

Wochenplan 4



Lernen

Überlege gemeinsam mit Deiner Mutter, was Du nun für die vierte 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 4. Tipp für einen gesegneten Alltag. (Alle Tipps sind online)
- Erkundige Dich regelmäßig um das Wohlergehen Deiner Verwandten und Freunde

Gesundheit

Hadhrat Khalifatul Massih V.^{ABA} hat am 20.03.2020 in seiner Freitagsansprache auch auf den Verzicht von Chips und Fast Food aufmerksam gemacht.

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

Basteln

Bestimmt hast Du schon viele verschiedene Spiele mit Geschwistern oder Eltern in den letzten Wochen gespielt.

- Bastele ein eigenes Spiel! 'Tabu' mit mal etwas anderen Begriffen als man sie kennt. Probier es gleich aus!



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!

- Bereite ein Gemüse-Eier-Quiche zu – passend zum Thema gesund – mit vielen Vitaminen und Proteinen! (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 zum Thema „Ramadhan“ an und notiere Dir Wichtige Hinweise zum Thema Ramadhan.

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

Tipps für einen gesegneten Alltag

4. Tipp

Freiwillige Gebete:



- Neben den fünf Pflichtgebeten sollte man auch freiwillige Gebete, die Nawafil verrichten. Dafür steht man am besten morgens zum Tahajjud auf. Versuch doch ab und zu auch für das Tahajjud aufzustehen und zu beten. Zu dieser Zeit erhört Allah die Gebete ganz besonders, da man für das Gebet seinen Schlaf opfert.
- Man sollte auch Bittgebete sprechen. Diese können in der eigenen Sprache sein, oder Gebete aus dem Heiligen Qur'an oder Gebete, die der Heilige Prophet^{SAW} gebetet hat.
- Für besonderen Schutz sollte man abends vor dem Schlafengehen die „3 Qul“, also die 3 letzten Suren des Heiligen Qur'an und das Ayat-ul-Qursi sprechen.

Weitere Tipps:



- Sadqa ist eine allgemeine freiwillige Spende, die man gibt, um Allahs Wohlgefallen zu erlangen. Diese Spende kommt bedürftigen Menschen zugute, also Menschen die zum Beispiel kein Essen und/oder Trinken haben, die in Nöten sind. Diese Spende muss auch nicht sehr groß sein. Es wird überliefert, dass der Heilige Prophet^{SAW} während des ganzen Jahres in einem unvergleichbaren Maß Sadqa spendete. Folge stets Seinem^{SAW} Vorbild.



- Versuche in der Freizeit auch Jamaat-Bücher zu lesen, um das eigene Wissen zu erweitern. Bücher des Verheißenen Messias^{AS} sollte man nicht nur einmal lesen, sondern mehrmals, um sie vollständig verstehen zu können.



- Versuche immer im Haushalt mitzuhelfen und Aufgaben, die Du Deiner Mutter abnehmen kannst, zu übernehmen. Wenn alle mit anpacken, geht alles viel schneller, ist für alle leichter und man hat mehr Zeit, die man mit einander verbringen kann.



- Versuche die Zeit mit Deiner Familie harmonisch zu gestalten. Wenn es Streit mit den Geschwistern gibt, dann schlichte diesen. Verbringt viel Zeit gemeinsam, tauscht euch über euren Tag aus oder spielt gemeinsam Spiele.

Fast Food

Liebe Nasirat,

wie wir gelernt haben, gibt es Lebensmittel, die für unseren Körper sehr vorteilhaft sind. Daneben gibt es Lebensmittel, die unserem Körper schaden.

Hudhur-e-AqdasV.^{ATBA} hat in seiner Freitagsansprache vom 20.03.2020 erwähnt, dass Fast-Food oder auch Junk-Food unseren Körper schwächt.

Frage:

Was macht Fast-/Junk-Food mit unserem Körper?

Antwort:

Wenn wir viel fettreiche oder kalorienreiche Nahrung zu uns nehmen, reagiert unser Immunsystem aggressiv. Die Folgen sind, dass der Körper geschwächt wird und man Entzündungen im Körper entwickelt. Es entstehen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes (Zuckerkrankheit), Arterienverkalkungen auch Arteriosklerose genannt (in den Blutgefäßen entstehen Ablagerungen durch Fett und Kalk).

Unser Herz-Kreislauf wird schwächer und wir fühlen uns müde, schlapp und krank. Nach längerer Zeit nimmt man an Gewicht (Adipositas) zu und normale alltägliche Bewegungen fallen einem schwer. Es können Depressionen entstehen sowie weitere physische/psychische Krankheiten.

Frage:

Was gehört zu Fast-/Junk-Food?

Antwort:

Das sind Lebensmittel, die schnell und mit viel ungesundem Fett zubereitet werden. Auch zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel gehören dazu.

Bekanntes Fast-/Junk-Food sind:

- Hamburger
- Pommes in Ölfrittiert
- Chips
- Hot Dog
- Cola (zuckerhaltige Getränke)
- Schokolade
- Softeis
- Donut
- Gummibärchen
- Pizza usw.



