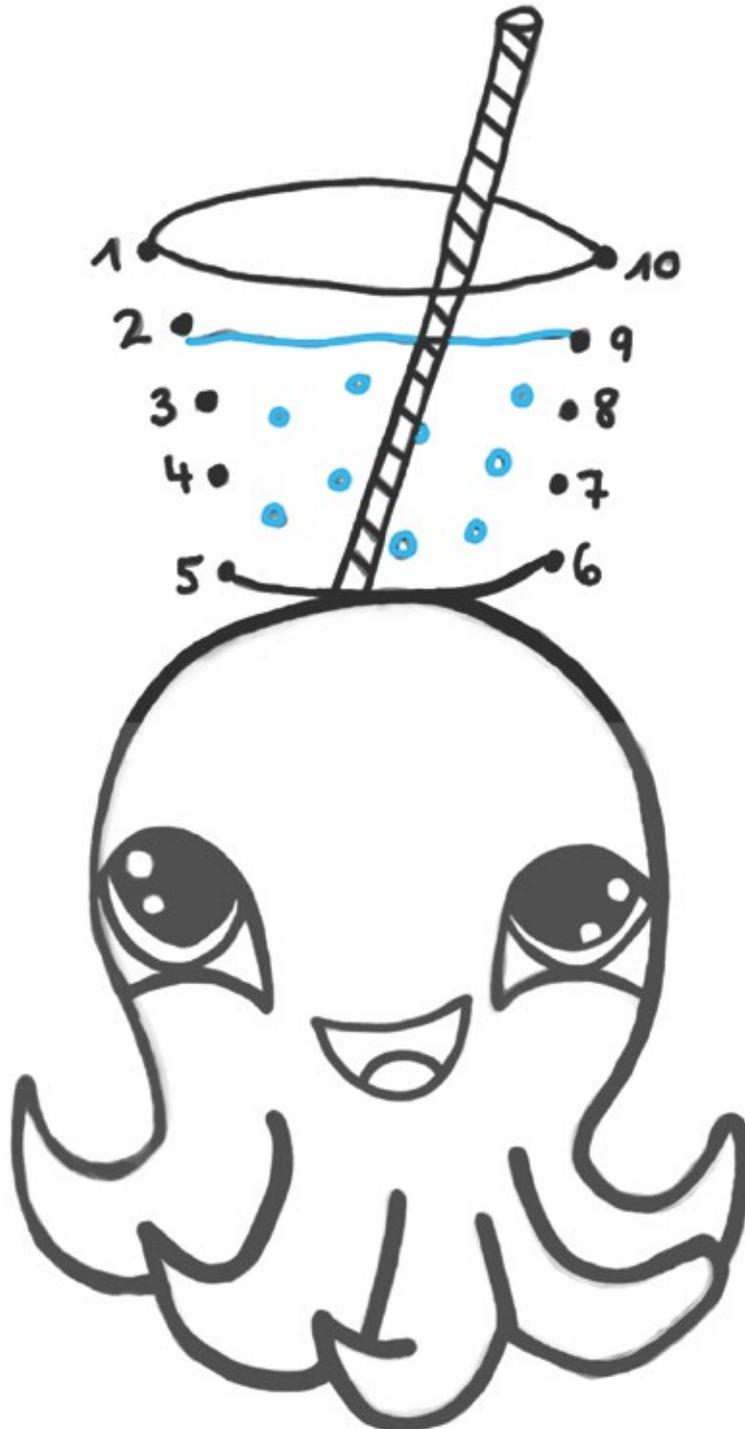


Illustration: Marlon El-Chami

## **i** TIPP:

Diese Apps können dir dabei helfen, täglich viel zu trinken.

AppStore:



PlayStore:



# Lebensmittel Memory

Klebe diese Seite zuerst auf ein Stück Pappe und schneide die Kärtchen aus.  
Fertig ist Teil 1 des Memorys.

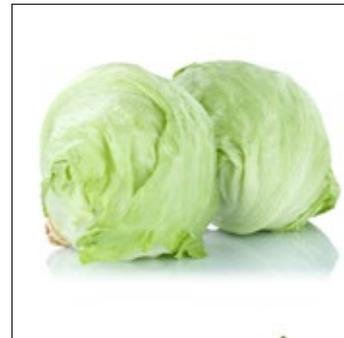




Foto: Valerii - stock.adobe.com

# Lebensmittel Memory

Klebe diese Seite zuerst auf ein Stück Pappe und schneide die Kärtchen aus.  
Fertig ist Teil 2 des Memorys.





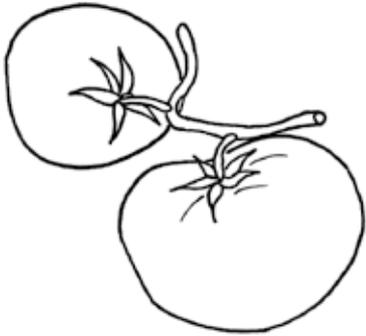
# Zahlenspiel mit Obst und Gemüse

Male so viele Kreise an wie du Obst oder Gemüse zählen kannst!

Wieviele Lebensmittel zählst du?	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				

# Obst und Gemüse

Schnapp dir die Buntstifte und mal das Gemüse an.



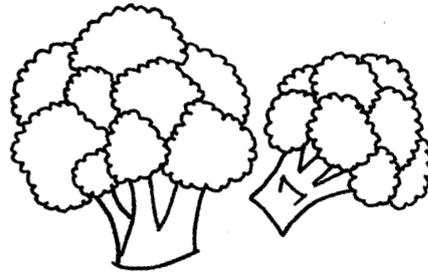
Die Tomate



Der Blumenkohl



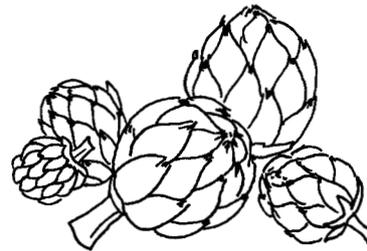
Die Gurke



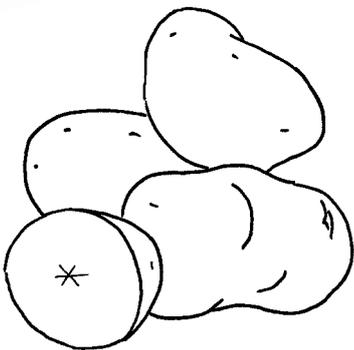
Der Brokkoli



Die Möhre



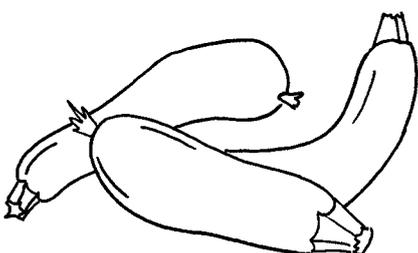
Die Artischocke



Die Kartoffeln



Die Aubergine



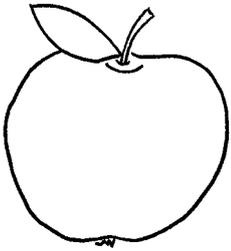
Die Zucchini



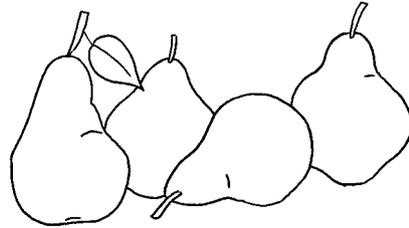
Die Paprika

# Obst und Gemüse

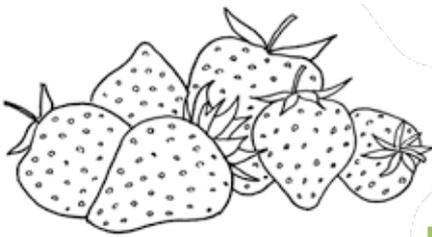
Schnapp dir die Buntstifte und mal auch das Obst an.



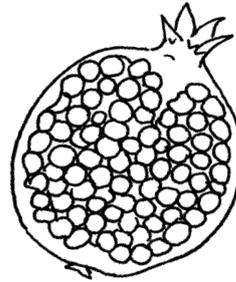
Der Apfel



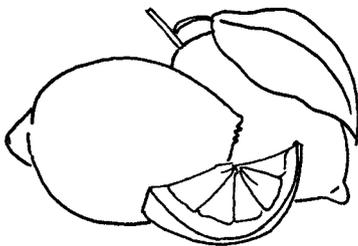
Die Birne



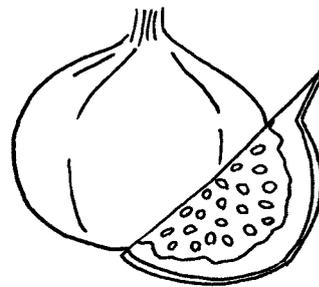
Die Erdbeere



Der Granatapfel



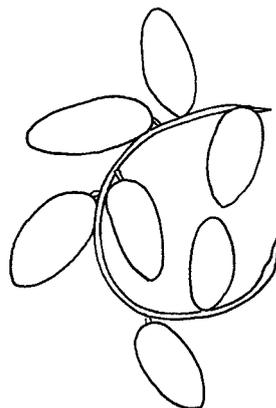
Die Zitrone



Die Feige



Die Kirsche



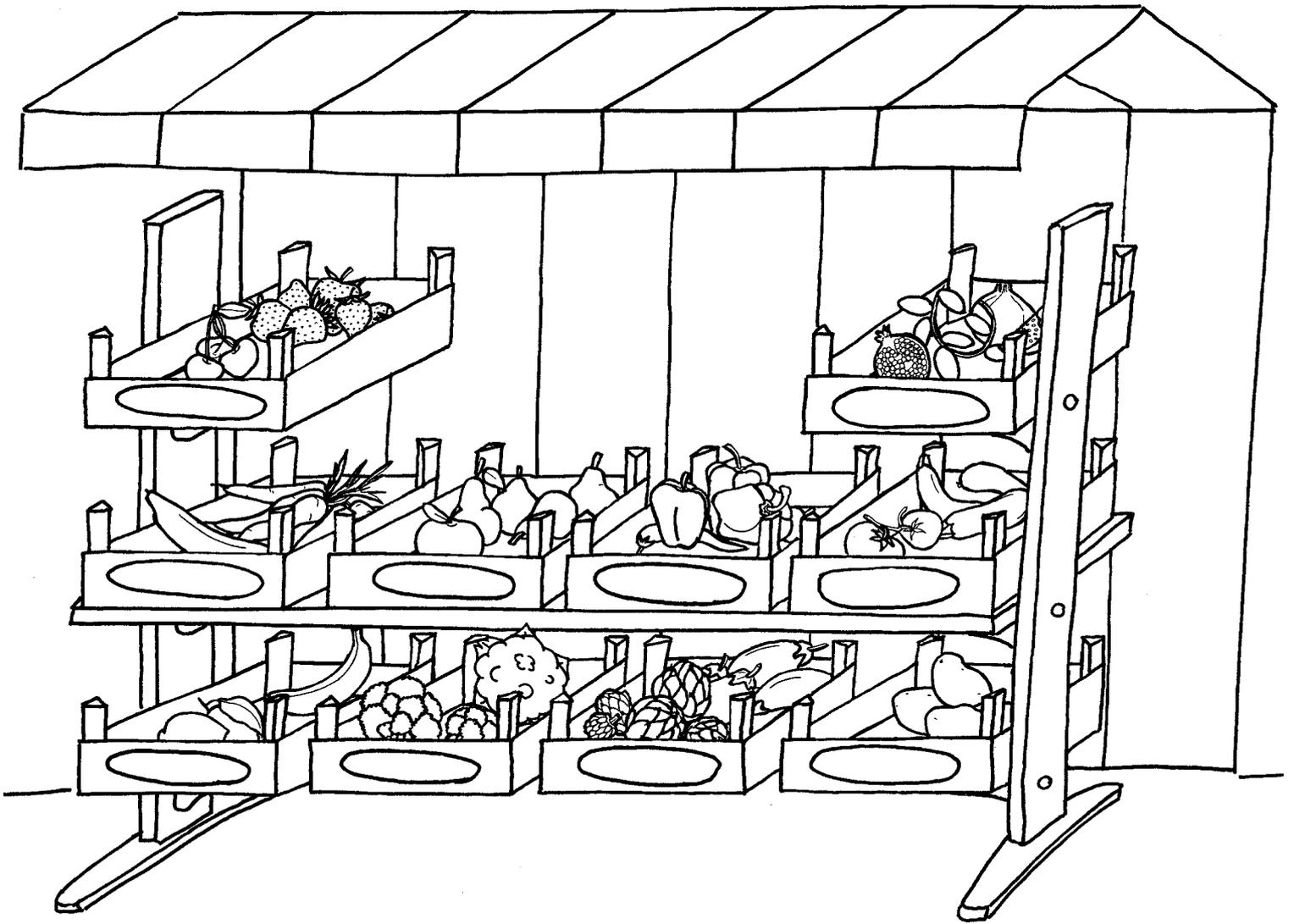
Die Datteln



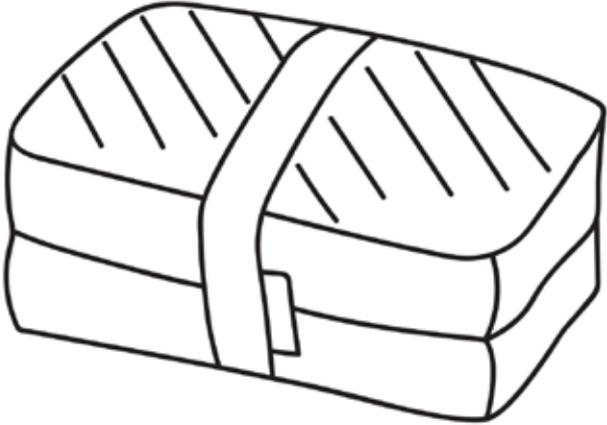
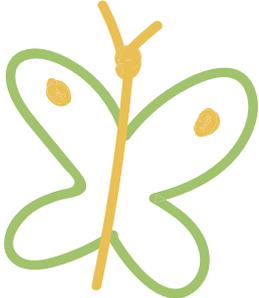
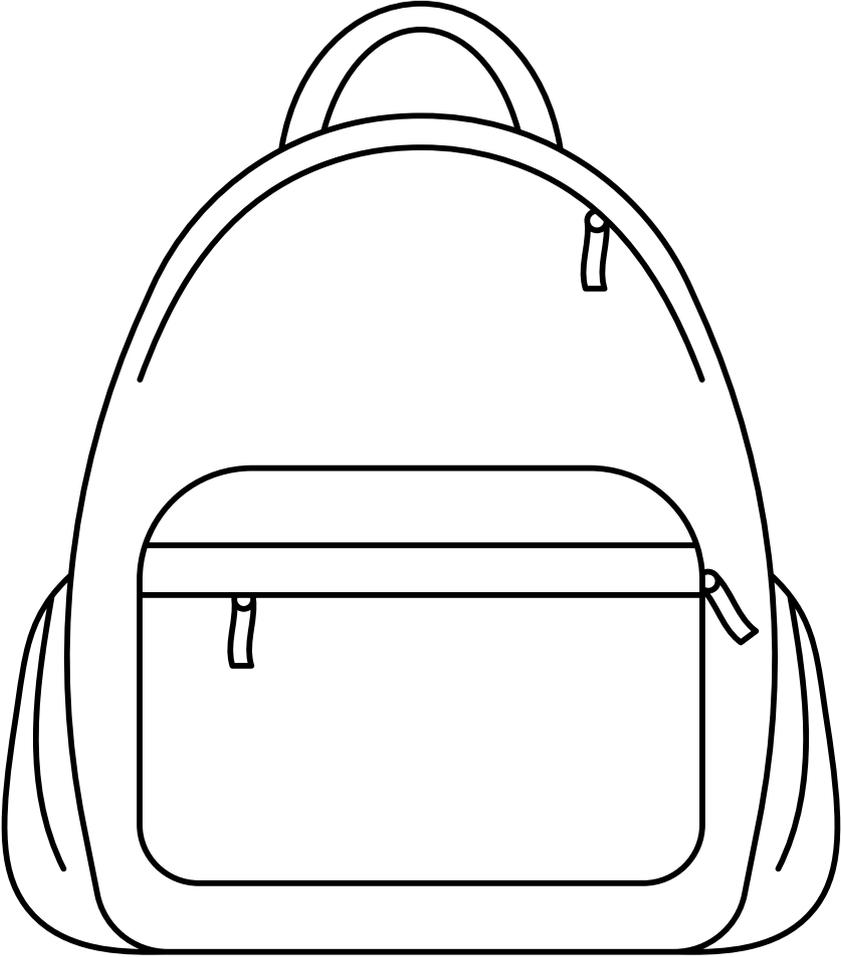
Die Banane

# Marktstand

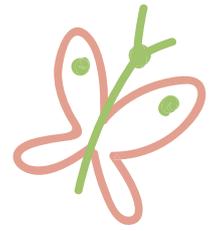
Den Marktstand mit Obst und Gemüse kannst du anmalen wie du möchtest!



