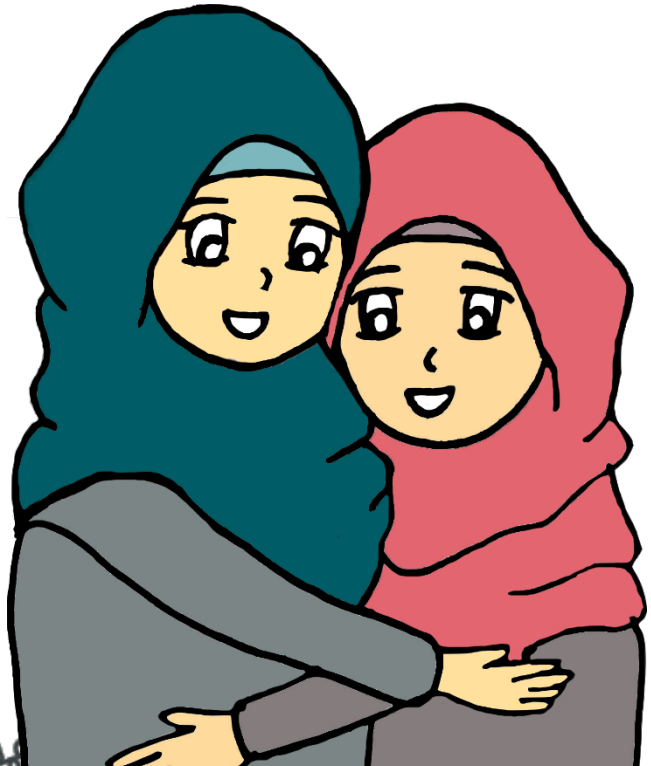
Nasirat-ul-Ahmadiyya DE

Ihr sollt die Welt zum Guten aufrufen

Zeit für Mama und mich

Ideen-Sammlung



بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

Assalam-o-Aleikum liebe Nasirat!

Hier findest Du eine Sammlung von verschiedenen Infos, Aufgaben, Ideen und Tipps, um noch mehr Zeit mit Deiner Mama zu verbringen und ganz viele schöne Erinnerungen zu sammeln. Sucht Euch hieraus für eine Woche sieben Ideen aus und schreibt sie auf Eure Liste. In Zukunft könnt Ihr dann auch immer wieder hier reinschauen und etwas daraus aussuchen zum Unternehmen.

Wir wünschen Dir ganz viel Spaß und viele schöne Momente mit Deiner Mama!

Wasalam,

Shoba Tarbiyyat Nasirat-ul-Ahmadiyya Deutschland

Mutter Tochter Woche

In der folgenden Liste könnt ihr Aufgaben eintragen, die ihr diese Woche machen möchtet.

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

Idee 1

Mama-Tochter-Zeit

Schreibe zusammen mit Deiner Mama einen Brief an Huzoor-e-Aqdas[ABA]. Bringt ihn dann gemeinsam zur Post.

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". Schreibe dann *Assalam-o-Aleikum* und erkundige Dich nach Hudhurs 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: Schreibe zum Schluss Deines Briefes weitere Gebete für Hudhur-e-Aqdas[ABA] und die Jamaat. 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.

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:

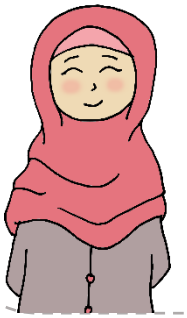
In Respect of Hadhrat Khalifatul Masih[ABA]
The Mubarak Mosque
Sheephatch Lane
Tilford
Surrey
GU10 2AQ

Idee 2

Das wollte ich schon immer wissen!

Überlege Dir eine Frage, die Du Deiner Mama schon immer stellen wolltest. Schreibe dann ihre Antwort auf.

Meine Frage an Mama:



Mamas Antwort:

Idee 3

Mama-Tochter-Zeit

Deine Aufgabe heute ist es, eine Sure Deiner Wahl zusammen mit Deiner Mama zu lernen.

