

Mehr Sichtbarkeit. Mehr Sicherheit.



Erkennbarkeit aus 25 m

» Kaum Zeit für eine Vollbremsung  
Höchste Unfallgefahr!



Erkennbarkeit aus 40 m

» Unfallgefahr reduziert



Erkennbarkeit aus 140 m

» Deutlich mehr Zeit  
zum Bremsen

ADAC Stiftung

verkehrshelden.com

\*mit freundlicher Genehmigung durch die ADAC Stiftung – [www.verkehrshelden.com](http://www.verkehrshelden.com)

### Mach den Kleidungs-Check – sichtbar durch die dunkle Jahreszeit

Jetzt im Winter ist es besonders wichtig, dass du im Straßenverkehr gut sichtbar bist. Je besser dich Auto- und Fahrrad-Fahrer sehen, umso besser können sie auf dich reagieren.

Du kannst ihnen helfen, dich besser zu sehen, indem du helle Kleidung trägst. Noch sicherer wird es, wenn du Reflektoren an deiner Kleidung, deinen Schuhen oder deiner Schultasche hast. Diese leuchten wie die Augen einer Katze.

DENN: Ein Auto fährt meist mit 50 km/h durch die Stadt. Um zu bremsen, braucht es 28m bis es still steht.

VERSUCHE ES AUS: mache 28 große Schritte und sie dir an, wie weit diese Strecke ist!

TIPP: Es gibt auch spezielle Sicherheitswesten für Kinder.



REPE FÜR DICH +++ AUCH YOUTUBE +++ COOLE REZEPTE FÜR DICH +++ AUCH AUF YOUTUBE



### DREI FREUNDE KOCHEN AUF YOUTUBE!

„YUMTAMTAM“ – das sind Felix, Melissa und Felicitas. Die drei Freunde wohnen und kochen zusammen. Ihre Rezeptvideos gibt es auf YouTube. So kannst du auch ganz einfach kochen lernen. Schritt für Schritt!

Jetzt klicken!

[www.yumtamtam.de/kartoffelmuffins/](http://www.yumtamtam.de/kartoffelmuffins/)



# FOLLOW



## KARTOFFEL-MUFFINS MIT SCHINKENWÜRFELN UND GOUDA

### Du brauchst

- 3 EL Butter
- 250 g Schinkenwürfel
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g mittelalter Gouda
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 14 Eier
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Muskat

Außerdem:  
○ Muffinblech mit 12 Mulden

### So gehts

1. Fette die Mulden des Muffinblechs mit Butter ein und heize den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vor. Dann die Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
2. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und den Käse grob reiben. Danach kannst du die Kartoffeln schälen und grob raspeln.
3. Drücke mit den Händen das Wasser aus den Kartoffelraspeln.
4. Nun die Kartoffeln mit dem Schinken, dem Käse, dem Schnittlauch, zwei Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen.
5. Verteile die Kartoffelmasse in den Mulden und drücke in jede Mulde ein Loch. Backe die Muffins im heißen Ofen für ca. 15 Minuten vor. Nimm das Muffinblech aus dem Ofen (Vorsicht: heiß!) und schlage in jede Mulde ein Ei. Backe dann die Muffins für weitere 10 Minuten.

👤👤👤 MITTEL | 🍳 12 STÜCK  
🕒 CA. 35 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

FOTOS: YUMTAMTAM/DEKA

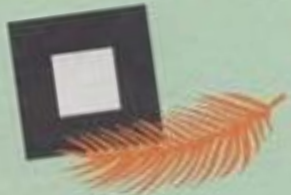
\*mit freundlicher Unterstützung des Yummi-Magazines von EDEKA

# AUGEN AUF BEIM WINTER-BINGO!

Draußen warten viele Spuren und  
Schätze. Findest du sie? Hake ab,  
was du unterwegs entdeckst



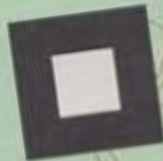
Tannenzapfen



Feder



Nadelbaum



Spinnennetz



Fußabdrücke



Stein

Hallo ihr Lieben,

heute möchte ich euch noch eine Partner-Seite der  
Kinder-Uni Cottbus/Senftenberg vorstellen:

<https://www.geo.de/geolino>

...hier findet ihr vieles zum Wissen, basteln, kochen und  
spielen!

Haltet durch und bleibt fröhlich!

Eure Schwester Debby

# Henriettas bewegte Schule



## Trainingswoche 1



**Hampelmann**  
Ausdauer

**Hock-Streck-Sprünge**  
Kraft



**Einbeinstand**  
Koordination

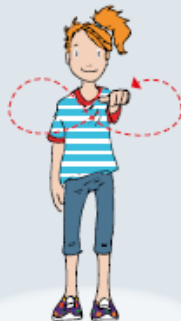


**Unterarmstütz**  
Kraft

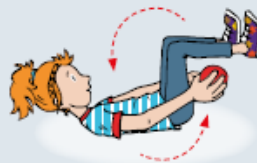


**Ballwerfen**  
Koordination

**Die liegende Acht**  
Koordination



**Balltransport auf dem Rücken**  
Kraft



**Boxen**  
Ausdauer

## Trainingswoche 1

Trainingsplan für: .....

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Boxen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Einbeinstand	Koordination	1 Wdh. re./li. 3 Sätze		
Unterarmstütz	Kraft	5 Wdh. 5 Sekunden		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Ballwerfen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Die liegende Acht	Koordination	5 Wdh./Arm 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Boxen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Einbeinstand	Koordination	1 Wdh. re./li. 3 Sätze		
Unterarmstütz	Kraft	5 Wdh. 5 Sekunden		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Ballwerfen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Die liegende Acht	Koordination	5 Wdh./Arm 3 Sätze		

[www.aok.de/kindertheater](http://www.aok.de/kindertheater)

