

## Was können wir Zuhause tun?

Allfällige Rezepte finden Sie auf den hinteren Seiten.

	Was tun?
Musik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Singen, gibt oft Sicherheit, wenn alles drunter und drüber geht</li> <li>- Tanzen</li> <li>- Selber Musik machen (auch viele Haushaltsgegenstände kann man als «Musikinstrument» brauchen)</li> <li>- Entspannen</li> <li>- Youtube ist eine gute Hilfe zum Kinderlieder finden/lernen</li> <li>- Chinder Musig Wält: grosse Sammlung für Kinderlieder, einige mit herzigen Videos dazu</li> <li>- «Lose! Luege! Liedli!» auf SRF (auch online)</li> <li>- App: Falleri Fallera (2.-) hat ganz viele, auch schweizerdeutsche Lieder</li> </ul>
Fingerspiele, Kniereiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemeinsam singen, machen, lachen 😊</li> </ul>
Geräusche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entdecken, womit sich Geräusche machen lassen</li> <li>- Laut, leise</li> </ul>
Ball, Ballon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hin und her rollen</li> <li>- Durch (Karton-)Röhren rollen lassen</li> <li>- In einer Schüssel/Backblech rundherum rollen lassen</li> <li>- Werfen &amp; Fangen</li> <li>- grossen Abfallsack mit Luftballons füllen zum drauf sitzen/liegen</li> </ul>
Tuch/Tücher/Rettungsdecke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gugus-Dada</li> <li>- Verstecken &amp; Suchen</li> <li>- Höhlen bauen</li> <li>- Verkleiden</li> <li>- Als Schwungtuch brauchen: Wellen machen, Kind darunter/drauf setzen, als Fahne beim Rennen hinterherziehen, Bälle drauf hüpfen lassen</li> <li>- Grosses Tuch als Hängematte aufhängen.</li> </ul>
Duplo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turm bauen und Umwerfen</li> <li>- Steine schön aufeinander stecken</li> <li>- Einzelne Steine ablösen</li> <li>- Nach Farben sortieren</li> <li>- Andere Gebilde bauen</li> </ul>

