

# Rezepte gegen Langeweile

Spiele ein Kartenspiel.



Höre Musik oder  
ein Hörbuch.



Lies ein Buch.



Spiele ein Brettspiel.

Löse ein Puzzle.

Lerne einen Zaubertrick.

Zeichne einen Comic.

Falte Figuren aus Papier



Hilf deinen Eltern  
im Haushalt.



Halte dich fit.



Singe ein Lied.



Beobachte das Wetter und  
schreibe ein Wittertagebuch.



Baue Häuser und Türme  
mit Bausteinen.

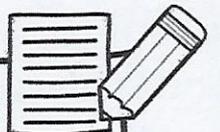


Spiele Verkleiden.



Knete Figuren.

Schreibe deine eigenen  
Rezepte gegen Langeweile auf.



# Neue Rezepte gegen Langeweile

Male ein Mandala aus.

Telefoniere mit Freunden  
oder Verwandten.

Erfinde einen Tanz.

Baue eine Höhle.

Gestalte eine Collage  
aus alten Katalogen  
und Prospekten.



Löse ein Rätsel  
oder Sudoku.

Bastle ein Fensterbild.

Lerne ein paar Worte in  
einer anderen Sprache.



Häkle, nähe, stricke  
oder sticke.

Übe Yoga.



Schätze den Inhalt einer Packung  
und zähle nach (z.B. Nudeln).



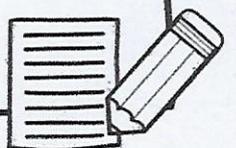
Räume dein Zimmer  
gründlich auf.



Lerne einen Witz.

Färbe oder  
bemale Eier.

Schreibe eine eigene Geschichte  
oder ein Gedicht auf.



# Salzteig Rezept

## Zutaten:

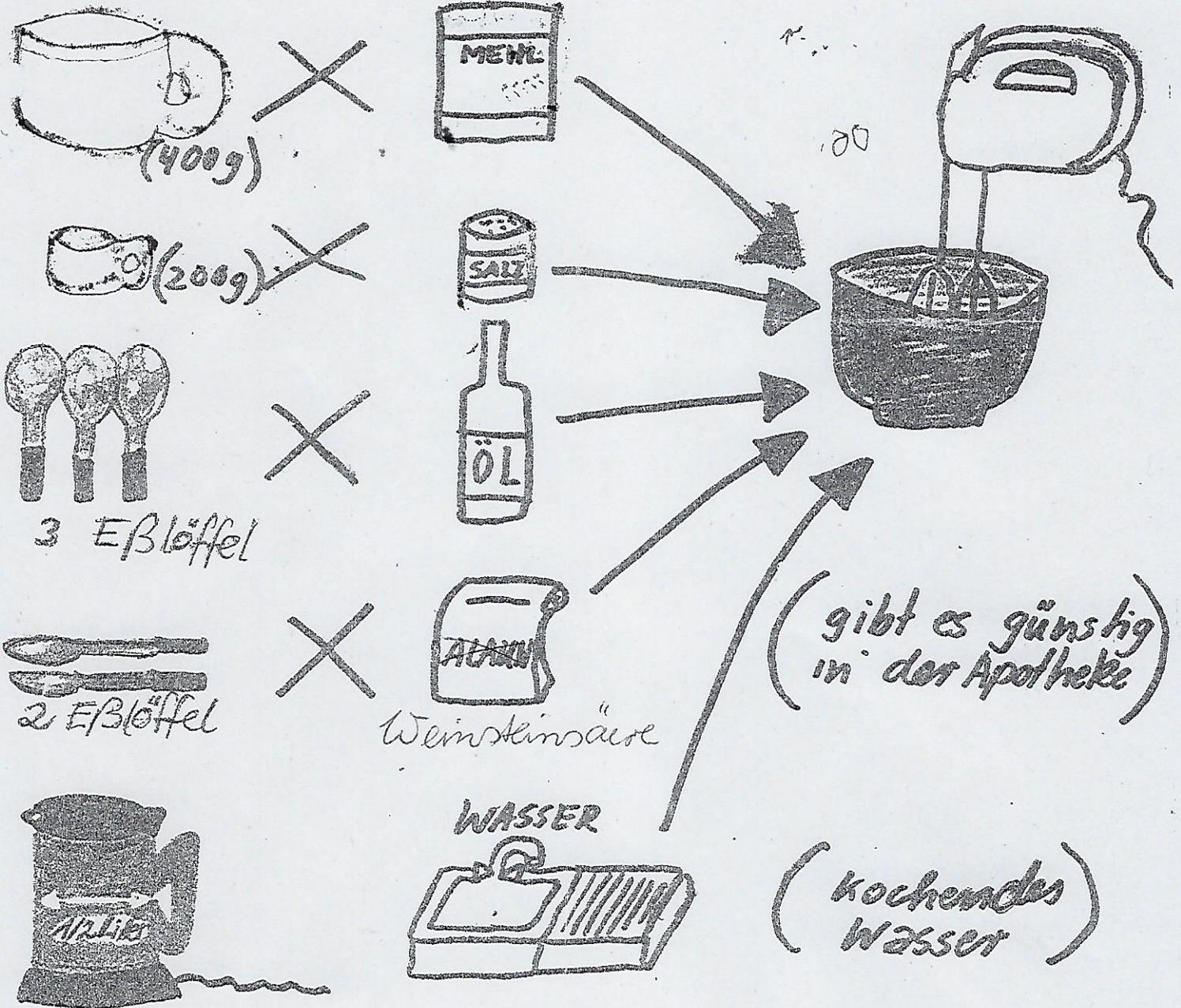
1 Tasse Salz  
2 Tassen Mehl  
1 Tasse Wasser

