



Tipp für Kinder

Entspannung für Kinder

Kinder sind manchmal scheinbar unermüdlich aktiv. Umso wichtiger sind entspannende Auszeiten, und zwar schon bei den Allerkleinsten. Kinder sollten früh lernen, Pausen zu machen, um Reizüberflutung, Stress oder Schlafprobleme zu vermeiden. Die Reihe „Die Meditiere“ hilft, mit beruhigenden Melodien ins Gleichgewicht zu kommen und Kraft zu tanken. Sie können sowohl von Kindern allein angehört als auch zusammen mit den Eltern als Begleitung für das Erzählen und Vorlesen eingesetzt werden.



Die Meditiere: Entspannung für Kinder. Melodien zum Einschlafen und Träumen (ISBN: 978-3-8445-3371-2), Melodien zum Kuschneln und Ausruhen (ISBN: 978-3-8445-3327-9), Der Hörverlag, 1 CD, ab 2 Jahren, 12,99 Euro.

Um eine der CDs zu gewinnen, löse das Rätsel in „Rolands Rätselecke“. Die Lösung schickst du dann unter dem Stichwort „Entspannung“ per E-Mail an: redaktion@sovd.de oder per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Mai.



Rolands Rätselecke

Wie viel Tier versteckt sich hier?

Damit sich Tiere entspannen können und dabei nicht von anderen Tieren gefressen werden, tarnen sie sich. Ihr Äußeres passt sich dabei perfekt ihrer Umgebung an, sodass man sie manchmal nur schwer entdecken kann. Auf den unteren Bildern halten sich verschiedene Tiere verborgen – kannst du sie trotzdem entdecken? Die Gesamtzahl aller Tiere ist die gesuchte Lösung.



Foto: Rixie, Ina, peter, h368k742, Nicola.K.photos, Cpro/fotolia



Voll durchgeblickt

„Beim Klimawandel ist es fünf vor zwölf“



Foto: Jörg Farys/Fridays for Future (CC BY 2.0)

Jugendliche gehen lieber demonstrieren als zur Schule, weil sie nicht unter den Folgen des Klimawandels leiden wollen.

Seit Monaten demonstrieren in Deutschland und in anderen Ländern junge Menschen für den Klimaschutz. Unter dem Motto „Fridays for future“ („Freitage für die Zukunft“) schwänzen sie hierfür sogar den Unterricht. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier lobte die Jugendlichen für ihren Einsatz: Viele Erwachsene hätten noch nicht gemerkt, dass es „fünf vor zwölf“ sei.

Alles begann damit, dass die 16-jährige Greta Thunberg vor dem schwedischen Parlament dafür demonstrierte, dass die Politik etwas für den Schutz des Klimas tut. Hierfür blieb sie jeden Freitag der Schule fern. Ihr Argument: Sie wolle nicht für eine Zukunft lernen, die es wegen des Klimawandels so gar nicht geben werde.

Gretas Protest fand immer größeren Zulauf. Weltweit schlossen sich mehr und mehr

Schülerinnen und Schüler den Freitagsdemos an. Sogar in Finnland, Australien und Südafrika gingen Kinder und Jugendliche zuletzt auf die Straße. In Deutschland forderten 300.000 Menschen ein Ende der fortschreitenden Erderwärmung.

Demo statt Schule – viele Erwachsene finden das richtig. Neben Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU) lobte auch Bundespräsident Frank-

Walter Steinmeier das Engagement der Jugendlichen: „Wir brauchen junge Menschen wie euch, die sich einmischen.“ Unterstützung kommt längst auch von anderen Erwachsenen. Tausende Wissenschaftler etwa unterstützen den Protest und auch zahlreiche Eltern stellen sich an die Seite der Kinder und Jugendlichen.

Weitere Infos zu den Demonstrationen findet ihr unter www.fridaysforfuture.de.

Mein Tagesablauf? Also, nach dem Aufwachen...



... geht's erstmal unter die Dusche.



Dann noch schnell Gassi gehen, und ab ins Büro.



E-Mails checken – der übliche Stress.



Zur Belohnung gibt es abends Wellness!



Foto: Irina, Javier brosch/fotolia; Montage: SoVD