|  |  |
| --- | --- |
| **Mahmoud 1. Woche: 15.04.-17.04 2020 Integration Jessica Martinz** | **J** |

**Achtung:** Der Plan gilt für zwei Wochen. Das bedeutet, dass die Übungen nochmals wiederholt werden

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mahmoud Woche 04.05.2020-08.05.2020 + Woche 11.05.2020-15.05.2020 Integration Jessica Martinz** | | | | |  |
| **MO** | **DI** | **MI** | **DO** | **FR** |  |
| Lebenspraxis  -täglich im Sitzen üben eine Jacke an- und ausziehen + Reisverschluss hoch- und runterziehen  Körperwahrnehmung  -tägliches Gehtraining (3 Runden)   * 1. Runde: Im Gehwagen ohne Sitzmöglichkeit * 2. Runde: Mit Handführung * 3. Runde: Stiegen hinauf- und hinuntergehen   Geführte Übung: Kreativität  -Im Heft die Füße von Mahmoud nachspuren  -Gemeinsam die Füße anmalen  Geschmacksinn wahrnehmen durch eine Obst- oder Gemüseverkostung:  -Eine genaue Anleitung gibt es auf der nächsten Seite | Lebenspraxis  -täglich im Sitzen üben eine Jacke an- und ausziehen + Reisverschluss hoch- und runterziehen  Körperwahrnehmung  -tägliches Gehtraining (3 Runden)   * 1. Runde: Im Gehwagen ohne Sitzmöglichkeit * 2. Runde: Mit Handführung * 3. Runde: Stiegen hinauf- und hinuntergehen   Geführte Übung: Wahrnehmung Salzteig  -Anleitung für den Salzteig gibt es auf einer extra Seite  -Spüren und fühlen des Salzteiges zwischen den Fingern  -Aus dem Salzteig verschiedene Figuren Formen oder mit Keksausstechern ausstechen. Die fertigen Figuren gut trocknen lassen.  -Mit Wasserfarben können die Figuren dann angemalt werden | Lebenspraxis  -täglich im Sitzen üben eine Jacke an- und ausziehen + Reisverschluss hoch- und runterziehen  Körperwahrnehmung  -tägliches Gehtraining (3 Runden)   * 1. Runde: Im Gehwagen ohne Sitzmöglichkeit * 2. Runde: Mit Handführung * 3. Runde: Stiegen hinauf- und hinuntergehen   Musizieren:  -Mit Kochlöffeln auf Töpfen und Plastikschüsseln trommeln und verschiedene Geräusche erzeugen  Körperwahrnehmung-Gleichgewichtstraining und Kräftigung:  -Kniebeugen mit Abstützen: Eine genaue Anleitung gibt es auf einer extra Seite | Lebenspraxis  -täglich im Sitzen üben eine Jacke an- und ausziehen + Reisverschluss hoch- und runterziehen  Körperwahrnehmung  -tägliches Gehtraining (3 Runden)   * 1. Runde: Im Gehwagen ohne Sitzmöglichkeit * 2. Runde: Mit Handführung * 3. Runde: Stiegen hinauf-und hinuntergehen   Geführte Übungen: Schwungübung  -Mit der rechten Hand von Mahmoud eine liegende Acht in die Luft zeichnen.  -Übung mit der linken Hand wiederholen  -Übung mit der rechten Hand auf dem Papier mit mehreren Farbstiften wiederholen  Lernspiel am Tablet:  -dazu ein gratis App downloaden:  „Farben und Formen – Lernspaß für Kinder“ | Lebenspraxis  -täglich im Sitzen üben eine Jacke an- und ausziehen + Reisverschluss hoch- und runterziehen  Körperwahrnehmung  -tägliches Gehtraining (3 Runden)   * 1. Runde: Im Gehwagen ohne Sitzmöglichkeit * 2. Runde: Mit Handführung * 3. Runde: Stiegen hinauf- hinuntergehen   Lebenspraxis:  -Beim Wäsche waschen oder Kochen helfen  -Üben mit der Gabel zu essen (Lebensmittel aufschneiden und auf einen Teller geben. Mahmoud soll versuchen nur mit der Gabel zu essen)  Körperwahrnehmung-Gleichgewichtsübung:  -Gegenstand bewegen (YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=jUYFoouGb8A>)  Setze dich auf einen Stuhl oder in einen Sessel. Nimm einen Alltagsgegenstand (wie einen Ball oder eine Kunststoff-Wasserflasche) und lege den Gegenstand vor dich auf den Boden. Dann hebe ihn wieder auf, legen ihn auf den Schoss und setzten ihn an einer anderen Stelle auf dem Boden ab – immer abwechselnd links, rechts und vorne. |

