

BANANENBLAU

Nr. 3 / 2012

Die Zeitschrift von KLAX für Eltern und Kinder

Mit eins zum
Kurs?

Bildungsmomente
für Eltern und Kind

Richtig
lernen –
aber wie?

Jetzt neu!
Mit großem
Rätselteil



Liebe Leserinnen und Leser,

richtig lernen – aber wie? Eine Antwort auf diese Frage hat auch uns in der Redaktion herausgefordert. Wie haben wir damals Vokabeln gelernt? Welche Tricks haben wir als Kinder angewendet, um Städte, Länder und Daten zu behalten? Und wie sieht es jetzt in Krippen, Kitas und Schulen mit dem Lernen aus?



Computer und Co scheinen heute immer größeren Einzug in die Bildungswelt der Kleinen und Größeren zu halten. Und auch das Kursangebot am Nachmittag wächst stetig. Wir spüren in der neuen Bananenblau-Ausgabe diesem Phänomen nach und suchen Orientierung in der breiten Angebotsvielfalt. Vor allem widmen wir uns aber folgender Leitfrage: Was kann ich als Elternteil fernab aller pädagogischen Konzepte und Kniffe dafür tun, dass mein Kind ungezwungen lernt und „gebildet“ wird im Sinne einer selbstbestimmten Auseinandersetzung mit all den interessanten Dingen um es herum?

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Antje Bostelmann

Tablet-Computer in der Krippe?

Seit vielen Jahren beobachte ich, wie einzelne Krippen und Kitas moderne Technik in den Alltag integrieren wollen, um damit Kinder von früh an Medien-Erfahrungen machen zu lassen. Die Vorstellung, den Kindern viele damit später das Arbeiten mit solcher Technik viel leichter, weil früh gelernt, lässt mich zweifeln. Schließlich werden Tablet-Computer & Co. ja gerade mit dem Argument angepriesen, dass sie so »intuitiv benutzbar« seien, und für solch einfache zu bedienende Dinge braucht man keine Gewöhnung von Kleinkindesbeinen an. Eine gewisse Skepsis gegenüber Technik für die Aller kleinsten scheint mir also absolut berechtigt.

Inhalt

Für Eltern

- 2 Editorial
- 2 Tablet-Computer in der Krippe?
- 3 Mit eins zum Kurs?
- 5 Bildungsmomente für Eltern und Kind
- 8 Lecker und gesund für Energie-Bündel in Kita und Schule
- 10 Rezeptidee: Fitmacher-Müsli für Frühstück oder Vesper
- 11 Ausflugstipp: Mitmachen, staunen, erforschen Das Museum zum Anfassen!
- 11 Die Leseratten empfehlen

Für Kinder

- 12 Herbstzeit ist Rätselzeit
- 14 Wie kann ich meine Eltern schocken? Mit verrückten Klamotten!
- 16 Comic



Gegen Computer, aber auch Playstation und Fernsehen mit noch so gut gemeinten Lernprogrammen spricht in meinen Augen zweierlei:

Erstens brauchen Kleinkinder noch viele Jahre Erfahrungen mit allen Sinnen: Sie lernen also über Sehen, Riechen, Hören, Fühlen, Tasten gleichzeitig. Doch alle modernen Medien können nur betrachtet und gehört werden – das reicht nicht, um zu verstehen.

Zweitens haben helle Bildschirme und bewegte Bilder die Eigenschaft, kleine Menschen ganz besonders in ihren Bann zu ziehen. Kleinkinder können sich nicht vom Bildschirm lösen, versinken davor

in quasi erzwungener Passivität. Kleine Kinder bleiben vor dem Bildschirm sitzen, auch wenn sie noch so rappelig werden – sogar dann, wenn ein wohlmeinendes Programm im Fernsehen sie aktiviert, doch jetzt mal spielen zu gehen. Verdächtig ist mir, dass Computerhersteller und Gameproduzenten den Kindereinrichtungen gerne Gratistechnik zur Verfügung stellen. Wenn kleine Kinder es von Anfang an als angenehm erleben, vor dem Bildschirm zu hocken, zahlt sich die Investition für die Hersteller vermutlich aus.



Was denken Sie: Neue Medien in Kitas ja oder nein? Ihre Meinung interessiert uns! Diskutieren Sie mit unserer Expertin Antje Bostelmann und der Redaktion: info@bananenblau.de

Meine Tipps für Sie:

- Ihr Kleinkind solange wie möglich überhaupt nicht fernsehen lassen, weil es das Medium noch nicht versteht.
- Ihr Kind von Anfang an erfahren lassen, dass es nur in begrenztem Rahmen fernsehen darf: Mit Begrenzung auf eine Sendung, möglichst ohne Werbepause.
- Ihrem Kind eine ausgediente Tastatur zur Verfügung stellen, um Technikspiele zu ermöglichen, statt mit ihm allzu oft am echten Bildschirm zu sitzen.
- Sich anschauen, welche Medien in Ihrer Krippe für welches Alter angeboten werden – und gegebenenfalls mit anderen Eltern und den Erzieherinnen darüber sprechen.

(ab)

Mit eins zum Kurs?

„Komm, beeil dich, wir müssen weiter zum Kurs!“ Solche Sätze klingen immer häufiger in Kita- und Krippengarderoben. Die Anzahl an Kursen, die Kinder zusätzlich zum Bildungsprogramm von Krippe, Kindergarten oder Schule besuchen, hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen. Musickurs, Kleinkind-

ballett, Fremdsprachenkurs oder Gebärdenkurs für Mütter von Säuglingen belegen, dass auch die Angebotspalette immer breiter wird. Macht die Auswahl schwer – und verunsichert manche Eltern, die ihr Kind bisher zu keinem Kurs bringen und sich jetzt fragen: Verpasst mein Kind etwas, wenn es weder musikalisch,





Foto: © pegbes – fotolia.com

künstlerisch noch sportlich gefördert wird? Und: Ab welchem Alter ist wie viel Kurs sinnvoll?

