

Wochenplan 3



Lernen

Überlege gemeinsam mit Deiner Mutter, was Du nun für die dritte Woche aus dem Basiswissenlehrplan lernen solltest.

- Aktualisiere Deine Checkliste.
- Lerne täglich mindestens 30 Minuten.

Verhalten

Überprüfe Deine Checkliste der letzten Wochen. Bist Du Zufrieden? Bete weiterhin, dass Allah Ta'ala barmherzig mit uns ist. Notiere Dir auch aus den letzten Freitagsansprachen Hinweise auf die Hudhur-e-Aqdas^{ABA} uns aufmerksam macht.

- Lies den 3. Tipp für einen gesegneten Alltag. (Alle Tipps sind online)
- Hast Du schon einen Brief mit und für Gebete an Hudhur-e-Aqdas^{ABA} geschrieben? Schreibe regelmäßig, so befästigt sich Deine Bindung zum Khilafat, inshaAllah.

Gesundheit

Hadhrat Khalifatul Massih V.^{ABA} hat am 20.03.2020 in seiner Freitagsansprache auch auf gesunde Ernährung aufmerksam gemacht.

- Lies den Artikel „Vitamine und Mineralstoffe“ gründlich durch.
- Führe Deine Checkliste weiter um Dein Verhalten zu überprüfen und zu verbessern.

Basteln

Ausreichend lang die Hände waschen oder die Zähne putzen? Hierzu ein Basteltipp für dich.

- Bastele eine Sanduhr (Anleitung online)



Spiel/Spaß

Viele Schulaufgaben? Lange sitzen?. Bewege Dich regelmäßig um fit zu bleiben.

- Auf unserer Website findest Du Ideen und Bewegungstipps - probiere sie aus. Jeden Tag zweimal mindestens 15 Minuten!



Kochen/Backen

Versuche öfters Deiner Mutter im Haushalt zu helfen. Ihr werdet Spaß haben!

- Bereitet Smoothies zu - passend zum Thema - mit vielen Vitaminen! (Rezepte online)



Lesen

Für die nächsten Wochen ist in der Nasirat-ul-Ahmadiyya eine Lese-Challenge angesagt. Sei dabei! Drucke dazu Deine Lese-Challenge aus oder notiere sie.

- Lies täglich mindestens 30 Minuten
- Überprüfe Dich, die Prüfungen für die ersten Bücher sind schon online!



Soziale Kontakte

Sicherlich hast Du von Aktionen mitbekommen, bei denen Kinder Karten basteln, Bilder malen oder Briefe schreiben, als Dankeschön!

- Mach auch Du mit! (Online findest Du Ideen und Hilfen)



Multimedia

Nutze die Gelegenheit und schaue Dir jeden Tag auf MTA / YouTube Kinderprogramme an. Bitte Deine Eltern freundlich darum.

- Schaue Dir diese Woche einige Folgen/ oder Clips von „Bustan-e-Waqfe Nau“ an und notiere Dir Fragen zum Thema Ramadhan.

TIPP: Diese könnten Dir bei der kommenden Ramadhan-Challenge behilflich sein.

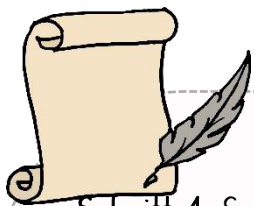
HINWEIS: auf WWW.NASIRAT.DE findest Du alle nötigen Materialien und Checklisten!

3. Tipp

Beziehung zum Khilafat:

Das Khilafat ist ein großer Segen und wurde im Qur-an von Allah versprochen. Der rechtmäßige Khalifa wird von Allah eingesetzt und hat einen engen Kontakt zu Allah. Deshalb ist es ein besonderer Segen mit Hudhur^{ABA} in Kontakt zu bleiben und von ihm Rechtleitung, Gebete und Lösungen für unsere Probleme zu erhalten.

- Höre dir stets Hudhurs^{ABA} Ansprachen an, die gefüllt sind mit wertvollen Anweisungen und Belehrungen, die uns helfen Allah näher zu kommen. Auch Klassen mit Hudhur^{ABA} in denen Kinder Hudhur^{ABA} Fragen stellen sind sehr lehrreich, da viele Deiner Fragen vielleicht auch so beantwortet werden.
- Schreibe regelmäßig Briefe an Hudhur-e-Aqdas^{ABA}, um Deine Beziehung zum Khilafat zu stärken und bitte um Gebete für Dich, Deine Familie, Gesundheit und Segnungen. So kannst Du einen Brief schreiben. Wie schreibt man einen



Brief an Hudhur-e-Aqdas^{ABA}?