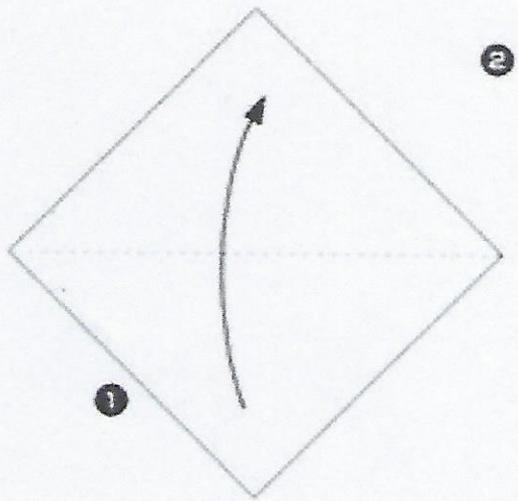
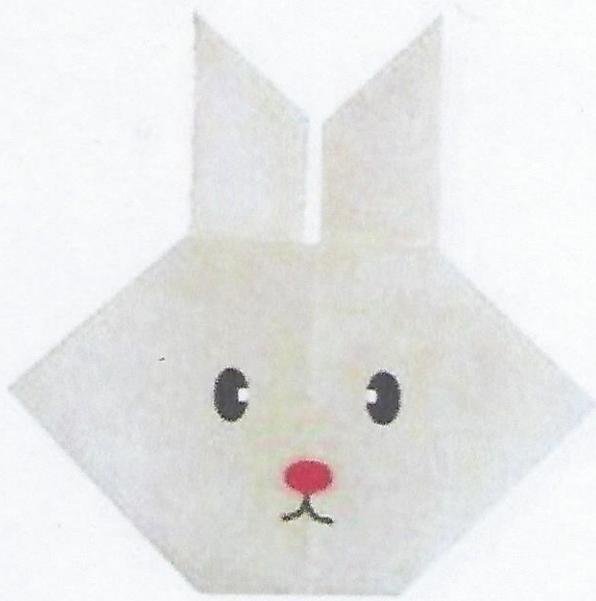
## Zubereitung:

Zutaten verkneten ·  
formen · trocknen  
lassen · bei 140 °C  
backen

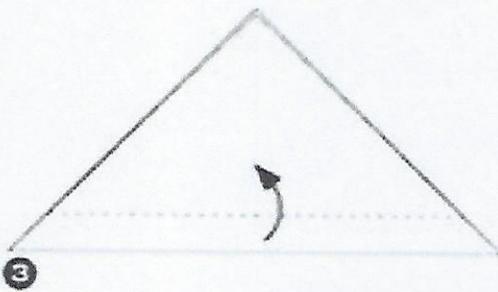
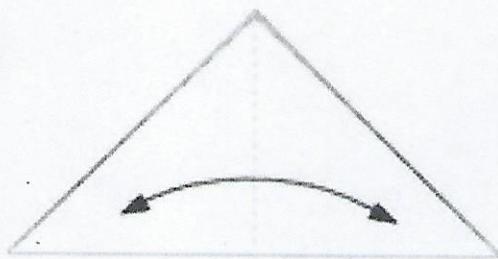
Weinstein säure kann auch weggelassen werden. Die säure dient für die Haltbarkeit. Wenn ihr die knete immer luftverschlossen in eine tüte tut, hält sie sich auch einige zeit.