**Obst- und Gemüseverkostung**

Du benötigst dazu:

* Unterschiedlichste Obst- und Gemüsesorten (z.B.: Apfel, Kiwi, Zitrone, Erdbeere, Tomate, Gurke, Kohlrabi, etc…)

Ein Erwachsener oder ein Familienmitglied soll dir dabei helfen die Lebensmittel in Stücke zu schneiden und in auf Teller zu legen. Im Anschluss lässt du dir die Augen verbinden und dann geht es los:

* Der Erwachsene oder ein Familienmitglied hält dir die unterschiedlichen Teller unter die Nase und du sollst nur anhand des Geruches erkennen, um welches Obst bzw. Gemüse es sich handelt.
* Falls dir das nicht sofort gelingt, darfst du das Stück auch essen. Schmeckt dir das Obst bzw. das Gemüse? Was ist das genau?
* Nachdem du das Stück mit verbundenen Augen probiert hast, darfst du die Augenbinde abnehmen und dir das Lebensmittel ansehen.
* Wiederhole diese Vorgehensweiße mit allen Obst- und Gemüsesorten.

## Salzteig-Rezept aus nur drei Zutaten

Für den Salzteig benötigst du Mehl, Salz und Wasser im Verhältnis 2:1:1.

* 2 Tassen Mehl
* 1 Tasse Wasser
* 1 Tasse [Salz](https://utopia.de/ratgeber/salz-fleur-de-sel-himalayasalz-meersalz/)

Tipp: Du kannst auch eine halbe Tasse Mehl durch die gleiche Menge [Speisestärke](https://utopia.de/ratgeber/speisestaerke-ersatz-alternative-bindemittel-zum-backen-und-kochen/) ersetzen und zwei Esslöffel Öl hinzufügen, um den Teig noch geschmeidiger zu machen. Er lässt sich dann leichter kneten und modellieren.

**Salzteig selber herstellen – so geht’s**

Das Salzteig-Rezept geht einfach und schnell. Befolge folgende drei Schritte:

* Mische Mehl und Salz in einer Schüssel.
* Gib das Wasser hinzu und knete die Zutaten zu einem glatten Teig. Der Teig sollte nicht an den Händen kleben. Falls doch, kannst du noch etwas Mehl hinzufügen.
* Nach dem Kneten ist dein Salzteig fertig zum Formen.
* Geformte Dinge kannst du im Anschluss im Ofen bei niedriger Hitze, ca. 60° C, backen. Je nach Dicke und Größe solltest du den Vorgang drei Mal wiederholen.

Hinweis: Du kannst den Teig vor dem Formen einfärben, z.B. mit Gewürzen ([Kurkuma](https://utopia.de/ratgeber/kurkuma-curcumin/)) oder anderen natürlichen Farben. Allerdings verlieren die Farben an Kraft, wenn der Salzteig gebacken ist. Wenn du kräftige Farben erzielen möchtest, ist es ratsam, dass du den Teig nach dem Backen bemalst.

**Kniebeugen mit Abstützen**

Stelle dich vor eine sichere Abstützmöglichkeit und halte dich mit beiden Händen fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen dabei nach vorne. Beuge nun deine Knie, als wollten Sie sich hinsetzen. Nur so tief beugen, dass du auch wieder gleich aufkommst. Nun komme wieder koch in die Ausgangsposition. Wiederhole diese Übung 5 Mal.