Schritte für das Auswendiglernen:

→ Aussprache der Sure anschauen

→ Sure einmal komplett durchlesen

→ Übersetzung der Sure lesen

→ Verständnisfragen zum Inhalt klären

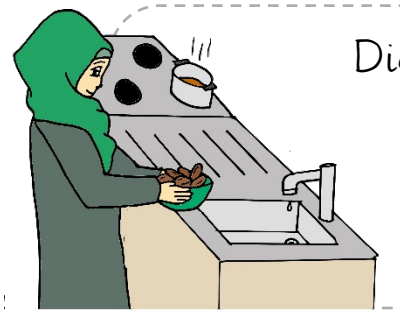
Kleiner Tipp:

Auf www.alislam.org gibt es jede Sure auch zum Anhören.
Je öfter Du Dir die Sure anhörst und mitliest desto schneller kannst Du sie auch auswendig lernen!

Idee 4

Mamas Helferin

Nimm Dir eine Aufgabe vor, bei der Du heute ganz besonders im Haushalt helfen möchtest. Die Aufgabe kann z.B. Tisch decken, Tisch abdecken, Spülmaschine ein-/ausräumen, Wohnzimmer aufräumen, Staubsaugen oder mit den Geschwistern lernen sein.



Diese Aufgabe nehme ich mir heute vor:

So war es für mich diese Aufgabe zu machen:

Nimm Dir vor, diese Aufgabe so oft wie möglich zu erledigen und damit Deiner Mama zu helfen!

Idee 5

Wusstest Du?

Muttersein ist anstrengender als jeder Beruf

Im Berufsleben hat man nämlich Arbeitszeiten und sobald diese vorbei sind, kann man machen, was man will. Eine Mutter hingegen ist den ganzen Tag von früh bis spät abends und zum Teil sogar nachts damit beschäftigt, sich um den Haushalt und ihre Familie zu kümmern. Sie kocht immer frisches Essen, macht den Haushalt sauber, wäscht und bügelt die Wäsche, kümmert sich um Dich, wenn Du krank bist usw.

Was konntest Du heute beobachten,
was Deine Mama alles gemacht hat?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 6

Mama-Tochter-Zeit: Wellness-Tag

Wenn man den ganzen Tag wie Deine Mama gearbeitet hat, kann eine Rückenmassage vor dem Schlaf sehr entspannend sein. Aus den untenstehenden Massagen kannst Du eine auswählen. Achte darauf, dass Deine Mama entweder auf dem Bauch liegt oder gerade vor Dir sitzt.

Wettermassage:

Die großgeschriebenen Wörter sollen Dir von Deiner Mama vorgelesen werden und Du sollst dann den Rücken wie angegeben massieren.

Mama	Tochter
Sonne	Mit flachen Händen über den Rücken streichen
Regen	Mit den Fingerkuppen sanft auf den Rücken trommeln
Donner	Leichtes Trommeln mit lockeren Fäusten
Blitz	Mit dem Zeigefinger eine Blitzbewegung auf den Rücken zeichnen
Regenbogen	Mit allen fünf Fingern einen Regenbogen auf dem Rücken beschreiben

Lass Deine Mama nach der Massage noch eine Weile liegen, damit sie die Entspannung genießen kann.

Idee 7

Mama-Tochter-Zeit

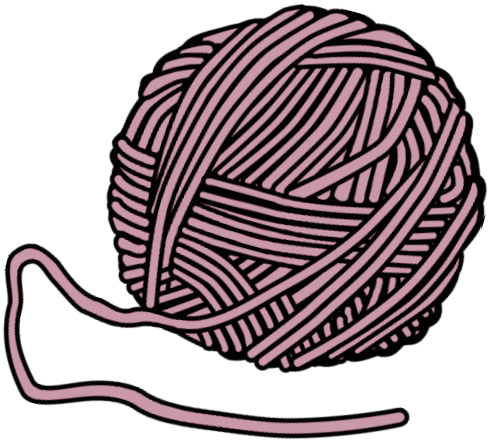
Fingerstricken

Heute bastelst Du mit Deiner Mama zusammen ein Armband aus Wolle. Dafür nutzt ihr die Technik des Fingerstrickens.