# REZEPT FÜR KNETE

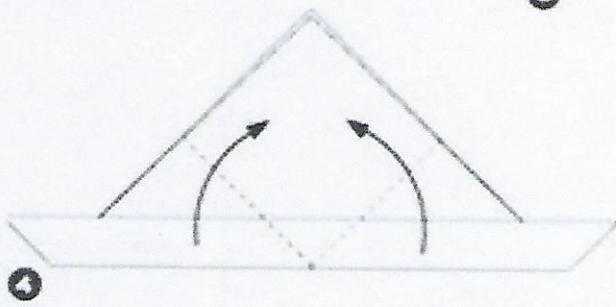




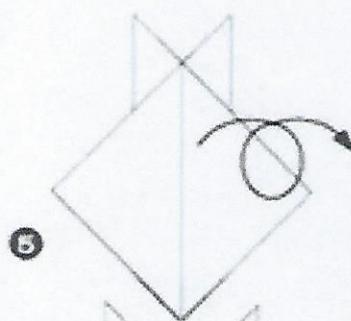
2



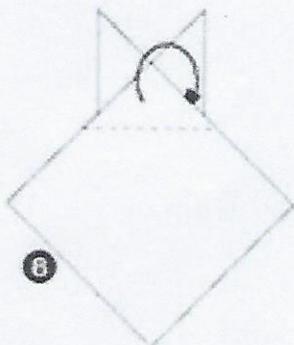
3



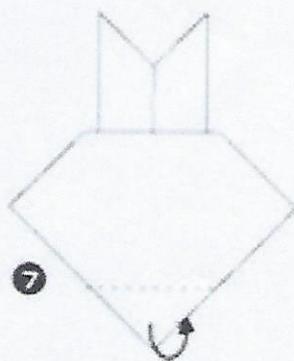
4



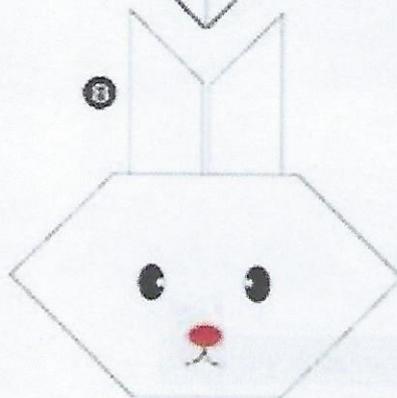
5



6



7



8



## Der Schokohase

Kleines Osterhasengedicht

Ein Schokoladen-Osterhase  
sitzt stolz und mit erhobner Nase  
im Schaufenster von Bäcker Schmitt.  
Der Schokoladen-Osterhase  
sieht die Leute auf der Straße,  
hofft, es nimmt ihn keiner mit.  
„Ich möcht in keinem Neste landen,  
zerkaut in einem Magen stranden,  
zerlutscht, zerbissen und halbiert,  
zerkrümelt und herumgeschmiert.  
Nein! Nein!“ Der Hase schüttelt sich.  
„Am liebsten“, sagt er, „möchte ich  
für immer hier im Fenster stehn  
und bequem nach draußen sehn,  
immerfort, tagein, tagaus  
bis zum Tag Sankt Nikolaus.“

© Elke Bräunling

# Malen nach Zahlen



# Sag 3 Dinge, die...

<b>START</b>	1 ... dich glücklich machen.	2 ... dich traurig machen.	3 ... du gern hättest, die du dir aber nicht leisten kannst.	4 ... du nie kaufen würdest, auch wenn du Geld hättest.	5 
6 ... man nicht mit Geld kaufen kann.	7 <b>WARTE EINE RUNDE</b>	8 ... du mit deinem Taschengeld kaufst.	9 ... du zum Geburtstag möchtest.	10 ... du in einem Park machen kannst.	
	11 ... du im Winter machen kannst.	12 ... du im Sommer machen kannst.	13 ... du nie tun würdest.	14 ... radikale Sporte.	
15 ... du gerne tun würdest aber die deine Mama nicht erlaubt	16 	17 ... Ausreden warum du die Aufgabe nicht gemacht hast.	18 ... du hoffst, dass sie in Zukunft passieren.	19 ... vor denen du Angst hast.	
20 ... Länder, die du besuchen möchtest.	21 <b>GEH ZWEI FELDER WEITER</b>	22 ... du gern in den Ferien machst.	23 ... du bei anderen magst.	24 ... an dir magst.	
25 ... du bei anderen hasst.	26 	27 ... du an dir nicht magst.	28 ... exotische Haustiere.	29 <b>GEH 3 FELDER ZURÜCK</b>	
30 ... deine Eltern dir nie geben würden.	31 ... exotische Jobs.	32 <b>WARTE EINE RUNDE</b>	33 ... nicht zu tun wagst.	34 ... du in der Schule nicht tun solltest.	35 ... du gerne am Wochenende machst.
36 ... Geschenke, die dir am besten gefallen haben.	37 ... Geschenke, die du gar nicht mochtest.	38 ... warum du Deutsch lernst.	39 	40 ... du beim Deutschlernen nicht magst.	
41 <b>GEH 3 FELDER ZURÜCK</b>	42 ... warum du gern berühmt wärst.	43 ... warum du nicht gern berühmt wärst	44 ... um einen Lehrer zu stören.	45 ... warum du kein Lehrer sein möchtest.	<b>ENDE</b>



Hallo liebe Kinder,

heute habe ich ein leckeres Fanta Kuchen Rezept für euch.

Bitte benutzt eine normale große Tasse ca.200ml!

Es ist auch sehr wichtig dass ihr für alle Zutaten dieselbe Tasse benutzt.

Zutaten für ein Backblech.

3Tassen Mehl

2Tassen Zucker

1Tasse Sonnenblumenöl

1 Tasse Fanta

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver

4 Eier

1 Prise Salz

Etwas Fett für das Backblech

Pudrzucker für den Zuckerguss

Dekoration wie z.B. SMATIES oder GUMMIBÄRCHEN

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit dem Mixer zu einem Teig verrühren.
3. Backblech einfetten und den Teig auf das Backblech gießen.
4. Bei 180 Grad für ca. 40-45 Minuten backen.

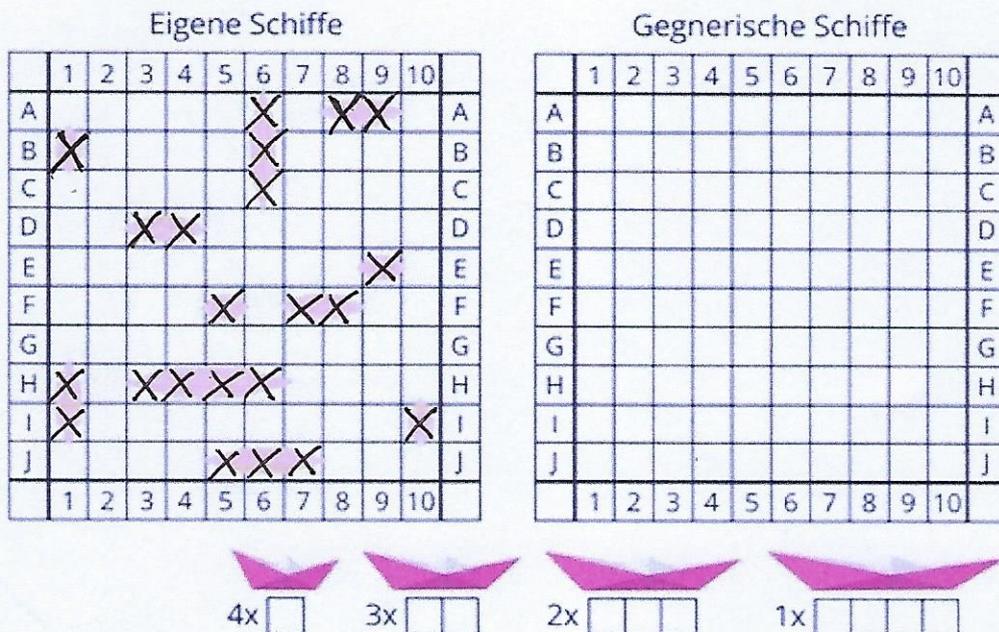
(macht eine Stäbchenprobe, d.h nimmt ein Zahnstocher und prüft ob noch Teig am Zahnstocher klebt, wenn ja dann muss der Kuchen noch etwas länger im Ofen bleiben.