Ist Ihr Kind im Krippenalter? Dann bringt es all das mit, was für einen Extrakurs wie gemacht scheint: Ungebremsten Lerneifer und Freude am Entdecken der Welt. Aber genau das, was einen Kurs ausmacht, braucht es nicht dazu: Anleitung. Auch andere Dinge, die einen Kurs charakterisieren, passen schlecht zum Denken und Fühlen von Kleinkindern: Für Kurse sucht man meist besondere Orte auf und trifft fremde Kinder – Kleinkinder aber lernen und entdecken am besten in vertrauten Räumen und mit bekannten Gesichtern um sie herum.

Außerdem beschränkt sich der Forscherdrang kleiner Kinder nicht auf einzelne Disziplinen. Im Musikkurs wird nur Musik gemacht, doch was ist, wenn sich Ihr Kind momentan lieber mit Herbstlaub beschäftigt oder malen möchte als zu musizieren?

Kann ein Kurs frühe Prägungen unterstützen, die ich als Elternteil fördern will? Können Sie sich daran erinnern, im Alter von zwei Jahren einen Kurs besucht zu haben? Ihre Kinder voraussichtlich auch nicht. Für die Idee, man könne durch eine frühe Begegnung mit Musik, Kunst, einer Fremdsprache oder einer Bewegungsform eine längerfristige Neigung ausbilden, spricht also nichts.

Doch zweierlei kann für den Besuch eines Kurses in diesem Alter sprechen: Da ist zum einen die gemeinsame Beschäftigung von Elternteil und Kind. Es tut Kind und Mutter oder Vater gut, etwas Anregendes gemeinsam zu erleben, und das Kind genießt es, wenn das Elternteil einmal ganz für es da ist. Manchen Eltern gelingt es im Rahmen eines Kurses einfach besser, sich auf ihr Kind zu konzentrieren, als wenn sie daheim selbst das Programm gestalten müssen.

Zweitens können Kurse Wert für die Kinder haben, wenn sie dort Erfahrungen machen können, die in der Krippe zu kurz kommen. Ein paar Beispiele: In einem Töpfer- oder Malkurs können die Kleinen mit Farbe oder Ton in einer Weise hantieren, die in der Krippe zu kurz kommt. Denn für die Kleinen ist es wichtig, Materialien intensiv untersuchen zu können. Beim Kleinkind-Schwimmkurs können sie Erfahrungen mit Wasser machen, die erst recht keine Krippe bieten kann.

Insgesamt aber gilt: Wer sein kleines Kind „fördern“ will, muss an der Art und Weise ansetzen, wie es von sich aus lernt: Im Spiel, mit anderen zusammen, in alltäglichen Situationen. Kein Kursleiter kann ersetzen, was Sie Ihrem Kind mitgeben können, wenn Sie mit ihm, und vielleicht noch anderen Kindern, die es kennt, auf dem Spielplatz oder im Kinderzimmer, gemeinsam im Spiel versinken.

Und in welchem Alter passt ein Kurs? Im Kindergartenalter können Sie feststellen, ob Ihr Kind bestimmte Beschäftigungen besonders gerne macht – und ob diese Tätigkeiten im Gruppenalltag zu kurz kommen. Solche erkannten Neigungen zu fördern, kann eine dankbare Sache sein. Darüber hinaus lernt Ihr Kind auch andere Gruppen außerhalb der Kita-Gruppe mehr und mehr zu schätzen – auch das spricht dafür, dem Kind jetzt eine solche Kurz-Zeit-Clique in Form der Kursgemeinschaft zu gönnen. Eines aber ist wahrscheinlich in keinem Alter richtig sinnvoll: Ihr Kind zu einem bestimmten Kurs zu überreden mit der Hoffnung, damit sich eine noch nicht sichtbare Neigung ausbildet. Wie aber können Eltern ihr Kind dennoch prägen, Freude an Sport, Musik, Malerei oder auch Tanz zu empfinden? Indem sie ihr Kind erleben lassen, mit welcher Passion Sie diese Dinge betreiben.

Pro Kurs	Contra Kurs
Erfahrungen machen können, die in Krippe und Familie zu kurz kommen	Kleinkinder brauchen keine Anleitung, sondern Mitspieler
Guter Ort, um gemeinsam mit seinen eigenen Kindern aktiv zu werden	Fremde Gruppen überfordern kleine Kinder noch häufig
Möglichkeit zum Weiterspielen, wenn das Kind und seine Freunde gemeinsam teilnehmen	Gewünschte frühe Prägungen können in der kurzen Kurszeit nicht entstehen
Gut, wenn der Kurs in der Krippe stattfindet und mit dem dortigen Angebot abgestimmt ist	Kursthemen haben selten Bezug zum aktuellen Spielen des Kindes

Unser Rat

Denken Sie darüber nach, was Sie selbst mit Ihrem Kind gemeinsam unternehmen können, anstatt zu früh auf Kurse zu bauen.



Bildungsmomente für Eltern und Kind

Im Wohnzimmer eine Schultafel aufstellen und Mathe mit Mutti spielen? Lieber nicht! Eltern können ihre Rolle als Bildungspartner auf anderen Feldern besser wahrnehmen – wie in den folgenden Beispielen.

Auf dem Spielplatz

Kleine und mittelgroße Kinder lernen im Spiel, heißt es zu Recht. Bei der Frage, wie viel man lernt, kommt es aber immer darauf an, womit und mit wem das Kind spielt. Herkömmliche Spielplätze sind eigentlich eher mittelprächtige Orte, um wirklich etwas zu lernen: Die Spielgeräte beim Spielplatz um die Ecke sind schnell zu bekannt und vertraut, um Kinder immer wieder herauszufordern. Gerade wenn das Kind alleine dort spielen soll, mit dem Erwachsenen als Zuschauer oder „Beisitzer“.