Schritt 1: Schreibe zuerst *Bismillahir Rahmanir Raheem* auf Arabisch ganz oben in der Mitte und dann das Datum etwas tiefer auf der rechten Seite.

Schritt 2: Die Einleitung: Beginne Deinen Brief mit einer Anrede wie z.B. "Lieber Hudhur-e-Aqdas^{ABA}". Schreibe dann *Assalam-o-Aleikum* und erkundige Dich nach Hudhurs^{ABA} Wohlbefinden und Gesundheit und schreibe Gebete für seine Gesundheit.

Schritt 3: Die Vorstellung: Wenn Du Dich jedes Mal komplett vorstellst, dann kann Hudhur-e-Aqdas^{ABA} sich eher an Dich erinnern. Zur Vorstellung gehören: Der vollständige Name, Dein Alter, die vollständigen Namen Deiner Eltern, Klasse, Waqfa-e-Nau (wenn es zutrifft) und Beschäftigung in der Jamaat.

Schritt 4: Der Hauptteil: Bitte um Gebete für Dich für Dinge die Dich beschäftigen und um Ratschläge. Halte den Brief möglichst kurz.

Schritt 5: Der Schluss: Zum Schluss Deines Briefes kannst Du weitere Gebete für Hudhur-e-Aqdas^{ABA} und die Jamaat formulieren. Beende Deinen Brief mit *Wasalam* und Deiner Unterschrift. Schreibe am Ende des Blattes noch einmal Deinen vollständigen Namen, die vollständige Adresse (Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, Land) und Deine Majlis und Region auf.

Es wird empfohlen den Brief selbst mit der Hand mit einer gut leserlichen Schrift zu schreiben. Wenn Du den Brief selbst mit der Hand schreibst, wird er noch persönlicher. Den Brief schickst Du dann per Post an Hudhur-e-Aqdas^{ABA}!

Die Adresse lautet:

In Respect of Hadhrat Khalifatul Masih^{ABA}
The Mubarak Mosque
Sheephatch Lane
Tilford
Surrey
GU10 2AQ

Vitamine und Mineralstoffe

Liebe Nasirat,

in der letzten Woche ging es darum, dass man 5 Mal am Tag Obst/Gemüse essen sollte, damit das Immunsystem gestärkt wird und man gesund bleibt.

Heute gehen wir auf die Vitamine und Mineralstoffe näher ein, welche dazu führen, dass unser Immunsystem gestärkt wird.

An welches Obst oder Gemüse denkt ihr, wenn es um Erkältung geht? Genau! Zitrone oder generell Zitrusfrüchte enthalten viel Vitamin C, das unsere Immunabwehr stark macht, damit sie gegen Bakterien/Viren oder andere krankmachende Keime kämpfen kann. Es gibt natürlich auch noch andere Lebensmittel, die unseren Körper stärken und gesund halten.

In denfolgenden Tabellen könnt ihr dieses nachlesen:

	Mineralstoffe	Funktionen	Lebensmittel
1.	Zink	<ul style="list-style-type: none"> beeinflusst die Aktivität des Immunsystems 	Fleisch, Innereien, Linsen, Erbsen, Getreide
2.	Eisen	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützung der Abwehr von Infekten Stärkung des Immunsystems Versorgung der Zellen mit Energie 	rotes Fleisch, Spinat, Leinsamen, Himbeeren, Kürbiskerne Sesam, Linsen, Hülsenfrüchte
3.	Kupfer	<ul style="list-style-type: none"> bekämpft Krankheitserreger unterstützt das Immunsystem (auch Immun-Feuerwehr genannt) 	Vollgetreide, Fleisch, Innereien, Nüsse, Gemüse, Kakao, Schokolade

