

Hurra, hurra, der Frühling, der ist wieder da.

Die ersten Sonnenstrahlen lassen sich blicken, die Temperaturen steigen langsam wieder nach oben, die Vögel erweisen sich als seine Boten und kündigen ihn an - den Frühling! Seit dem 20. März ist es amtlich: Der Frühling kehrt ein. Die Tage werden länger und die vielen Schlafmützen erwachen aus ihrem langen Winterschlaf. So auch der Igel, der er es sich über die kalten Monate extra in sein Versteck begeben hat und dort im Zuge seines Winterschlafes seine Körpertemperatur sogar absenkt. Manchmal ist er in dieser Zeit auch aufgewacht, aber in seinem Quartier geblieben. Jetzt, wo der Frühling sich ankündigt und er wieder aufgewacht ist, hat er natürlich großen Hunger. Er liebt zum Beispiel Regenwürmer, mag Schnecken und auch Insekten stehen auf seiner Speisekarte.

Der Frühling hält aber noch viele andere Überraschungen parat und einige davon stellen wir hier vor:

1. Uhr umstellen, es ist Sommerzeit!

Wie in jedem Jahr wird die Uhr im März eine Stunde auf die so genannte Sommerzeit vorgestellt. Das heißt: Um zwei Uhr nachts drehen wir den Uhrzeiger auf drei Uhr nachts vor und schlafen dadurch eine Stunde weniger. Eine große Umstellung für Mensch und Tier - man spricht auch gern von einem kleinen Jetlag, da wir es gewöhnt sind zu einer bestimmten Zeit aufzustehen oder zu Bett zu gehen. Die innere Uhr muss sich erst einmal auf die Sommerzeit einstellen und das ist auch bei vielen Tieren der Fall. Kühe sind es beispielsweise gewohnt, eine Stunde früher Milch zu geben und werden deshalb am Anfang sicherlich zu viel Milch tragen, da sie eine Stunde länger auf das Melken warten müssen. Doch nach einer gewissen Zeit pendelt sich das alles wieder ein. Also: Ab März wird wieder eine Stunde weniger geschlafen bis im Oktober die Winterzeit folgt und die Uhren wieder eine Stunde zurückgestellt werden.








2. Frühjahrsputz leicht gemacht!

Wenn die ersten Sonnenstrahlen durch die Fenster blicken, merkt man oft, wie dreckig die Fenster wirklich sind. Mobilisiert und motiviert schreiten dann viele zum alljährlichen Frühjahrsputz, der auch in manchen Städten Einzug erhält. Kinder und Jugendliche melden sich freiwillig für diverse Aufräum- und Müllsammelaktion. Aber auch Zuhause gibt es viel zu erledigen. Das Kinderzimmer könnte mal wieder aufgeräumt werden und während Mama mit dem Frühjahrsputz beschäftigt ist, gehen die Kleinen an ihren ganz persönlichen Zimmerputz. Ab vier Jahren können Kinder schon recht gut selbst Ordnung in größeren Ecken halten. Am besten klappt das natürlich, wenn die Eltern erklären, wohin alles gehört ... und gemeinsam macht es natürlich noch viel mehr Spaß. Wichtig: Kindgerechter Stauraum sollte ausreichend vorhanden sein, denn Kinder können Puppen oder Spiele noch nicht so präzise wie ein Erwachsener in die Regale einräumen. Am besten eignen sich dafür stapelbare Kisten oder Schubladenschränke. Für kleinere Spielsachen ist zum Beispiel ein großes Tuch besonders praktisch. Das Kind kann darauf spielen und wenn

es fertig ist, wird das Tuch samt Spielsachen einfach zusammengelegt und in einer Kiste verstaut. Achtung nicht vergessen: Kinder freuen sich über Lob. Also loben, loben, loben!