Spielplatzbesuche werden zur Bildungssituation, wenn wir Erwachsenen mitspielen und zeigen, was man als „Großer“ alles bauen und spielen kann. Eine stabile Burg aus Stöcken mit Tunnel und Brunnen bis zum





Foto: © Ivan Polushkin – fotolia.com

Spielplatzboden? Ein Indianerzelt aus all den dort liegenden abgerissenen Zweigen? Eine waghalsige gemeinsame Abseilaktion vom Klettergerüst, ein besonders raffiniertes Versteckspiel? Kleine und mittelgroße Kinder lernen viel und begeistert, wenn wir ihnen die Tricks weitergeben, die wir in unserer langen Spielkarriere gesammelt haben. Und mehr Statikexperimente als beim Bau des Burg-Torbogens gibt es selten. Dabei ist es jedoch wichtig, kein Lernziel unbedingt erreichen zu müssen – spielerisches Lernen ganz nebenbei klappt am besten!

Mit der Sammeltruhe

Erich Kästner, so behauptet er es zumindest im Intro von „Emil und die Detektive“, besaß ein „Kästchen für Merkwürdigkeiten“, in welchem er ihm aufgefallene Textschnipsel sammelte, um sie vielleicht später einmal für irgendwas zu verwenden. Diese kreative,

weil offene Herangehensweise entspricht dem, was vier- oder sechsjährige Kinder allzu gerne tun: Dinge auf Gehwegen oder in „Zum Mitnehmen“-Kisten finden und einer scheinbar ufer- wie nutzlosen Sammlung einzuverleiben. Schade, wenn wir routiniert all die Dinge umgehend entsorgen, statt ihnen ein wenig Obdach zu gewähren, sie vielleicht zu putzen und darüber zu sprechen, welchen Einblick in die Welt sie geben: Die bunte Computerplatine diene zur Stromleitung, obwohl sie aussieht wie ein Schmuckstück. Wem mag der alte Stöckelschuh gehört haben und warum landete er auf der Straße? Fast jedes merkwürdige Mitnehmding eignet sich dazu, ein klein wenig „Bildung“ zu vermitteln. Oder wie es Eichendorff sagte: „Schläft ein Lied in allen Dingen ...“.

In der Kunstaussstellung

Auf ins Museum! Klar, viele Kinder kriegen Gähnanfälle, wenn wir sie unüberlegt zu irgendwelchen Kulturereignissen mitschleppen. Lange Hallen mit klassischen Gemälden und öden Beschriftungen, denen man wegen



Verstehen Sie kindisch?

Dann sind Sie bei uns genau richtig: wir suchen für unsere Krippen und Kindergärten motivierte Erzieher/-innen! Bei KLAX arbeiten engagierte Teams, die sich über neue Kollegen sehr freuen. Auch Quereinsteigern bieten wir Unterstützung, den Ausbildungsweg zum Erzieher zu gehen.

Alle Infos unter www.klax-online.de/jobs



der Alarmanlage oder den brummigen Wärtern nicht zu nahe kommen darf, sind bestimmt nicht die spannendste Sache für Kinder. Moderne Installationen hingegen bieten oft Jung wie Alt Spaß am Entdecken und Freude am Absurden. Wenn es dann auch noch gelingt, gemeinsam darüber zu reden, was man sieht und entdeckt, statt immer darüber nachzugrübeln, was der Künstler uns damit sagen möchte, dann ist schon viel Kulturgenuss ohne Reue gewonnen. Auf zur documenta!

Am Arbeitsplatz

Gequengel bei der Besprechung mit dem Chef, Butterfingerabdrücke auf dem Laptopdisplay, gelangweiltes Warten: Trotz alldem tut es jedem Kind gut, wenigstens ein- oder zweimal den elterlichen Arbeitsplatz erlebt zu haben, um zu verstehen, was „Arbeit“ ist und was die Mutter oder der Vater dort mit Hingabe (wenigstens ab und zu) tut. Darüber hinaus ist es für viele Kinder spannend, Mama oder Papa einmal „in Aktion“ zu erleben – und nachdem sie erst einmal ihre Eltern auf der Arbeit erlebt haben, bieten sich zuhause auch gleich neue Gesprächsthemen. Bis vor ein- oder zweihundert Jahren dürfte es Normalität gewesen sein, durch andauerndes Erleben des meist elterlichen Berufs diesen später übernehmen zu wollen. Das mag einengend gewesen sein – aber vom Tun des Vaters und der Mutter tagsüber gar nichts mitzubekommen, scheint zur heutigen Unverbindlichkeit im Miteinander von Groß und Klein zu passen. Also: auf ins Büro!

Über der Briefmarkensammlung

... die es kaum noch gibt, dafür aber unzählige anderer Hobbys von Erwachsenen. Es ist eine hervorragende Gelegenheit, den eigenen Kindern Wissen und eigene Werte weiterzugeben, indem wir sie an unseren Hobbys teilhaben lassen. Menschen mit Sammel Leidenschaft scheinen dabei besonders gute intuitive Vermittler von Bildung zu sein. Denn ihre Liebe zu irgendwelchen gesammelten Objekten überträgt sich besonders gut auf die Kinder, wenn wir ihnen die Dinge, die uns viel wert sind, vorstellen. Wahnsinnig hochwertige Kollektionen sind damit gar nicht gemeint:

Mithilfe der Fußballbildersammlung vergangener Tage können die Kinder etwas über die Kindheit des Eltern teils erfahren und mit eigenen Erfahrungen vergleichen. Drei alte geerbte Teller erzählen darüber, wie ihre vergangenen Besitzer in ihrer Zeit gelebt haben. Dinge aus unserer Schulzeit lassen die Kinder erkennen, vor welchen ähnlichen oder unterschiedlichen Herausforderungen wir einmal standen und sie vielleicht stehen werden.

