



Hallo Kinder!

Viele Menschen auf der ganzen Welt erleben gerade eine große Herausforderung.

Wir müssen zu Hause bleiben, dürfen Freunde und Verwandte nicht besuchen. Alles das tun wir, um unsere und die Gesundheit anderer zu schützen und bleiben zu Hause.

Damit es nicht langweilig wird, möchten wir Euch mit dieser STARKE KINDER-Seite ein bisschen Abwechslung bieten.

Hier ist etwas für die ganz kleinen, aber auch die großen Kinder dabei. Wer diese Seite an Freunde weiterleiten möchte, kann den Link auf der Homepage der CARLS STIFTUNG kopieren oder die Seite als PDF herunterladen:

www.carlsstiftung.de/starke-kinder

Viel Spaß und Frohe Ostern!



Mach Mi(n)t

Experimente zum Selber- und Mitmachen.
Weitere Experimente findet Ihr auf
www.carlsstiftung.de/machmint



Der Farbkreisel – eine optische Täuschung?

Du brauchst dafür:

- 1 weißer Karton
- 1 Zirkel
- 1 kurzen, gut gespitzten Bleistift
- 1 Schere
- 1 Geodreieck
- Filzstifte in verschiedenen Farben

Auf den Karton malst Du einen Kreis mit dem Zirkel, ca. 10 cm Durchmesser, dann ausschneiden. Mit Hilfe des Geodreiecks teilst Du den Kreis in 7 gleiche Segmente, ca. 51° als Winkelmaß von der Mitte aus messen. Nun male jedes Segment mit einer anderen Farbe an. Zuletzt mit der Schere vorsichtig in die Mitte ein Loch stechen (das Loch nicht zu groß machen) und den Bleistift durch das Loch stecken bis zum Mittelpunkt des Bleistifts.

Was passiert, wenn du nun den Kreisel drehst?



Yoga & Entspannung

Von Rebecca Conrad-Vasquez

Bhramari – Die Bienen Atmung

Diese Atemübung ist eine der besten Atemtechniken, um den Geist von Wut, Aufregung, Frustration oder Angst zu befreien. Die Technik ist einfach zu erlernen, und kann überall praktiziert werden.



Ihren Namen hat die Technik von einer schwarzen indischen Bienenart, genannt Bhramari. Die Ausatmung bei dieser Technik ähnelt dem typischen Summen einer Biene.

- 1 Setze dich aufrecht an einen stillen, gut gelüfteten Ort. Mache deine Augen zu und entspanne dein Gesicht.
- 2 Schließe mit deinen Zeigefingern deine Ohren.
- 3 Atme tief durch die Nase ein und beim Ausatmen fange an zu summen wie eine Biene.
- 4 Du kannst gerne verschiedene Tonlagen beim „Aussummen“ erzeugen.
- 5 Atme immer wieder ein und wiederhole den Vorgang sechs- bis siebenmal.



Marmorieren von Papier

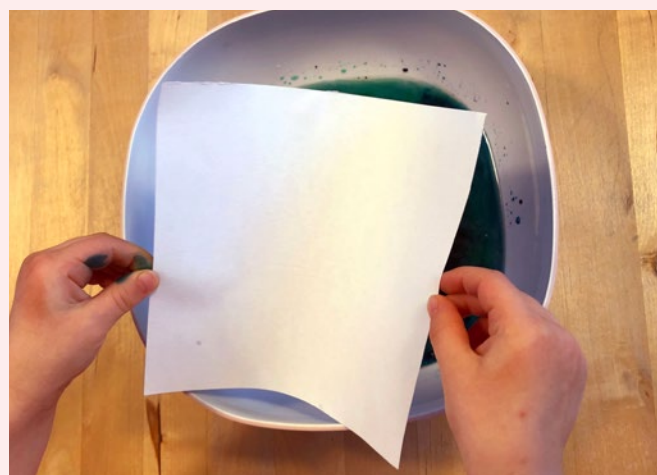
Mit der Kinder-Kunstwerkstatt Königstein

Du benötigst:

- Papier oder Karten zum Einfärben
- Lebensmittelfarbe
- neutrales, helles Pflanzenöl oder Babyöl
- Wasser
- Kleine Gläser oder Behälter, um die Farben vorzubereiten
- Schüssel oder anderes Behältnis
- Gabel
- Löffel



1 In kleine Gefäße ein paar Tropfen Öl geben und Lebensmittelfarbe hineintropfen, dann mit einer Gabel verrühren.



2 In eine Schüssel ca. 2 cm hoch Wasser füllen und dann mit einem Löffel die Farben-Öl-Mischungen nacheinander langsam hineingeben



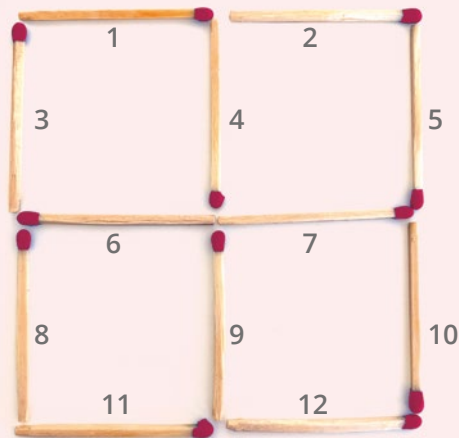
3 Papiere vorsichtig auf die Wasseroberfläche legen und nach ein paar Sekunden herausnehmen, trocknen lassen.





Streichholz-Rätsel

Entferne 4 Streichhölzer, so dass zwei gleich große Quadrate übrig bleiben.