3. Renovieren mit Kindern: das kleine 1x1!

Der Frühjahrsputz ist noch lange nicht fertig? Aufräumen alleine genügt nicht? Dann wird es vielleicht Zeit für einen neuen Farbanstrich oder eine neue Tapete im Kinderzimmer. Das Renovieren nicht nur anstrengend ist, sondern Malen und Tapezieren gemeinsam mit den Kindern sogar Spaß machen kann, beweist die Praxis immer wieder. Folgende Hinweise sollten dafür jedoch beachtet werden:

-  Der Arbeitsplatz muss aufgeräumt und übersichtlich gestaltet sein.
-  Erklären Sie Ihren Kindern, was zu tun ist und helfen Sie ihnen bei den ersten Schritten.
-  Prüfen Sie Ihre Arbeitsmittel! Scharfe Werkzeuge wie Spachtel, Teppichmesser oder Schraubenzieher immer außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
-  Verwenden Sie Tapeten mit dem Umweltzeichen oder Raufasertapeten, die mehrmals gestrichen werden können.
-  Nur schadstofffreie Farben, d. h. ohne Umweltgifte wie Formaldehyd, nehmen. Auch auf Lösungsmittel und Weichmacher verzichten.
-  Intensives Lüften nach der Renovierung nicht vergessen. In den Folgetagen sollte noch weiterhin frische Luft zugeführt werden.
-  Auch umweltfreundliche Farben müssen umfangreich ausdünsten, bevor Kinder wieder in dem Zimmer schlafen können.

Größere Kinder sollten bei der Gestaltung ihres neuen Kinderzimmers mit eingebunden werden. Es bietet sich sogar an, dem Kind bei der Renovierung eine Wand oder eine Ecke des Zimmers zuzuteilen, die dann frei nach Gusto und eigener Fantasie gestaltet werden darf. So etwas motiviert und macht letztlich am Ende auch stolz. Für den restlichen Bereich sollten sich die Eltern mit ihren Kindern dann absprechen, damit es am Ende nicht ein zu großes Durcheinander gibt.

4. „Es grünt so grün, wenn im Frühling die Blüten blühen ...“

Wenn im Frühjahr die ersten Schneeglöckchen, Narzissen und Krokusse die Vorgärten besiedeln und die Apfelbäume Blüten tragen, dann ist das ein eindeutiges Zeichen für den Frühling. Wer einen grünen Daumen hat, der nutzt die Zeit, eigene Pflanzen zu ziehen. Eine tolle Aufgabe, die sich auch für Kinder eignet und gar nicht mal so schwer ist, wie nachfolgende Anleitung zeigt:

1. Benötigt werden einige kleine Blumentöpfe, Blumenerde, Wasser und die Samen (entweder Blumen- oder Kräutersamen).
2. Die Blumentöpfe mit Erde befüllen und die Samen nach Anleitung hineinstecken.
3. Anschließend die Töpfe in einen warmen Raum oder in die Sonne stellen und mit Wasser gießen.
4. Nach einigen Tagen zeigen sich die ersten Spitzen.

5. Wenn die Pflanzen zu eng stehen, einfach einige davon entfernen. Dann haben die anderen mehr Platz zum Wachsen.

5. Inspektion für das Fahrrad.

Wenn es im Frühjahr wieder wärmer wird, sind nicht nur viele Motorradfahrer unterwegs, auch Familien nutzen die schönen Tage für einen gemeinsamen Ausflug mit dem Fahrrad oder statt mit dem überfüllten Bus geht es dann auf dem Drahtesel zur Schule. Aber ist das Fahrrad auch verkehrssicher. Hier einige Tipps, die beachtet werden sollten:

- Vor dem Losfahren die Bremse und das Licht prüfen. Beides muss einwandfrei funktionieren.
- Auch die Klingel sollte ohne Probleme zu hören sein. Sie dient dazu, sich beim Überholen bemerkbar zu machen.
- Für Fahranfänger gilt es, die richtigen Stützräder am Fahrrad zu montieren. Sie helfen dabei, das Gleichgewicht besser zu halten.
- Grundsätzlich ist beim Radfahren ein Helm zu tragen, denn er schützt vor Verletzungen.
- Wichtig ist auch die Kleidung. Bunte Farben werden besonders gut von anderen Verkehrsteilnehmern wahrgenommen. Auch Reflektoren, die im Dunkeln leuchten, helfen, erkannt zu werden. Ob als Katzenauge in den Speichen der Räder oder zum Aufkleben und Aufnähen, es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, manche davon sind Pflicht, andere wahlweise einzusetzen.

Wenn alles überprüft ist, kann es los gehen. Doch aufgepasst, die Verkehrsregeln müssen natürlich auch beachtet werden. So gibt es auch Wege, die von Fußgängern benutzt werden dürfen, also bitte Rücksicht nehmen und den Kindern dabei ein Vorbild sein, denn sie lernen schließlich von den Erwachsenen.