Am Bubble-Tea-Stand, beim Bravo-Hits-Konzert oder beim Cosplayer-Event?

Ja, auch die Hobbys jugendlicher Kinder verdienen es, als Bildungssituation genutzt zu werden, auch wenn sie uns möglicherweise fremd und unattraktiv erscheinen. „Die sollen jetzt mal ihre eigene Welt erobern“, mag man denken, wenn einem die eigenen Kinder mit der Pubertät fremd zu werden scheinen. Aber genauso wie es einen nachhaltigen Effekt hat, wenn man eigene Leidenschaften den Kindern erlebbar macht, ist es wichtig, auch die Interessen der Kinder kennenzulernen – um sich auch darin gegenseitig zu erkennen. Nicht, um belehrend mitzuteilen, dass man das alles für absoluten Quatsch hält, sondern eher um zu zeigen, dass für einen selbst ähnliche Dinge, damals von den eigenen Eltern vielleicht als Verwirrung erachtet, einmal von Bedeutung waren.

Im Gespräch

Bildung fängt in all diesen Fällen, gerade auch beim Letzten, mit Kommunikation an. Grundlage von Bildung, die immer von dem ausgeht, der sich bilden will, ist Interesse für die Dinge. Dieses Interesse für die Dinge können wir herstellen, indem wir uns für das interessieren, was das Kind oder den Jugendlichen interessiert, um wahrscheinlich mit dem gegenseitigen Effekt honoriert zu werden.

Wer sicherstellt, mit seinen Kindern gut kommunizieren zu können, braucht sich weniger um den Bildungserfolg zu sorgen als der, der seine Kinder in noch so viele Kurse steckt.

(mf)



Kreativnachmittage für Familien

jeden Samstag von 14 bis 17 Uhr

Adventswerkstatt, 1., 8. und 15. Dez. 2012

Mit unterschiedlichen Materialien nach Herzenslust und Fantasie **Weihnachtengel, Lichthäuser** aus Papier, **Gruß und Einladungskarten** individuell zum Fest gestalten.

KLAX-Kinderkunstgalerie
Schönhauser Allee 58A
10437 Berlin
Telefon (030) 34 74 53 46
Fax (030) 34 74 53 47
galerie@klax-online.de
www.klax-galerie.de

Öffnungszeiten
Mo | 10 – 14 Uhr
Mi, Do, Sa | 13 – 18 Uhr



Foto: © Yantra – fotolia.com

Lecker und gesund für Energie-Bündel in Kita und Schule

Der Wechsel vom vertrauten Elternhaus in die Kita oder von den gewohnten Abläufen in der Kita in den neuen Schulalltag fällt vielen Kindern schwer. Viele Eltern kennen das: Ihr Kind kommt dann „hungrig“ aus der neuen Einrichtung. Essen spielt an dieser Stelle eine entscheidende Rolle, da die Nahrungsaufnahme und die angebotenen Speisen vor allem etwas mit Beständigkeit, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit zu tun haben.

Gesunde Snacks und kleine Rituale bieten sich an dieser Stelle besonders an. Vollkornbrötchen, Salzgebäck oder Nüsse sowie kleingeschnittenes Obst und Gemüse sind auch für unterwegs geeignet und stillen den „Ich fühle mich geborgenen-Hunger“.

Kitaalltag und Schule sind für unsere Kinder Arbeit, und dafür brauchen sie Energie, die ausgewogen über den Tag verteilt wird. So sind sie leistungsfähig und

Aika Bickelmann
Michael Fink
Aktionstabletts – Experimente und Spielangebote
40 Ideen für das Lernen in Krippe und Kindergarten



Aktionstabletts – Experimente und Spielangebote

In unserem Buch stellen wir 40 neue, in der Praxis erprobte Ideen für Aktionstabletts vor.

Ab sofort im Onlineshop auf
www.bananenblau.de erhältlich!

können sich gut konzentrieren. Die Energiekurve sinkt nur langsam, wenn dies bei Backwaren berücksichtigt wird und nur Vollkornprodukte verwendet werden. Reichlich Kalzium liefern Milch- und Sojaprodukte. Diese unterstützen den Körper beim Zell- und Knochenaufbau. Die meisten Vitamine liefern Obst und Gemüse. Jod aus Seefisch wie Makrele, Hering, Seelachs und Scholle, ist wichtig für die Arbeit der Schilddrüse und bedingt somit auch die Konzentrationsfähigkeit. Da in anderen Lebensmitteln sehr wenig Jod vorhanden ist, sollte einmal pro Woche Seefisch gegessen werden. Die Fettzufuhr sollte hauptsächlich über hochwertige Pflanzenmargarine, Speiseöle (vorzugsweise Raps- oder Olivenöl) und Nüsse gedeckt werden. Pflanzliche Fette bestehen zu einem großen Teil aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Diese sind besonders für die Nervenzellentwicklung der Kinder wichtig.

Allen voran ist aber die Trinkmenge und die Getränkeauswahl das Wichtigste für eine gesunde und fit machende Kinderernährung. Kinder sollten je nach Alter mindestens einen, möglichst eineinhalb Liter am Tag trinken, am besten Wasser. An heißen Tagen, bei Sport und Spiel, aber auch in klimatisierten oder geheizten Räumen kann der Flüssigkeitsbedarf gesunder Kinder auf mehr als das Doppelte ansteigen.

Ideale Durstlöcher sind Leitungswasser, Mineralwasser – für kleine Kinder ohne Kohlensäure oder nach aussprudeln – sowie Kräuter- und Früchtetee ohne Zuckerzusatz. Reine Fruchtsäfte enthalten natürlicherweise reichlich Zucker und sollten zum Durstlöcher deshalb mindestens 1:2 mit Wasser verdünnt werden.