Ihr braucht ca. vier Meter dicke Wolle. Scannt den Code oder gebt den Link im Internet ein und verfolgt das Video, um das Armband herzustellen.

https://www.youtube.com/watch?v=arBKFAeJ1Mc

Viel Spaß dabei!



Idee 8

Das wollte ich schon immer wissen!

Stelle Deiner Mama folgende Frage und schreibe dann ihre Antwort auf.

Deine Fragen:

Wie war Deine Schulzeit?
Was war Dein Lieblingsfach und wie waren Deine Freunde?

Mamas Antwort:

Idee 9

Mama-Tochter-Zeit: Wellness-Tag

Heute verwöhnst Du Deine Mama mit einer erfrischenden Maske.

Du brauchst folgende Zutaten:

1 EL Joghurt
1/4 TL Kurkuma Pulver
1 EL Zitronensaft
2 Gurkenscheiben (optional)
1 Wattepad mit Rosenwasser (optional)

Und so geht's:

1. Vermische die Zutaten, bis eine dickflüssige Paste entsteht.
2. Vor dem Auftragen der Maske reinigst Du das Gesicht Deiner Mama mit Rosenwasser. Dafür nimmst Du Dir ein Wattepad und feuchtest es mit Rosenwasser an.
3. Nun trägst Du die Maske mithilfe eines Pinsels auf das Gesicht auf.
4. Auf die Augen legst Du 2 dünne Gurkenscheiben auf.
5. Lasse die Maske für ca. 7-10 Minuten trocknen. Anschließend muss die Maske mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden.
6. Nach dem Abtrocknen des Gesichts, kannst Du ihr eine Gesichtscreme auftragen.

Vorteilhafte Wirkungen der Zutaten:

Der **Joghurt** beruhigt die Haut und spendet der Haut Feuchtigkeit. Das **Kurkuma Pulver** kann behilflich bei der Bekämpfung von dunklen Flecken, wie z.B. Akne Narben, sein. Die **Zitrone** kann ebenfalls dunkle Flecken aufhellen und hilft dabei, das Gesicht von alten Hautschuppen und Fett zu befreien

Idee 10

Wusstest Du?

Mütter haben sehr viel Geduld

Ein Kind zu erziehen, ist keinesfalls leicht. Es erfordert sehr viel Geduld. Diese Geduld hat Allah Ta´ala in die Natur einer Mutter gelegt. Sie zeigt sich sehr oft, wie beispielsweise, wenn Kinder krank sind. Gerade wenn kleine Kinder krank sind und nicht schlafen können, ist es die Mutter, die trotz ihrer eignen Müdigkeit sehr geduldig und einfühlsam sich um ihre Kinder kümmert, ohne sich zu beklagen. Mit sehr viel Geduld bringt eine Mutter ihren Kindern all jenes bei, was sie brauchen, um im Leben und in der Welt zurechtzukommen.

An welche Situation erinnerst Du Dich, in der Du die besondere Geduld Deiner Mama beobachten könntest?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 11

Mama-Tochter-Zeit: Spaziergang

Suche Dir einen Tag aus an dem das Wetter schön ist und Du mit Deiner Mama spazieren gehen kannst. Vielleicht spaziert ihr zum nächsten Spielplatz oder zur nächsten Eisdiele. Wusstest Du, dass durch Spaziergänge die Gesundheit des Herzes verbessert, der Blutdruck gesenkt und sogar das Diabetes-Risiko verringert werden kann? Beim Spazieren wird auch die Muskulatur gestärkt und Deine Gelenke werden belastbarer. Auch Rückenschmerzen oder andere Gelenkschmerzen können reduziert werden. Das Schönste an einem Spaziergang ist, dass Du und Deine Mama Zeit miteinander verbringen könnt. Je öfter ihr das macht desto mehr Vorteile könnt ihr aus dem Spazieren ziehen. Wenn Du wieder zurück bist beantwortest Du die folgenden Fragen.