Zum Ausmalen



# Rätselzeit



Kannst du die kniffligen Rätsel lösen?

## Es tippelt was

Es trippelt was ums Haus herum  
und macht es nass  
macht bitschi, batschi, bitsch, batschi  
Was ist das?

*Der Regen*

## Meine Schale

Meine Schale, die ist rund,  
einmal blau, mal rot, mal bunt.  
Schlägst du auf die Schale drauf,  
isst du mich mit Freude auf.  
Erst das Gelbe, dann das Weiße.  
Rate, rate, wie ich heiße!

*Das Ei*

Welches Tier schwimmt auf dem  
Wasser und macht quack, quack?

*Die Ente*

Welches Tier gibt Milch und macht Muh?

*Die Kuh*

Was ist süß, kalt und schmilzt in  
der Sonne?

*Das Eis*



# Wraps & Co.

## 2 Frühstückswraps



### Zutaten

2 Wraps (4 halbe)

2 Vollkornwraps  
50 g Frischkäse  
100 g Rucola  
60 g geriebener Käse  
2 Scheiben Hähnchen-  
Kochschinken  
Salz  
Pfeffer  
Paprikagewürz

## Zubereitung:

1. Jeweils einen Vollkornwrap mit dem Frischkäse bestreichen. Als nächstes eine Scheibe Hähnchen-Kochschinken darauf legen.
2. Anschließend eine Handvoll Rucola oder Spinat darauf verteilen. Zum Schluss kommt eine Handvoll geriebener Käse dazu.
3. Den belegten Wrap vorsichtig zusammenrollen, dabei die Enden einklappen und in der Mitte durchschneiden. Fertig!

## Tipp:

Anstelle des Schinkens ein paar Kidneybohnen und eine lange „Wurst“ Tomatenmark in die Mitte geben. Auch hier kann gerne experimentiert werden. Wichtig ist immer der Salat oder das Gemüse als Füllmaterial! Auch beim Frischkäse können verschiedene Sorten ausprobiert werden.

## ☀ VARIANTE: Wrap-Pizza ☀

### Zubereitung:

1. Tomatenmark und Frischkäse mischen und auf dem Wrap verteilen.
2. Anschließend mit den Zutaten (außer Rucoloa) belegen. Der Käse kommt zuletzt.
3. Bei 180°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 10–12 Minuten backen.
4. Mit Rucola garnieren.

LINKS



RECHTS

### Zutaten

2 Pizzen

2 Vollkornwraps  
100 g geriebener Käse  
50 g Frischkäse  
50 g Tomatenmark

<b>LINKS:</b>	<b>RECHTS:</b>
1 Scheibe Schinken	100 g Mais
100 g Mais	100 g Rucola
1 Tomate	60 g geriebener Käse
Kidneybohnen	1 geschnittene Zwiebel

# Avocado-Dip



Foto: Malke Pfahl-Region Hannover, kitsananan Kuna - stock.adobe.com (Avocado),  
zulman - stock.adobe.com (Holztafel)

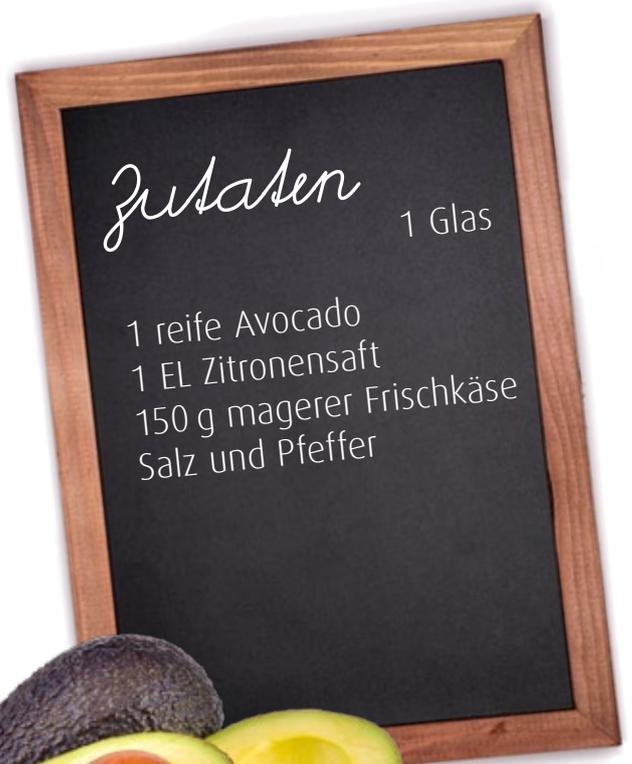


## Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen..
2. Anschließend das Fleisch der Avocado mit Joghurt und dem Zitronensaft pürieren.
3. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Die doppelte Menge herstellen und in die „Erwachsenen-Version“ zwei Zehen Knoblauch pressen.  
Manchen Kindern schmeckt das auch!



# Pizza-Waffeln

Foto: Malke Pfahl-Region Hannover



Foto: karepa - stock.adobe.com (Pizatoast), zulfman - stock.adobe.com (Holztafel), Natika - stock.adobe.com (Gemüse)



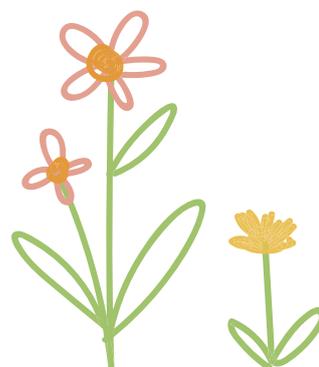
## Zubereitung:

1. Alle Zutaten nacheinander in einer großen Schüssel entsprechend der Auflistung im Rezept nach und nach vermengen. Hierfür eignet sich ein Handrührgerät
2. Anschließend in einem Waffeleisen goldgelb ausbacken

## Tipp:

Wer mag, fügt dem Teig noch weitere, klein geschnittene Zutaten hinzu (Schinken, Olive, getrocknete Tomaten...) Oder man belegt die Pizza-Waffeln nach Lust und Laune.

Foto: Malke Pfahl-Region Hannover



# Aprikosen-Bälle

## Süßes für die Brotbox

Kochen und Backen fördert die Fein- und Grobmotorik der Kinder. Zudem regt es die Kreativität an und führt durch die selbstständige Erledigung von Aufgaben zu einem steigenden Selbstwertgefühl.

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer oder der Küchenmaschine zerkleinern und gut miteinander vermengen. Ist kein solches Gerät vorhanden, klappt die Zerkleinerung auch mit einem scharfen Messer.
2. Anschließend kleine Bällchen daraus formen.
3. Optional in Kokosflocken, Kakao, gehackten Mandeln... wälzen.

## Tipp:

Diese nuss-freie Variante kann mit jeder beliebigen Trockenfrucht zubereitet werden!  
Die Zugabe von Nüssen erhöht allerdings den Nährwert.  
Es darf ausprobiert werden!

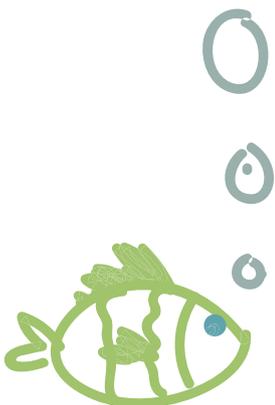


Foto: Maite Pihl-Region Hannover, Olesia - stock.adobe.com (Honig), zulman - stock.adobe.com (Holztafel), Xavier - stock.adobe.com (Karotten), rnzslia - stock.adobe.com (Haferflocken)



## Zutaten

150 g getrocknete  
(Soft)-Aprikosen  
40 g Haferflocken  
20 g Honig



# Blitzkekse



## Zubereitung:

1. Die sehr reifen Bananen mit dem Pürierstab oder mit der Gabel gut zerkleinern, bis ein Brei entsteht.
2. Anschließend die Haferflocken hinzufügen und noch einmal gut verrühren.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit einem Löffel kleine Häufchen formen.
4. Bei 200°C Umluft 12–15 Minuten backen.



## Tipp:

Die Kekse lassen sich endlos variieren! Mit Rosinen, Kakao-Nibs, Kokosflocken, Nüssen... schmecken sie jedes mal anders...



# Hafer-Nuggets

## Schnelles Abendessen

Es muss nicht immer Fleisch sein.

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend flache „Nuggets“ formen.
2. Bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

## Tipp:

Die Menge reicht für zwei große und zwei kleine Esser. Hierzu passt ein schlichter, grüner Salat mit leichter Joghurt-Sauce!



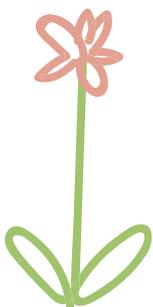
Foto: Malke Pfah-Region Hannover, zulman - stock.adobe.com (Holztafel), womue - stock.adobe.com (Reibkäse)

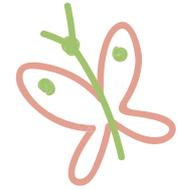


## Zutaten

3-4 Portionen

- 200 g Haferflocken
- 100 g geriebener Käse
- 200 ml Milch
- 1 gehackte Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten





# Quetsch-Kartoffeln

Lieben groß und klein



Foto: Malke Pfah-Region Hannover



Foto: Malke Pfah-Region Hannover, zulman - stock.adobe.com (Holztafel), Markus Malinka - stock.adobe.com (Kartoffeln)

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und mit Schale für ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Kartoffeln mit Schale auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Kartoffelstampfer oder z.B. einem Topf platt drücken.
3. Das Olivenöl mit den Gewürzen verrühren und die Kartoffeln damit bestreichen.
4. 25 – 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.

## Tipp:

Die Menge reicht für zwei große und zwei kleine Esser. Ein Kräuter-Dipp und frisches, knackiges Gemüse ergänzen das Gericht perfekt!



## SCHON GEWUSST?

Kartoffeln vom Vortag enthalten rund zehn Prozent weniger verdauliche Stärke als frisch gekochte. Und selbst dann, wenn sie nach dem Abkühlen wieder erhitzt werden – zum Beispiel in Form von Bratkartoffeln.

Dies gilt auch für andere stärkehaltige Lebensmittel wie Pasta, Reis, Getreide oder Hülsenfrüchte. Die dann unverdauliche, „resistente“ Stärke wird zu einer Art Ballaststoff und ist somit gut für unsere Verdauung und Darmflora.



# Schoko-Creme



## Brot-Aufstrich



## Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen-
2. Die Banane schälen und zusammen mit der Avocado und dem Kakao in einem Mixer gut pürieren.

Die Creme hält sich gekühlt 3-4 Tage.

## Tipp:

Wer den Geschmack von Banane nicht so sehr mag, kann anstelle der Banane drei in Wasser eingeweichte Datteln mitpürieren und ca. 100 g griechischen Joghurt oder Skyr hinzufügen.

Die Creme eignet sich als Aufstrich oder als Nachspeise zum Löffeln! Hierfür noch ein wenig Milch oder Milchalternative hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



# Gemüseaufstrich



## Aufstrich



Foto: Melike Pfahle-Region Hannover, zumian - stock.adobe.com (Holztafel),  
Mama.Lohnbach - stock.adobe.com (Gemüse)



### Zutaten

1 Glas

3 EL Butter oder  
Pflanzenfett

1 Lauch

1 Möhre

1 Paprika

1,5 EL Schmand

etwas Salz

## Zubereitung:

1. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen bzw. das Pflanzenfett erhitzen.
2. Dann das Gemüse klein schneiden und nacheinander (erst die Möhre, dann die Paprika, dann den Lauch) in der Pfanne 5-7 Minuten andünsten.
- 3 Das Gemüse vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schmand pürieren.

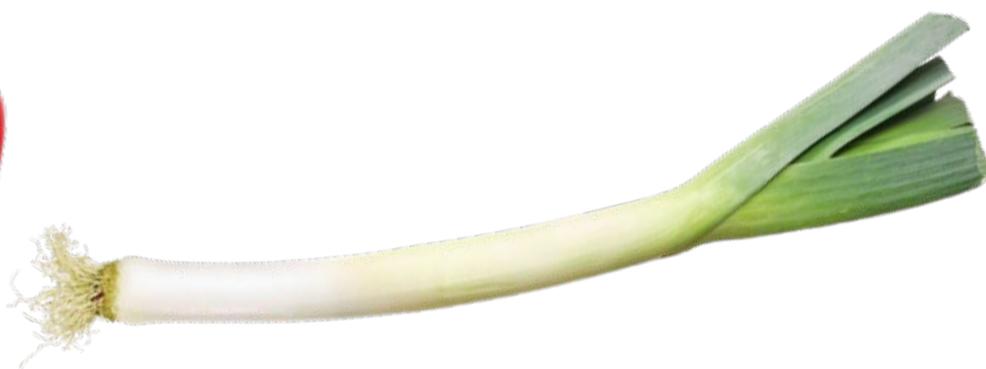
Mit wenig Salz würzen.

