

KINDlä



Vorarlberger
Kinderdorf
Wir tragen Sorge.

Die Zeitung des Vorarlberger Kinderdorfs *für Kinder*

NR.3/2013



LESEkantsch

Lies über ein Huhn, das immer hungrig ist.

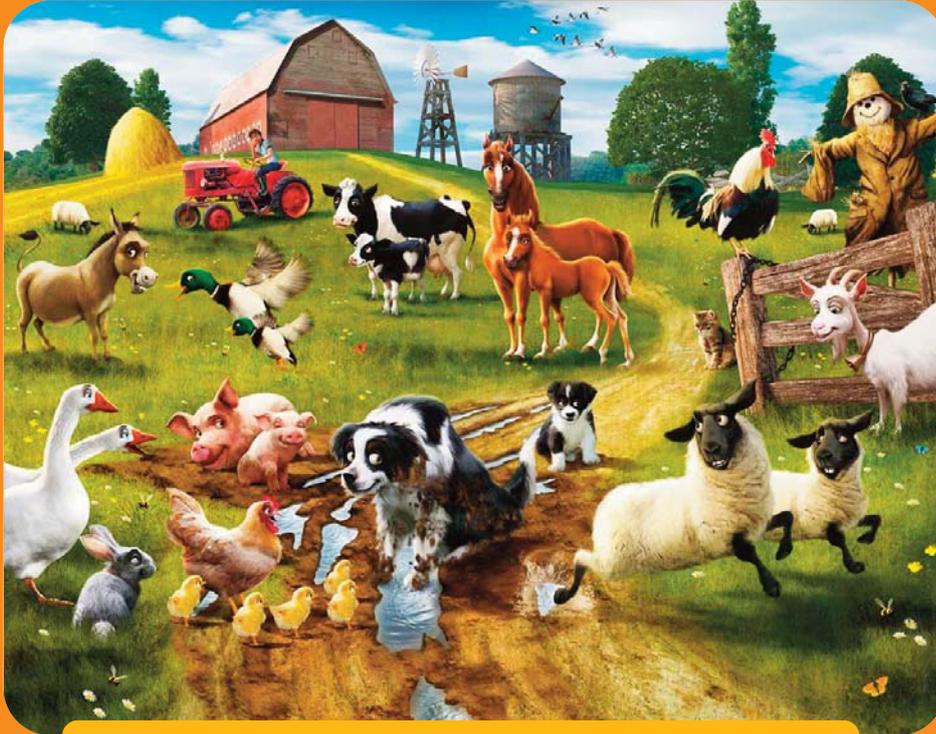
SCHLAUmeier

Was isst man anderswo?



Gute Kondi, klarer Kopf

WARUM SPORT AUCH DEINE GRAUEN ZELLEN FIT HÄLT



Jetzt wird's richtig schwierig – findest du die 10 Unterschiede?



1			
		1	
		3	
4			



Sudoku

		3	
	4		
1			
			2



Brötchen

Dame in der Bäckerei: „Die Brötchen sind ja von gestern – ich will welche von heute haben!“
Darauf antwortet die Verkäuferin: „Dann kommen Sie morgen wieder.“



Tierischer Metzger



Die Mutter schickt Anton zum Einkaufen: „Schau mal, ob der Metzger Kalbskopf und Schweineohren hat.“
Anton kommt mit leeren Händen zurück und beteuert: „Nein, der Metzger sieht ganz normal aus!“

Witzig zu wissen

WARUM IST DIE BANANE KRUMM?
Die kleinen Bananen kommen zuerst waagrecht aus der Bananenstaude heraus. Um mehr Licht abzukriegen, wachsen sie in Richtung Sonne und krümmen sich dadurch nach oben.



Eins, zwei, drei – Lesezauberei: Kannst du schon lesen? Sonst lass dir die Geschichte einfach vorlesen, denn hier kannst du zaubern und zumindest die Bilder mitlesen. Viel Spaß mit der Geschichte vom kleinen Zirkushuhn, das immer hungrig war.



Huhn



Zuckerwatte



Körner



Regenwürmer



Grashalme



Ei

Das kleine Zirkushuhn

Es war einmal ein . Seine Lieblingsbeschäftigung war das Essen. Es suchte den ganzen Tag überall nach Leckerbissen. Es aß , knackige  und grüne . Aber am allerliebsten mochte es .