Kinder wollen gerade in neuen Lebenssituationen nicht viel Abwechslung. Sie essen am liebsten, was sie schon kennen. An Neues müssen sie sich erst gewöhnen. Kinder brauchen Zeit, verschiedene Nahrungsmittel auszuprobieren und zu erforschen, was ihnen schmeckt. Um den Kindern das Essen und auch das Ausprobieren zu erleichtern, sollten Mahlzeiten kindgerecht zubereitet und angerichtet werden. Lassen sie das Kind weitgehend selbst entscheiden, wie viel es isst und füllen sie den Teller nicht von vornherein randvoll. Gerade Kinder essen mit den Augen. Eine angenehme, ruhige Umgebung rundet das Essen ab.

Ein Kind sollte nicht allein am Tisch sitzen. Eine Verschnaufpause nach Kindergarten oder Schule und ein offenes Ohr für das Erlebte können den Appetit für die nächste Mahlzeit erhöhen.

Lassen Sie Ihr Kind mit einem leckeren Frühstück gut in den Tag starten. Vollkornbrot oder ein dunkles Brötchen mit Frischkäse und Fruchtaufstrich eignen sich genauso wie Müsli mit Früchten. Bei kleinen Frühstücksmuffeln kann es helfen, wenn Obst und Gemüse in appetitliche Häppchen geschnitten wird oder wenn sie das Brot nicht selbst schmieren müssen. Wer gar nicht zum Essen zu bewegen ist, mag vielleicht mit einer warmen Milch, einem selbst zubereiteten Joghurtdrink oder einem Glas Saft den Tag beginnen. Wecken Sie Ihr Kind rechtzeitig, damit der Tag langsam und genussvoll beginnen kann.

(dnh)

Bananenschlau gemacht: Das Gehirn



Das Gehirn macht zwar nur 2 Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber 20 Prozent (!!!) der Energie, die durchschnittlich mit der Nahrung aufgenommen wird. Bei Kindern und Schülern steigt der Energieverbrauch des Gehirns sogar auf über 30 Prozent! Da unser Gehirn also täglich mindestens 140g Glukose als Energie braucht, ist es wichtig, immer einen ausgeglichenen Blutglukosespiegel zu haben; dieser hat einen positiven Einfluss auf unsere Leistung. Wenn zum Beispiel Wasser oder Nährstoffe fehlen, werden die Kinder unaufmerksam, langsamer, lösen Aufgaben mit mehr Fehlern. Beim Sport erhöht sich das Verletzungsrisiko, da die Kinder durch den niedrigen Blutglukosespiegel müde sind. Um einen konstanten Blutglukosespiegel zu haben, der zudem leistungsoptimierend ist, ist es unumgänglich, mehrere Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen.



Die KLAX-Kinderkunstgalerie
präsentiert:

Und oben das Haus

2. November – 13. Januar 2013

Bilder, Zeichnungen, Collagen und Grafiken aus dem
KLAX-Kinderkunstarchiv

KLAX-Kinderkunstgalerie
Schönhauser Allee 58A
10437 Berlin

Telefon (030) 34 74 53 46
Fax (030) 34 74 53 47

galerie@klax-online.de
www.klax-galerie.de

Öffnungszeiten
Mo | 10 – 14 Uhr
Mi, Do, Sa | 13 – 18 Uhr



Foto: © Darius Dzinnik – fotolia.com

Rezeptidee

Fitmacher-Müsli für Frühstück oder Vesper

Zutaten:

- 50 ml Rapsöl
- 5 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 Vanilleschote
- 400 g verschiedene Flocken z.B. Vollkornhafer-, Dinkel-, Buchweizenflocken
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Sesam
- 25 g geschroteter Leinsamen
- 25 g Kürbiskerne
- 50 g gehackte oder gehobelte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln)
- 100 g Cornflakes
- 100 g Kokosraspel

Zubereitung:

Öl und Honig in einen Topf geben, unter Rühren erhitzen bis sich beide Zutaten gut vermischen lassen, danach leicht abkühlen. Vanilleschote mit einem scharfen Messer halbieren, das Mark auskratzen und zur Öl-Honig-Mischung geben. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen. Mischung auf einem mit Backpapier/-folie belegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 160 °C Heißluft ca. 15 Min. rösten lassen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden. Das Müsli aus dem Ofen nehmen, wenn es eine gold-braune Färbung zeigt. Auf dem Blech auskühlen lassen, danach in einen Behälter füllen. Als Ergänzung zum Müsli passen Frischobst oder getrocknete Früchte wie z.B. Cranberries oder ungeschwefelte Aprikosen. Milch, Joghurt, Dickmilch oder Soja ergänzen das Müsli und machen es zu einer vollständigen und leckeren Mahlzeit. Guten Appetit!



Quereinstieg
in alle Klassen
jederzeit
möglich!

Endlich gerne lernen!

Infoabende der KLAX-Grundschule

- kleine Klassen, kompetenzorientiertes Lernen
- erweiterter Kunstunterricht
- Ganztagschule

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung! ▶

Termine Infoabende:

5. Dezember
ab 18 Uhr

KLAX-Grundschule
Langhansstr. 74B · 13086 Berlin
Tel. (030) 66 65 47 00
www.klax-grundschule.de

Ausflugstipp

Mitmachen, staunen, erforschen – Das Museum ¹¹ zum Anfassen!

Das Potsdamer Mitmachmuseum *Extavium* bietet viel zum Entdecken

Der Herbst steht vor der Tür und ihr seid auf der Suche nach ungewöhnlichen und spannenden Ausflugszielen? Dann wird es Zeit, euch das Mitmachmuseum *Extavium* in Potsdam vorzustellen! Hier könnt ihr in der Ausstellung rund 130 Exponate entdecken und erforschen oder in den wechselnden Experimentierkursen alles anfassen, ausprobieren, bestaunen und erfragen.