## Tipp:

Schmeckt kalt und warm!

Auf Brot oder als Sauce zu Nudeln, Reis oder Fleisch.

Beim Gemüse kann man variieren und andere Sorten ausprobieren.



# Süßer Bananen-Haferbrei

## Was macht Haferflocken so gesund?

Haferflocken enthalten von Natur aus doppelt so viel Eiweiß wie andere Körner und enthält jede Menge wichtige Vitamine, unter anderem Eisen, Magnesium und Vitamin B1. Dies macht sie zu einer echten Nervennahrung.



## Zubereitung:

1. Die Milch mit den Haferflocken und dem Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen.
2. In einem tiefen Teller die Banane mit einer Gabel zerdrücken, den Haferbrei und den Honig hinzugeben und gut vermischen.
3. Zuletzt kann je nach Geschmack noch Zartbitter-Raspelschokolade als Deko über dem fertigen Bananen-Haferbrei verteilt werden. Denn bekanntlich isst das Auge mit und es schmeckt auch noch fantastisch nach einem Banana-Split-Eis.

## Tipp:

Ein leckerer ungesüßter Früchtetee tut zu dieser kalten Jahreszeit gut und passt perfekt zu dem fruchtigen Haferbrei!

## Weitere gesunde Snacks:

**Nüsse** jeder Art wie z.B. Cashewkerne, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Mandeln und noch viele mehr. Sie enthalten viele gesunde Fette.

**Frisches Obst** wie Weintrauben, Mandarinen, Bananen, Orangen, Äpfel, Birnen, Kiwis, usw.

**Selbstgemachtes Popcorn!** Einfach einen beschichteten Topf mit Mais befüllen, sodass der Boden gerade bedeckt ist. Den Deckel aufsetzen und auf höchster Stufe erhitzen, bis ungefähr die Hälfte der Körner aufgepoppt ist. Damit nichts anbrennt den Topf vom Herd nehmen und einige Minuten warten, bis die restlichen Körner aufpoppen und der Wasserdampf verdampft ist. Je nach Belieben kann das fertige Popcorn mit Paprika, Kräutern der Provence oder Curry gewürzt werden.

**Reis- oder Maiswaffeln.**

# Knackige Gemüsesticks mit Dip

## Gesunde Snacks für Schleckermäulchen

Es kann eine Herausforderung sein, schnelle und gesunde Snacks für Kinder zuzubereiten. Hier sind ein paar Ideen, wie man den kleinen Hunger schnell stillen kann, ohne auf ungesunde Snacks zugreifen zu müssen.



## Zubereitung:

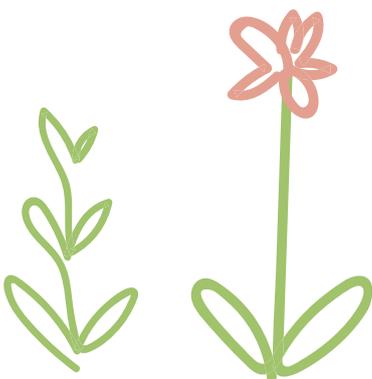
1. Gurke, Paprika, Karotten und Kohlrabi in beliebig große Sticks schneiden.
2. Für den Dip den Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben und alle restlichen Zutaten miteinander vermengen.

## Tipp:

Gemüse als Fingerfood essen Kinder in der Regel sehr gerne. Es hat aber auch einen spielerischen Effekt, denn Gemüse kracht so schön wenn man abbeißt und es ist nebenbei noch ein guter Wasserlieferant!

Auch in alltäglichen Situationen können Kinder spielerisch in ihrer Sprachentwicklung gefördert werden. Gemeinsames Kochen und Backen eignet sich zum Beispiel hervorragend. Der Wortschatz kann durch die Benennung von Zutaten und Utensilien sowie der gemeinsamen Rezeptbesprechung erweitert werden.

[www.hannover.de/fit-bunt-lecker](http://www.hannover.de/fit-bunt-lecker)





## BEWEGUNGSTIPPS

Für eine gesunde Entwicklung braucht Ihr Kind Bewegung!

1. Bewegung beugt gesundheitlichen Probleme vor. Bewegung stärkt die Muskulatur und dehnt die Sehnen und Bänder, wodurch eine krumme Haltung vermieden wird.
2. Bewegung stärkt das Herz. Durch regelmäßige Bewegung wird der Herzmuskel gestärkt und die Durchblutung gefördert. Die Zellen werden besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.
3. Bewegung beugt Übergewicht vor. Häufige Bewegung steigert den Kalorienverbrauch und regt den Fettstoffwechsel an.
4. Bewegung baut Stress ab. Bewegung wirkt als positiver Ausgleich zu all den Reizen, die dem Kind täglich begegnen. Das Wohlbefinden wird gestärkt.
5. Bewegung fördert das Lernen. Bewegung sorgt für eine Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff.
6. Bewegung schult die Feinmotorik, zum Beispiel beim Schneiden, Malen, Kneten. Bewegung schult die Grobmotorik, zum Beispiel beim Tanzen, Radfahren, Turnen. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, stärken ihre

Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit. Und den Gleichgewichtssinn.

7. Bewegung verbessert die Schlafqualität. Kinder, die sich ausreichend bewegen, schlafen meist besser ein und eher durch.

Sie als Eltern können helfen, indem Sie:

1. Jede Gelegenheit für kleine Bewegungsspiele nutzen.
2. In Ihren Räumlichkeiten genügend Platz für tägliche Bewegungsspiele und Tobeminuten, Turnstunden, Tanzstunden schaffen.
3. Ihren Kindern Gelegenheit und Material zum Zeichnen, zum Malen, zum Basteln bieten.
4. So oft wie möglich mit Ihren Kindern an die frische Luft gehen, um den Kindern die Gelegenheit zum Laufen, zum Kletten zum Springen, zum Fahrradfahren und vieles mehr zu bieten.
5. Eigene Familienregeln erfinden: Über jeden Stock muss gehüpft werden, jeder Stein wird einmal umlaufen, geeignete Mauern sind zum Balancieren da, und wer eine weiße Blume entdeckt, darf 5 Schritte rückwärtsgehen.



Foto: fizkes - stock.adobe.com

# Der Bewegungswürfel

Der Bewegungswürfel kann Spannung, Spiel Spaß und Kondition schaffen, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl fördern.

## Material:

- ▶ Bewegungsvorlage
- ▶ Klebstoff
- ▶ Schere
- ▶ Pappe
- ▶ Buntstifte
- ▶ Klebeband (transparent)

## Bastelanleitung:

1. Die Vorlage mit Buntstiften anmalen.
2. Danach die Vorlage auf ein Stück nicht zu feste Pappe kleben. Damit wird der Bewegungswürfel stabiler.
3. Die Vorlage ausschneiden. Achtung: Nur an den schwarzen Linien entlang schneiden, nicht an den gestrichelten Linien!
4. Alle Seiten, entlang der gestrichelten Linien, umknicken.
5. Den Würfel nun zusammenkleben.
6. Damit der Würfel nicht aufgehen kann, können die Kanten zusätzlich mit Klebeband verklebt werden.

## Ideen zum Spielen mit dem Bewegungswürfel:

Den Körper vorher erwärmen! Dafür 30 Sekunden auf der Stelle laufen.

Den Würfel werfen und die abgebildete Übung mindestens 20 Sekunden lang ausführen. Den Würfel so oft wie es die Kondition hergibt, werfen. Je öfter dieses Bewegungsspiel in der Woche gespielt wird, umso länger wird das Spiel dauern. Kondition wird aufgebaut.

Bewegungspausen im Alltag einführen. Zum Beispiel während des Lernens, ca. alle

20 Minuten, vor dem Essen, vor dem Fernsehen, vor dem Computerspielen oder einfach zwischendurch eine Bewegungspause mit dem Bewegungswürfel einlegen. Zwei bis drei Mal würfeln und die Übung 30 Sekunden durchführen.

Eine weitere Variante: Einen Würfel mit Augenzahlen hinzulegen, so dass immer zwei Würfel gerollt werden müssen. Die Augenzahl entscheidet wie oft die jeweilige Bewegung dann ausgeführt werden muss.



# Die Bewegungskarten

Statt eines Würfels kannst du auch Bewegungskarten basteln!

## Material:

- ▶ Bewegungsvorlage
- ▶ Klebstoff
- ▶ Schere
- ▶ Pappe
- ▶ Buntstifte

## Bastelanleitung:

1. Die Vorlage mit Buntstiften anmalen.
2. Die Vorlage, mit den gestrichelten Linien, auf nicht zu feste Pappe kleben.
3. Mit einer Schere an der gestrichelten Linien entlang schneiden.
4. Du erhältst nun sechs Karten mit jeweils einem Bewegungsmotiv und drei Karten mit jeweils zwei Bewegungsmotiven.

## Ideen zum Spielen mit den Bewegungskarten:

Du verteilst die Bewegungskarten in der Wohnung. Suche dir Orte aus, an denen du und deine Familie oft vorbeigehen oder Gegenstände die von allen Familienmitgliedern viel genutzt werden. Zum Beispiel platzierst du eine Karte mit zwei Bewegungsmotiven neben der Fernbedienung für den Fernseher. Eine Karte legst du auf das Sofa und eine befestigst du an den Kühlschrank.

Möchtest du oder deine Familienmitglieder die Gegenstände nutzen oder sich an den Orten aufhalten, müssen vorher die Bewegungsübungen, die auf den Karten abgebildet sind, mindestens 20 Sekunden lang ausgeführt werden.



# Die Bewegungskarten

Erstelle dir ganz einfach dein eigenes Kartenspiel.

Dafür brauchst du die Bewegungskarten und einen Würfel mit Augenzahlen.

Zu Beginn des Spiels werden alle Karten verdeckt auf dem Tisch verteilt. Das jüngste Kind darf das Spiel eröffnen.

Du würfelst eine...

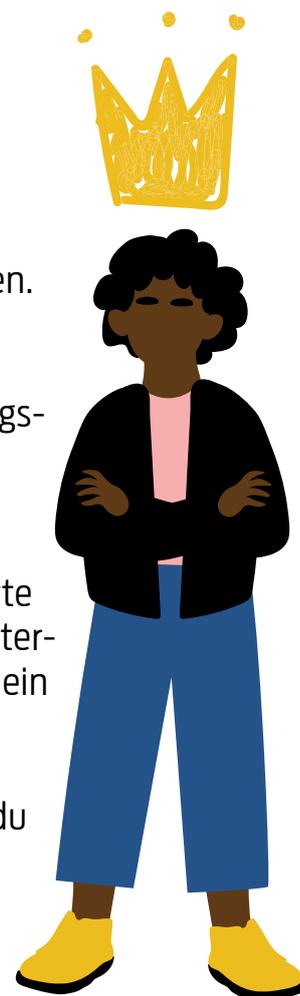
- 1** Nimm eine kleine Karte und führe die Bewegungsübung auf der Karte ca. 15 Sekunden lang aus. Die Mitspieler zählen dabei laut bis 15. Die gezogene Karte darfst du behalten.
- 2** Nimm eine große Bewegungskarte und führe beide Übungen jeweils 10 Sekunden lang durch. Die Mitspieler zählen auch hier jeweils laut bis 10. Die gezogene Karte kannst du behalten.
- 3** Du darfst keine Karte ziehen und der Würfel wird im Uhrzeigersinn weitergegeben.
- 4** Die Karte vor dir gibst du an den linken Mitspieler von dir ab.
- 5** Mach alle Bewegungsübungen deiner Karten vor und deine Mitspieler machen sie nach.
- 6** Du darfst dir eine Karte von einem Mitspieler deiner Wahl nehmen.

Das Spiel ist zu Ende, wenn es keine verdeckten Karten mehr gibt. Wer die meisten Bewegungsübungen besitzt, wird zur Bewegungskönigin oder zum Bewegungskönig gekürt.

**Tipp:** Für das Spiel eine Karte mit Kronenmotiv basteln!

Die Bewegungskönigin oder der Bewegungskönig hat mit dieser Karte einen Wunsch frei. Zum Beispiel: Ich brauche heute nicht den Müll runterbringen. Ich wünsche mir Pfannkuchen zum Mittagessen. Ich möchte ein Buch vorgelesen bekommen. Ich darf mir ein Spiel aussuchen.

Die Vorlagen zum Ausschneiden, Bemalen und Aufhängen findest du auf den nächsten Seiten.





# Die Bewegungskarten

Schneide die Bewegungskarten an den Linien aus.