	Vitamine	Funktionen	Lebensmittel
1.	Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> Erhaltung der Schleimhäute, damit keine Krankheitserreger in die Zellen eindringen können 	Leber, Fisch, Milchprodukte, Eigelb
2.	Vitamin B	<ul style="list-style-type: none"> Erhaltung der Schleimhäute immunmodulierende Eigenschaft 	grüne Gemüsesorten, Milchprodukte, Leber, Ingwer
3.	Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> Immunabwehr 	Zitrusfrüchte, Paprika, Spinat, Beerenfrüchte, Kohlgemüse, Ananas
4.	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> aktiviert die Immunabwehr 	Vitamin D wird über die Haut durch die Sonnenstrahlungen (UV-Licht) gebildet, im Winter sollte man zusätzlich Vitamin D-Präparate einnehmen. Nur wenige Lebensmittel wie Avocado oder fettreicher Fisch decken den Vitamin D-Bedarf
5.	Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> aktiviert die Killerzellen unterstützt die Bildung der Antikörper Zellschutz 	Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Margarine, Butter, Kokosöl, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandel, Spargel, Bohnen, Tomaten, Brokkoli, Rosenkohl, Karotten

Schritt für Schritt-Bastelanleitung für eine Sanduhr



Material:

- 2 Gläser mit zuschraubbarem Deckel, • Heißklebepistole oder Sekundenkleber
- 1 Teelicht, • 1 Nagel • 1 Packung Salz, • Dekoration



Schritt 1: Teelicht an zünden und den Nagel erwärmen.
(Seit bitte vorsichtig und holt euch unbedingt Hilfe vom Erwachsenen)



Schritt 2: Jetzt durchbohrt die Deckel der Gläser, die Löcher sollten genau aufeinander passen.



Schritt 3: • Die zwei Deckel mit Heißklebepistole oder Sekundenkleber aufeinander fest kleben.



Schritt 4: Ein Glas mit Salz bis zu Hälfte befüllen
Ihr könnt mit der Stoppuhr vom Handy die Zeit stoppen, wie lange das Salz durchlaufen soll und dementsprechend Salz herausnehmen oder hinzufügen, damit es genau passt.

- 30 Sek. fürs Hände waschen
- 3 min fürs Zähne putzen



Schritt 5: Beide Gläser auf die Deckel schrauben



Schritt 6: Jetzt könnt ihr nach euren Wünschen die Gläser dekorieren.

Sportübungen für zu Hause

Liebe Nasirat,

Bewegung und sportliche Aktivität ist sehr wichtig für unseren Körper um Gleichgewicht, Rhythmus und Orientierung besser zu entwickeln und gleichzeitig unser Immunsystem zu stärken.

Hier stehen einige Übungen, die ihr zu Hause mit euren Geschwister gemeinsam machen könnt.

Viel Spaß!!



- Ein-Bein-Stand:

Du beginnst in einem aufrechten Stand. Hebe das rechte Bein vom Boden und ziehe das Knie soweit Du kannst zur Brust. Verteile Dein Gewicht auf der linken Fußfläche. Und das Bein wieder langsam senken. Wiederhole diese Übung so oft Du kannst und achte darauf, dass Dein Standbein immer an derselben Stelle ist. wechsele nun das Bein.

Das nächste Mal könnt ihr versuchen das angehobene Bein im Kreis zu bewegen oder mal ganz ruhig mit dem gehobenen Bein stehen bleiben. Um das Gleichgewicht zu halten, könnt ihr auch die Hände auf die Hüfte legen.

Gesunde und Leckere Rezepte

Rezept für einen leckeren Immun-Booster-Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane,
- 1 Orange
- Saft einer halben Zitrone
- 100g Mango
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- 100ml Eis-Wasser



Zubereitung:

Banane, Orange und Mango schälen. In einen Mixer geben und die restlichen Zutaten dazugeben. Pürieren bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Tipp: Die Zitronenschale nicht wegschmeißen, benutzt sie als Spülmaschinen-Deo, Die Schale hierfür einfach in den Besteckkorb legen

Rezept für einen Green-Smoothie mit viel Eisen

Zutaten:

- 150g junger Spinat
- halbe reife Ananas
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 250 ml Kokoswasser (alternativ 250 ml Mandelmilch)
- Wasser nach Belieben
- Honig oder Datteln für die Süße



Zubereitung:

Den Spinat gut waschen, Ananas, Avocado und Mango schälen. Mango und Avocado entsteinen und alles in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren. Soviel Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.