1. Wo und wie lange wart ihr spazieren?

_____

2. Wie war das Wetter?

_____

3. Was hat euch am besten am Spaziergang gefallen?

_____

_____

4. Was würdest Du beim nächsten Mal anders machen?

_____

_____

Idee 12

Mama-Tochter-Zeit: Mmmhh lecker!

Frag Deine Mama, wie sie Dein Lieblingsgericht kocht. Du kannst das Rezept hier aufschreiben. Koche das Gericht dann zusammen mit ihr.

Zutaten:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Rezept:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 13

Das wollte ich schon immer wissen!

Stelle Deiner Mama folgende Frage und schreibe dann ihre Antwort auf.

Deine Frage:

Was ist Dein lustigstes Erlebnis?

Mamas Antwort:

Idee 14

Mama-Tochter-Zeit: Spaziergang

Suche Dir einen Tag aus an dem das Wetter schön ist und Du mit Deiner Mama spazieren gehen kannst. Vielleicht spaziert ihr zum nächsten Spielplatz oder zur nächsten Eisdiele.

Male hier zusammen mit Deiner Mama ein Bild zum heutigen Spaziergang!

Idee 15

Wusstest Du?

Eine Mutter möchte niemals etwas Schlechtes für ihr Kind.

Auch wenn man manchmal in einer Situation Entscheidungen der Mutter nicht versteht, ist es wichtig zu wissen, dass unsere Mütter niemals etwas Schlechtes für uns möchten. Es ist auch wichtig zu wissen, dass eine Mutter ihre Entscheidungen basierend auf ihren Erfahrungen und ihrem Wissen über die Welt trifft. Sie hat viel mehr von der Welt gesehen, als wir und durch ihre Erfahrungen kann sie viel eher Gutes und Schlechtes für uns abschätzen und uns durch ihre Entscheidungen vor Schlechtem wahren. Darum sollten wir immer unserer Mutter vertrauen

An welche Situation erinnerst Du Dich, in der Deine Mama Dir etwas gesagt hat und Du es befolgt hast, obwohl es Dir vielleicht schwergefallen ist, und es für Dich dann gut gewesen ist?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 16

Mama-Tochter-Zeit: Kalligrafie

Überlege mit Deiner Mama zusammen was ihr kalligraphieren möchtet. Es kann z.B. ein Name Allahs sein, oder ein Qur´anvers. Sucht euch eine Vorlage aus dem Internet und gestaltet zusammen eine Kalligrafie, die ihr in eurem Zuhause aufhängen könnt.

Ihr benötigt:

- 1 Leinwand (Größe nach Wahl)
- Acrylfarbe
- Vorlage aus dem Internet
- Papier
- Schere
- Bleistift
- Unterlage

Und so geht's:

Gestaltet erst einen schönen Hintergrund auf der Leinwand. Druckt dann die Vorlage aus dem Internet aus und schneidet diese aus. Legt die Vorlage auf die getrocknete Leinwand und zeichnet sie mit einem Bleistift nach. Nun könnt ihr die Zeichnung mit schwarzer Farbe ausfüllen. Lasst die Leinwand gut trocknen und hängt sie dann an einem schönen Platz auf.

