



Wusstest du,
dass Kinder wachsen,
wenn sie schlafen?

Warme Milch
mit Honig hilft dir
beim Einschlafen.
Zähneputzen danach
nicht vergessen!



SCHLAF GUT

Gesunder Schlaf ist wichtig, damit du fit bist.
Alexandra schläft am besten, wenn sie
ihr Kuscheltier im Arm hat.

RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

Was hilft beim Einschlafen?

- 1 Zimmer vor dem Schlafengehen lüften
- 2 Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen nicht mehr fernsehen
- 3 Ein warmes Fußbad mit Lavendel oder Melisse
- 4 Ein Taschentuch mit 2 - 3 Tropfen Lavendelöl unter deinem Kopfkissen
- 5 Den Bauch direkt vor dem Schlafen noch richtig vollschlagen - die Nacht ist lang
- 6 Vor dem Schlafen einen gruseligen Film ansehen - das gibt tolle Actionträume



FLIEGENPILZ IM KRÄUTERNEST

Setze ein hartgekochtes, gepelltes Osterei in ein Kräuternest, halbiere eine Tomate und kratze die Kerne heraus, setze die ausgehöhlte halbe Tomate auf das Ei und befestige sie mit einem Zahnstocher. Tupfe mit Mayonnaise Punkte auf die Tomate.



Echte Fliegenpilze sind giftig. Finger weg!

Alle Schäfchen sollen
sicher in ihrem Stall schlafen.
Aber wo sind sie und wie viele
Schafe gibt es auf
der Seite?



BASTELTIPP

„Weiden-Nest“

Stecke sechs fingerdicke, 25 cm lange Stücke von Weidenästen im Kreis in einen Blumentopf mit feuchter Erde. Winde mehrere sehr biegsame junge Weidenzweige im oberen Drittel um die Aststücke. So entsteht ein nach unten offenes Körbchen. Jetzt kannst du einen kleinen Moosteppich hinein legen und dein „Vogelnest“ dekorieren. Wenn du deinen Blumentopf regelmäßig gießt, treiben die Weiden bald frisches Grün und wachsen an.

