

Inhaltsverzeichnis über Angebote für Schüler*innen bei Langeweile

DIY und Crafting

[Peeling selber machen](#)

[Deo selber machen](#)

[Gesichtsmasken selbst herstellen](#)

[Kressekopf selber machen](#)

[Handyhüllen selbst gestalten \(Washitape, Permanent Marker, Sprühdosen\)](#)

[Stricken und häkeln](#)

[Fluffy Slime](#)

[Experiment: Die Zungenbatterie](#)

Basteln und Malen

[Mandalas ausmalen](#)

[Origami](#)

[Kresseosternest](#)

[Upcycling Tipp: Blumentopf Tischdeko aus Dosen und Eisstielen](#)

[Bastelvorlage Natur: Blumenbild](#)

[Familienstammbaum selbst gemacht:](#)

Spiele für die Familie

[Spiel: Stille post extreme](#)

Rezepte und Sport

[Leckere Selfmade Smoothies und Eis](#)

[Bauch-Beine-Po-Challenge](#)

DIY und Crafting

Peeling selber machen

Kokos-Peeling selber machen

Für das Peeling benötigst du 200 Gramm Kokosöl 100 Gramm braunen Bio-Zucker 50 Gramm Honig.

Kokosöl ist ein besonders pflegendes und hautfreundliches Öl. Es reinigt sehr stark und wirkt antibakteriell, ohne dabei die Poren zu verkleben. Um Peelings selbst herzustellen, lässt sich entweder Zucker oder Salz verwenden. Für sensiblere Haut empfiehlt sich Zucker, da die einzelnen Kristalle nicht so scharf sind wie beim Salz. Der Honig öffnet die Poren und spendet Feuchtigkeit. Die Herstellung ist denkbar einfach. Kokosöl wird schon bei niedrigen Temperaturen fest. Bei Zimmertemperatur solltest du eine leicht formbare Masse erhalten. In diese kannst du den Zucker und den Honig geben und mit Händen oder Besteck gut mischen. Wenn nötig kannst du das Öl auch leicht erhitzen und somit verflüssigen. Allerdings sollte es wieder etwas abkühlen, bevor du den Zucker hinzu gibst. In dieser Pasten-artigen Form lässt sich das selbstgemachte Peeling optimal verwenden. Beachte: Mit der Zeit setzt sich der Zucker etwas ab und vor der Anwendung kann erneutes Umrühren nötig sein.

Quelle: <https://www.smarticular.net/kokosoel-zucker-peeling-selbstgemacht/>

Copyright © smarticular.net

Deo selber machen

Rezept für DIY-Deo

Zutaten

- 4 EL Bio-Kokosöl
- 4 EL [Natron](#)
- 4 EL Speisestärke (aus Kartoffel, Mais oder Pfeilwurz)
- Ätherische Öle nach Wahl (optional)

Zubereitung

1. Kokosöl schmelzen.
2. Natron und Speisestärke in einer Schüssel vermischen. Damit keine Klümpchen vorhanden sind, beide Pulver am besten sieben.
3. Das flüssige Kokosöl nach und nach in die Mischung einrühren, bis eine homogene Creme entstanden ist.
4. Für den Lieblingsduft noch einige Tropfen ätherisches Öl zugeben.
5. Nun die Paste in eine Dose umfüllen. Wenn Sie lieber festes Deo nutzen möchten, füllen Sie die Masse in eine Form (z. B. Silikon-Eiswürfelform) und lassen sie im Kühlschrank aushärten. Damit es fest bleibt, weiterhin kühl lagern.

Quelle: <https://www.waschbaer.de/magazin/deo-selber-machen/>

Gesichtsmasken selbst herstellen

Best Homemade Face Masks for Glowing Skin

Honey	+	Olive oil	=	Moisturiser
Honey	+	Brown Sugar	=	Body/Face scrub
Vaseline	+	White Sugar	=	Lip scrub
Egg yolk	+	Lemon juce	=	Anit-redness

Die meisten dieser Dinge finden sich in fast jedem Haushalt. Rührt einfach die Zutaten in der Menge die ihr braucht zusammen und so habt ihr schnell und einfach Gesichtsmasken hergestellt.