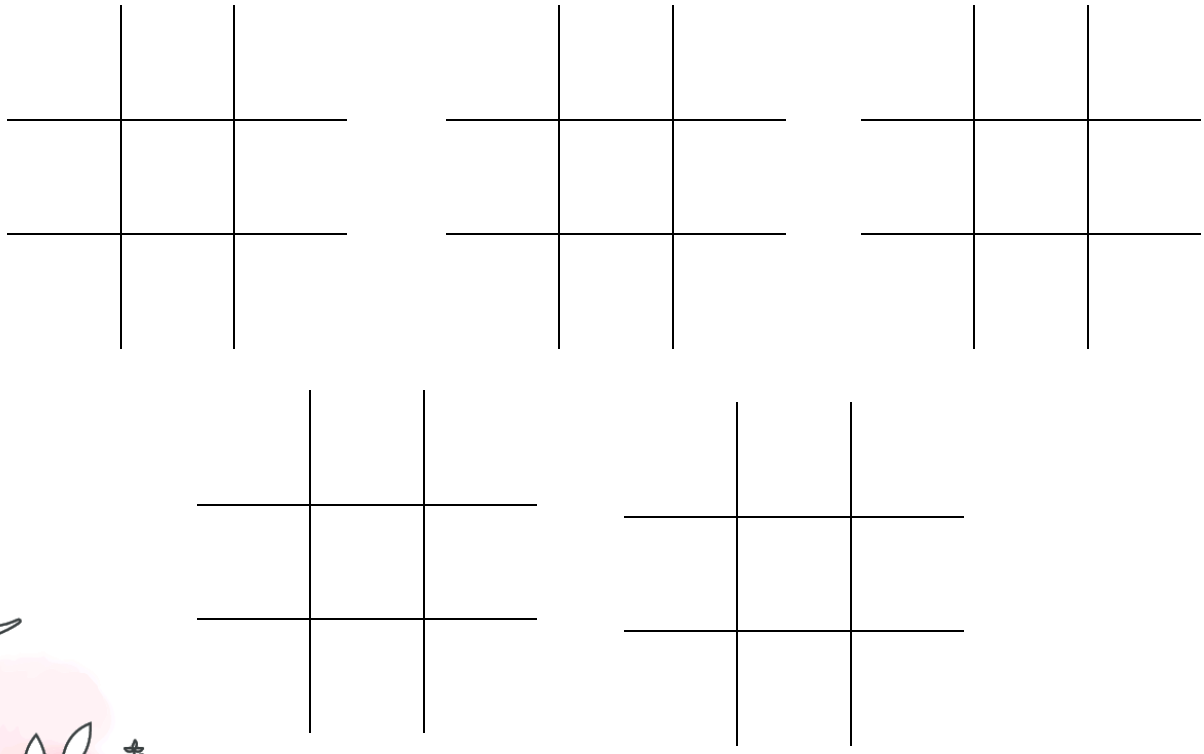
Idee 17

Mama-Tochter-Zeit: Spiel

Suche gemeinsam mit Deiner Mama ein Spiel aus und mache mit der ganzen Familie einen Spieleabend. Du kannst auch gerne das folgende Spiel – Tic-Tac-Toe - allein mit Deiner Mama spielen.

Und so geht's:

Du benötigst einen Stift und ein Spielfeld (siehe unten). Jetzt müssen Deine Mama und Du abwechselnd eure Zeichen (Kreuz und Kreis) in ein freies Feld zeichnen. Diejenige von Euch, die zuerst drei Zeichen in eine Zeile, Spalte oder Diagonale setzen kann, gewinnt! Du kannst das Spiel nach fünf Runden auf einem karierten Blatt weiterhin spielen. Zeichne einfach die Spielfelder nach!



Idee 18

Das wollte ich schon immer wissen!

Stelle Deiner Mama folgende Frage und schreibe dann ihre Antwort auf.

Deine Frage:

Welches Erlebnis hattest Du, bei dem ein Gebet in Erfüllung gegangen ist?

Mamas Antwort:

Idee 19

Mama-Tochter-Zeit: Mmmhh lecker!

Frag Deine Mama, was ihr Lieblingsgericht oder ihr Lieblingsnachtisch ist. Du kannst das Rezept hier aufschreiben. Koche oder backe dann für Deine Mama und überrasche sie damit. Frag Deine Geschwister oder Deinen Papa bei Bedarf um Hilfe.

Zutaten:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Rezept:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tag 20

Wusstest Du?

Eine Mutter ist immer für ihr Kind da, egal was los ist.

Es ist sehr wichtig, dass wir eine schöne und persönliche Beziehung zu unserer Mutter haben bzw. aufbauen. Unsere Mutter sollte unsere engste Freundin sein, denn sie ist bereit alles für uns zu tun. Niemand anderes ist jemals bereit, Deine Wünsche und Sorgen über seine eigenen zu stellen. Eine Mutter tut alles in ihrer Macht Stehende, damit es Dir gut geht. Wenn wir einmal ein Problem haben, sollten wir keine Scheu haben, uns an unsere Mutter zu wenden. Sie wird Dein Problem nicht nur ernst nehmen, sondern auch versuchen, es für Dich zu lösen, damit Du Dir keine Sorgen machen musst.

