

SOS von Ort zu Ort!

Mobiles Familienzentrum



Wir bleiben Zuhause - Teil 8!

→ Zungenbrecher... oder Nonsens!

Arme haben Arme.
 Arme habe Beine.
 Beine haben keine Arme.
 Arme Beine!



→ ein tropischer Obstsalat

Schneide 1 Banane, 1 Mango, ½ Ananas, 1 Kiwi, 100g Physalis in Würfelchen. Gib alles in eine Schüssel. Nun träufelst du den Saft von 1 Zitrone darüber. Jetzt gib 1 Bund Basilikum, 150g Naturjoghurt, 1EL Honig, 3 EL in einen Becher. Das pürierst du mit dem Zauberstab. Fertig ist das Dressing. Das gießt du über die Früchte und fertig ist der tropische Obstsalat.



→ Fußgymnastik

Du brauchst einen Stuhl und ein Blatt von der Küchenrolle. Zieh deine Socken aus und los geht's! Strecke alle deine Zehen so weit, wie es geht aus. Jetzt mach eine „Faust“, sprich, kralle die Zehen ein. Wieder ausstrecken und zusammenkrallen. Noch drei Mal. Lege das Küchenpapier auf den Boden vor dir. Hebe es mit den Füßen auf. Nun legst du links ab. Hebe es wieder auf und lege es rechts ab. Ganz schön anstrengend, was? Mache noch ein paar Seitenwechsel. Nun hebe das Papier wieder auf und platziere es vor dir. Zerreiße es mit den Füßen in 10 Stücke. Lege sie in einer Reihe vor dir ab. Nun beginnst du jedes Stück einzeln mit deinen Füßen zu zerknüllen. Kannst auch die Zunge zwischen deine Lippen klemmen, wenn es dir hilft ☺ Knülle das Papier so klein, wie du kannst! Super, diese 10 Knöllchen! Nimm einen Fuß in beide Hände, streiche ihn fest vom Knöchel zu den Zehenspitzen und sage deinem Fuß, dass er ein Guter ist. Und nun den anderen. Tolles Fußgefühl, oder?



Eure Ines Konzack,

Telefon: 0170 – 3758043
 Koordinatorin
 Mobiles Familienzentrum Amt Beetzsee

SOS-Kinderdorf Brandenburg
SOS von Ort zu Ort!
„Mobiles Familienzentrum
Amt Beetzsee“

Postanschrift:
 Johannisburger Anger 2
 14772 Brandenburg an der Havel

Telefon 0170 3758043
 Telefax 03381 728549
 kd-brandenburg@sos-kinderdorf.de