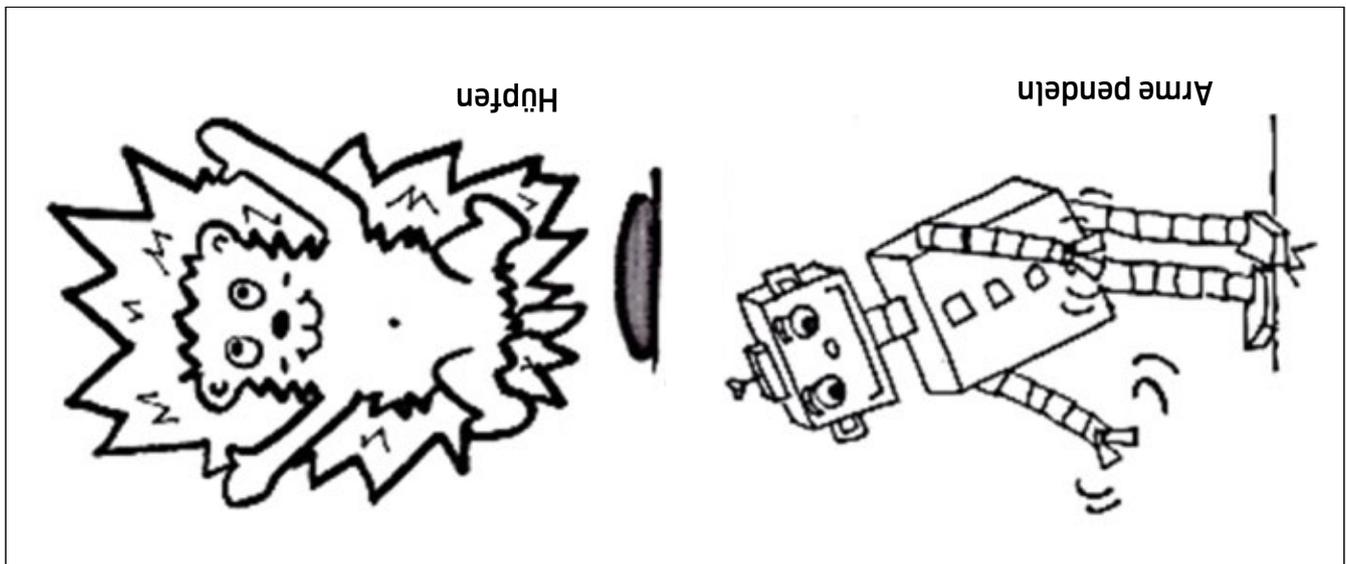
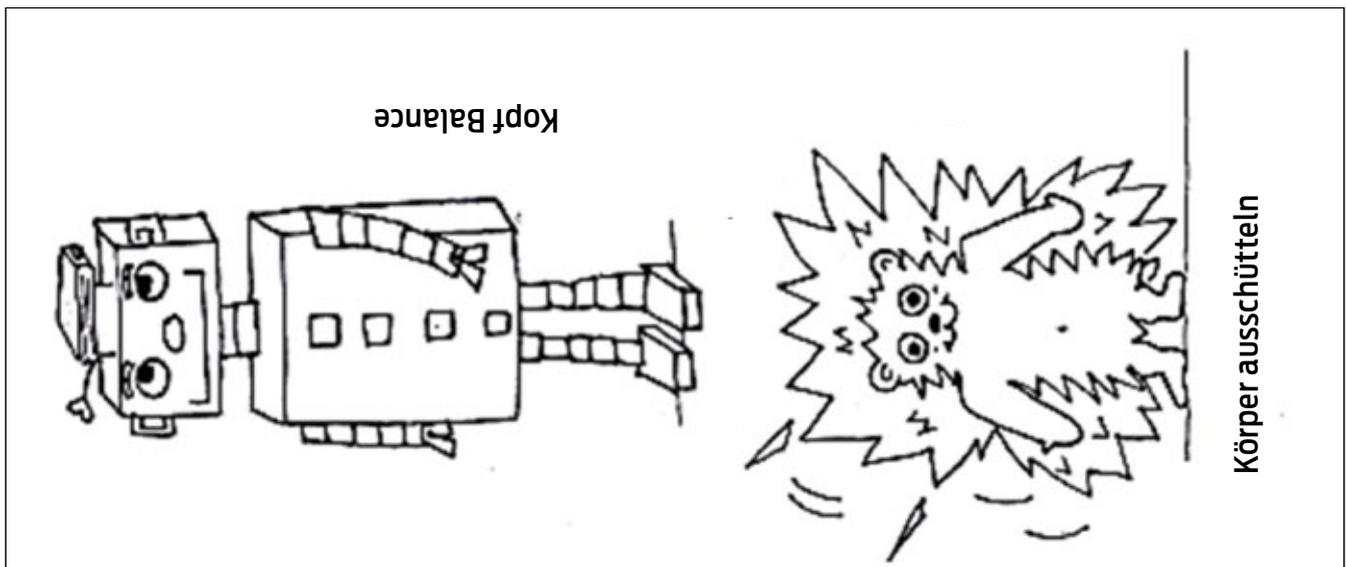
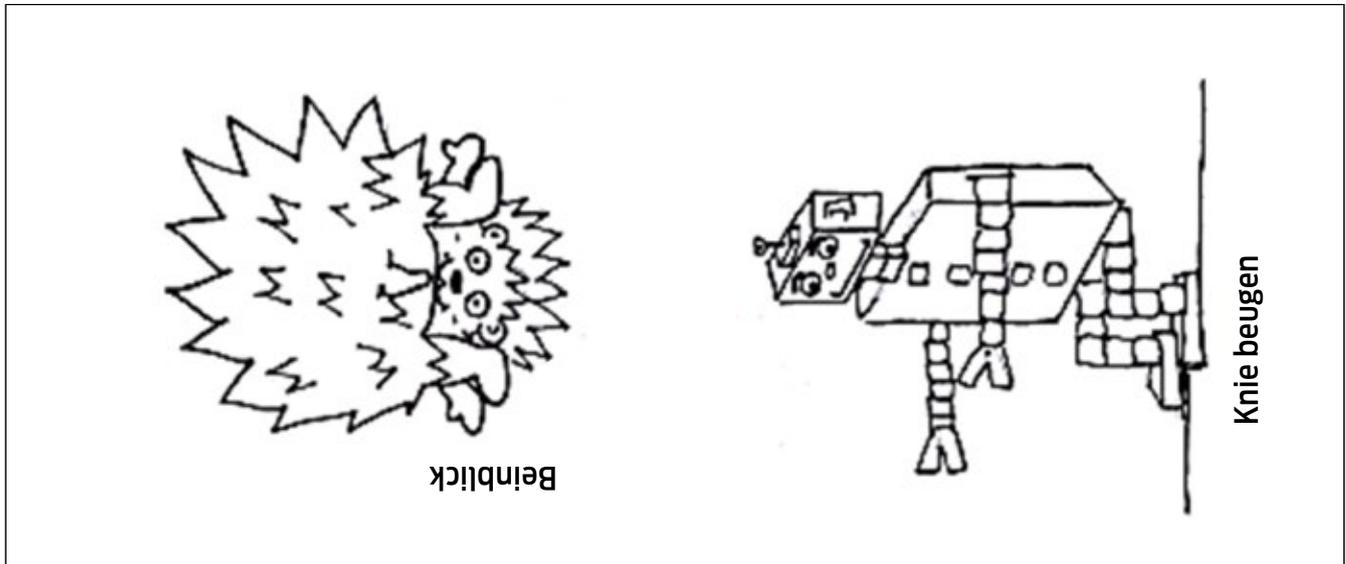
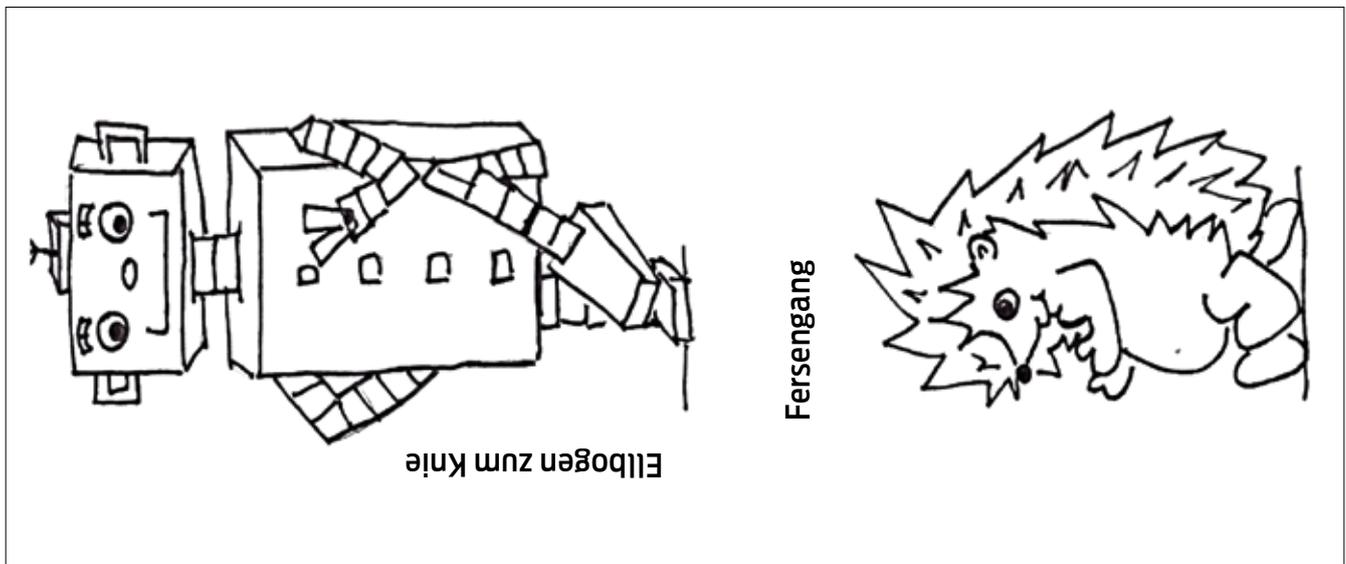
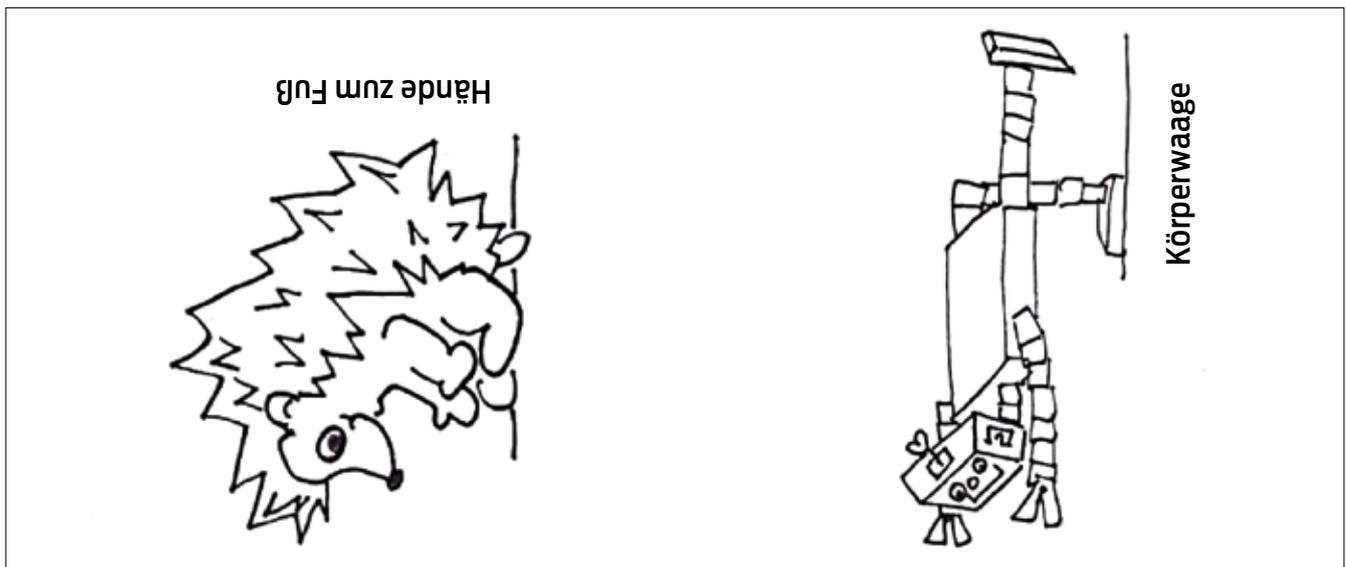
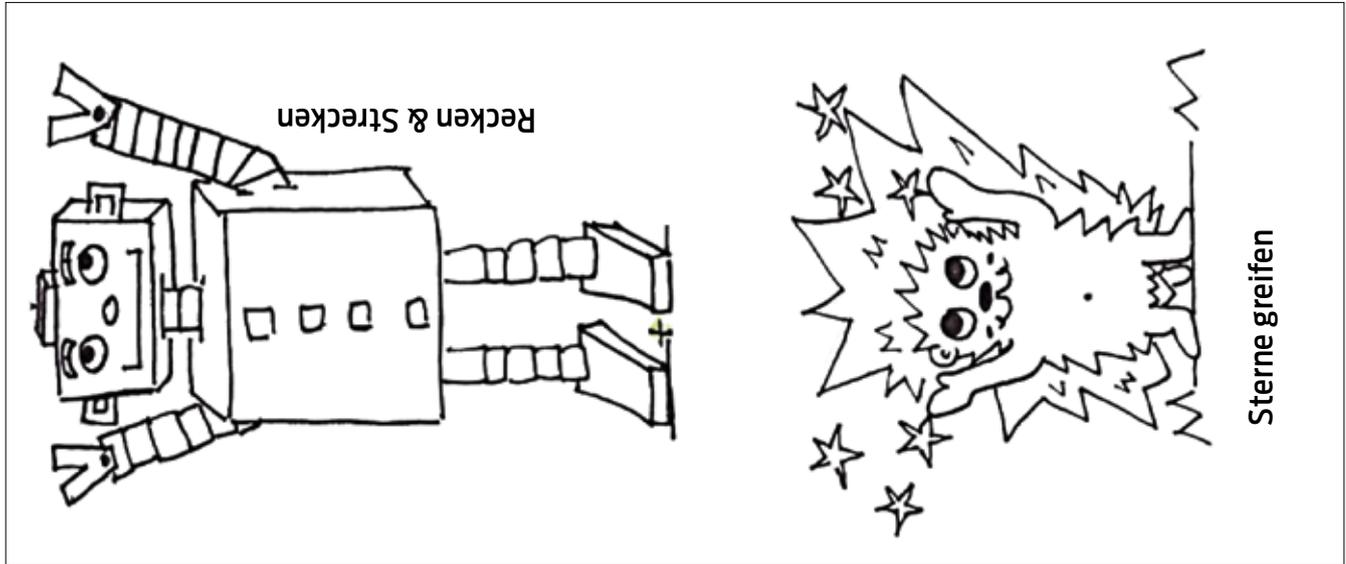




Foto: Halfpoint - stock.adobe.com

# Die Bewegungskarten

Schneide die Bewegungskarten an den Linien aus.





## Krone zum Ausschneiden

Die Krone kannst du mit Buntstiften verschönern. Klebe sie danach auf Pappe und schneide sie aus. Die Bewegungskönigin oder der Bewegungskönig hat mit dieser Karte einen Wunsch frei.