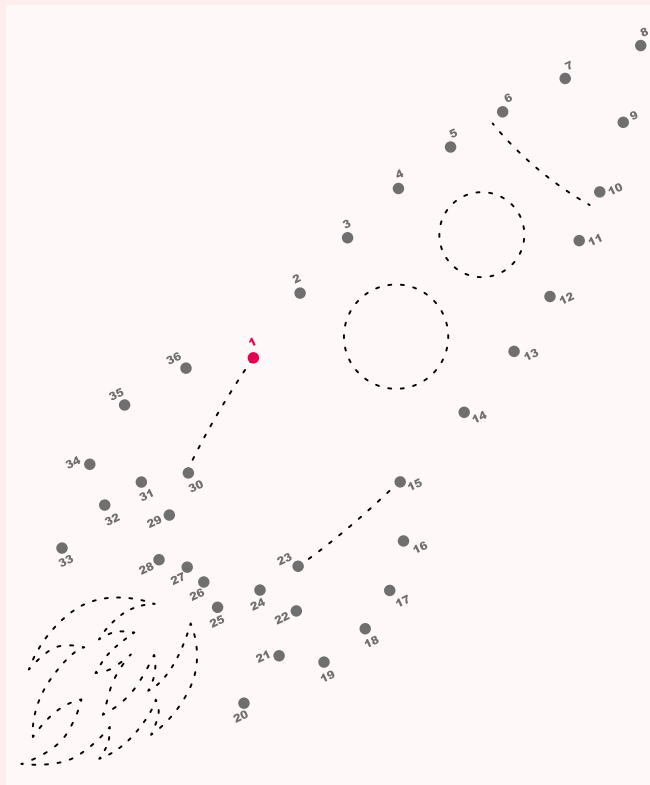


Lösung unter
www.carlstiftung.de



Punkte verbinden

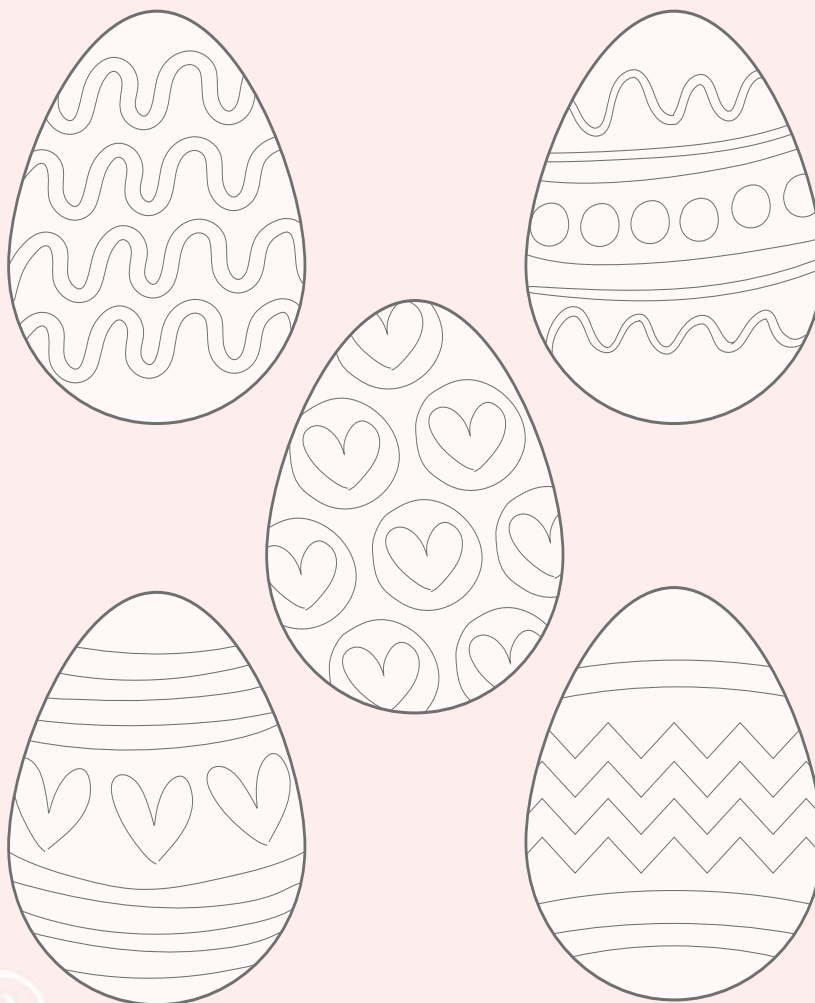
Verbinde die Punkte mit einem Stift





Ostereier zum Ausmalen

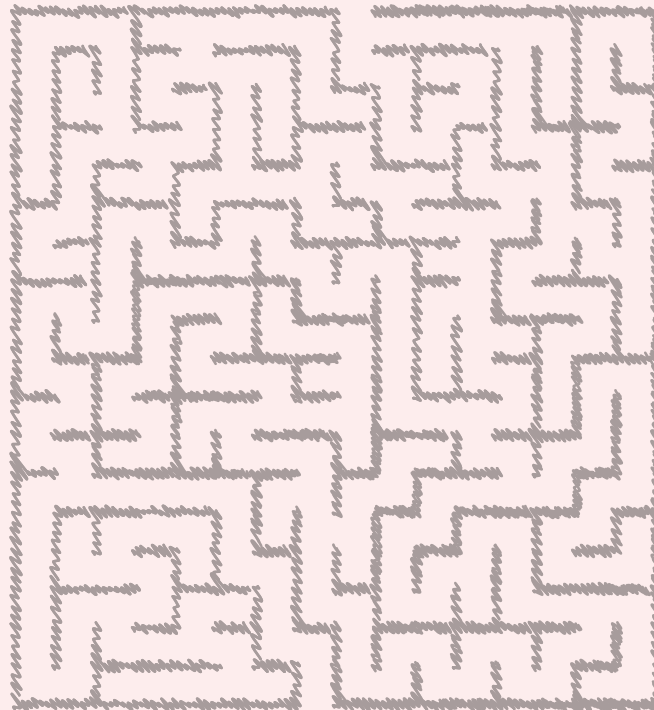
Male die Ostereier mit bunten Farben an





Kuchen suchen

Unser BÄRENSTARK Bär CARL liebt Kuchen! Hilf ihm, den richtigen Weg durch das Labyrinth zum Kuchenstück zu finden.



Ich werde als Plüschbär in 30 cm Größe drei mal verlost! Sende bis zum 15.4.2020 eine E-Mail an info@carlstiftung.de und schreib mir, ob Carl das Kuchenstück gefunden hat.