5. Kuchen auskühlen lassen und danach dekorieren.

Viel Spaß beim Backen.

Einen ganz lieben Gruß aus der Küche schickt euch Manuela

# Schiffe versenken



Yunes und Lea spielen **Schiffe versenken**.

Beide haben vor sich ein Blatt Papier mit Kästchenraster, auf dem sie sich 2 Quadrate selbst aufgemalt haben.

Oben abgebildet seht ihr das Blatt von Yunes.

Jeder hat eine Schiffsflotte aus 10 Schiffen, die er in sein Spielfeld malt, ohne dass der andere es sehen kann.

Nun muss während des Spieles herausgefunden werden, wo der Gegner seine Schiffe versteckt hat!

Lea beginnt und nennt eine Koordinate, wo sie ein Schiff von Yunes vermutet, z.B. **A6**. Sie hat Glück, denn auf **A6** hat Yunes eines seiner Schiffe gesetzt. Er sagt: „Getroffen!“ und Lea hat einen weiteren Versuch. Als nächstes rät sie „A7.“ Und Yunes sagt „Daneben.“, weil sie kein Schiff getroffen hat. Lea macht auf ihrem Blatt in dem Quadrat mit den gegnerischen Schiffen für jeden Treffer ein Kreuz und wenn der Schuss danebengegangen ist einen Strich. So kann sie sich merken, wo sie schon ein Schiff gefunden hat.

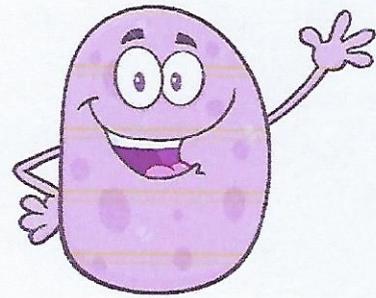
Dann ist Yunes an der Reihe zu raten.

Hat Lea A6, B6 und C6 geraten, so sagt Yunes beim letzten der drei Treffer: „Getroffen und versenkt!“. Dann weiß Lea, welches der zehn Schiffe sie bereits gefunden hat.

Gewonnen hat, wer als erstes die Flotte des anderen versenkt hat. Wenn Ihr kariertes Papier zu Hause habt, könnt Ihr Euch das Spiel selbst aufmalen. Wer Lust hat, macht die Spielfelder größer und setzt noch U-Boote ein (1 Kästchen).

Vorlagen gibt es auch im Internet, z.B. bei Pinterest. Viel Spaß!

# „Vorsicht! Heiße Kartoffel!“



Ein Spiel für die ganze Familie!

Garantiert großer Spaß für kleine und große Leute!

Ihr sitzt gemeinsam am Tisch und habt Lust zu spielen?

Mein Tipp: „Heiße Kartoffel“

Keine Angst: Ihr müsst jetzt nicht anfangen, Kartoffeln zu schälen. Ihr müsst dafür noch nicht einmal Kartoffeln zu Hause haben.

In unserem Spiel ist eine Eurer Mützen die „Heiße Kartoffel“. Oder Ihr nehmt ein kleines Kuscheltier.

Also: Ihr sitzt um den Tisch herum, und einer hat die „Heiße Kartoffel“. Eine Person, die nicht mitspielt, gibt das Startzeichen. Und los geht's!

Nun wird die „Heiße Kartoffel“ rechts oder links herum im Kreis auf dem Tisch weitergegeben. Das geht natürlich ganz schnell, weil sie heiß ist und sich niemand daran die Hände verbrennen möchte!

Die gleiche Person, die das Startzeichen gegeben hat, darf auch „Stopp!“ sagen.

Wer dann die „Heiße Kartoffel“ in der Hand hat, scheidet aus und darf nun die Kommandos geben.

Der Letzte hat gewonnen.

Sollte bei „Stopp“ gerade niemand die „Heiße Kartoffel“ berühren, gibt es eine Wiederholung, oder derjenige, der sie zuvor gehalten hat, scheidet aus.

Ihr könnt auch abmachen, dass zwischendurch die Richtung gewechselt wird.