Kressekopf selber machen

was brauchst Du:

- Nylonstrümpfe
- Erde
- Kressesamen
- Filz
- Wackelaugen
- Gummis
- Strass-Glitzersteine
- Bastelkleber

Anleitung:

Zuerst befüllst du den Strumpf mit Samen. Auf die Samen kommt Erde, der Strumpf kann richtig voll werden. Danach verknotest du das Ende des Strumpfs mit Gummi. Die Nase und die Augen kannst du formen und ebenfalls mit Gummi abbinden. Der Kopf kann beliebig mit Augen, Strass und Glitzer verschönert werden. Damit dein Kopf auch ordentlich Haare bekommt, musst du ihn regelmäßig mit Wasser besprühen oder gießen.

Handyhüllen selbst gestalten (Washitape, Permanent Marker, Sprühdosen)

→ beklebt eure Handyhülle mit tollen Mustern, beklebt diese allerdings nicht von außen sondern von innen, so bleibt das Tape lange erhalten. (Washitape)

→ Ihr könnt bei einer durchsichtigen oder weißen Hülle natürlich auch tolle Muster mit einem Permanent Marker auf die Hülle zeichnen. Denkt daran eure Ideen vorher mit einem Bleistift vorzuzeichnen.

→ Solltet ihr noch Sprühfarbe im Haus haben, könnt ihr mit Klebeband tolle Muster abkleben und mit einer Sprühfarbe eurer Wahl die gesamte Hülle einfärben. Die abgeklebten Stellen bleiben dann in der Ursprungsfarbe der Hülle. Zieht die Klebestreifen ab bevor die Farbe trocken ist.

Stricken und häkeln

Schaut euch bei Youtube um, da gibt es jede Menge Anleitungen für tolle Strick- oder Häkelprojekte.

Alles was ihr braucht sind Wolle, eine Häkelnadel oder Stricknadeln.

Beispiele auf Youtube

Stricken:

https://www.youtube.com/watch?v=8WdP67v-W_0

Häkeln:

<https://www.youtube.com/watch?v=96fEPEkK0sQ>

Fluffy Slime

Zutaten:

- 100 g Bastelkleber
 - 2-3 g Natron
 - Rasierschaum
 - Kontaktlinsenlösung
 - lebensmittelfarbe (muss aber nicht sein)
 - Schüssel
 - etwas zum umrühren
1. Fülle in eine große Schale etwa eine halbe Dose Rasierschaum. Gib Natron und Lebensmittelfarbe dazu.
 2. Miteinander vermischen.
 3. Füge lösemittelfreien Bastelkleber hinzu.
 4. Gut umrühren bis alles gut miteinander vermengt ist
 5. Im letzten Schritt kommt die Kontaktlinsenlösung dazu.

Nochmals gut miteinander mischen, lasse den Schleim nach dem Anrühren ein paar Minuten ruhen und danach viel Spaß

Experiment: Die Zungenbatterie

Sie brauchen:

Löffel oder Gabel aus Metall

Alufolie

So geht's:

Rollen Sie ein Stück Alufolie zu einem Streifen, der so lang wie das Besteck ist.

Ihr Kind streckt die Zunge heraus. Legen Sie das Ende von Alustreifen und Gabel auf die Zunge Ihr es Kindes. Dabei sollen sie sich nicht berühren.

Bringen Sie die Alufolie und die Gabel am anderen Ende zusammen.

Oh Schreck! Es bitzelt auf der Zunge, als hätte man sie an eine Batterie gehalten. Wenn sich die beiden Metalle nicht mehr berühren, hört das Bitzeln auf.

Warum?

Ihr Kind hat ein „galvanisches Element“ im Mund, eine einfache Batterie: zwei verschiedene Metalle — das unedle Aluminium als Minuspol und der edlere Stahl als Pluspol — dazwischen ein Elektrolyt, die Spucke! Das gibt eine Spannung von 0,8 Volt, halb so viele wie eine Mignonbatterie!

Basteln und Malen

Mandalas ausmalen

<https://www.mandala-bilder.de>

<http://www.supercoloring.com/de/ausmalbilder/kunst-und-kultur/mandala>

<https://malen-lernen.org/mandalas-zum-ausdrucken-und-ausmalen/>

ihr könnt hier einfach auf die Seiten gehen und euch da Umschauen die Mandalas sind Kostenlos.

Origami

https://www.besserbasteln.de/Origami/origami_tiere.html Verschiedene Ideen mit guten Anleitungen und den Grundformen

<https://www.talu.de/basteln/basteln-papier/origami-anleitungen/> Hier wird es schon etwas anspruchsvoller

<https://einfach-basteln.com/faltanleitungen/origami/> Verschiedene Anleitungen von einfach bis anspruchsvoll

Kresseosternest

Man nimmt eine Schale macht Warte rein, befeuchtet diese mit Wasser und streut Kressesamen hinein. Dann immer schön gießen und feucht halten bis die Kresse gewachsen ist. Wenn sie gewachsen ist kann man dann ein Osterei, Schokolade etc reinsetzen hat dann ein selbergemachtes Osternest dass man essen kann 😊



Copyright: Privat

Upcycling Tipp: Blumentopf Tischdeko aus Dosen und Eisstielen

Materialien:

ca. 20- 30 Eisstiele
Konservendosen oder Einmachglas
Blumenerde
doppelseitiges Klebeband (oder Heißklebepistole)

Schritt 1

Wenn du dein Pflanzengefäß bunt gestalten möchtest, bemale deine Eisstäbchen mit Acrylfarben oder Filzstiften. Auch das Bekleben mit Washi-Tape sieht toll aus! Alternativ gibt es auch farbige Holzstäbchen zu kaufen.

Schritt 2

Dein Blumen-Pflanzengefäß sollte Wasserdicht sein, weshalb sich alte Konservendosen und Marmeladengläser sehr gut eignen. Beklebe es ringsherum mit doppelseitigem Klebeband. Diese Methode geht nicht nur schnell und einfach, zudem hält sie auch sehr gut. Bei flüssigen Bastelkleber wird es schnell passieren, dass die Stäbchen verrutschen. Es ginge auch sicherlich mit Heißkleber, dies haben wir jedoch nicht ausprobiert.

Schritt 3

Befestige nach und nach deine Eisstäbchen auf dem Klebeband. Achte darauf deine Bastelstäbchen gerade und Lückenlos anzubringen. Abhängig von der Größe deiner Konservendose, benötigst du ungefähr 20-30 Eisstäbchen für deinen Blumentopf.

Schritt 4

Nun befüllst du dein Pflanzengefäß mit etwas Blumenerde und einer kleinen Pflanze oder Blumenzwiebeln. Anschließend haben wir unsere Pflanzengefäße noch mit unserer selbstgemachten Osterdekoration aus Kaltporzellan

Bastelvorlage Natur: Blumenbild

Das brauchen Sie:

Tonpapier
ein Stück Karton
etwas Rinde
Zweige und Blüten
Schere, Kleber

So geht's:

Rinde, Blätter und Blüten können Sie bei einem Familienspaziergang sammeln.
Lassen Sie Ihr Kind den Baumstamm aus dem Karton ausschneiden. Kleben Sie ihn auf etwas Tonpapier. Nun kommt die Rinde darauf. Ihr Kind kann jetzt Blätter und Blüten festkleben, so dass eine Baumkrone entsteht.

Verwenden Sie reichlich Kleber und lassen das Bild gut trocknen, ehe Sie es aufhängen.



Copyright: Privat

Familienstammbaum selbst gemacht:

1. Nehmen Sie ein großes Karton Papier, Schere und braunes Krepp-Papier
2. Schneiden Sie ein großes Rechteck aus.
3. Falten Sie es der Länge nach in der Hälfte.
4. Dann gleich nochmal.
5. Falten Sie es mehrere Male in der Breite, damit es aussieht wie ein Baumstamm.
6. Nehmen Sie den Klebstoff und befestige den Baumstamm unten auf dem Karton Papier. Wiederholen Sie dasselbe für zwei Äste. Klebe Sie sie anschließend an den Baumstamm. Das sieht dann aus wie der Buchstabe „Y“.
7. Wiederholen Sie das Gleiche, um vier Zweige zu erhalten. Kleben Sie diese im Anschluss an die Enden der ersten beiden Äste.
8. Zeichnen Sie daraufhin mit dem Filzstift den Umriss des Blattwerks des Baums.
9. Nehmen Sie grünes Krepp-Papier und Schere zur Hand und schneiden Blätter aus. Kleben Sie sie innerhalb der gezeichneten Kontur des Blattwerks. Und damit ist der Baum auch schon fertig!
10. Nehmen Sie ein weißes Blatt und einen Bleistift, zeichnen einen Kreis und schneiden ihn aus.
11. Machen Sie das noch sechsmal, damit Sie insgesamt sieben haben.
12. In den ersten Kreis zeichnet Ihr Kind sein eigenes Gesicht und schreibt seinen Namen dazu. Wiederhole dasselbe mit den Gesichtern und Namen von Papa, Mama und beiden Großelternpaaren.

