

Treppe 4 RÜBENPOST

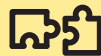
deine Kinderzeitung vom Spielmobil Rote Rübe feat. Treppe 4

Liebe Kinder und liebe Eltern,
endlich ist es soweit! Wir, das Spielmobil Rote Rübe, nehmen diese besondere Zeit zum Anlass, eine Kinderzeitung zu entwickeln. Hier ist unsere erste Ausgabe! Im Lockdown und auch darüber hinaus werden wir euch mit Bastel- und Spielideen versorgen. In dieser Zeitung gibt es auch eine Seite für eure Eltern, denn so ein Lockdown mit Home-schooling und Homeoffice kann ganz schön anstrengen.

CORONA NERVT! – Ja das stimmt, das finden wir auch. Aber leider ist es ganz, ganz wichtig, dass wir gerade viele Sachen anders machen müssen als sonst, dass es in der Schule nicht einfach normal sein kann und man sich nicht wie sonst mit Freunden treffen kann. Das macht schlechte Laune und manchen Menschen auch ein bisschen Angst. Darum haben wir überlegt, was man machen kann, damit es einem zuhause nicht so schlecht geht. Auf Seite 3 verrät Moki Tipps: SO ÜBERSTEHST DU DEN LOCKDOWN.

Aber ihr habt ja vielleicht auch noch gute Ideen, was man machen kann, damit man gute Laune behält! Die interessieren uns sehr. Darum gibt es im Internet von uns ein „Padlet“, das ist wie eine Tafel auf der alle schreiben können. Dort könnt ihr uns eure Tipps schreiben und gucken, ob es noch mehr Ideen gibt. Dazu benutzt ihr entweder diesen Link:

<https://padlet.com/Bemob/Ruebenpost>
oder scannt den QR-Code ein!



Ich bin ein QR-Code

SUCHE UNS ...




SPIELMOBIL ROTE RÜBE

Verein für mobile
Kinder- und Jugendarbeit e. V.

 Auftakt-Text 2

 Comic & Homeschooling 3

 Mmh ... lecker 4

 Spielstationen 5

 Basteln 6

 Spielen 7

 Kinderrechte 8

 Mitbestimmen 9

 Unterstützung für Eltern 10

 Kontakt 11

 Rätsel & Ausmalbild 12



1



Spendenkonto:
Kasseler Sparkasse
IBAN: DE07 5205 0353 0000 013686
BIC: HELADEF1KAS

Gestaltung: Sebastian Foerster



Wie nennt man einen Keks,
der unter einem Baum liegt?

Ein schattiges Plätzchen.



Constanze



Rosa

Hallo Kassel

Die Rübenpost kommt - Kassels Zeitung für die kleinen Mitbürger*innen.

Die Pandemie hat uns eingeladen gemeinsam neue Schritte zu gehen und bei einem Schritt ist das dabei entstanden: Die Rübenpost kommt - Kassels Zeitung für die kleinen Mitbürger*innen. Auch das Spielmobil sucht mit der Rübenpost neue Wege, um euch in dieser Zeit Spiele und kreative Ideen für gute Laune nach Hause zu bringen. Neben Spielideen und leckeren Rezepten findet ihr hier Möglichkeiten draußen und drin in Bewegung zu bleiben :) Für gute Laune und gegen Corona Blues.

Auch wir halten zusammen. Die Rote Rübe und die Treppe4. Gemeinsam kommen wir nicht nur weiter, zusammen macht es auch mehr Spaß. Auch wenn wir uns im Moment nicht so häufig sehen können, helfen wir uns gegenseitig durch diese Zeit.

Bleibt weiter neugierig, kreativ und entdeckt die Welt! Für Constanze und Rosa stand schon früher fest: Lachen macht mutig und stark! Und deshalb sind Constanze

und Rosa sehr damit beschäftigt gemeinsam Angebote für Kinder zu entwickeln, die während der Pandemie für das ein oder andere Lachen sorgen.

Sicher ist, nach dieser Pandemie braucht die Welt mutige und neugierige Kinder mehr denn je!

Übrigens, wer sich nun fragt wie Constanze und Rosa mal als Kinder aussahen... da auf den beiden Fotos seht ihr sie. Und für beide ist klar – Erwachsen werden ist gut, Kind sein aber irgendwie cooler.

Viel Freude mit der ersten Ausgabe der Rübenpost!

Rosa

Rosa Hamacher
Geschäftsführerin
Paritätischer Wohlfahrtsverband Kassel

Constanze

Constanze Richter
Geschäftsführerin
Spielmobil Rote Rübe e. V.