## Ein Häschen aus einer alten Socke



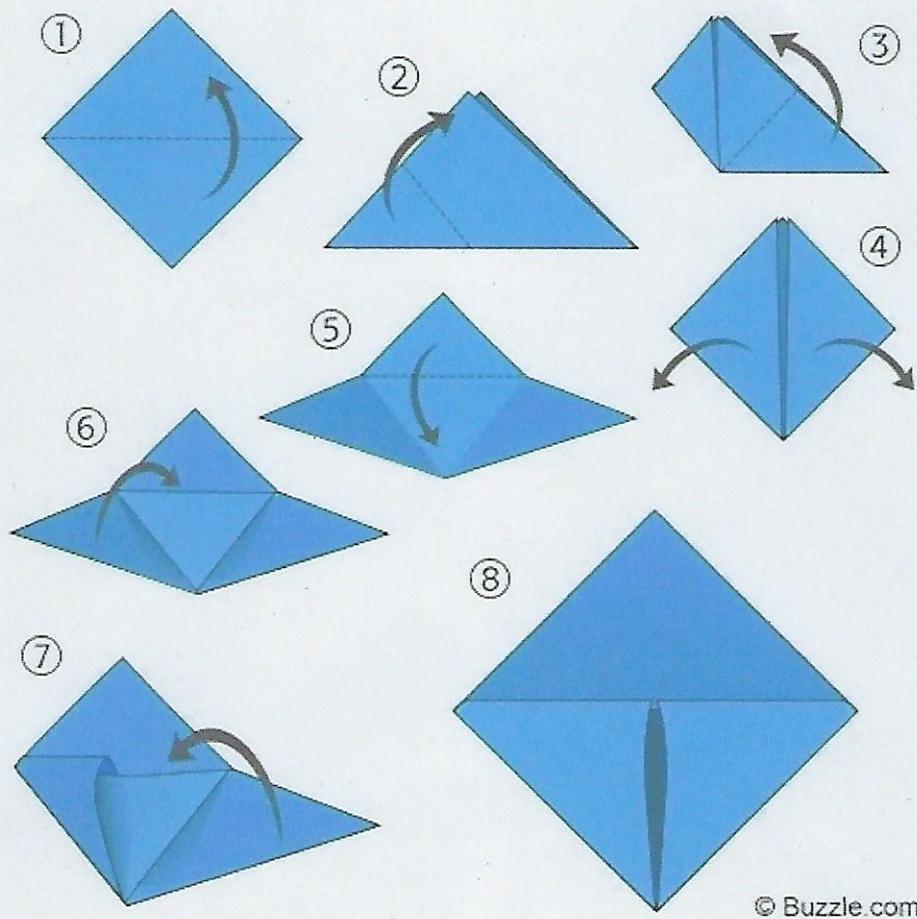
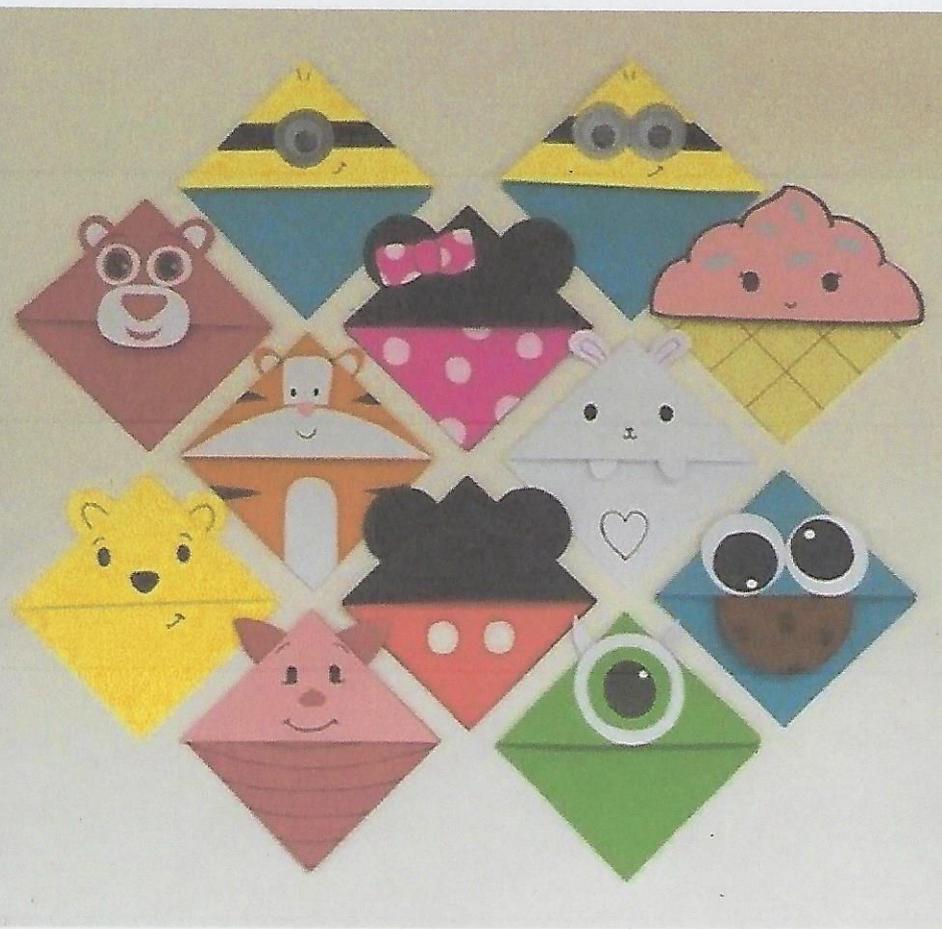
**Was brauchst du: 1 alte Socke, Watte zum Stopfen, Schere, Nähgarn, Nadel, Filzstift**

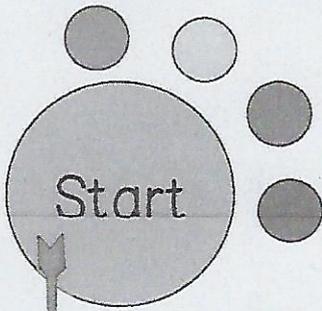
1. Du ziehst die Socke auf links
2. Der Fuß der Socke wird in der Mitte bis zur Ferse eingeschnitten.
3. Die offene Schnittkante wird mit Nähgarn zusammengenäht, so dass zwei Ohren entstehen.
4. Nun ziehst du die Socke wieder auf rechts.
5. Die Ohren werden ebenfalls mit ein paar Stichen abgenäht.
6. Nun füllst du den Rest der Socke mit Watte.
7. Zum Schluss wird die Öffnung unten mit einem Faden zugenäht.
8. Die Augen und Nase kannst du entweder mit einem Faden aufnähen oder mit einem Filzstift aufmalen.
9. Fertig ist dein Häschen.