Ihr könnt Solarzellen bauen, Tornados erzeugen und herausfinden, wie Bilder in unserem Kopf entstehen oder wie viel Energie in euren Beinen steckt. Spielerisches Lernen ist hier ein absolutes Muss!

Das *Extavium* in Potsdam ist gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und bietet auch Schulgruppen spannende Angebote. Für Geburtstagsfeiern stellt das *Extavium* eine Geburtstagstafel am Rand der Ausstellung auf, an dem dann zwischen den Experimenten die Torte verputzt werden kann.



Foto: © Tatyana Gladskih – fotolia.com

Und das Beste ist: Immer neue Themenwelten und Experimentierkurse bieten Abwechslung und Spannung bei jedem Besuch!

Eintritt 8€ / 6€, Teilnahme an Experimentierkursen 30 min 3€. Weitere Informationen sowie ein aktuelles Veranstaltungsprogramm findet ihr hier: www.extavium.de

(jp)

Die Leseratten empfehlen Herr der Diebe



Autor: Cornelia Funke
Verlag: Dressler
400 Seiten, gebunden
17,90 Euro
ab 10 Jahren
ISBN: 978-3-7915-0457-5

Eine Buchempfehlung von Charlotte, Paula und Selma aus der KLAX-Grundschule!

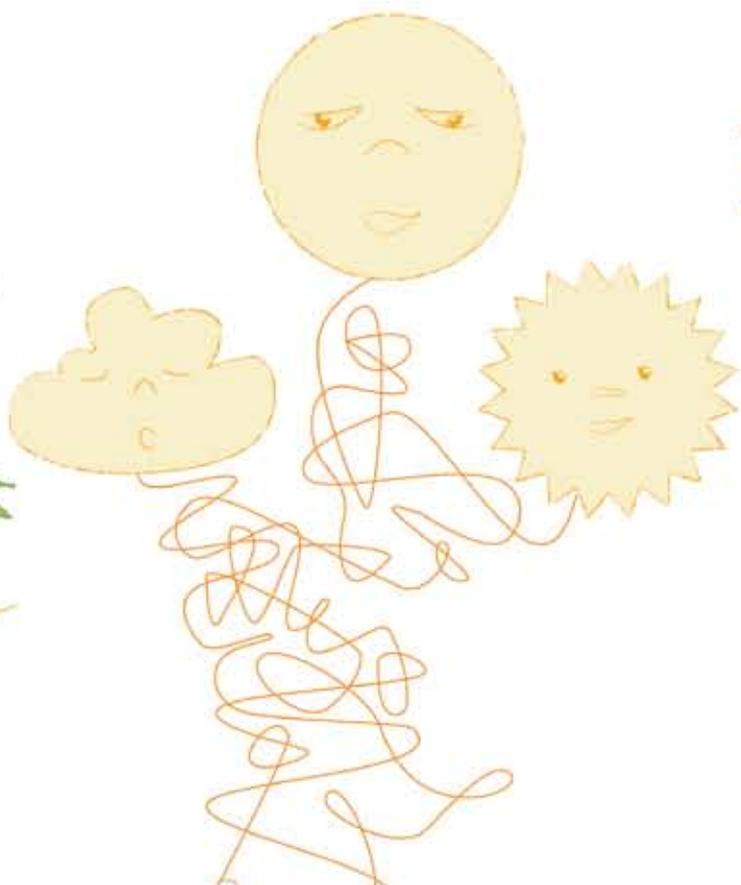
"Du bist also wirklich der Herr der Diebe", sagte der Fremde leise. "Nun gut, behalte deine Maske auf, wenn du dein Gesicht nicht zeigen möchtest. Ich sehe auch so, dass du sehr jung bist."

Zwei Jungen, deren Eltern gestorben sind, beschließen von ihrer Tante auszureißen und nach Venedig zu fahren. Dort treffen Prosper und Bo auf den „Herr der Diebe“ und die anderen Kinder, die im verlassenen Kino wohnen. Da werden sie aufgenommen und erleben ein spannendes Abenteuer.

Fazit: Cornelia Funke erzählt spannend und interessant. Man ist immer wieder überrascht, wie sich der Lauf der Dinge ändert.

HERBSTZEIT IST RÄTSELZEIT.

DRAUSSEN IST ES KALT UND UNGEMÜTLICH UND DU WILLST TROTZDEM ETWAS SPANNENDES ERLEBEN? DANN IST DIESER RÄTSELSPAß HIER GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH. VIEL SPAß BEIM HERBSTLICHEN KNOBELN!



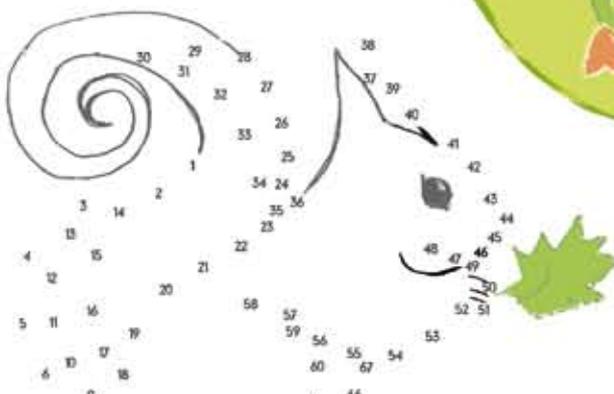
HILF DEM FUCHS DEN WEG NACH HAUSE ZU FINDEN.

OH, WAS FÜR EIN DURCH-EINANDER. KANNST DU BEIM ENTWIRREN HELFEN?



UH, HIER GEHT ES ABER STÜRMISCH ZU. TRAGE DIE BEGRIFFE, DIE DU SEHST, IN DAS GITTER EIN.