Paritätischer Wohlfahrtsverband

SO ÜBERSTEHST DU DEN LOCKDOWN

MIR IST LANGWEILIG. LOCKDOWN IST BLÖD.

IM ERSTEN LOCKDOWN WAR ES LEICHTER: ES WAR FRÜHLING, DIE SONNE SCHIEN, MAN KONNTE VIEL RAUSGEHEN. DIESMAL IST ES ANDERS. IM WINTER IST ES VIEL DUNKEL UND MANCHMAL UNGEMÜTLICH DRAUßEN. UND CORONA DAUERT SCHON SOOOOO LANG. MOKI HAT EIN PAAR TIPPS FÜR DICH, DIE DIR HELFEN, GUT DURCH DIESE ZEIT ZU KOMMEN!

RAUSGEHEN! SUCH DIR EINEN SPIEL- ODER SPORTPLATZ UND HAB SPAß, MACH ETWAS DRAUßEN WAS DIR FREUDE MACHT!

TANZEN! SCHMEIB DEINE LIEBLINGSMUSIK AN UND SCHÜTTEL DEINE ARME UND BEINE DURCHS ZIMMER! IT'S DISCOTIME!

GANZ WICHTIG: DEINE FREUNDE! AUCH WENN DU SIE GERADE NICHT TREFFEN DARFST, HALTE KONTAKT. SCHREIB NACHRICHTEN, RUF AN, VIDEOTELEFONIEREN ODER SCHREIB EINEN SCHÖNEN BRIEF!

...UND: SEI GUT ZU DIR. KOCH DIR ZUM BEISPIEL WAS LECKERES. EIN REZEPT GIBT ES AUF SEITE 4!

5 Tipps für euer Homeschooling

Hey ihr...

jeden Tag zu Hause lernen und arbeiten, was für eine Arbeit. Vielleicht helfen euch unsere Ideen und Tipps. Los gehts...




1. Wo auch immer ihr arbeitet, es ist einfacher, wenn ihr euren Arbeitsplatz ordentlich macht.

2. Habt ihr einen Wochenplan? Super! Damit könnt ihr euch gut strukturieren. Wenn ihr keinen habt, erstellt euch selbst einen.

3. Denkt an Pausen, sie helfen euch konzentriert zu bleiben. Jede Arbeitsphase nicht länger als 20 Minuten.

4. Trinkt Wasser und wenn möglich macht hin und wieder mal das Fenster auf. Frische Luft bringt euch wieder in Schwung.

5. Bewegt euch! Spielt, lacht und findet genügend Abwechslung. Dafür könnt ihr unsere Spiel- und Bastelideen gut nutzen.

Wichtigster Tipp: 
Macht Dinge die euch glücklich stimmen! Vielleicht in der Pause etwas knabbern, einen Kakao trinken oder wie z.B. Milla (11): „Mir hilft Musik hören!“

30
JAHRE

Rote Rübe



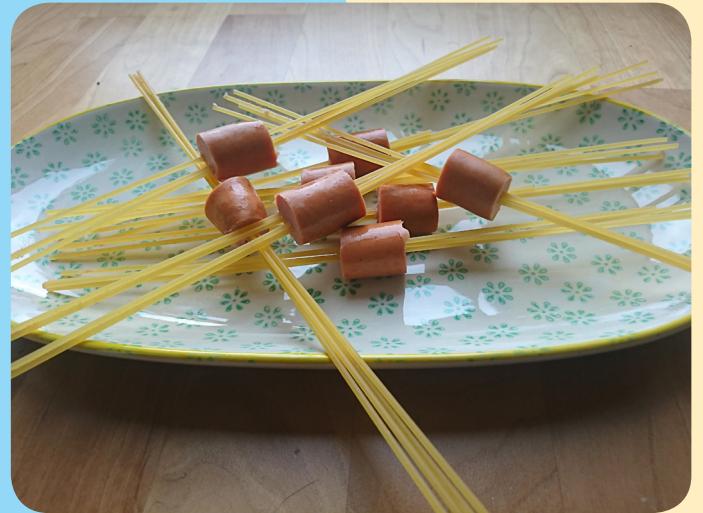
Nudel-Würstchen-Spinnen

Du brauchst:

- 6 Knackwürste (egal ob Rind, Geflügel, Schwein oder vegetarisch)
- ca. 300 g Spaghetti
- etwas Salz
- Ketchup oder Tomatensauce nach Belieben

So geht's:

Würstchen in Stücke schneiden, in jedes Stück 4 Spaghetti bohren, damit die Spinne hinterher auch 8 Beine hat!