Das kleine  war nämlich ein Zirkushuhn. Und im Zirkus, wie ihr alle wisst, gibt es jeden Tag . Das  trat jeden Tag im Zirkus auf – es konnte hüpfen, balancieren und auf Kommando ein  legen. Die Kinder kamen in den Zirkus, um das kleine  zu bestaunen. Doch eines Tages war alles ganz anders. Das  hüpfte, balancierte – aber als es ein  legen sollte, passierte gar nichts. Das  drückte und drückte, aber kein  kam heraus. Traurig ging es aus der Manege, der Zirkusdirektor entschuldigte sich und die Vorstellung ging ohne das  weiter. Hinter dem Zirkuszelt fand das  eine riesige Portion . Und weil das  jetzt so traurig war, fraß es noch mehr  als sonst. Dann bekam das  schrecklich Bauchweh. Der Zirkusdirektor holte den Tierarzt, und der konnte nur eines feststellen: Das  hatte Verstopfung! Er gab dem  den Tipp, höchstens einmal am Tag  zu essen. Dafür sollte es mehr ,  und  picken. Außerdem sollte das  ganz viel Wasser trinken. Bereits nach einem Tag ging es dem  besser. Nach zwei Tagen konnte es wieder hüpfen und balancieren. Und nach einer Woche legte es sogar wieder ein . Wenn du einmal ein hüpfendes, balancierendes  im Zirkus triffst, dann weißt du: Es legt bestimmt gleich ein !



Keine Chance für Bewegungsmuffel

Sport und Bewegung ist gesund – das weiß doch jeder! Aber vielleicht hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass es nicht immer so einfach ist, sich aufzuraffen und rauszugehen. Wichtig ist – Sport soll Spaß machen! Überleg dir einfach, was dich begeistern könnte. Die meisten Vereine bieten ein Schnuppertraining an. Das hat den Vorteil: Du triffst Gleichgesinnte, findest Freunde, und in der Gruppe macht Bewegung gleich doppelt Spaß. Egal, ob du gerne Fußball spielst, schwimmst, turnst, tanzt ... Wichtig ist nur, dass du dich regelmäßig bewegst!

Fußball

... ist ein Teamsport. Hier lernst du, dich in eine Mannschaft einzugliedern. Fairness ist absolute Pflicht – Foulen oder Handspiel werden mit gelben und roten Karten bestraft. Fußball wird fast immer im Freien gespielt, du bewegst dich also viel an der frischen Luft.



Besonders Ausdauer, Schnelligkeit, Teamgeist und Ballgefühl werden trainiert.

Tennis

... ist ein Einzelsport, fördert die motorischen Fähigkeiten und ein gutes Ballgefühl.

Schlagtechnik, Motorik und Koordination, Spritzigkeit, Taktik und Strategie stehen im Vordergrund.



Tanzen

... und Ballett sind wunderbar für eine gute Haltung, und wecken die musikalische und künstlerische Sensibilität.

Besonders Geschicklichkeit, Körpergefühl, Koordination, Disziplin und Rhythmus werden beim Tanzen gefördert.

Was Sport sonst noch bewirkt?

Wohlbefinden

Wer sich bewegt, der fühlt sich wohler. Sitzen ist die häufigste Körperhaltung im Alltag geworden. Nimm doch einfach mal die Treppe anstelle des Fahrstuhls.

Klearer Kopf

Sport und Bewegung wirken sich positiv auf die Lernfähigkeit aus. Logisch, denn: Sport sorgt für eine bessere Durchblutung – auch im Gehirn – und somit steigt auch die Denkleistung!



Schwimmen

... zu können ist der beste Schutz vor dem Ertrinken. Es ist gelenkschonend und deshalb auch für kräftigere Kinder geeignet. Im Hallenbad ist man wetterunabhängig.



Besonders Koordination, Fitness, Ausdauer und bestimmte Atemtechniken werden trainiert.

Turnen

... fördert die Gelenkigkeit und stärkt die Muskeln. Abrollen, abspringen und das richtige „Fallen lassen“ sind auch für den Alltag sehr nützlich.

Du verbesserst Geschicklichkeit, Konzentration, Gleichgewichtssinn, Ausdauer und problemlösendes Denken.