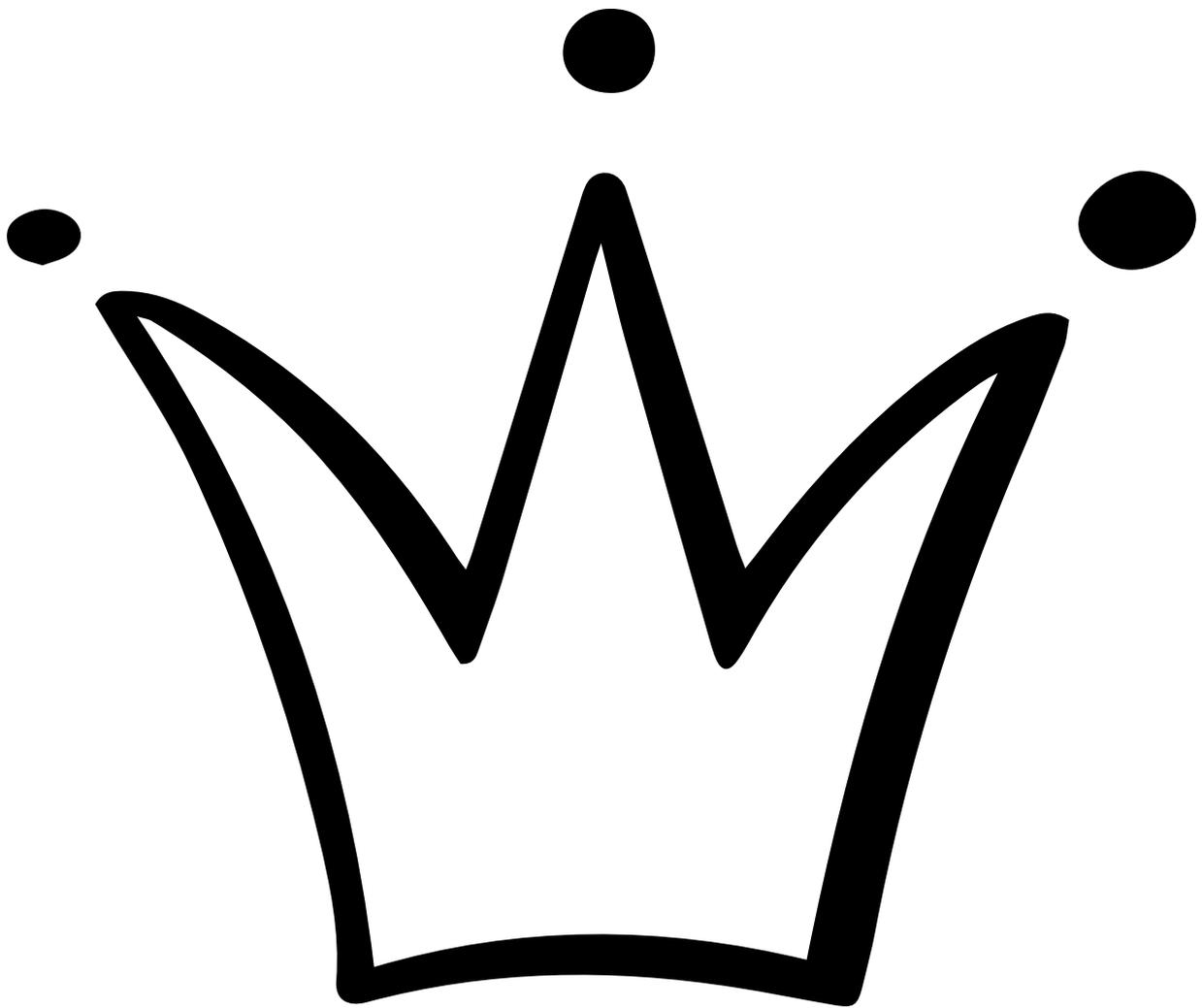
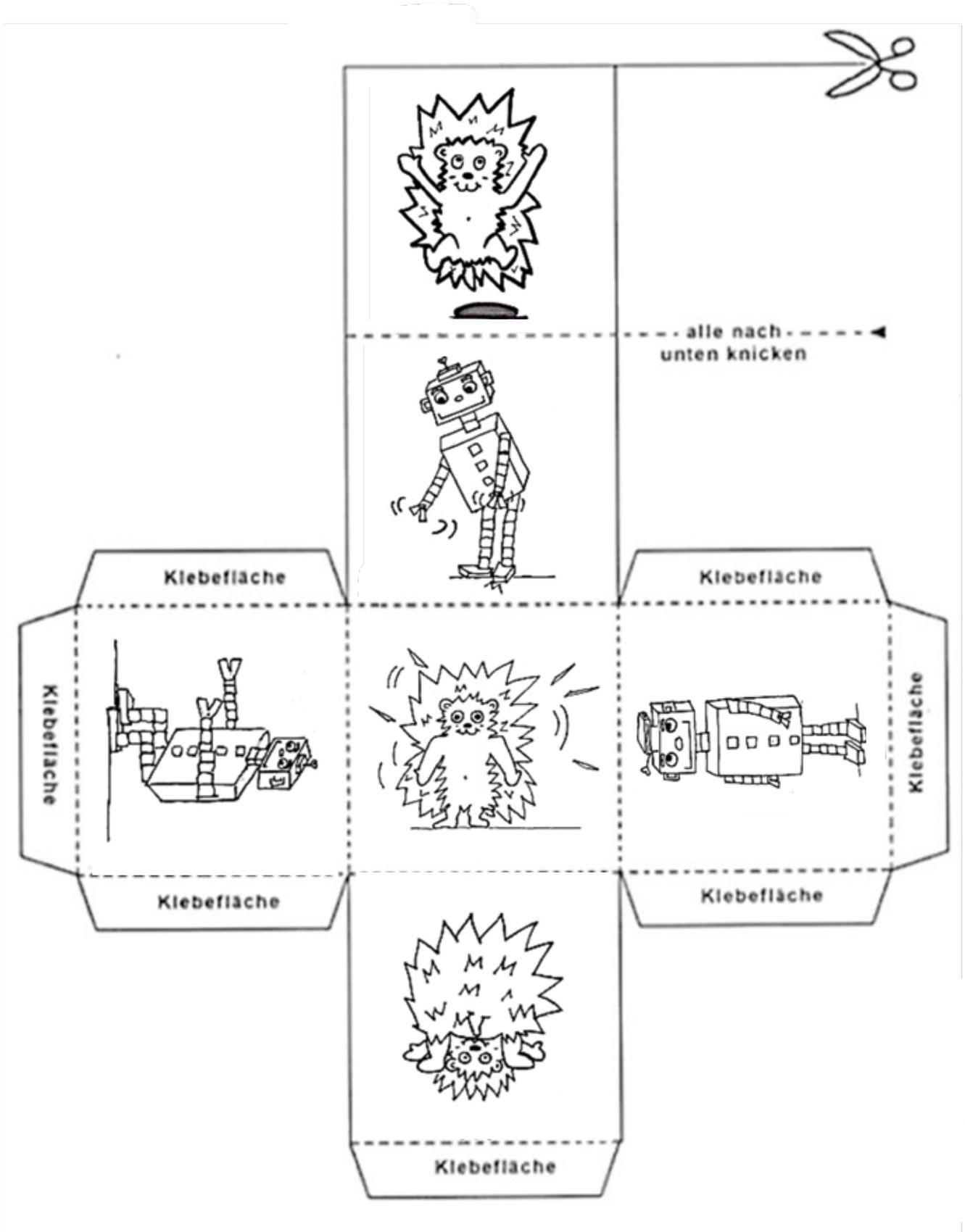




Foto: surachakhamasuk - stock.adobe.com

# Bewegungswürfel

Schneide den Würfel an den schwarzen Linien aus.



# Aufwärmübungen

Versuch es doch mal selber: Kannst du den Hampelmann nachmachen?



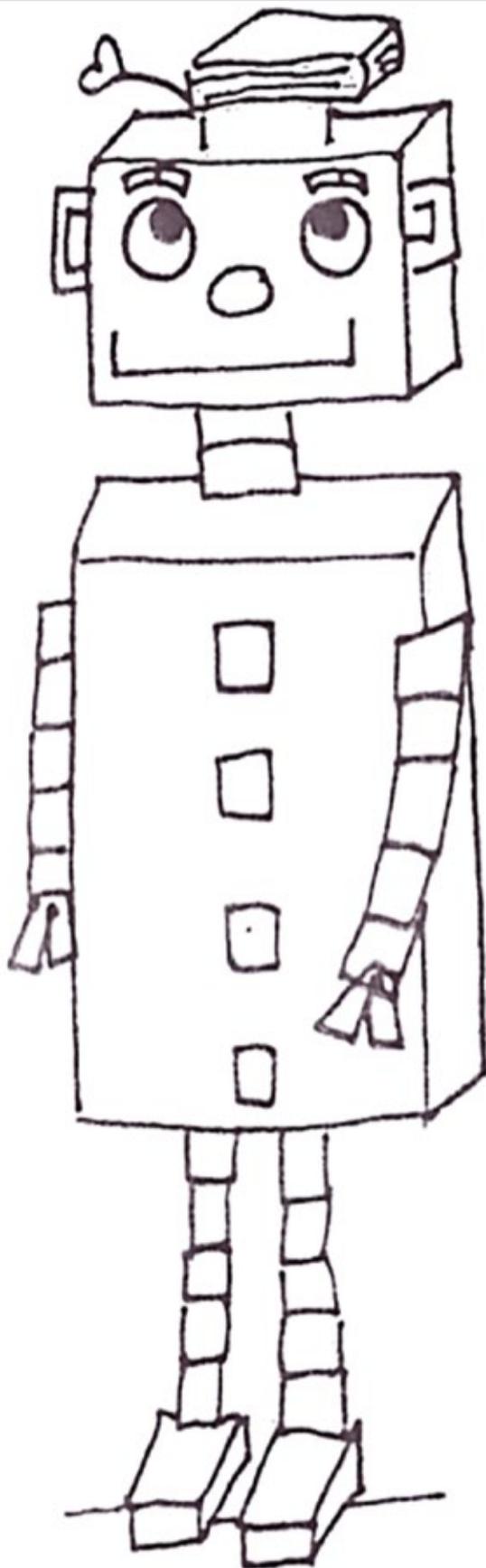
Grafik: emeritus2010 - stock.adobe.com

## Der Hampelmann

Mit geschlossenen Beinen gerade hinstellen, die Arme ruhen locker und gestreckt an den Seiten. Beidbeinig abspringen und in schulterbreiter Fußposition landen. Die Arme werden gleichzeitig seitlich nach oben geführt und über dem Kopf zusammengeklatscht.

# Roboter Malspaß

Gefällt dir der Roboter auch so gut wie uns? Hier kannst du ihn bunt anmalen!



# Bau dir einen Roboter

Aus einfachen Materialien, die jeder zuhause hat, kann man sich seinen ganz eigenen Roboter zusammenbauen.

## MATERIAL:

- ▶ Schere
- ▶ Stifte, Tuschkasten und Pinsel
- ▶ Wollreste
- ▶ Klebstoff, wenn vorhanden eine Klebepistole (Da muss ein Erwachsener dabei sein!)
- ▶ Zeitungen, Tapetenreste, Geschenkpapier, Klorollen, verschiedene Kartons, Eierkartons, usw.
- ▶ Plastikdecke zur Bodenabdeckung
- ▶ jede Menge Fantasie



Foto: <https://www.fricket-dub.de/aliens-roboter-co/>

Es wurden nicht alle Kartons und Papprollen verbraucht? Daraus kannst du dir einen tollen Bewegungsparcour bauen!

Du kannst zum Beispiel...

- ▶ Papprollen, in größeren Abständen, aufstellen und im Slalom, auf allen vieren, herumkrabbeln.
- ▶ Auf einem Bein hüpfend oder rückwärtsgehend den Parcour überwinden.
- ▶ Kartons zum Überspringen aufstellen.
- ▶ Kartons ohne Deckel und Boden zum Hindurchkriechen hinlegen.
- ▶ Vielleicht fällt dir noch mehr ein!

## Entdecke das Tier in dir

Los gehts! Mach die verschiedenen Übungen nach. Kennst du noch andere Tiere? Finde passende Bewegungen dazu. Schneide Tiere aus Zeitungen und Prospekten und klebe sie hier auf.

### Grashüpfer:

Setzen Sie sich mit gegrätschten Beinen auf den Boden. Ihr Kind (ab drei Jahren) ist ein kleiner Grashüpfer, der mit beiden Beinen über Ihre Beine springt – von außen in die Mitte und wieder hinaus. Klappt das problemlos, können Sie die Beine schließen oder aber etwas anheben, sodass Ihr Kind höher hüpfen muss.

### Känguru-sprint:

Ihr Kind (ab drei Jahren) ist ein Känguru und bewegt sich deswegen nur beidbeinig hüpfend, wobei es die Hände als Ohren an den Kopf hält.



## Kleiner Roboter

Ihr Kind (ab vier Jahren) ist ein Roboter, und Sie sind der Ingenieur, der den Roboter steuert. Sie stehen dazu hinter Ihrem Kind und geben ihm durch Handauflegen Befehle, wie es sich bewegen soll. Diese vier Befehle kann der Roboter ausführen:

**Geradeaus gehen:** Sie tippen den Roboter am Rücken zwischen den Schulterblättern an, damit er sich in Bewegung setzt.

**Nach links gehen:** Sie legen dem Roboter die Hand kurz auf die linke Schulter.

**Nach rechts gehen:** Sie legen dem Roboter die Hand kurz auf die rechte Schulter.

**Stehen bleiben:** Sie tippen dem Roboter kurz mit der flachen Hand oben auf den Kopf. Kann Ihr Kind schon sicher rückwärtsgehen, können Sie als fünften Befehl noch „rückwärtsgehen“ einführen. Dazu tippen Sie dem Roboter an die Brust.



# Fit & Fröhlich durch den Tag

Habt ihr schon mal etwas von Krabbenfußball gehört? Nein? Dann wird es aber Zeit! Es erfordert Ausdauer, Koordination, Kraft und macht eine Menge Spaß!

## MATERIAL:

- ▶ Schaumstoffball
- ▶ Stoffball
- ▶ Luftballon oder einen Ball aus Zeitungspapier formen
- ▶ Stühle, Türrahmen, gestapelte Bücher oder Kartons dienen als Tor

## ANLEITUNG:

Die Mitspieler setzen sich auf das Gesäß, stützen sich mit Händen und Füßen ab. Das Gesäß wird angehoben und das Fußballspiel kann im Krabbengang starten. Das Gesäß sollte möglichst immer angehoben bleiben.



Foto: Karin Beplat

## **I** WEITERE ANREGUNGEN FINDEN SIE HIER:

- ▶ [www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-sportmedizin/trainingsvideos](http://www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-sportmedizin/trainingsvideos)
- ▶ [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486)

# Lust auf noch mehr Bewegung?

Falls ihr noch mehr Lust auf Singen, Tanzen, Spaß und Bewegung habt, sind diese Links das Richtige für euch.

## YOUTUBE-VIDEOS

- ▶  Kinderlieder Kindergarten-Mix – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=DBOxXxdg5yQ](http://www.youtube.com/watch?v=DBOxXxdg5yQ)
- ▶  Wenn du fröhlich bist... Die 10 beliebtesten Kinderlieder  
[www.youtube.com/watch?v=lrbQ8QvvEQg](http://www.youtube.com/watch?v=lrbQ8QvvEQg)
- ▶  Das Lied über mich – Bewegungslieder zum Mitsingen  
[www.youtube.com/watch?v=5XiZRt\\_Pxqw](http://www.youtube.com/watch?v=5XiZRt_Pxqw)
- ▶  Körperteil Blues – Lichterkinder | Kinderlieder | Bewegungslieder  
[www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE](http://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE)
- ▶  Bewegungsgeschichte im Zoo  
[www.youtube.com/watch?v=oe98-roVISE](http://www.youtube.com/watch?v=oe98-roVISE)
- ▶  Mini Workout für Kids  
[www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q](http://www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q)
- ▶  Tschu Tschu wa – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=X6CkQkcY1cs](http://www.youtube.com/watch?v=X6CkQkcY1cs)
- ▶  Mit Fingerchen, mit Fingerchen – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=7yEROGOV9lg](http://www.youtube.com/watch?v=7yEROGOV9lg)
- ▶  Kinderlieder Oster-Mix – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=toy8W0mKjik](http://www.youtube.com/watch?v=toy8W0mKjik)

## INTERNET ADRESSEN

- ▶  [www.kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/](http://www.kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/)
- ▶  [www.stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlaIQob-ChMlnsqK1b7Q7gIVuRkGAB2AXQyUEAAYASAAEgLJ0vD\\_BwE](http://www.stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlaIQob-ChMlnsqK1b7Q7gIVuRkGAB2AXQyUEAAYASAAEgLJ0vD_BwE)
- ▶  [www.kinderturnstiftung-nds.de/](http://www.kinderturnstiftung-nds.de/)

## ENTWICKLUNG DER SPRACHE

Spracherwerb ist ein hochkomplexer Vorgang vom ersten Erkennen von Lauten und deren Bedeutung bis zum Verfassen eigener Wörter. Dazu brauchen Kinder Vorbilder, die die Sprache sprechen und einen Zusammenhang geben. Genauso wichtig ist die Kommunikation mit Kindern, um das Verständnis und das Lernen zu unterstützen. Besondere Herausforderungen bestehen bei Kindern aus anderen Ländern und mehrsprachig sprechenden Familien in Deutschland, die deutsch nicht als Muttersprache sprechen. Sie brauchen Hilfe bei dem Erlernen der Sprache, die außerhalb ihres kulturellen Kontexts erworben werden. Sie benötigen vor allem intensiven und regelmäßigen Kontakt mit der deutschen Sprache.