Tipp: es gibt auch schwarz gefärbte Spaghetti zu kaufen, dann wird's noch gruseliger!



In kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und warten, bis die Spaghetti *gar* sind.

Bei Bedarf mit Ketchup oder Tomatensauce servieren. Guten Appetit ihr Spinnenfresser!

gar bedeutet, die Spaghetti sind nicht mehr hart und zum Essen fertig



Spielstationen

Auf einigen Plätzen in Kassel stehen von uns selbst gebaute Spielstationen. Vielleicht habt ihr schon mal eine gesehen oder euch sogar schon die ein oder andere Spiel- oder Bastelidee dort abgeholt.

Gerne möchten wir mehr von diesen Stationen bauen und in der Stadt aufstellen. Schickt uns eure Ideen für neue Standorte!

Unten seht ihr, wo ihr unsere Spielstationen findet.



Nordstadt
Vier-Tore-Platz
Struthbachweg

Rothenditmold
Döllbach-Aue

*hinter der
Valentin-Traudt-Schule*

Brückenhof
Spielplatz GWH

Brückenhofstraße

Wesertor
Schützenplatz

*neben der Schule Am
Wall*

Forstfeld
Togolatz

*Neben der Schule am
Lindenberg*



UPCYCLING – was ist das?

Scheinbar nutzlose Abfallprodukte werden durch gute Ideen und Kreativität zu neuen, nützlichen Dingen verwandelt.

Hier findet ihr eine Upcycling-Idee, mit der ihr Tieren und euch eine Freude machen könnt!

Vogelhäuser aus Milchtüten

Du brauchst:

- eine Milch- oder Safttüte (TetraPak)
- eine Schere
- Kleber
- einen etwa fingerdicken Stock

Je nachdem, wie du das Haus gestalten möchtest:

- Stifte oder sonstige Farben, Papierschnipsel, Pappe und alles, was du sonst so zu Hause Brauchbares findest

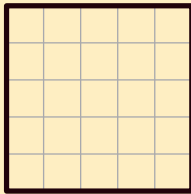
Wichtig! Die Milch- oder Safttüte muss, bevor du loslegen kannst, von innen gründlich ausgespült werden.

Ob ihr eine Eule, wie im Beispiel, eine Villa Kunterbunt mit Pappdach oder ein Glitzer Schloss gestaltet, ist den Vögeln egal, Hauptsache sie finden ein trockenes Futterplätzchen. Die fertigen Häuschen könnt ihr mit einer kräftigen Schnur versehen auf euren Balkon oder in einen Baum in eurer Umgebung hängen.

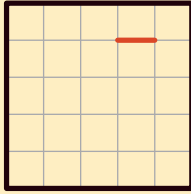
Bitte gebt den Vögeln nur Dinge, die sie fressen dürfen!

Vielleicht habt ihr zu Hause Haferflocken, Sonnenblumenkerne oder Rosinen.



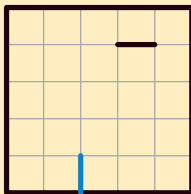


Zeichnet **auf kariertem Papier** einen Rahmen um 5 x 5 Kästchen. Sucht euch zwei farbige Stifte.

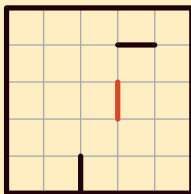


Entscheidet, wer anfängt.

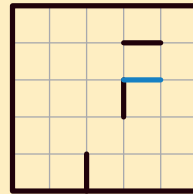
In diesem Beispiel fängt das Kind mit der Farbe **Rot** an. Rot **zeichnet eine Wand**.



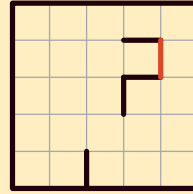
Das andere Kind hat die Farbe **Blau** und zeichnet auch eine Wand.



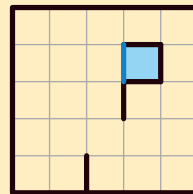
Zeichnet **immer abwechselnd**. **Rot** zeichnet wieder eine Wand.



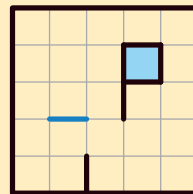
Dann wieder **Blau**.



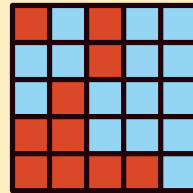
Dann wieder **Rot**.



Jetzt kann **Blau** die **vierte Wand** um ein Kästchen zeichnen. Blau gewinnt dieses **Kästchen** für sich und darf es blau **ausmalen**.



Weil Blau ein Feld gewonnen hat, darf **Blau** direkt **noch eine Wand** zeichnen. Dann ist wieder **Rot** an der Reihe.