Reiten

... ist besonders für tierliebende Kinder geeignet. Neben der Stärkung der Rückenmuskulatur und der Förderung einer guten Haltung lernt man auch die Verantwortung und Pflege für ein Pferd zu übernehmen.



Vorausschauendes Verhalten, Toleranz, Konzentration, Gleichgewichtssinn und Verantwortungsbewusstsein werden besonders geschult.



Gute Laune

Beim Ausüben einer Ausdauersportart im Team werden „Glückshormone“ gebildet – Bewegung macht Freude!

Besseres Immunsystem

Sport härtet ab – und tatsächlich: Wer sich regelmäßig bewegt, ist weniger anfällig für Krankheiten wie Grippe oder Erkältungen. Während der Anstrengung beim Sport pumpt das Herz mehr Blut durch die Gefäße, und damit kommen auch die Immunzellen in Schwung.



Eine Reise um die Welt



Hast du eine Idee, was Brot, Hunde, Frösche und Meerschweinchen miteinander gemeinsam haben? Sie sind alle Lebensmittel. Bei diesem Gedanken ekelt's jetzt bestimmt viele. Für uns mögen die Essgewohnheiten in anderen Ländern komisch erscheinen, aber so unterschiedlich wie die Kulturen sind auch die Speisepläne.

Andere Länder, andere Sitten

Vielleicht ist dir im Urlaub schon mal aufgefallen, dass es in anderen Ländern ganz anderes Essen gibt. Und nicht nur das Essen ist anders, auch die Sitten und Essgewohnheiten sind auf der ganzen Welt unterschiedlich.

Wir machen eine kleine Reise rund um den Globus!



Frösche, besser gesagt Froschschenkel, gelten in Frankreich als Delikatesse. Die werden gebraten und sehen dann ein bisschen aus wie Chicken Nuggets. Und angeblich schmecken sie auch ähnlich wie Hühnerfleisch. Würdest du sie probieren?

In Frankreich gilt es als unhöflich, Brot mit einem großen Messer am

Tisch zu schneiden. Deshalb bricht man es lieber mit den Händen. Und dabei fallen natürlich Krümel auf den Tisch. Was bei uns verpönt ist, stört in Frankreich aber niemanden.



In China ist die Speisekarte mit ausgefallenen Gerichten lang. Von Hund über Schlange bis hin zu Schildkröte kann so manches auf dem Teller landen. Gegessen wird grundsätzlich mit Stäbchen.

Fladenbrot – in manchen Ländern Löffelersatz



Die Menschen in Indien haben weder Stäbchen noch Besteck. Ihre Finger und Fladenbrot (zum Beispiel Nan oder Roti) benutzen

sie zum Essen. Und das geht so: Stück vom Fladen abreißen, daraus einen Löffel formen und rein damit in die Fleischsoße oder in das Erbsenmus. Auch in vielen afrikanischen oder arabischen Ländern wird auf diese Art gegessen.