Fazit:

Es ist nicht komplett verboten, Fast-/Junk-Food zu sich zu nehmen. Es ist jedoch wichtig, dass der Rahmen nicht gesprengt wird und man auch auf gesunde Varianten zurückgreift. Wenn wir uns ausgewogen ernähren, sollte es zu keinen gesundheitlichen Schäden bzw. Folgen kommen.

Tipp:

Ihr könnt Pommes im Backofen ohne Öl zubereiten. Selbstgemachte Hamburger mit Vollkornbrötchen und einer selbstgemachten Sauce wie z.B. Guacamole (Avocado püriert mit Zitrone, Salz/Pfeffer) schmecken auch sehr gut. Wenn ihr Lust auf Schokolade habt, dann probiert doch Zartbitterschokolade. Frisch gepresster Saft mit eurem Lieblingsobst ist sehr vitaminreich und ohne Industriezucker. Anstatt Weizenmehl Typ 405 verwendet Dinkelmehl Typ 630 oder 1050 um Kuchen oder Waffeln zu backen.

Bastelidee für Zuhause

Tabu-Spiel:

Dafür benötigt ihr kleine Karteikarten oder kleine Zettel. Schreibt euch die unten genannten Wörter auf je eine Karte auf. Das groß geschriebene Wort muss erraten werden, aber Vorsicht ihr dürft die kleingeschriebenen Wörter nicht benutzen. Seid kreativ, wie ihr das Wort erklären könnt. Ihr dürft aber nichts vorzeigen, sondern nur mit Worten erklären.

MOSCHEE

beten – Gebetsteppich – Namaz

QADIAN

Ort – Indien – Verheißene
Messiahs^(as)

RAMDHAN

Fasten – Monat – Eid

QUR'AN

Tilawat – Vers – Sura

MEKKA

Pflichterfahrt/Hajj – Stadt –
Saudi-Arabien

NAZM

Gesang – Melodie – schön

DUA

beten – Sajjdah – erhören

IJTEMA

Wettbewerb – national – Sport

JALSA SALANA

Karlsruhe – Versammlung –
Bazaar

KHALIF

Oberhaupt – Hudhur – London

HADITH

Überlieferung – Bukhari –
Aussage

CHANDA

spenden – Almosen – Geld

TABLIGH

Dialog – Flyer – Vorbild

BAIT-US-SUBUH

Frankfurt – Zentrale – Moschee

HARAM

Schweinefleisch – Alkohol –
verboten

HUSTEN

Krank – Erkältung – Grippe

REISEPASS

Flughafen – Reisen –
Identifikation

SCHLANGE

Reptil – giftig – Tier

TASCHENGELD

Geld – Eltern – sparen

HÖHLE

dunkel – Berg – Versteck

CHIPS

Tüte – Paprika – Kartoffel

VOLLEYBALL

Ball – Mannschaft – Netz

WEINEN

traurig – Träne – Baby

EINSCHLAFEN

Müde – Bett – Nacht

ZAHNARZT

Zähne – bohren – Karies

HANDY

WhatsApp – telefonieren –
Smartphone

MEDIZIN

Arzt – Krankenhaus – studieren

FEUERWEHRMANN

Feuer – Brand – löschen

LÖWE

König – Wildnis – Mähne

LICHT

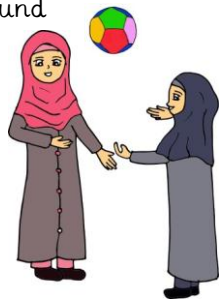
Glühbirne – dunkel – hell

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!!



Dehn und Lockerung Übungen

- Den Kopf vorsichtig in jede Richtung einmal von der linken Schulter zur rechten Schulter drehen und zurück.
- Kräftig die Schultern hoch ziehen, halten und dann entspannt fallen lassen.
- Die Hände zu Fäusten ballen, die Arme anspannen und lockern.
- Dann im großen Bogen das Becken kreisen lassen.
- Abwechselnd einen Fuß in kleinen Bewegungen in der Luft kreisen und ausschütteln.
- Im Wechsel die Beine anspannen und lockern. · Kräftig mit den Füßen auf den Boden stampfen.
- Hopsen und Ausschütteln der Arme, den ganzen Körper lockern und beleben

Gesunde und Leckere Rezepte

Gemüse-Eier-Quiche (Omelett aus dem Ofen) für 4 Personen

- Zutaten:
- 6 Eier
 - 150g zerbröseltes mageres Schafskäse
 - 3 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
 - ½ rote Paprika in Würfel geschnitten
 - 150g Cocktailtomaten halbiert
 - 2-3 EL getrockneter Dill
 - Eine handvoll frische Petersilie, klein gehackt
 - 1 TL Olivenöl
 - ½ EL Paprikapulver
 - Pfeffer



Zubereitung:

6 Eier in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Nacheinander Gemüse (ohne Tomaten) und Gewürze hinzufügen und gut vermengen. Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und die Eiermasse hinzufügen. Die halbierten Tomaten schön geordnet auf die Eiermasse legen. Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 180°C vorheizen und ca. 30-32min backen.

Die Auflaufform aus dem Ofen holen (Vorsicht!! Bitte eure Mutter um Hilfe fragen, es ist sehr heiß-Verbrennungsgefahr!!) und die Quiche in Stücke schneiden. Dazu passt ein leckerer Salat.