Am Ende des Spiels sind alle Felder ausgemalt. **Blau** gewinnt, weil **die meisten Felder** blau sind.

Einen

alten

Apfel

lege

ich

in

die

Rakete

während

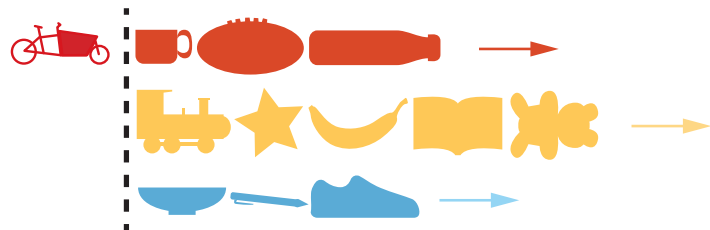
der

...

Erzählt immer **abwechselnd ein Wort** der Geschichte:

Wir pflanzen einen Apfelbaum auf dem Mars...

Start



Ziel

Markiert **auf dem Boden Start und Ziel**. Sucht euch eine Farbe aus.

Bei Los! sucht ihr **Dinge in eurer Farbe** und legt sie in einer Linie aneinander. Wer zuerst die Ziellinie erreicht, hat gewonnen!



Kinderrechte sind immer wichtig! Besonders jetzt!

Das kleine Heftchen „Kinderrechte für die Hosentasche“ kennen bestimmt viele von euch und haben es über die Schule, beim Weltspieltag, beim Weltkindertag oder beim Klassenratsworkshop von uns bekommen. Wer es noch haben möchte: Es ist im Kinder- und Jugendbüro vorrätig und man kann es auch dort erhalten. Es ist genau das Richtige für Kinder, die mehr über die Kinderrechte erfahren wollen. Man kann darin viel selbst gestalten und es gibt interessante Quizfragen zu den Kinderrechten, die man beantworten kann.



Kinder- und Jugendbüro der Stadt Kassel

Mühlengasse 1
34125 Kassel

www.kinderundjugendbuero.de



Alle Staaten dieser Welt sind verpflichtet, die Kinderrechte einzuhalten. Leider wird das nicht immer und überall gemacht.

Wir finden das aber richtig wichtig. Alle sollen die Kinderrechte kennen und beachten.

Kinder haben das Recht über die Kinderrechte informiert zu werden.

Die Kinderrechte-Hosentaschenfibel soll helfen einige wichtige Kinderrechte kennenzulernen.

Natürlich gibt es noch viel mehr Kinderrechte. Ihr könnt euch zum Beispiel im Internet unter dem Suchwort „Kinderrechte“ informieren oder das Kinder- und Jugendbüro ansprechen.

04

Quiz

1, 2 oder 3

Die Kinderrechte stehen
1 im Weltgesetzbuch
2 in der EU-Kinderrechteordnung
3 in der UN-Kinderrechtskonvention

1, 2 oder 3 ?



Die Kinderrechte gelten
1 für alle Kinder dieser Erde
2 nur für Kinder in Deutschland
3 nur für Jungen

1, 2 oder 3 ?



Die Lösung zum Quiz
findest du in der
nächsten Ausgabe



05



UN-Kinderrechte

30
JAHRE

Corona ... Kinder bestimmen trotzdem weiter mit!

Und zwar in den Projekten des Kinder- und Jugendbüros und des Beteiligungsmobiles Rote Rübe.

Auch wenn vieles nicht genau so geht wie sonst, weil sich ja nicht so viel Menschen treffen können ...

Zum Beispiel haben gerade die Kinder der Kita Sara-Nußbaum-Haus viele tolle Ideen für ihr Kindergartengelände gesammelt. Das Gelände soll nämlich demnächst erneuert werden!

Beim Kinder- und Jugendforum des Kinder- und Jugendbüros, das diesmal als Video-konferenz stattfinden musste, haben die Kinder der Grundschule Am Warteberg und des Hortes der Losseschule mit selbst-gedrehten Videos und großen Plakaten gezeigt, welche neuen Spielmöglichkeiten sie sich dringend auf den Schulhöfen wünschen, damit man dort besser spielen kann. Und sie haben die Erwachsenen aus der Politik und der Verwaltung in Kassel darum gebeten ihre Wünsche zu unterstützen!

Kassel **documenta Stadt**

Jugendamt



30
JAHRE

Rote Rübe

... und wenn die Eltern mal **rot** sehen ?!