Hast du noch nie mit Nadel und Faden gearbeitet, dann bitte doch einen Erwachsenen um Hilfe.

Übrigens gibt es im Internet noch viele tolle Anleitungen für Sockentiere. **Viel Spaß!**

# Bastelanleitung für ein Monsterchen





# Leiterspiel

„Monsterhaftes Einmaleins“

1	2	3		5		7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17		19	20
21	22	23	24		26		28	29	
31		33	34			37	38	39	
41		43	44		46	47	48	49	50
51	52	53		55	56	57	58	59	
61	62			65	66	67	68	69	70
71		73	74	75	76	77	78	79	
	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

## Regeln:

1. Zwei bis vier Kinder können mitspielen.
2. Du brauchst eine Sechse, um starten zu können.
3. Kommst du auf eine Leiter, steige hinauf!
4. Kommst du auf eine Schlange, rutsche hinab!
5. Kommst du auf ein Monster, sage die versteckte Zahl und eine passende Einmaleinsaufgabe dazu!
6. Kommst du direkt auf die 100, hast du gewonnen!



# Buchstabengitter

Worträtsel 03

R B F E F E H E Z S D A  
O S D F G E C B L A U S  
T Z V I O L E T T F I E V I  
Q A S X C V G T Z U I K L  
O P F D T R S H S V M I  
A S D F G E L B D F G I H  
Y X C D F R E T E Z O H  
L S G R A U B D D K J H F  
T Z T Z U S C H W A R Z F

In diesem Buchstabengitter sind Farben versteckt, die Du finden sollst.  
Die Wörter können waagrecht und senkrecht im Worträtsel angeordnet sein.  
Wenn Du eine Farbe gefunden hast, kreise sie mit einem Stift ein

**Folgende Wörter werden gesucht:**  
rot, blau, violett, gelb, schwarz, grau

Weiter kostenlose Kinderrätsel, Labyrinthbilder, Malvorlagen  
und kreative Ausmalbilder für Kinder findet Ihr auf der Webseite

[www.malvorlagen-bilder.de](http://www.malvorlagen-bilder.de)

## **Bewegung für zu Hause**

### **1. Socken-Fußball**

(Ab 2 Spielern)

Dafür braucht ihr: ein Paar Socken

So geht's: gespielt wird wie "richtiges" Fußball, nur mit Socken statt Ball.-  
Als "Tor" dienen Stühle, eine Tür oder ein Schrank.

### **2. Der Boden ist Lava**

(Ab 1 Spieler)

Dafür braucht ihr: das ganze Zimmer (Sofa, Bett, Stühle, Kissen auf dem Boden, Teppich, ...)

So geht's: Der Boden darf nicht berührt werden, denn dieser ist bedeckt von Lava und man würde sich ganz schön verbrennen. Also rette dich auf eine sichere „Insel“ sobald es heißt: „der Boden ist Lava!“.

(Wenn euch das zu leicht ist, baut euch ein paar Hindernisse auf um auf die sichere Insel zu kommen)

### **3. Kissen-Wettrutschen**

(ab 2 Spielern)

Dafür braucht ihr: ein Kissen pro Kind

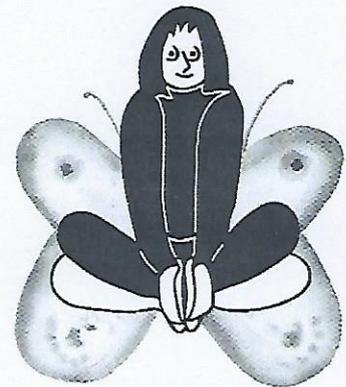
So geht's: Jedes Kind sitzt auf einem alten Kissen. Auf "Los" rutschen alle so schnell wie möglich zum Ziel (Eine Tür, ein Schrank oder das andere Ende des Flurs). Angeschoben wird dabei nur mit den Händen.

## Yoga für zu Hause

Dafür brauchst du: bequeme Kleidung und eine Unterlage (Matte, Teppich, Decke oder so)

### 1. Der Schmetterling

Sitze im Schneidersitz, Füße aneinander. Bewege nun deine Beine auf und ab wie Schmetterlingsflügel.



### 2. Katze Qu

Du bist im Vierfüßler Stand (wie auf dem Bild). Beim einatmen biegst du deinen Rücken nach unten wie ein Tal und schaust leicht nach oben. Beim ausatmen drückst du deinen Rücken nach oben, machst dich rund wie bei einem Katzenbuckel. Mach diese Übung 3 Mal.

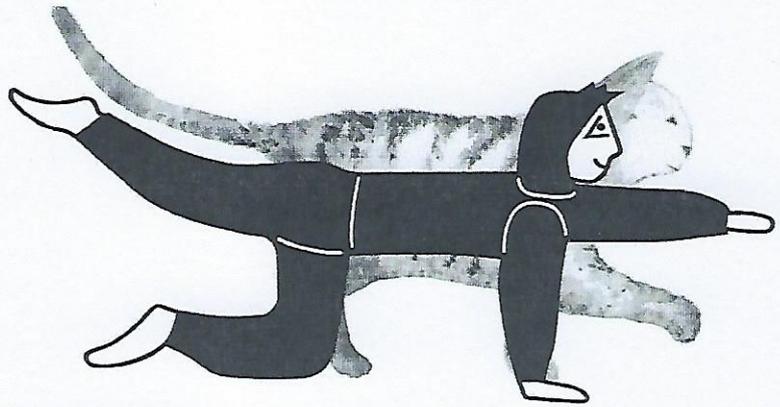


### 3. Die Katze Balanciert

Beginne wieder im Vierfüßler Stand.