diverse Schachteln, Dosen, Boxen, Schraubgläser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufeinander Stapeln</li> <li>- Ineinander stecken</li> <li>- Öffnen/Schliessen, Verschlüsse üben</li> <li>- Sachen verstecken und wieder rausnehmen</li> <li>- Etwas Feines drin verstecken als Motivation und Belohnung (z.B. Smarties, Rosine...)</li> </ul>
Eierschachtel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Sachen reinlegen und rauspicken mit Pinzettengriff</li> <li>- Smarties oder Rosinen «stibitzen»</li> </ul>
Seifenblasen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blasen</li> <li>- Blasen fangen/kaputt machen</li> <li>- Staunen!</li> </ul>
Hände, evtl. Massageöl oder Handcreme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand/Fuss-Massage</li> <li>- Streicheln</li> <li>- Massagegeschichten (siehe Ende des Dokumentes)</li> </ul>
Diverse Haushaltsgegenstände (Pinsel, Bürste, Stoff, Schwamm, Zahnbürste, alles aus dem Haushalt...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit verschiedenen Gegenständen in unterschiedlichen Texturen (hart, weich, kratzig, flauschig, nass...) über den Körper fahren und mit Händen/Füssen ertasten lassen.</li> <li>- Körperteile dabei benennen</li> <li>- Gute Wahrnehmungserfahrung.</li> </ul>
Papier, Stoff, Moos, Erde, Wasser, Knete...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Materialien ertasten und spüren</li> </ul>
Kissenbezüge, diverses Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Wahrnehmungssäcke» herstellen. Kissenbezüge mit verschiedenen Gegenständen füllen (Plastiksäcke, Luftpolsterfolie, Verpackungsmaterial wie die Styroporchips o.ä., Reis, Mais, trockene Kastanien...)</li> </ul>
Riechende/schmeckende Dinge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemeinsam Gerüche und Geschmäcker entdecken</li> <li>- Evtl. in Gaze einpacken um Verschlucken zu verhindern</li> </ul>
Kresse säen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Säen auf Wattepad auf Teller</li> <li>- Täglich giessen</li> <li>- Ernten</li> <li>- Zum Znüni/Zmittag/Zvieri... essen (gut in Kombination mit Frischkäse, Cottage Cheese und DarVida/Cracker oder im Salat)</li> </ul>
Zaubersand	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gut geeignet für Drinnen</li> <li>- Wühlen</li> <li>- Graben</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Kuchen» backen</li> <li>- Schaufeln</li> <li>- Hände vergraben</li> </ul>
Knete	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kugel formen</li> <li>- Flach drücken</li> <li>- Wurst formen</li> <li>- Löcher machen...</li> </ul>
Knetseife	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selber herstellen</li> <li>- In der Badewanne spielen</li> </ul>
Essbare Farbe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In der Badewanne spielen</li> <li>- Bilder gestalten, aufhängen und/oder den Grosseltern schicken (oder anderen lieben Leuten, die man nicht sehen kann)</li> <li>- Hand/Fussabdrücke machen</li> <li>- Das Kind beim Herstellen der Farben mithelfen lassen.</li> </ul>
Farbsäckli/Sensory bag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Farbklecke in eine verschliessbares Säckli geben. Gut zumachen, evtl. auch kleben. Kind kann «malen» ohne dass es schmutzig wird.</li> <li>- Ein Papier reinlegen, dann hat man danach ein «Werk» zum Aufhängen.</li> <li>- Funktioniert auch gut mit Haargel oder einem Öl/Wasser-Gemisch und Lebensmittelfarbe</li> <li>- Gegenstände (nicht spitzig) dazugeben zum herumschieben.</li> </ul>
Rasierschaum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf dem Tisch verteilen</li> <li>- Mit Zeigefinger «zeichnen»</li> <li>- Auf Armen verstreichen (mit Massage kombinieren)</li> <li>- Spiegel vorne dran stellen und sich selbst beobachten – Schaum auf Nase, Backen, Stirn streichen und wieder wegputzen</li> </ul>
Gluggerbild (Murmelmaler)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papier in ein Backblech mit Rand legen/kleben</li> <li>- Einige Tupfer Farbe auf dem Blatt verteilen</li> <li>- Glugger durch bewegen des Bleches hin und her rollen lassen</li> <li>- Blatt rausnehmen und trocknen lassen</li> </ul>
Fensterbilder malen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus Handabdrücken Blumen formen</li> <li>- Was die Fantasie hergibt 😊</li> <li>- Gut eignet sich auch die essbare Farbe, da problemlos abwischbar (von überall)</li> </ul>

## Wie kann das Kind im Haushalt einbezogen werden?

Mir ist bewusst, dass ihr Kind nicht wirklich eine «Hilfe» im Haushalt ist. Dennoch gibt es ihrem Kind die Möglichkeit für eine Weile beschäftigt zu sein und zu lernen, dass es selber auch etwas tun kann. Es wird mehr Zeit brauchen und nicht sauber werden, dennoch kann es auch eine ungezwungene, natürliche Gelegenheit sein, um gemeinsam etwas zu tun. Überfordern Sie sich selbst und ihr Kind dabei nicht. Tun Sie, was Sie mögen, können und in der aktuellen Situation drin liegt.

Wäsche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach Farbe sortieren</li> <li>- In Korb legen</li> <li>- Aus Korb in Waschmaschine packen</li> <li>- Maschine wieder ausräumen</li> <li>- Kleidungsstücke zum Aufhängen reichen</li> <li>- Waschkammern auf dem Korb aufstecken/abziehen...</li> </ul>
Küche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rühren</li> <li>- Gemeinsam Kochen (mit Handführung)</li> <li>- Eier-/Kräuterquark machen</li> <li>- Kuchen backen mit Mixer</li> <li>- Mit Schüssel und Rührwerkzeug spielen/klopfen</li> <li>- Trockene Bohnen/Erbsen umschütteln/mit Löffel schaufeln</li> </ul>
Tisch decken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evtl. Tischset mit vorgezeichnetem Teller, Besteck, Glas/Becher nutzen</li> <li>- Geschirr/Besteck zum Tisch bringen</li> </ul>
Putzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feuchten Lappen geben: Tisch putzen, Boden putzen</li> <li>- Mit Staubwedel umhergehen</li> </ul>