### Wie aber können Sie helfen, Ihr Kind beim Spracherwerb zu unterstützen?

So banal es klingt, für die Bildung von Sprache müssen wir mit Kindern reden. Ein stetiger Austausch ermöglicht den Kindern sich Wörter, Grammatik und Zusammenhänge zu erschließen und regt Kinder an selbst zu sprechen. Der Prozess verläuft „nebenbei“ über angeborene Fähigkeiten des Kindes zum Spracherwerb. Überlassen Sie diesen Prozess nicht anderen Medien wie Tablet, Fernseher oder Smartphone.

Wichtig ist eine interessierte, geduldige und ermutigende Kommunikation mit dem Kind. Es darf viele Fehler machen und muss sich im Sprachgebrauch üben. Regen Sie Kinder zum Reden an und wiederholen die Sätze im richtigen Sprachgebrauch, ohne das Kind stetig zu verbessern. Beschreiben Sie Objekte und Gefühle, Eindrücke und Situationen. Ihr Kind profitiert von Ihrem Wortschatz und Ihren Erfahrungen. Gut ist eine häufige Variation der Ausdrücke der Bezugspersonen. Hören Sie auch aufmerksam zu, damit das Kind Wertschätzung erfährt und mitbekommt, ob es verstanden wird.

### Welche Ansätze gibt es?

- ▶ **Ergänzung:** Kindliche Äußerungen können von der Bezugsperson in einer korrekten sprachlichen Form wiederholt und zu einem Satz erweitert werden. Sagt ein Kind „mehr“ kann über „Möchtest du mehr von den Kartoffeln haben?“ das Lernen unterstützt werden. Das Kind bekommt mit, wie der Satz richtig aufgebaut ist und welche Ausdrucksweisen es gibt, um seinen Wunsch zu äußern. Auch falsche Äußerungen (z.B. fehlerhaftes Plural) kann über Wiederholung und Nachfrage richtiggestellt werden, ohne das Kind zu Tadeln oder zu verbessern.
- ▶ **Sprache und Handlung verknüpfen:** Geben Sie in Worten wieder welche Handlung das Kind oder Sie als Elternteil gerade ausführen.
- ▶ **Viel Nachfragen:** offene Fragen im Dialog regen zum Erzählen an
- ▶ **Wortschatz ausbauen:** eine eigene vielfältige Ausdrucksweise sowie die bewusste Benennung von Dingen, Situationen und Gefühlen erweitern auch das Ausdrucksvermögen des Kindes.
- ▶ **Vorlesen:** Wie oft lesen Sie Ihrem Kind vor? Das gemeinsame Betrachten und Erzählen von Bilderbüchern sowie das Vorlesen und Sprechen über geeignete Bücher sind einfache und wichtige Mittel in der Sprachförderung. Kinder lernen dabei unterschiedliche Personen, Situationen und Perspektiven kennen und setzen sich mit verschiedenen Aspekten der Welt auseinander.

Mit verschiedenen Spielen und Übungen können Sie Ihr Kind zusätzlich in der Sprachentwicklung unterstützen. In diesem Heft finden Sie Tischreime, Zungenbrecher, Lieder sowie Sprech- und Bewegungsspiele, in denen das Sprechen spielerisch eingebunden wird.

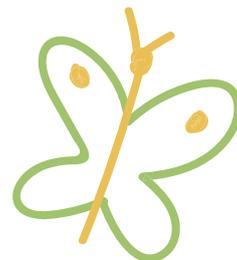


Foto: T Hover/peopleimages.com - stock.adobe.com

# Tischreime

Kinder lieben Rituale, deshalb bereitet es ihnen große Freude vor dem gemeinsamen Essen Tischreime aufzusagen. Hier ist eine Auswahl an einfachen Reimen, die Sie zusammen mit Ihren Kindern aufsagen können:

Piep piep piep, wir haben uns alle lieb.  
Jeder esse was er kann, nur nicht seinen Nebenmann.  
Und wir nehmen's ganz genau, auch nicht seine Nebenfrau.  
Fröhlich sei das Frühstück (Mittag, Abendessen).  
Guten Appetit!



Wenn wir beieinander sitzen,  
nicht mehr durch die Räume flitzen,  
schnuppern wir die Frühstückszeit  
und das Essen steht bereit.  
Wer noch laut ist, ist jetzt still, weil ein Jeder essen will.  
Piep, piep, piep, recht guten Appetit!

Die kleine Raupe Nimmersatt,  
die immer so viel Hunger hat, wünscht, wenn sie was zu  
essen sieht, ganz freundlich „Guten Appetit“!



Lieber kleiner Schmetterling,  
flieg doch schnell zum Himmel hin! Sag dem lieben Gott  
da oben, dass wir ihn fürs Essen loben!

Wir reichen uns die Hände, kommt macht alle mit,  
und wünschen uns zum Essen, recht guten Appetit.



Mal ess' ich Kartoffeln, mal ess' ich Quark  
Mit den Gaben der Natur, werd' ich groß und stark!  
Lieber Gott drum bitt' ich dich um eines nur,  
schütze und erhalte die Natur!

# Zungenbrecher



Nun kommen der Mund und die Zunge in Bewegung!

Pferde mampfen dampfende Pferdeäpfel.  
Dampfende Pferdeäpfel mampft niemand.

Einsame Esel essen nasse Nesseln gern,  
nasse Nesseln essen einsame Esel gern.

Im dicken dichten Fichtendickicht nicken  
dicke Fichten tüchtig. Im dichten Fichtendickicht  
picken die flinken Finken tüchtig.

Ein braver Hai isst Haferbrei.

Nussknacker knacken knackige Kerne.

Hat die Maus die Mandeln und das Marzipan gemaust?

Der Spatz spaziert früh und spät im Spinat.

Frische Früchte erfrischen.

Gelbe Blumen blühen beim Birnenbaum.  
Blühen beim Apfelbaum blaue Blumen?

Hast du mit dem Tee gesaut,  
sieht's hier aus als wär ein See getaut.

Schnecken essen Kresse nicht,  
denn Kresse schmeckt den Schnecken nicht.

Achtzig alte Ameisen aßen am Abend achtzig Ananas.

# Lied: Backe, backe Kuchen

Mit einem Lied auf den Lippen macht das Backen doch gleich viel mehr Spaß!

Backe, backe Kuchen,  
der Bäcker hat gerufen.  
Wer will guten Kuchen backen,  
der muss haben sieben Sachen:  
Eier und Schmalz,  
Zucker und Salz,  
Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen gebl.  
Schieb, schieb in'n Ofen rein!



## TIPP:

Hier kannst du dir das Lied „Backe, backe Kuchen“ auf Youtube anhören:



Foto: opolja - stock.adobe.com

# Übung: Sprachliche Entwicklung durch Bewegung

Verbinden Sie Musik und Tanz mit Liedersingen und Singspielen. Das Bewegen, Atmen und Singen fördert die Sprachfähigkeit und die Stimmfertigkeiten.

## Wir sind heute alle Miezekatzern

Ein Sprech- Klatsch- und Bewegungsspiel. Alle klatschen und sprechen im Rhythmus und machen dann die passenden Bewegungen

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast so grüne Augen, komm und zeig sie mir

*zeigt auf die Augen*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast kleine spitze Ohren, komm und zeig sie mir

*zeigt auf die Ohren*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast eine rosa Nase, komm und zeig sie mir

*zeigt auf die Nase*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast kleine weiche Pfötchen, komm und zeig sie mir

*hebt die Hände und formt sie zu Pfötchen*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast ein langes Schwänzchen, komm und zeig es mir

*dreht euch um und wackelt mit dem Po*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast so spitze Zähne, komm und zeig sie mir

*zeigt die Zähne*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Hast sehr scharfe Krallen, komm und zeig sie mir

*zeigt mit den Fingern die Krallen*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Kannst leis schleichen, komm und zeig es mir

*schleicht ganz leise*

Miezekatte, Miezekatte, Katzentier  
Kannst weit springen, komm und zeig es mir

*macht weite Sprünge*

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Drehst dich rund im Kreise, komm und zeig es mir**

**dreht euch im Kreis**  
**um euch herum**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Fängst gern kleine Mäuse, komm und zeig es mir**

**klatscht in die Hände**  
**und fangt die Maus**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Machst den Katzenbuckel, komm und zeig es mir**

**stellt euch auf Hände & Füße,**  
**hebt den Rücken in die Höhe**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Rollst dich eng zusammen, komm und zeig es mit**

**macht euch ganz winzig klein**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Bist ganz wuschel-kuschlig, komm und zeig es mir**

**streichelt über die Arme**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Kannst so laut schnurren, komm und zeig es mir**

**schnurrt ganz laut „r r r r r r r“**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Kannst ganz leis miauen, komm und zeig es mir**

**sagt ganz leise „Miau, Miau, Miau“**

Wer möchte, kann noch ganz viele Dinge weiterdichten, was eine Katze noch alles hat und kann. Ihr könnt euch eine eigene Melodie dazu ausdenken oder aus der ersten Zeile „Miezekatze, Miezekatze, Katzentier“ sogar eine coole Mouth Percussion machen. Dazu muss jeder, der mitmacht, mit dem Mund immer wieder das gleiche, eigene Geräusch, ganz im Rhythmus zum Text machen und schon klingt Ihr wie echte Beatboxer.

**i HIER GIBT ES ZWEI VIDEOS IN DENEN IHR SEHT, WIR IHR BEATBOXEN LERNEN KÖNNT:**

▶ [www.youtube.com/watch?v=O68R5klOCZ4&feature=share](http://www.youtube.com/watch?v=O68R5klOCZ4&feature=share)

▶ [www.youtube.com/watch?v=pwLhAaVVkEE&feature=share](http://www.youtube.com/watch?v=pwLhAaVVkEE&feature=share)



## **LIEBE ELTERN,**

Die Videos zeigen auf einfache Weise, wie es geht. Unser Lied hört sich auch gar nicht böse an wie im ersten Video, sondern eher wie MZKTZ-MZKTZ-KTZ-T... Zu guter Letzt fördert das sogar den Spracherwerb auf „angesagte“ Weise. Es werden komplizierte Lautkombinationen gebildet und man muss sehr genau hinhören, wenn man es richtig machen will. Sprechrhythmus ist wichtig, um Sprachen richtig zu verstehen und zu sprechen und auch richtig zu atmen. Das wird im zweiten Video gut gezeigt. Vielleicht wird ja auch ein Familien-Hobby daraus – es kostet nichts, macht Spaß und jedes Wort oder Gedicht oder Lied lässt sich ganz einfach verbeatboxen. Viel Spaß und coole neue Ideen!

# Mehrsprachigkeit – Deutsch als Zweitsprache

Mehrsprachigkeit ist eine gesellschaftlich wertvolle Ressource. Die Herkunftssprache bekommt dabei eine besondere Rolle, da sie in den meisten Familien mit viel Wertschätzung behandelt wird und als Ausdruck von Identität, Kultur und Zugehörigkeit verstanden wird. Sie ist oftmals dominant im Alltag. Kinder, die früh eine Zweitsprache erlernen, können häufig angeborene Mechanismen nutzen und lernen die Mehrsprachigkeit leicht. Dazu ist jedoch ein intensiver Kontakt mit der Sprache notwendig.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern in der Sprache, in der Sie sich flüssig und sicher unterhalten können. Für das Erlernen der deutschen Sprache ist es wichtig dem Kind Zugang zur Sprache zu ermöglichen. Dies geschieht über den Besuch eines Kindergartens, den Austausch mit anderen Kindern z.B. in Sportvereinen, in Familienbildungsstätten, Gemeinden oder der Nachbarschaft.

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in den verschiedenen Sprachen ausdrücken zu dürfen!

## Übung:

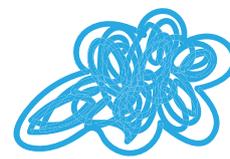
### LERNEN AM FAMILIENTISCH – SPRACHE LERNEN BEIM GEMEINSAMEN ABENDESSEN



Es gibt viele Möglichkeiten mit dem Kind beim Essen (und über das Essen) in Kommunikation zu treten. Der regelmäßige Austausch mit der Familie und im Dialog ist für die Kinder sehr wertvoll für die Sprachentwicklung. Nehmen Sie sich diese Zeit in Kommunikation zu treten, während Ablenkungen wie Fernseher und Handy ausbleiben.



Das gemeinsame Abendessen am Tisch und der Austausch mit dem Kind bietet die Gelegenheit, mit den eigenen Interessen wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. Häufiges Nachfragen und Kommunizieren über angesprochene Themen fördert das sprachliche Ausdrucksvermögen. Zudem fördert es die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein, wenn sich die Kinder urteilsfrei ausdrücken dürfen.



Über die Kommunikation werden zudem sinnliche Erfahrungen mit dem Essen und Lernerfahrungen geschaffen:

- ▶ Welche Farben siehst du auf deinem Teller?
- ▶ Wie riecht es? Wonach schmeckt es? Wie fühlt es sich an? Was siehst du? Was hörst du, wenn du draufbeißt?
- ▶ Was schmeckt ähnlich wie...?
- ▶ Wo wächst das Gemüse/Obst?

Das Austauschen über die Essenseindrücke hilft nebenbei die Sprachfähigkeit des Kindes zu schulen und Selbstbewusstsein zu entwickeln, wenn es mit seinen Erfahrungen ernst genommen wird. Sein Sie Vorbild und sprechen immer mal wieder über Ihre Eindrücke beim Essen. Benennen Sie Lebensmittel, Farben, Geschmackseindrücke usw.