Strecke dein rechtes Bein nach hinten gerade aus. Probiere nun den linken Arm

nach vorne zu strecken. Übe dein Gleichgewicht und wechsle die Seiten.



### 4. Der Baum

Stelle dich gerade hin. Spüre deine Füße gleichmäßig am Boden. Verlagere nun dein Gewicht auf die linke Seite und hebe deinen rechten Fuß wie auf dem Bild. Lege ihn zunächst an deine Wade, dann an Knie und wenn du noch mehr schaffst über dein Knie. Zur Hilfe kannst du dein linkes Knie leicht beugen. Stehe nun ganz still und wechsle nach einiger Zeit die Seiten.

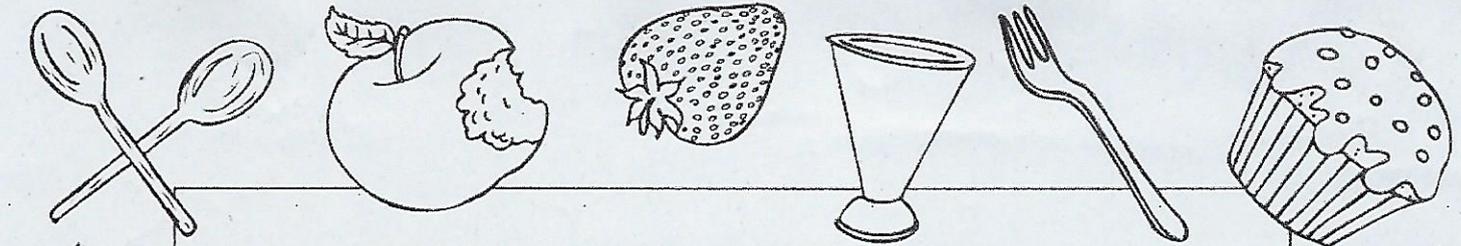


### 5. Der Lotussitz

Setze dich in den Schneidersitz. Wenn du kannst, probiere deine Füße auf deine Oberschenkel zu legen. Wenn das nicht bequem ist bleibe im normalen Schneidersitz. (Probiere das ruhig das nächste Mal nochmal)

Schließe nun deine Augen und höre deinem Atem zu. Atmen ruhig und leicht. Öffne deine Augen wieder, wenn du dich ganz entspannt fühlst.





## Unsere gesunden Smoothies

### 1. Gurke- Kiwi-Smoothie

Für 2 Portionen:

- 1 Bio-Salatgurke
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1 Bio -Apfel

Gurke, Apfel waschen und putzen. Kiwi und Banane schälen. Alles in Stücke schneiden und im Mixer mit ca. 100 ml kaltem Wasser pürieren.

### 2. Himbeer- Bananen Smoothie

Für 2 Portionen:

- 300 g Tiefkühl-Himbeeren
- 1 Banane
- ca. 150 - 200 ml Milch oder. Naturjoghurt

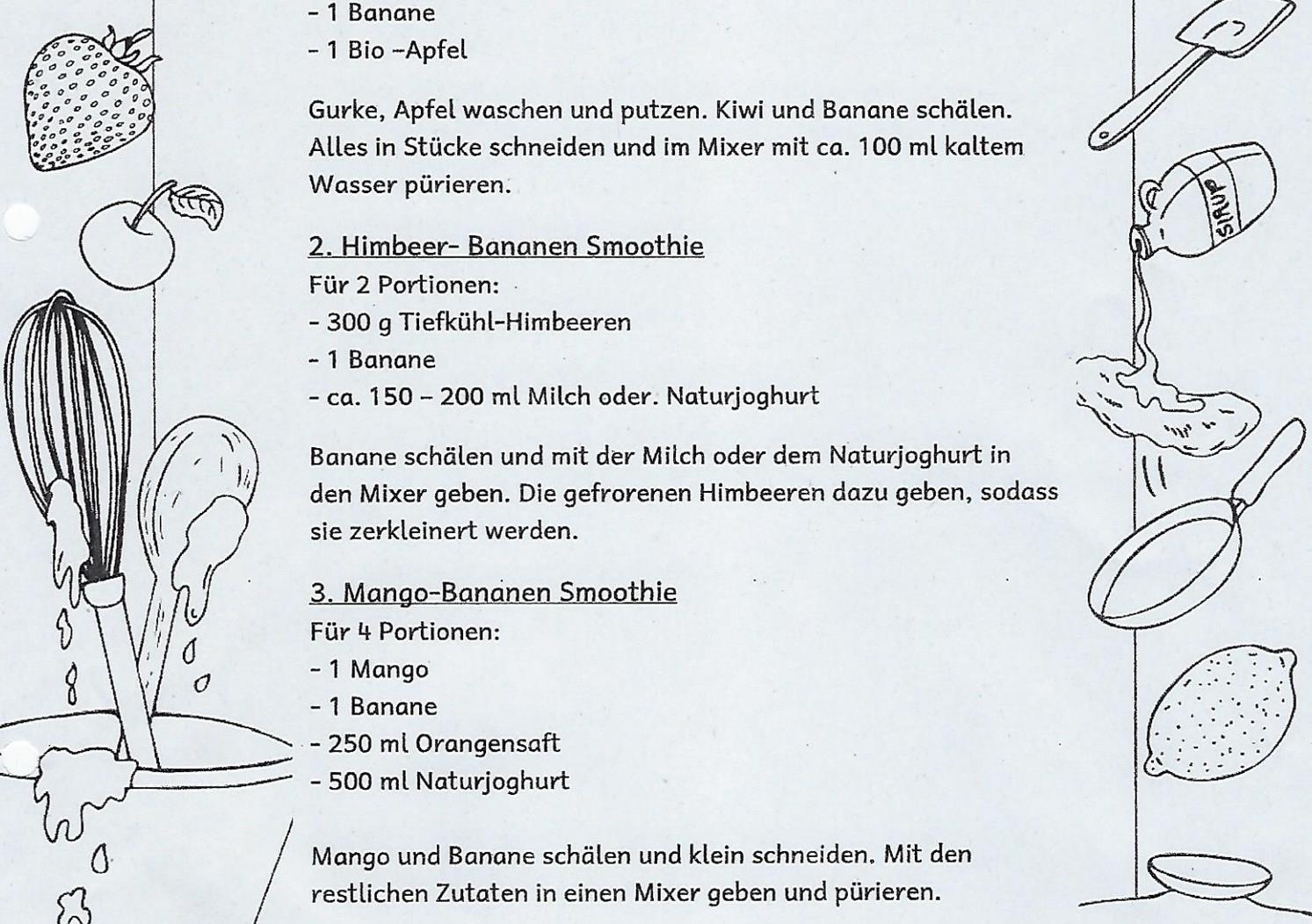
Banane schälen und mit der Milch oder dem Naturjoghurt in den Mixer geben. Die gefrorenen Himbeeren dazu geben, sodass sie zerkleinert werden.