## Was können wir draussen/auf dem Balkon tun?

Draussen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaziergang in den Wald machen: Waldboden spüren, Frühling entdecken (Knospen, Gras...)</li> <li>- Spaziergang zu Tieren z.B. auf dem Weg zum Autäli (hinter Adullam Richtung Wald, Auweg)</li> <li>- Spielplatz: Klettern, Schaukeln, Sand...</li> </ul>
Sand	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wühlen</li> <li>- Graben</li> <li>- «Kuchen» backen</li> <li>- Schaufeln</li> <li>- Hände/Füße vergraben</li> </ul>

Blumen/Samen/Erde	<ul style="list-style-type: none"><li>- Graben</li><li>- Schaufeln</li><li>- Blumen pflanzen</li><li>- Säen</li></ul>
-------------------	---



## Massagegeschichten

Altes Klavier

Eine Massage, eingebunden in eine Geschichte wird der Körper als ein Klavier begriffen, eine Klopfmassage mit Fingern. Ein weicher Untergrund z.B. Matte ist wichtig, dazu leise Klaviermusik.

Pizzabäckerei

Eine Massage könnte auch folgende Geschichte haben: Der Teig wird geknetet, das Blech eingefettet und mit Mehl bestäubt, der Teig wird ausgerollt, belegt und in den Backofen geschoben.

## Knete

340 g Speisestärke (Maisstärke)

100 g Natron

350 ml kaltes Wasser

4 EL ÖL

Lebensmittel-Farben

Wasser in eine Pfanne geben. Stärke nach und nach dazugeben und gut rühren. Dann Natron und allenfalls Farbe dazugeben. Es sollte keine Klumpen mehr haben. Dann die Masse auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen. Sobald die Masse die Konsistenz von Kartoffelstock hat, Öl dazugeben, gut verrühren und Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen noch einmal gut durchkneten.

## Knetseife

2 EL Flüssige Seife oder Duschgel

2 EL Speiseöl (alternative Handcreme)

4 EL Speisestärke/Maisstärke

1 Prise Salz für die Haltbarkeit

(optional) Lebensmittelfarbe/Seifenfarbe, ätherisches Öl/Seifenduft, Glitzer

Konfiglas

Seife/Duschgel mit Öl und Stärke vermischen bis eine knetbare Masse entsteht. Ist es zu feucht, mehr Stärke dazugeben. Ist es zu trocken, mehr Seife/Duschgel dazugeben.

Farbe, Duft und Glitzer nach Belieben dazugeben und gut durchkneten. Bei ätherischem Öl bitte vorsichtig umgehen, da viele Kinder darauf reagieren.

Die Seife in einem luftdicht verschliessbaren Behälter (Konfiglas) aufbewahren.

## Essbare Farbe

Rezept:

- ½ Tasse Maisstärke oder feines Mehl
- optional 1-2 Esslöffel Salz (für längere Haltbarkeit)
- etwas Wasser

Zum Einfärben:

- Lebensmittelfarben  
oder
- Blau: Saft von gekochtem Rotkohl Gelb: Kurkumapulver oder Karottensaft Rot: Rinden-Saft, Kirschsaf  
Grün: Frischer Spinat (im Mörser zerreiben und mit einem Kaffeefilter Saft herausdrücken)

Maisstärke/Mehl und das Salz mit gerade so viel Wasser vermischen, bis sich eine dickflüssige Konsistenz ergibt. Ausgiebig rühren (oder einen Schüttelbecher verwenden), bis alle Klümpchen verschwunden sind und sich das Salz aufgelöst hat. Beim Färben mit Säften: Saft langsam untermischen, bis die gewünschte Farbe entstanden ist. Gegebenenfalls schon vorher einen Teil des Wassers durch Saft ersetzen. Beim Färben mit Lebensmittelfarbe in Pulverform: Nur sehr wenig Farbpulver im Brei auflösen, sie färben intensiv.

## Zaubersand

Rezept:

- 8 Tassen Mehl
- 1 Tasse (Sonnenblumen-)Öl
- Bei Bedarf flüssige Lebensmittelfarbe

Alles zusammenmischen und gut durchkneten.