	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	1	2	3	4	5	

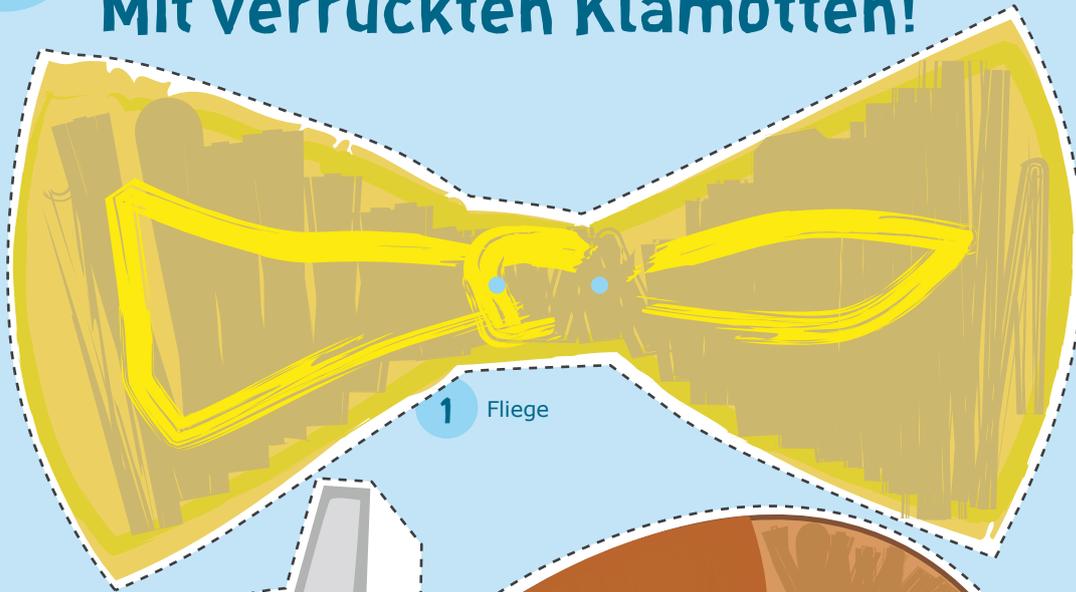


NANU! SO VIELE UHUS? ES GIBT GENAU EIN PÄRCHEN, HAST DU ES ENTDECKT?



UPS, WER SITZT DENN DA? VERBINDE DIE ZAHLEN.

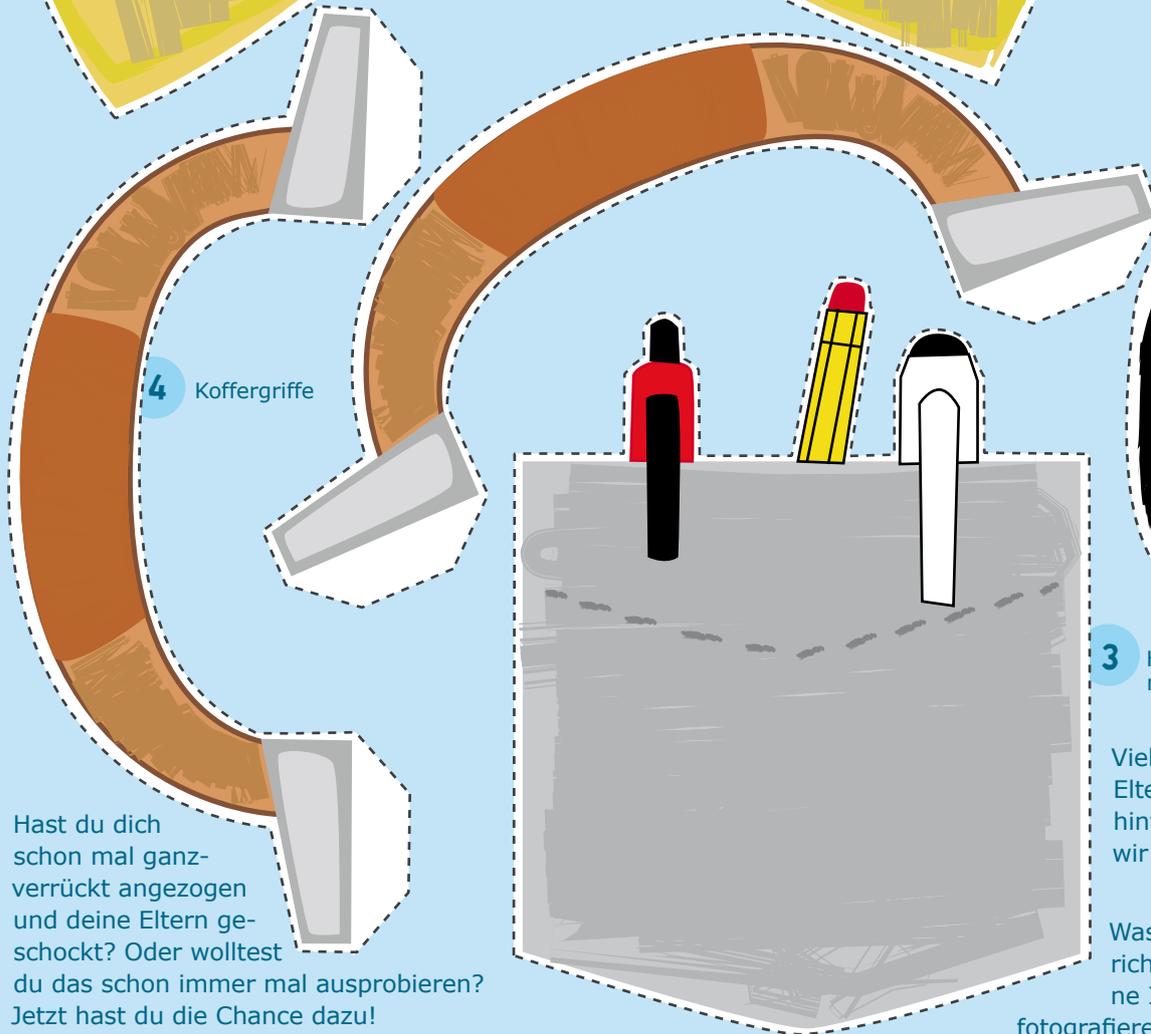
Wie kann ich meine Eltern schocken? Mit verrückten Klamotten!