Spiele für die Familie

Spiel: Stille post extreme

Anleitung für ab 4 Spieler*innen

1. Jede*r Mitspieler*in bekommt ein Blatt Papier.
2. Faltet das Papier, so viele Spieler ihr seid, in gleiche Teile (bei vier Spieler vier gleiche teile falten)
3. Jede*r malt zunächst etwas auf das erste viertel des Blattes (ohne, dass die anderen es sehen).
4. Das bemalte Blatt wird dann im Uhrzeigersinn weitergegeben, die Zeichnung darf nun von der Person angeschaut werden und diese schreibt unter die Zeichnung was sie denkt was es bedeutet.
Beispiel: Ich male eine Maus. Der oder die nächste, welche das Blatt bekommt schreib darunter: "Maus".
5. Im nächsten Schritt wird das gemalte umgeklappt, so dass nur noch das geschriebene zu sehen ist. Die nächste Person die an der Reihe ist darf dann wieder malen und zwar auf Grundlage was der andere geschrieben hat.
6. So geht es immer weiter bis alle einmal jedes Blatt vor sich hatten und entweder schreiben oder malen mussten.
7. Zum Schluss wird das Blatt komplett auseinander gefaltet und geschaut, was die ursprüngliche Zeichnung war.

Ein super lustiges Spiel für die ganze Familie!!

Rezepte und Sport

Leckere Selfmade Smoothies:

Gelber Smoothie

Das Fruchtfleisch der geschälten Mango rund um den Kern abschneiden. Alle Früchte schälen und grob würfeln. Ingwer nach dem Schälen in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Stück Ingwer (1cm)
- 100 ml Wasser
- Das Fruchtfleisch der geschälten Mango rund um den großen mandelförmigen Kern abschneiden. Alle Früchte schälen und grob würfeln. Ingwer nach dem Schälen in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Roter Smoothie

Beeren waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und grob würfeln. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

- 200g Erdbeeren
- 150g Hlnhaltimbeeren
- 100g Heidelbeeren
- 1 Banane

Beeren waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und grob würfeln. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.111

Grüne Smoothies

1.

1 Banane(n)

1 Apfel oder Mango

1 Handvoll Mangold oder Blattspinat

½ TL Öl (Kokosöl)

100 ml Apfelsaft

100 ml Wasser

2.

1 Apfel

1 Pfirsich

handvoll Babyspinat

125ml Wasser

3.

1 Apfel

Halbe Banane

Handvoll Babyspinat

125ml Wasser

Selbstgemachtes Joghurteis

500 g Naturjoghurt

150 g Puderzucker

200 g Schlagsahne

Obst zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren (TK oder Frisch)

Alles vermischen / pürieren und einfach in die Eisformen (geht auch Plastikbecher, Joghurtbecher) füllen und ins Gefrierfach stellen.



Copyright: Privat

Bauch Beine Po Challenge

1. 30 sec Plank
2. 20 Jumping Jacks
3. 10 Push Ups
4. 20 Squats
5. 20 Limb Raises
6. 25 Sit ups
7. 30 Mountain Climbers
8. 20 High Knees
9. 30 Lunges
10. 25 Jumping Jacks
11. 15 Burpees
12. 20 Flutter Kicks
13. 15 Pushups
14. 40 Lunges
15. 40 Mountain Climbers
16. 30 Limb Raises
17. 30 Squats
18. 40 High Knees
19. 35 Sit Ups
20. 40 Flutter Kicks
21. 30 Burpees
22. 40 Squats
23. 60 sec Plank
24. 50 Lunges