## MIT WENIG EINSATZ VIEL ERREICHEN

- ▶ Den Tag mit einem Lächeln im Gesicht begrüßen. Optimismus fördert die Gesundheit.
- ▶ Lachen und albern Sie viel mit Ihrer Familie. Denn Lachen entspannt und macht glücklich.
- ▶ Toben Sie mit den Kindern im Garten, gehen Sie spazieren, powern Sie sich und Ihre Kinder mit Bewegungsspielen aus. Beugt Bewegungsmangel vor und baut Stress ab.
- ▶ Gönnen Sie sich zwischendurch eine Pause. Fenster auf und tief einatmen. Eine Tasse Tee/Kaffee, oder eine Tasse Kakao bewusst genießen. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit zum Entspannen.
- ▶ Planen Sie den Tag, oder sogar einen Wochenplan, mit Ihren Kindern gemeinsam. Zeiten zum Lernen, Lesen, Singen, Basteln, Spielen, Hausarbeit, Bewegung, Ruhezeiten, festlegen. Ein Wochenplan, der gemeinsam erstellt wird, lässt sich von allen Beteiligten leichter einhalten.
- ▶ Mit den Kindern im Gespräch bleiben. Um ihre Bedürfnisse, Ängste, Interessen, Probleme, Gefühle wahrzunehmen und darauf eingehen zu können.

Hilfreich dazu, wäre es ein Gesprächsritual einzuführen! Jeden Tag, zum Beispiel beim gemeinsamen Abendbrot-

essen, ein gemeinsames Gespräch, über alles was gut und was nicht so gut am heutigen Tag war, führen.

- ▶ Fangen Sie Glücksmomente ein. Besonders in aufregenden Zeiten gibt es viele Glücksmomente: Kuscheln mit dem Kind. Eine Geschichte erzählen, gemeinsam den Haushalt erledigen und vieles mehr, können Glücksgefühle auslösen. Legen Sie sich eine Glücksschatzkiste zu. Alle Familienmitglieder schreiben oder malen ihre Glücksmomente auf ein Stück Papier und legen sie in die **Glücksschatzkiste**.

In regelmäßigen Abständen oder wenn dringend positive Augenblicke benötigt werden, wird die Glücksschatzkiste hervorgeholt und die Glücksmomente werden vorgelesen.

**Achtung:** Die Glücksmomente unterliegen keiner Bewertung! Familienmitglieder dürfen keine Bewertung oder negative Kommentare zu den vorgelesenen Glücksmomenten abgeben.

### TIPPS:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.familien-mit-zukunft.de](http://www.familien-mit-zukunft.de)  
[www.kinderschutz-niedersachsen.de/?FEE2D0A-5EBD940F9824C5138833F3757](http://www.kinderschutz-niedersachsen.de/?FEE2D0A-5EBD940F9824C5138833F3757)  
[www.vaeter-in-niedersachsen.de/?08AC794483594D7880432D0A7E16A93D](http://www.vaeter-in-niedersachsen.de/?08AC794483594D7880432D0A7E16A93D)



Foto: fizkes - stock.adobe.com

# Glückskiste basteln

Jetzt seid ihr dran! Bastelt für eure Familie eine Glücksschatzkiste.

## MATERIAL:

- ▶ Schuhkarton oder eine ähnliche Pappkiste mit Deckel
- ▶ Klebstoff
- ▶ Farben und Faserstifte nach Belieben
- ▶ Schere
- ▶ Klebstoff oder alternativ auch dünnes, doppelseitiges Klebeband
- ▶ Wolle, Knöpfe, Glitzersteine
- ▶ Reste von Geschenkpapier, Glitzerpapier, Bunt Papier, Goldfolie, Silberfolie

## ANLEITUNG:

Bemalt oder beklebt die Kiste nach Eurer Vorstellung! Ihr könnt sie ganz einfach mit viel Fantasie verschönern.

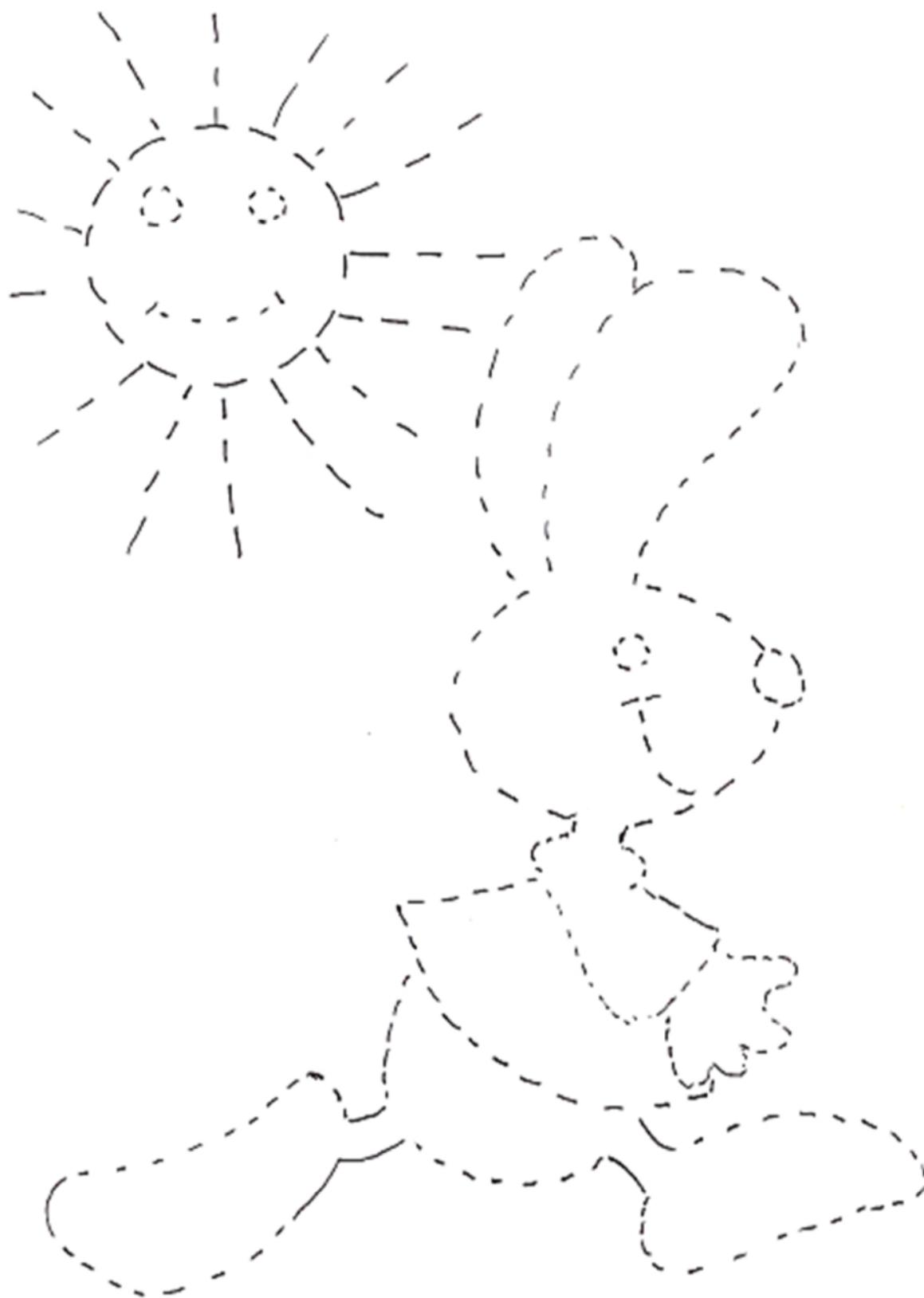


Bilder: <https://archline.net/diy-ideen/bastelideen-fur-kinder/bastelideen-mit-schuhkarton-die-beste/>



# Hüpfender Hase zum Ausmalen

Verbinde die Linien und male das Bild aus



# Zahlen lernen leicht gemacht

Zähle und verbinde was zusammen passt.

1

2

3

4

5

6

7

8

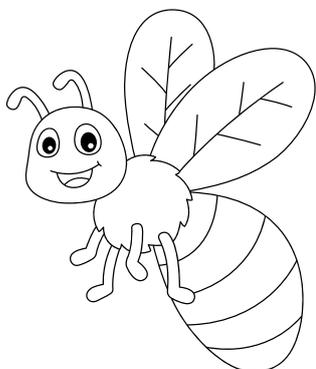
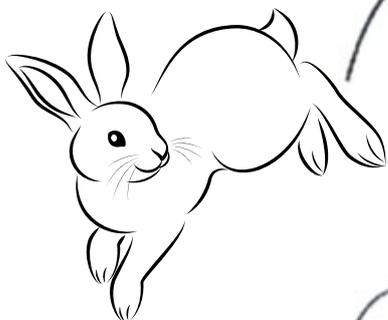
9

10

# Tierischer Ausmalspaß

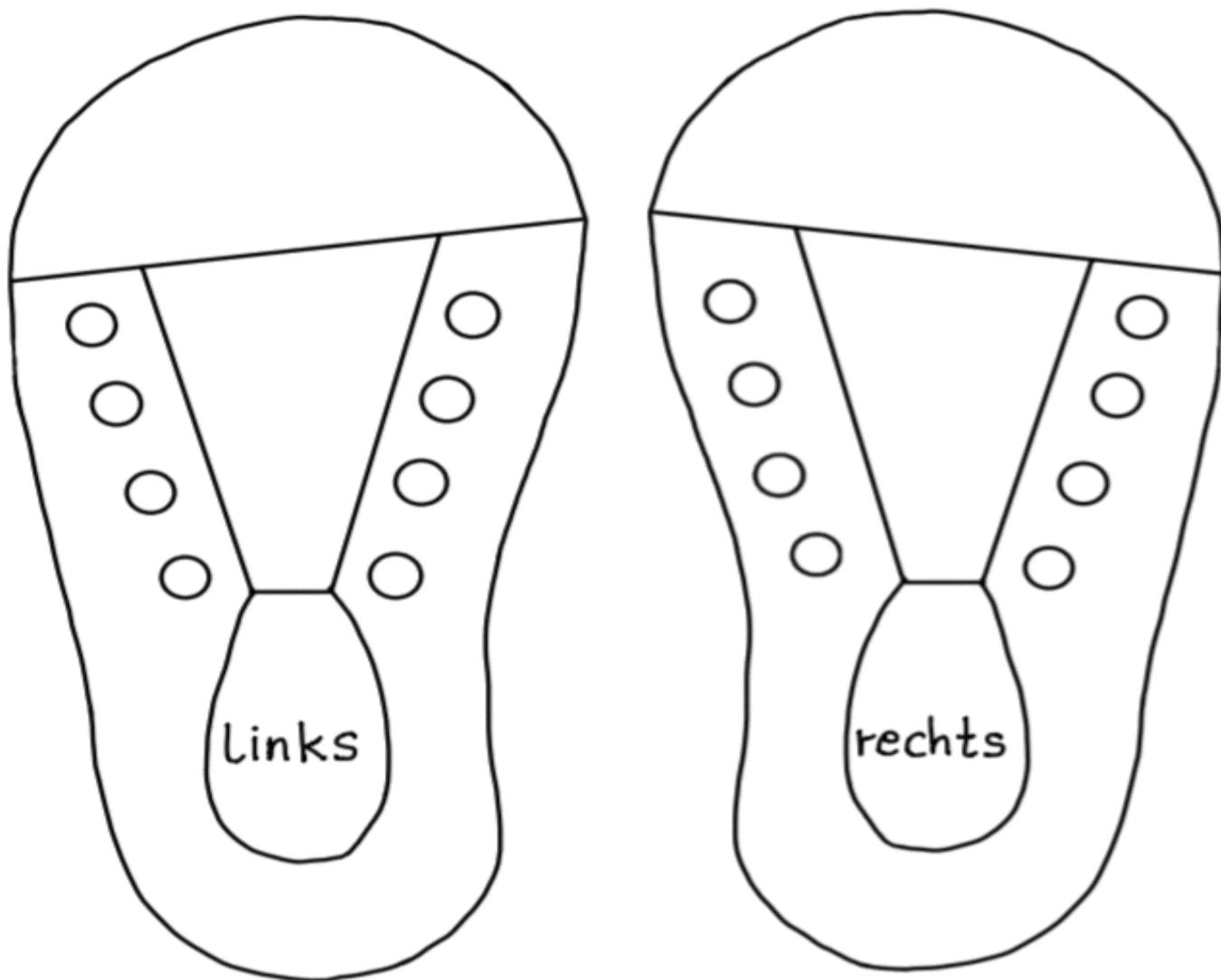


Verbinde die Linien und male die Tiere mit Buntstiften an.



## Ein Schuhmodell basteln

Hast du Lust eine tolle Schleife für deine Schuhe zu binden? Für die Übung musst du erstmal dieses Schuhmodell ausschneiden. Mal es gerne vorher bunt an.





# Die perfekte Schleife binden

Schuhe binden ist gar nicht so schwer. Mit diesen Übungen schaffst du es bestimmt!

## Material:

- ▶ Stablen Karton Din A4
- ▶ Klebstoff
- ▶ Buntstifte oder Filzstifte oder Wachsmalstifte
- ▶ breites Schuhband oder festes Schleifenband, oder einen ganz dicken Wollfaden
- ▶ Schere
- ▶ Schuhvorlage

## Anleitung:

1. Die Vorlage auf den Karton kleben.
2. Vorsichtig Löcher in die aufgemalten Öffnungen für das Schuhband drücken.
3. Das Schuhpaar kann nun angemalt und ausgeschnitten werden.
4. Schuhbänder in die Löcher der Schuhe einfädeln. Hierbei benötigen einige Kinder Unterstützung.

## Schleife binden:

Anfänger versuchen es am Besten mit der Hasenohr-Methode.

1. Einen einfachen Knoten binden.
2. Den linken Schnürsenkel zu einer Schlaufe legen und mit der linken Hand festhalten.
3. Mit dem rechten Schnürsenkel ebenfalls eine Schlaufe legen und ebenfalls festhalten.
4. Als Letztes beide Schlaufen übereinanderlegen und miteinander verknoten.

 EIN VIDEO ZUR ANLEITUNG FINDEN SIE HIER:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=2iRuJo4jFQU>



*"Hasenohr, Hasenohr -  
einmal herum und dann  
durch das Tor"*

Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com

# Tierischer Bastelspaß

Mit dieser Katze werdet ihr noch viel Spaß haben!



## Material:

- ▶ 2 gleichgroße Blätter bunt Papier (Hellgrau, Grau, Rot, Grün), Zeitungs- oder Geschenkpapier geht auch
- ▶ Malstift
- ▶ Klebestift
- ▶ Kinderschere

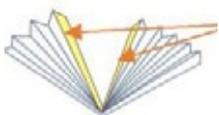
## Anleitung:



Für den Kopf der Katze falte das Papier wie einen Fächer. Dafür beginnst du bei einer Kante des Blattes. Falte einen Streifen (ca. zwei Finger oder 2cm breit) nach oben.



Jetzt wendest du das Blatt und knickst die nächste Falte. Wieder das Blatt wenden und die nächste Falte knicken, so lange, bis du am anderen Ende angekommen bist.



Nun drückst du dein Blatt zusammen, damit die Falten auch deutlich zu sehen sind und knickst es in der Mitte so zusammen, dass du die hier gelb markierten Flächen zusammenleben kannst.



Jetzt wiederholst du das Ganze mit dem zweiten Blatt und klebst beide Halbkreise zusammen, damit du einen schönen runden Kreis für den Kopf der Katze hast.



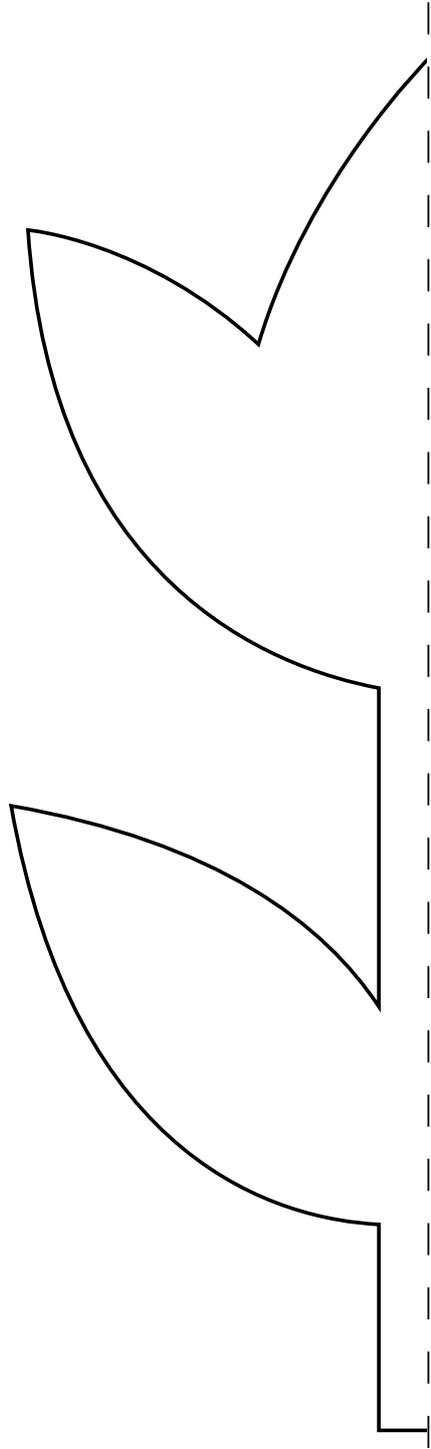
Die Katze ist schon fast fertig! Schneide die Augen, Nase, Barthaare und Fliege aus und klebe diese Teile auf den gefalteten Kreis.

Quelle: Anja Becker



# Schneideübungen

Falte entlang der gestrichelten Linie. Schneide nun entlang der durchgezogenen schwarzen Linie und falte das Papier auf. Du kannst die Blume auch noch bunt anmalen!



**gestrichelte Linie = falten**  
**durchgezogene Linie = schneiden**

Illustration: skarin - stock.adobe.com

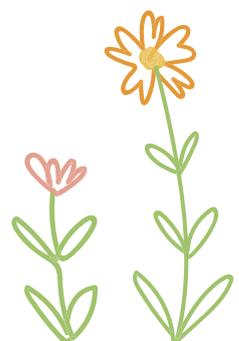




Foto: Oksana Kuzmina - stock.adobe.com

# Freundschaft

Viel Spaß beim Vorlesen, Zuhören oder Nachbasteln.

## LIEBE ELTERN,

mit dem Eintritt in die Schule entstehen neue Freundschaften, die das Kind in der Entwicklung seiner Person stärken und daher sehr wichtig sind. Mal ist man unzertrennlich, mal wird gestritten.... Hier sind unsere Leseempfehlungen und Aktionstipps!

## FREUNDSCHAFTSBÄNDER SELBST GEMACHT

Aus bunten Wollresten schneidet sich jedes Kind mehrere ca. 25 cm lange bunte Fäden ab. Am oberen Ende werden diese verknotet und können nun zu einem Band geflochten werden. Das Ende wird ebenfalls verknotet. Mit gegenseitiger Hilfe können auch Perlen mit eingeflochten werden. Für jüngere Kindern ist es leichter, in den Fadenstrang in regelmäßigen Abständen einfache Knoten zu machen, anstatt zu flechten. Zuletzt können die gemeinsam hergestellten Bänder verschenkt werden.

## MACHS MIR NACH!

Alle Mitspieler sitzen im Kreis. Das erste Kind beginnt und macht eine Bewegung (z. B. sich auf die Schulter klopfen, am Ohr ziehen, in die Hände klatschen usw.). Das nächste Kind macht die Bewegung des vorherigen Kindes nach und denkt sich anschließend eine eigene Bewegung aus. So geht es reihum weiter. „Ich packe meinen Koffer“ im Bewegungsformat eignet sich für Spielaktionen in der Kita oder für Geburtstagsfeiern zu Hause.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Stiftung Lesen

## Theo & Friedrichsen: Honig geht immer

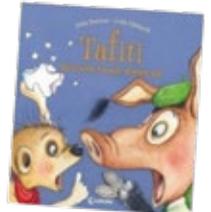
Tanja Thordsen & Marc Yayo Kawamura, dtv junior, ISBN 978-3-423-76271-7, ab 5 Jahre, Bilderbuch



Die beiden Bärenfreunde Theo und Friedrichsen sind eigentlich unzertrennlich. Es sei denn, einer von beiden wird urplötzlich von einer Krankheit heimgesucht, wie jetzt leider Friedrichsen. Er hat nämlich das höchst gefährliche... Faulfieber! Wie gut, dass Theo nachschlagen kann, wie man das am besten behandelt: mit einer Salbe aus Strandsand, Meerwasser und glibbrigem Seetang. Na, wenn das nicht wirkt ...

## Tafiti – Auch beste Freunde streiten mal

Julia Boehme & Julia Ginsbach, Loewe Verlag, ISBN 978-3-7855-8907-6, ab 4 Jahre, Bilderbuch



Unter dem Sternenhimmel über der Sahara gibt es keine besseren Freunde als das Erdmännchen Tafiti und das Pinselohrschwein Pinsel! Und was würde man wohl für seinen besten Freund tun? Man würde ihm doch ganz sicher auch die Sterne vom Himmel holen! Zumindest theoretisch. Denn als Tafiti einen funkelnden Stern ergattert, den Pinsel zuerst erspäht hat, gibt es umgehend tierische Misstimmung.

## Das kleine Wir

Daniela Kunkel, Silberfisch, ISBN 978-3-7456-0126-8, ab 4 Jahre, Hörspiel



Ein kleines Wir? Wo kann man denn so etwas finden? Ganz einfach: überall da, wo man sich untereinander versteht und mag. So wie Ben und Emma, die gemeinsam in die Schule gehen und viel miteinander unternehmen. Das Wir von Ben und Emma ist wuschelig, grasgrün und schafft es, dass die Kinder das Gefühl haben, mit allem und jedem fertig zu werden. Bis zu dem Tag, als sie sich streiten – und das kleine Wir plötzlich verschwunden ist ...

## TIPPS:

Viel Spaß beim Vorlesen und Ausprobieren!  
Weitere Informationen findest du unter: [www.vorleseideen.de](http://www.vorleseideen.de)



# Literaturverzeichnis

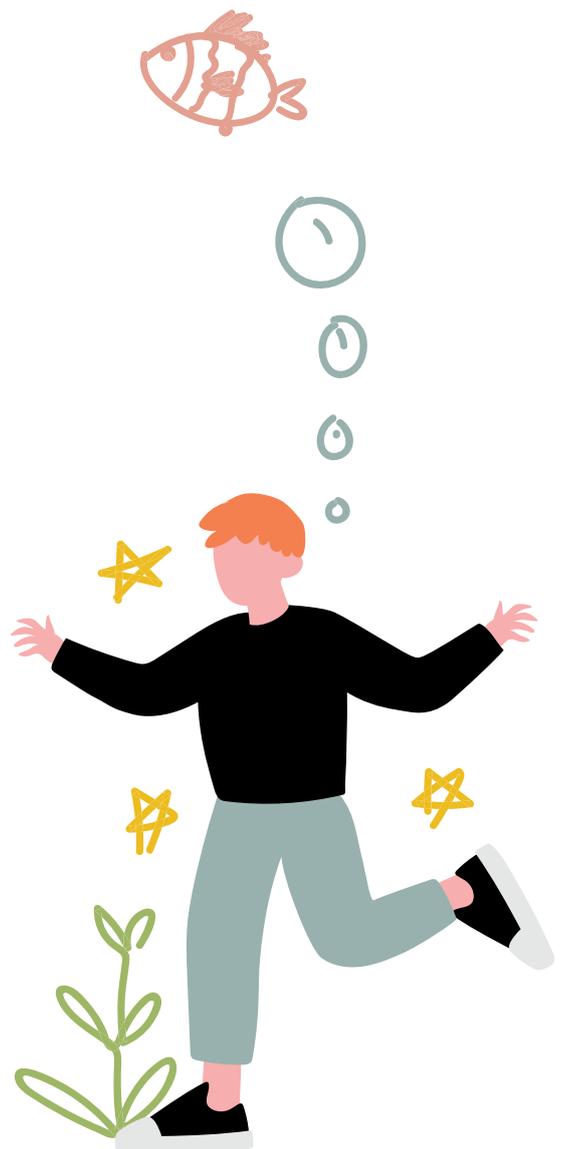
- ▶ Die Ernährungspyramide – Kinderlieder zum Lernen (2019) [https://www.youtube.com/watch?v=b3okuZp\\_gH4](https://www.youtube.com/watch?v=b3okuZp_gH4) (Letzter Zugang 05.02.21), (Seite 11)
- ▶ Eva Dorothee Schmid (2015): Die schönsten Tischreime für Kinder, <https://www.mamaclever.de/2015/02/19/die-schoensten-tischreime-fuer-kinder/> (Letzter Zugang: 05.02.21), (Seite 12)
- ▶ Heilpädagogik-Info: Zungenbrecher für Kinder, <https://www.heilpaedagogik-info.de/zungenbrecher/727-zungenbrecher-fuer-kinder.html> (Letzter Zugang: 05.02.21), (Seite 19)
- ▶ KlickSafe: Jüngere Kinder im Internet, <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/>
- ▶ KlickSafe: Ältere Kinder im Internet – Begleitung und Eigenverantwortung: <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/>
- ▶ Kinderlieder zum Mitsingen (2015): Backe, backe Kuchen, <https://www.youtube.com/watch?v=5UM3ecX69Jo>, (Seite 25)
- ▶ <https://www.rki.de/>
- ▶ [www.kleineschule.com.de](http://www.kleineschule.com.de)
- ▶ [www.malvorlagen-seite.de](http://www.malvorlagen-seite.de)
- ▶ <https://www.gutekueche.at/wuerzige-pizzabroetchen-rezept-3841> (Seite 27)
- ▶ <https://www.elternwissen.com/ernaehrung-kinder/gesund-essen/art/tipp/haerflocken-zum-fruehstueck.html> (Seite 28)
- ▶ Wiki-Willkommen Kinder Region Hannover, Illustrationen: Region Hannover, Team Medienservice
- ▶ [www.lesestart.de](http://www.lesestart.de)
- ▶ [www.einfachvorlesen.de](http://www.einfachvorlesen.de)
- ▶ [www.lesenmit.app](http://www.lesenmit.app)
- ▶ [www.diekurzgeschichte.de](http://www.diekurzgeschichte.de)
- ▶ [www.wuselstunde.de](http://www.wuselstunde.de)
- ▶ [www.baobabbooks.ch](http://www.baobabbooks.ch)
- ▶ <https://www.frickel-club.de/aliens-roboter-co/>, (Seite 42)
- ▶ <https://www.schau-hin.info/>
- ▶ <http://www.familien-mit-zukunft.de>
- ▶ <http://www.kinderschutz-niedersachsen.de/?FEE2D0A-5EBD940F9824C5138833F3757>
- ▶ <http://www.vaeter-in-niedersachsen.de/?08AC794483594D7880432D0A7E16A93D>
- ▶ <https://archzine.net/diy-ideen/bastelideen-fur-kinder/bastelideen-mit-schuhkarton-die-beste/>, (Seite 49)
- ▶ Kinderlieder Kindergarten-Mix - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder,
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=DBOxXxdg5yQ>
- ▶ Wenn du fröhlich bist...die 10 beliebtesten Lieder für euch || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=Irb-Q8QvvEQg>
- ▶ Das Lied über mich - Bewegungslieder zum Mitsingen || Kinderlieder, [https://www.youtube.com/watch?v=5XiZRt\\_Pxqw](https://www.youtube.com/watch?v=5XiZRt_Pxqw)
- ▶ Körperteil Blues (Offizielles Tanzvideo) - Lichterkinder | Kinderlieder | Bewegungslieder, <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE>
- ▶ Bewegungsgeschichte im Zoo, <https://www.youtube.com/watch?v=oe98-roVlSE>
- ▶ MINI WORKOUT für Kids (ohne Geräte & wenig Platz) – vlamingo, <https://www.youtube.com/watch?v=MwxvhnSc8Q>
- ▶ Tschu Tschu wa - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=X6CkQkcY1cs>

- ▶ Mit Fingerchen, mit Fingerchen – Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=7yEROGOV9lg>
- ▶ Kinderlieder Oster-Mix || - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=toy-8W0mKjik>
- ▶ <https://kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/>
- ▶ [https://stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlal-QobChMlnsqK1b7Q7glVuRkGAB2AXQyUEAA-YASAAEgLJOvD\\_BwE](https://stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlal-QobChMlnsqK1b7Q7glVuRkGAB2AXQyUEAA-YASAAEgLJOvD_BwE)
- ▶ <https://stiftung-kinderglueck.de/kitaletics/>

und

<https://stiftung-kinderglueck.de/videos-zur-bewegungsfoerderung//>

- ▶ <https://www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-sportmedizin/trainingsvideos>
- ▶ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486>
- ▶ [www.familie.de](http://www.familie.de)
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=h9diPW35wGw>, (Seite 55)
- ▶ <https://youtube.com/watch?v=O68R5kIOCZ4&feature=share>
- ▶ <https://youtube.com/watch?v=pwlhAaVVkEE&feature=share>
- ▶ [www.vorleseideen.de](http://www.vorleseideen.de)









# Region Hannover

## IMPRESSUM

### Der Regionspräsident

Region Hannover

Team Tagesbetreuung für Kinder

Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin

Fachbereich Jugend

E-Mail: [jugendmedizin@region-hannover.de](mailto:jugendmedizin@region-hannover.de)

[fruehbi@region-hannover.de](mailto:fruehbi@region-hannover.de)

---

### Verantwortlich für die Zusammenstellung der Inhalte

Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, Team Tagesbetreuung für Kinder

### Gestaltung

Team Medien und Gestaltung, Region Hannover

### Fotos

Halfpoint - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) (Titelbild), topvectors - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) (Illustrationen)

### Druck

Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH

Hans-Böckler-Straße 52

30851 Langenhagen

### Stand

November 2024