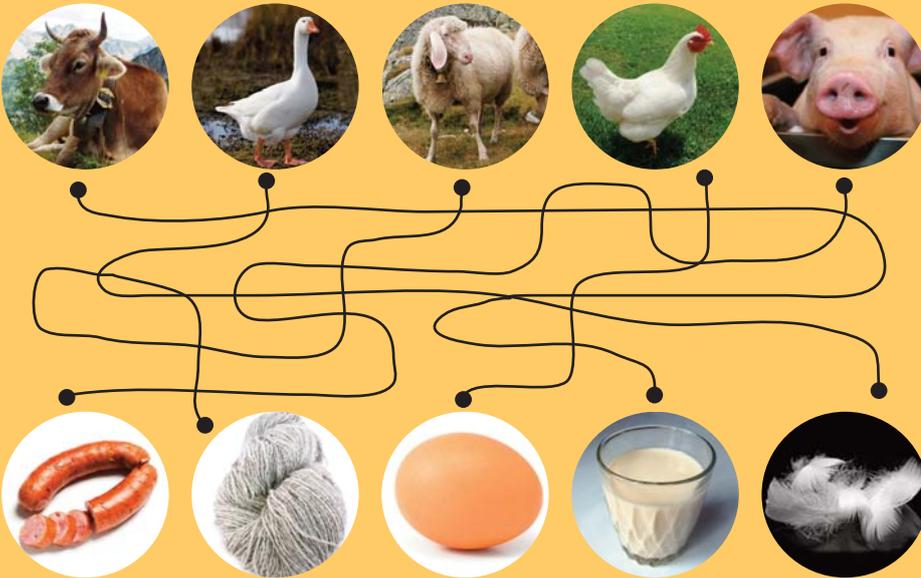


Nächster Stopp: Peru in Südamerika. Hier gibt es Haustiere am Spieß. Die Peruaner legen nämlich gern Meerschweinchen auf den Grill. Dazu isst man Kartoffeln oder Gemüse. Komisch? In vielen Ländern sind Katze, Hund oder Meerschweinchen keine Haustiere, und deshalb finden es die Menschen dort auch gar nicht merkwürdig, diese Tiere zu essen.



Von welchem Tier kommt was?

Weißt du, von welchem Tier diese Dinge kommen – schau genau, dann kannst du es herausfinden.

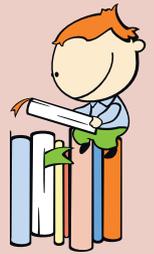


Spring dich schlau!

Lernen kann man nicht nur am Schreibtisch. Lustiger ist es, wenn man das Üben mit Bewegung verbindet. Hüpfе mit einem Seil, während du ein Gedicht oder das Einmaleins aufsagst. Du kannst natürlich auch den Hampelmann machen oder einfach durch den Garten laufen.

Suchspiel für dich und deine Freunde

Der Reihe nach nennt jeder Mitspieler eine Obst- oder Gemüsesorte, die er entdeckt hat. Gewonnen hat, wer am längsten etwas Neues findet.



Bert, der Gemüsekobold ...

... oder warum man gesunde Sachen essen soll

In dem Buch wird einfach und liebevoll beschrieben, was dem kleinen Körper guttut und wovon er nicht zu viel bekommen sollte! Klar darf man mal ein Stück Schokolade essen, aber nicht so viel! Bert weiß schließlich, wovon er spricht! Super tolles Buch mit wunderschöner Illustration.

Verlag: Albarello

Autor: Susanne Szesny

Julia Volmert

Empf. Alter: 3 - 6 Jahre



Wachsen Kartoffeln auf Bäumen?

Lola und Mathis bereiten im Kindergarten das Erntedankfest vor. Und da wollen sie genauer wissen, woher die Lebensmittel eigentlich kommen. Gibt es einen Kartoffelbaum? Schwimmen Fischstäbchen im Meer? Bei einem Besuch auf dem Bauernhof erfahren Lola und Mathis dann auch, woher die Milch kommt und wie Apfelsaft und Honig entstehen.

Verlag: Gabriel Verlag

Autor: Sabine Rahn

Empf. Alter: 2 - 6 Jahre



Kürbiskern-Brotaufstrich

Du brauchst:

- 4 EL geriebene Kürbiskerne
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 Packung Topfen (250g)
- 2 EL Sauerrahm
- Salz und Pfeffer

-  Zerkleinere die Kürbiskerne mit einem Mörser.
-  Vermische den Topfen mit dem Sauerrahm, dem Kernöl und den Gewürzen.
-  Zum Schluss die zerkleinerten Kürbiskerne dazu geben.

Guten Appetit!

Geheim-Tipp

Der Aufstrich schmeckt besonders lecker zu gekochten Kartoffeln!



IMPRESSUM: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Vorarlberger Kinderdorf gemeinnützige GmbH, Kronhaldenweg 2, 6900 Bregenz, T 05574 4992-0, F 05574 4992-48, vermittlung@voki.at, www.vorarlberger-kinderdorf.at; Redaktion & Layout: Barbara Drexel, Konzept: Mag. Christine Flatz-Posch; Druck: BUCHER Druck Verlag Netzwerk, Hohenems; Einzelpreis: € 1,50



Kunterbunte Freizeittipps




kinder
in die mitte
Vorarlberg
unser Land

Für alle, die mit Kindern gemeinsam etwas unternehmen möchten. Über 200 Tipps in verschiedenen Kategorien finden Sie auf www.vorarlberg.at/freizeittipps