1 Fliege



2 Nerdbrille



4 Koffergriffe

3 Hemdtasche mit Stiften

Hast du dich schon mal ganz-
verrückt angezogen
und deine Eltern ge-
schockt? Oder wolltest
du das schon immer mal ausprobieren?
Jetzt hast du die Chance dazu!

Stell dir vor: Du wachst eines Morgens auf und stehst vor einem riiiiiesigen Kleiderschrank. Da ist alles drin, was du dir vorstellen kannst – und alles extra nur für dich und in deiner Größe: Kleider, zerrissene Hosen, Tattooaufkleber, Hüte, Mützen und Perücken, Gewänder, ganz viel Schminke und Brillen. Und auch super viele Klamotten aus der ganzen Welt: Bunte Stoffe aus Indien, verrückte Perücken aus Japan und ganz viele verschiedene Schuhe.

Vielleicht willst du deine Eltern einmal als Streber so richtig hinters Licht führen? Dann haben wir hier ein tolles Kostüm für dich!

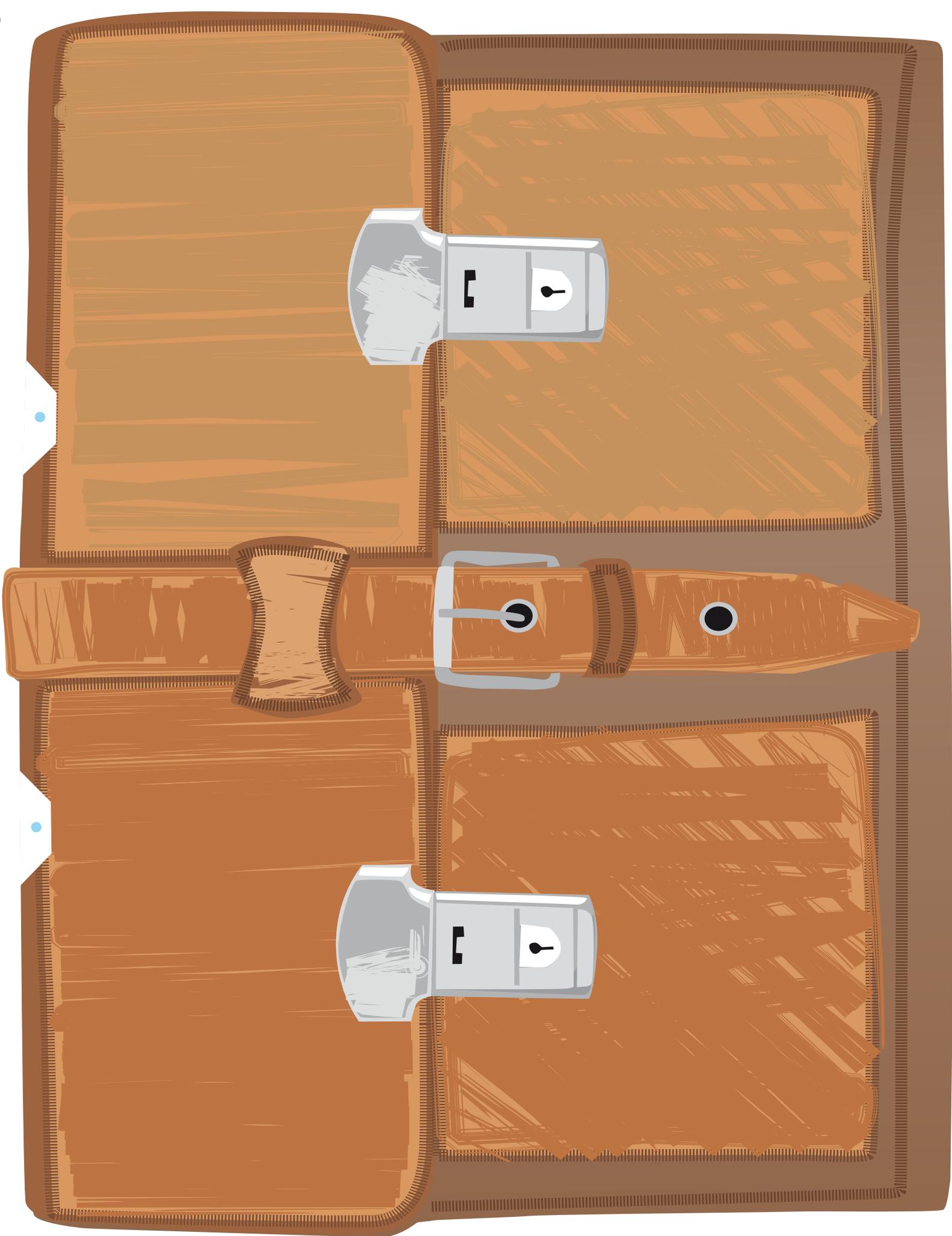
Was würde deine Eltern noch so richtig schockieren? Schick uns deine Ideen! Du kannst malen, basteln,

fotografieren, schreiben, ein Video drehen

oder oder oder. Wir sind schon sehr gespannt auf deine Geschichte! Die interessanteste und schockierendste drucken wir im nächsten Heft ab.

Schick sie per Email an: info@bananenblau.de
oder per Post an: **KLAX Berlin gGmbH, Redaktion
Bananenblau, Arkonastr. 45-49, 13189 Berlin**

Wir freuen uns auf deinen Schocker!



Es war einmal:

