

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Hallo zusammen 😊,

auch heute gibt es nochmal ein paar TIPPS für GUTE LAUNE von mir. Da wir der Normalität Schritt für Schritt näherkommen, wird dies vorerst der letzte Newsletter sein. Alle Tipps, die ihr bisher erhalten habt, findet ihr zum Nachlesen auf der Homepage: <https://pyrbaum.de/hp48319/Jugendbuero.htm>.

Solltet ihr Ideen zu einem bestimmten Thema benötigen, oder speziell für ein bestimmtes Alter – meldet euch sehr gerne weiterhin bei mir! ☀️

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Liebe Grüße und bleibt gesund, Jochen 😊😊

Tipp 1: Selbstgemachter Eistee

Unser Rezept für einen erfrischenden Eistee passt doch prima zur Sommerzeit!

Du brauchst dafür:

- 1l heißes Wasser
- vier Beutel Früchtetee
- Eiswürfel
- eine Zitrone
- eine Orange
- etwas Honig oder Agavendicksaft
- eine Kanne oder einen Krug

So geht's:

Koche das Wasser am besten in einem Wasserkocher. Fülle es dann in eine große Kanne oder einen Krug und hänge die vier Teebeutel hinein. Lass sie so lange ziehen, wie es auf der Teepackung angegeben ist. Entferne dann die Teebeutel und lass den Tee abkühlen. Sobald er kühl genug ist, kannst du ihn auch in den Kühlschrank stellen (wenn du ihn richtig kalt trinken möchtest).



Jetzt kannst du mit dem Verfeinern beginnen: Wasche die Zitrone und die Orange gut ab und halbiere sie. Jeweils eine Hälfte kannst du in Scheiben schneiden und zum kalten Tee dazugeben. Presse die andere Hälfte der Zitrone und Orange aus und gebe den Fruchtsaft ebenfalls zum Tee dazu. Wenn dir der Tee noch zu wenig süß ist, kannst du etwas Honig oder Agavendicksaft hinzugeben. Am Schluss gibst du noch ein paar Eiswürfel zum Tee und fertig ist dein erfrischender Eistee!

Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Tipp 2: Lustige Kresseköpfe

Das brauchst du dafür:

- eine alte Socke
- Kressesamen
- Watte
- Flüssig- oder Heißkleber (der Kleber sollte wasserfest sein!)
- ein Glas, Tasse oder Töpfchen
- Dekomaterial nach Belieben (Perlen, Wackelaugen, Karton,...)

Schritt 1: Der Wattekopf

Stopfe die Socke vorne mit Watte voll.
Versuche möglichst dicht zu stopfen, damit eine schöne Kopfform entsteht und es gut hält.
Dann wird die Socke unten zugeknotet und, falls noch übrig, der Sockenrest weggeschnitten.



Schritt 2: Das Gesicht

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Du kannst ein Gesicht mit Filzstiften aufmalen, Wackelaugen oder schöne Perlen aufkleben, ganz wie du magst. Aufkleben lässt sich das ganze am besten mit Heißkleber, aber Achtung, lass dir dabei von deinen Eltern helfen oder benutze normalen Flüssigkleber.



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Schritt 3: Das Glatzen-Beet

Hat die Socke schon Löcher an der „Zehenspitze“, kannst du dir diesen Schritt sparen. Ansonsten schneide die Spitze deiner Socke vorsichtig ab, sodass der Sockenkopf eine weiße Glatze bekommt. Dort wachsen dann bald die Kresse-Haare.



Schritt 4: Ab unter die Dusche!

Wenn du ein Loch in den Socken geschnitten hast, kommt der Sockenkopf ab unter den Wasserhahn → so lange, bis der gesamte Sockenkörper feucht ist. Dann wird er in ein Gefäß gestellt, z.B. in eine Tasse oder eine kleine Schüssel.

Schritt 5: Haare züchten

Als letztes werden die Kressesamen gepflanzt. Gib sie dafür in eine Schale mit ein klein bisschen Wasser. Nach ein paar Minuten wird das Ganze glibberig und kommt als Shampoo auf die Glatze des Sockenkopfes.



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Tipp:

Die Kresse braucht zum Wachsen nur regelmäßig Licht und ein bisschen Wasser.

Am besten stellst du deinen Kressekopf auf eine Fensterbank oder ins Freie. So keimt die Kresse schon nach einem Tag und man kann sie täglich beim Wachsen beobachten.

Essbereit ist sie nach etwa einer Woche und kann einfach mit einer Schere abgeschnitten werden.

Und so sieht das fertige Ergebnis aus. Die Köpfe sind jetzt bereit zum Haareschneiden! 😊



Tipp 3: Spiele-Staffel für innen und außen

Heute gibt es mal wieder eine Spiele-Staffette, die du sowohl innen als auch im Freien durchführen kannst. Kannst du das Spiel schaffen und deinen eigenen Rekord aufstellen?

Spiel 1: Flasche umschnipsen

Für dieses Spiel benötigst du eine stabile glatte Unterlage, etwas Klebeband und eine leere Plastikflasche (umso dünner das Plastik ist, umso besser funktioniert das Spiel).

Stelle für dieses Spiel eine leere Flasche mit dem Kopf auf den Tisch, den Deckel schraubst du vorher ab. Auf der anderen Seite des Tisches markierst du dann mit Klebeband eine Linie, hinter der du den Deckel der Flasche platzierst.



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Nun kann das Spiel beginnen. Du musst versuchen, mit dem Deckel die auf dem Kopf stehende Flasche umzuschneiden. Triffst du die Flasche und sie fällt um, geht der Punkt an dich. Entscheidend ist dabei, dass die Flasche wirklich umfällt, nicht nur wackelt. Am Ende gewinnt diejenige oder derjenige, die/der die meisten Punkte gesammelt beziehungsweise die meisten Flaschen umgeschnipst hat. Je weiter die Klebebandlinie von der Flasche weg ist, desto schwieriger ist das Spiel.

Spiel 2: Am Durchdrehen

Für dieses Spiel benötigst du eine Münze und eine Stoppuhr.

Wie lange schaffst du es, eine Münze mit nur einem Anschwung auf einem ebenen und stabilen Tisch drehen zu lassen? Nimm dafür am besten eine 1€- oder 2€-Münze.

Zudem brauchst du noch eine Schiedsrichterin oder einen Schiedsrichter, die/der mit einer Stoppuhr deine Zeit aufnimmt. Die Zeit startet, wenn du die Münze angedreht hast und wird gestoppt, sobald sich die Münze nicht mehr dreht, also flach auf dem Tisch liegt.



Gerne könnt ihr das Spiel auch gegeneinander in eurer Familie spielen und anhand mehrerer Durchgänge "best of 5" die Siegerin oder den Sieger ermitteln.

Spiel 3: Stelle dein Gleichgewicht unter Beweis!

Wie lange kannst du nur auf einem Bein stehen, ohne arg zu wackeln oder mit dem zweiten Fuß den Boden zu berühren? Probiere es aus und stoppe deine Bestzeit!

Spiel 4: Den Löffel abgeben

Für dieses Spiel brauchst du einen Löffel, eine Tasse und einen Meterstab.

Das heutige Spiel ist ein Geschicklichkeitsspiel. Lass aus einer bestimmten Höhe einen Löffel in eine Tasse fallen, so dass dieser auch in der Tasse drin bleibt! Sollte der Löffel die Tasse verfehlen oder wieder herausfallen, musst du es nochmal probieren. Statt einer Tasse kannst du auch einen Plastikbecher oder einen anderen Behälter verwenden.



Zum Einstieg kannst du eine Höhe von 30 bis 50 cm festlegen, aus der du den ersten Löffel in die Tasse fallen lässt.

Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Spiel 5: Der Bleistift-Balance-Akt

Für dieses Spiel brauchst du einen Bleistift.

Keine Sorge, du musst mit dem Bleistift heute keine Matheaufgaben lösen. Dennoch hat es diese Bleistift-Aufgabe in sich!

Du musst den Bleistift auf einem vorher festgelegten Finger (zum Beispiel deinem Zeigefinger) balancieren. Das kann über eine Strecke gehen, die du gehen musst, oder auf Zeit. Der Bleistift sollte dabei quer auf dem Finger liegen. Sollte er herunterfallen, musst du wieder von vorne anfangen.



Patrick's Herausforderung an dich ist es, dass du in deiner kompletten Wohnung diesen Stift herumbalancierst, ohne dass er herunterfällt.

Schaffst du es, jedes Zimmer zu durchlaufen mit deinem Bleistift auf dem Finger?

Spiel 6: Das Teebeutel-Schleudern

Für dieses Spiel benötigst du einen Teebeutel mit Papierlasche und einen Meterstab.

Ein gelungener Start in den Tag beginnt bei Patrick mit einem ausgewogenen Frühstück, bei dem neben Brezen und Semmeln ein frisch gebrühter Tee nicht fehlen darf. Doch diesmal gilt es keinen Tee zuzubereiten, sondern einen Teebeutel möglichst weit wegzuschleudern. Aber nicht mit den Händen!

Der Teebeutel wird mit den Zähnen an der Lasche festgehalten und durch Kopfbewegungen von einer von dir gesetzten Markierung weggeworfen.

Wie weit schaffst du es, den Teebeutel wegzuschleudern?



Im Außenbereich kannst du den Teebeutel auch zuerst in Wasser einweichen und dann ausdrücken. Versuche anschließend, den Teebeutel von vorne über deinen Rücken nach hinten wegzuschleudern (dabei von vorne gebückt nach oben schnellen, beschleunigen und dann in richtigen Moment den Teebeutel loslassen).

Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))

Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Und zu guter Letzt noch zwei passende Rezepte für die Erdbeer-Zeit 😊:

Rezepte: Erdbeer-Quark

(c) Das große Familien Kochbuch

Milk heißt Milch und Shake heißt schütteln. Schon ist alles gesagt – Ihr Kind kann loslegen!

Das einfache, aber sehr leckere Rezept für den Milkshake mit Erdbeeren finden Sie hier.

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Erdbeeren
20 g + etwas Zucker
1 Pck. Vanillezucker
250 g Quark
50 ml Sahne

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die restlichen Erdbeeren mit 20 g Zucker und Vanillezucker pürieren.

Das Erdbeerpüree unter den Quark rühren.

Sahne steif schlagen, unter die Erdbeercreme heben.

Zum Abschluss mit den kleingeschnittenen Erdbeeren garnieren.



*Keine Lust auf Quark & Sahne:
Mixe die Erdbeeren einfach mit ein wenig Zitrone und nach Belieben ein bisschen Zucker.*

*Schon hast du einen leckeren und gesunden Smoothie zubereitet!
Dazu passt auch anderes Obst wie Banane, Apfel usw...*



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Erdbeer-Milkshake

(c) Das große Familien Kochbuch

Milk heißt Milch und Shake heißt schütteln. Schon ist alles gesagt – Ihr Kind kann loslegen!
Das einfache, aber sehr leckere Rezept für den Milkshake mit Erdbeeren finden Sie hier.

Zutaten für 2 Portionen:

8 große Erdbeeren
2 Kugeln Erdbeer- oder Vanilleeis
250 ml Milch
3 TL Puderzucker
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Waschen Sie die Erdbeeren und entfernen das „Grünzeug“.
Geben Sie nach und nach die anderen Zutaten in den Mixer.
Nun vermischen Sie alles gut.
Falls Sie keinen Mixer haben: Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen sie mit einem Pürierstab.

Deko-Tipp:

Stecken Sie eine Erdbeere an den Rand des Glases. Mit einem rot-weißen Trinkhalm schlürft es sich noch schöner!



"Warum bist du so glücklich?"

"Ich esse die erste Erdbeeren in diesem Jahr!"

...es sind die kleinen Dinge im Leben)



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Mallvorlagen zur Erdbeerzeit:



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



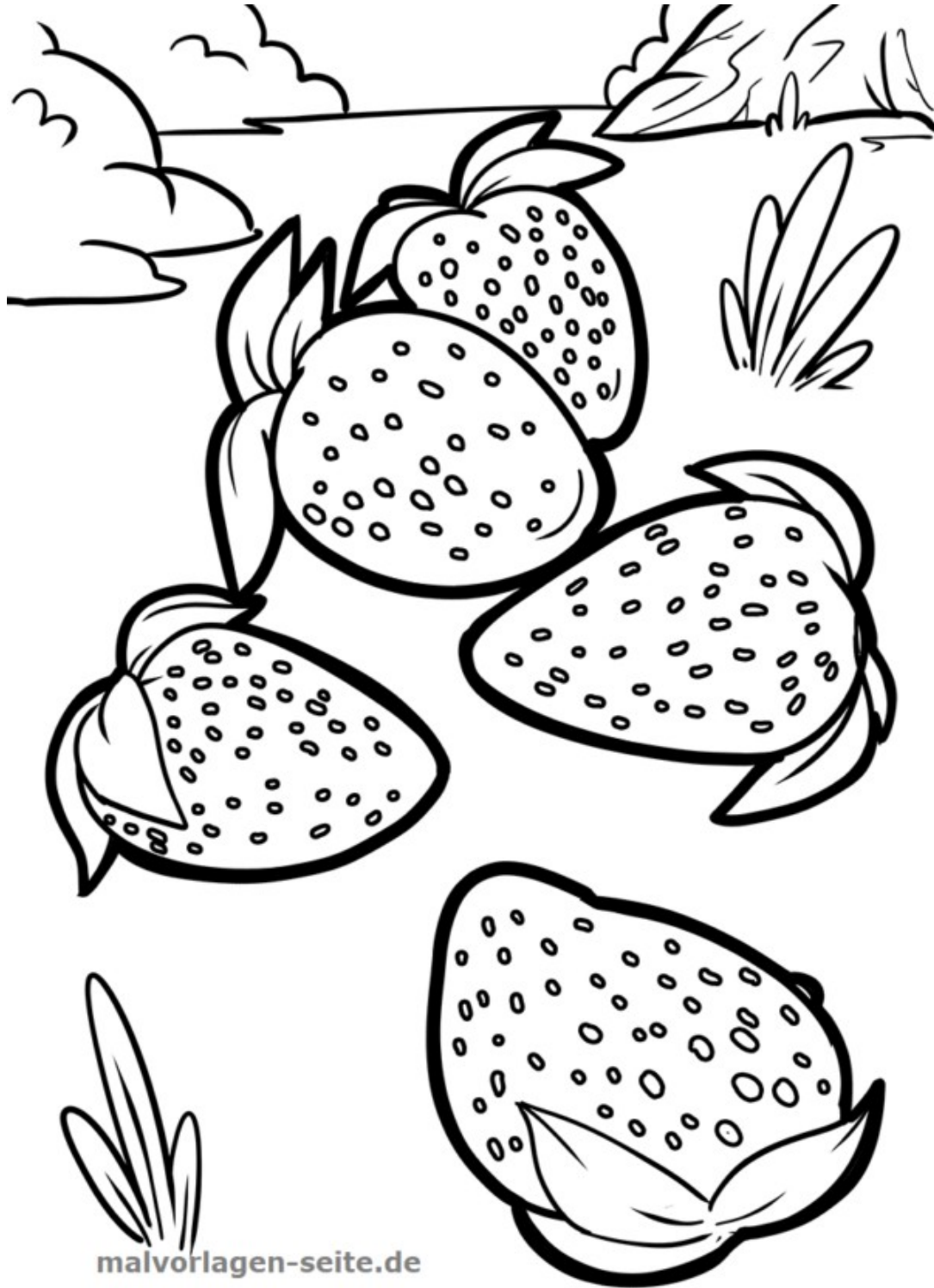
Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))
Mail: jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de, Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246