Erste Hilfe:

- ▶ **Kurz Augen zu** und innerlich bis 10 zählen. Das holt Euch kurz aus der Situation raus und Ihr könnt wieder ruhiger handeln.
- ▶ **Verlasst den Raum**, wenn es geht, legt euch hin oder setzt euch bequem hin und macht diese beruhigende Atemübung mehrmals hintereinander:
*Während ihr bis 4 zählt einatmen,
während ihr bis 4 zählt Luft anhalten,
während ihr bis 4 zählt Luft ausatmen,
während ihr bis 4 zählt Luft anhalten.
Und wieder von vorne ...*
- ▶ **Frische Luft**: Stellt euch ans geöffnete Fenster und atmet ein paar Mal tief durch. Noch besser: Geht spazieren. Wenn niemand auf eure Kinder aufpassen kann, nehmt sie mit. Das macht den Kopf von allen wieder frei.
- ▶ **Das Kind nicht schlagen!** – Leitet die Spannung um: Haut auf den Tisch oder euch selbst auf den Oberschenkel oder werft ein Kissen auf den Boden.

Vorsorge:

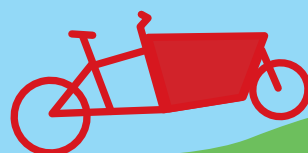
- ▶ **Ich - Zeit**: Vereinbart mit eurem Partner*in oder einer Freund*in Zeiten, in denen der eine die Kinderbetreuung übernimmt und der jeweils andere dann für sich frei hat. Macht dann nur für euch selbst was Schönes, was euch persönlich entspannt.
- ▶ **Entspannungstechnik**: Legt euch hin und denkt euch in ein schönes Erlebnis zurück, wo ihr euch richtig gut gefühlt habt. Erlebt das Ganze noch mal mit allen Sinnen. – Was habt ihr gesehen, gehört, gerochen und gefühlt?!

AKGG

Entwicklungsräume schaffen !

Beratungszentrum
Treppenstraße 4
34117 Kassel

T (+49) 0561 81644 300



Nummer gegen Kummer

Allein mit deinen Problemen? Darüber reden hilft. Wir sind da und hören zu.
Am Telefon oder online. Bundesweit, vertraulich und kostenlos.

Kinder- und Jugendtelefon

Tel. **116 111** (Mo-Sa 14-20 Uhr)

em@il-Beratung für Kinder und Jugendliche

rund um die Uhr unter **www.nummergegenkummer.de**

In Sorge um dein Kind? Elterntelefon Tel. **0800 111 0 550**

(Mo-Fr von 9-11 Uhr sowie Di+Do 17-19 Uhr)

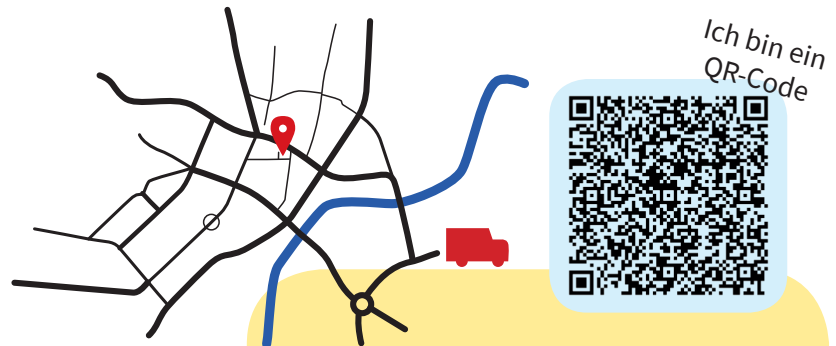
Das Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e. V. (Mitglied im Kinderschutzbund) und seinen Mitgliedsorganisationen.

Kinderschutzbund

Wolfhagerstr. 170

34127 Kassel

Tel.: **0561 / 899852**



Wie oft erscheint die Rübenpost, wo findest du sie und kannst du mitmachen?

Die Rübenpost kommt 4-mal im Jahr raus, wir starten zunächst mit einer Auflage von 10.000 Stück pro Ausgabe. Digital wirst du sie auf unserer Webseite finden und ausgedruckt an vielen Orten in der Stadt.

Du möchtest mitmachen?

Sende uns deine Ideen an unsere Mailadresse oder schreibe uns einen Brief.



Rote Rübe e. V.

Bremer Straße 5
34117 Kassel



0561 7392593



info@roteruebe.de



www.roteruebe.de



Findet ihr die 10 Unterschiede?



Welcher Weg ist richtig?

Was machen Schafe, die Streit miteinander haben?
Sie kriegen sich in die Wolle.



Schnappt euch Stifte!
Was könnte im Bild noch zu sehen sein?