### 3. Mango-Bananen Smoothie

Für 4 Portionen:

- 1 Mango
- 1 Banane
- 250 ml Orangensaft
- 500 ml Naturjoghurt

Mango und Banane schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.



Hocher & Backer

# Muffins

## ZUTATEN

250 g Butter  
 250 g Zucker  
 4 Eier  
 500 g Mehl  
 1/4 l Milch  
 20 g Backpulver  
 Salz, Zitrone,  
 Vanilleschote

## Dazu

Himbeeren, Schokotars  
 Kakao

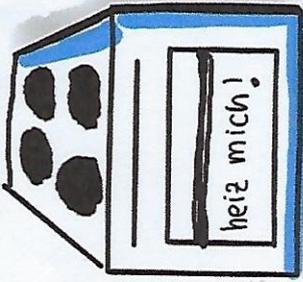
## Topping

mandeln oder Streusel

+

1 Teil Butter, 1 Teil Zucker  
 2 Teile Mehl, etwas Vanille

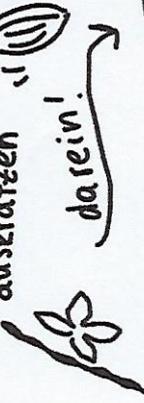
180°C



Backblech  
 mit Formchen  
 auslegen



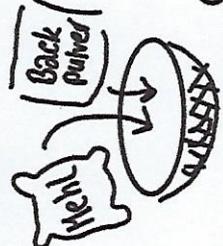
Vanilleschote  
 auskratzen



Schaumig  
 Schlagen

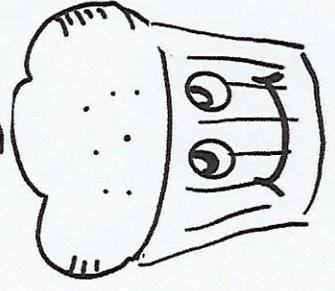


Zucker



Sieben!

Guten  
 Appetit!



vorsichtig  
 da rein!

vorsichtig  
 da rein!



40 min //  
 backen

# Schokopudding



## Zutaten:

- 4 Bananen
- 4 EL Kakao
- 4 EL Mandelmus
- Zum Bestreuen: Beeren, Nüsse ...

## Zubereitung:

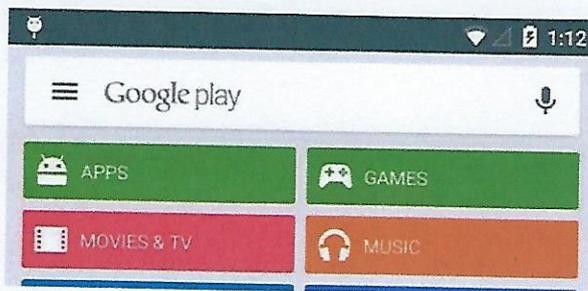
1. Die 4 Bananen schälen, klein brechen und in den Mixer geben. 8 EL (Esslöffel) Kakao und 4 EL Mandelmus hinzufügen.
2. Alles gut mixen.
3. Entweder so genießen oder für 1-2 Stunden kalt stellen.
4. Dazu lassen sich gut Beeren, Nüsse, Kokos- oder Schokoflocken mit untermischen.

## Kostenlose Android-Spiele

Falls ihr die Möglichkeit habt und eure Eltern damit einverstanden sind, gibt es hier eine kleine Auswahl von unterschiedlichen Handy-Spielen. Diese sind ganz einfach im Google Play Store zu finden und komplett kostenlos :)



Google Play



### Mario Kart Tour:

Ein typisches Mario Rennspiel, welches auch im Multiplayer spielbar ist.

### Super Mario Run:

Ein klassisches Jump&Run Spiel mit Mario.

### Heart Box:

Ein Denkspiel bei dem es darum geht einen kleinen Roboter durch verrückte Experimente zu führen.

### Cut the Rope:

Ein Geschicklichkeitsspiel, in dem Schwerkrafträtsel zur Herausforderung werden können.

### Geometry Dash:

Ein Rhythmus-basierter Platformer, bei dem schnelles springen und fliegen angesagt ist.

### Uno:

Das klassische Kartenspiel als Multiplayer Handy-Variante zum Spielen mit Freunden.