Hast Du das auch schon erlebt?
An welche Situation erinnerst Du Dich?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 21

Mama-Tochter-Zeit

Schaue Dir mit Deiner Mama zusammen die aktuelle Class mit Huzoor-e-Aqdas[ABA] auf MTA oder auf dem YouTube-Kanal von MTA an und sprich mit ihr darüber, was Du Neues gelernt hast. Frage sie, wenn Du etwas nicht verstanden hast.

1. Was hast Du gelernt?

_____

_____

_____

_____

_____

2. Was hast Du nicht ganz verstanden und was hat Deine Mama Dir dann erklärt?

_____

_____

_____

_____

_____

Nimm Dir vor, immer die Gulshan-e-Waqfe Nau Class mit Deiner Mama anzusehen!

Idee 22

Wusstest Du?

Die Welt einer Mutter dreht sich um ihre Kinder

Eine Mutter liebt ihre Familie und Kinder sehr. Für eine Mutter ist es viel wichtiger, dass es ihren Kindern gut geht und sie glücklich sind, als ihr eigenes Glück. Eine Mutter passt ihre Interessen denen ihrer Kinder an und findet ihr Glück in dem Glück ihrer Kinder. Sicherlich hast Du einmal bemerkt, dass deine Mutter auch traurig ist, wenn Du traurig bist. Und wenn Du glücklich bist, ist sie es auch.

Hast Du das auch schon erlebt?
An welche Situation erinnerst Du Dich?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 23

Mama-Tochter-Zeit: Spiel

Suche gemeinsam mit Deiner Mama ein Spiel aus und mache mit der ganzen Familie einen Spieleabend. Du kannst auch gerne das folgende Spiel – Käsekästchen – allein mit Deiner Mama spielen.

Und so geht's:

Du benötigst 2 Stifte in unterschiedlichen Farben. Ziel des Spieles ist, die einzelnen Kästchen zu erobern. In einem Zug wird eine einzige Wand eines beliebigen Kästchens auf dem Feld nachgezeichnet. Abwechselnd werden nun die Wände der Kästchen nachgezeichnet. Wenn man es geschafft hat die vierte Wand eines Kästchens nachzuzeichnen, darf man den Anfangsbuchstaben seines Namens reinsetzen und einen weiteren Zug machen. Das Spiel wird so lange gespielt, bis alle Kästchen auf dem Feld nachgezeichnet wurden. Der Spieler mit den meisten Kästchen gewinnt.

Idee 24

Das wollte ich schon immer wissen!

Stelle Deiner Mama folgende Frage und schreibe dann ihre Antwort auf.

Deine Frage:

Was ist Deine Lieblingserinnerung mit Deiner Mama?

Mamas Antwort:

Idee 25

Mama-Tochter-Zeit: Mmmhh lecker!

Suche zusammen mit Deiner Mama ein neues Gericht heraus, welches ihr gerne kochen oder backen möchtet. Schreibt Euch die Zutaten und die Anleitung hier auf, kauft gemeinsam ein und bereitet das Gericht gemeinsam zu.

Zutaten:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Rezept:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Idee 26

Spiel: So gut kenne ich Dich!
(Mama füllt aus)

Lieblingsjahreszeit: _____

Lieblingsessen: _____

Lieblingsort: _____

Lieblingsfarbe: _____

Hobbys:

_____

_____

Das mag ich besonders an Dir:

_____

_____

Das möchte ich noch mit Dir erleben:

_____

_____

Das wünsche und bete ich für Dich:

_____

_____

Spiel: So gut kenne ich Dich!
(Du füllst aus)

Lieblingsjahreszeit: _____

Lieblingsessen: _____

Lieblingsort: _____

Lieblingsfarbe: _____

Hobbys:

_____

_____

Das mag ich besonders an Dir:

_____

_____

Das möchte ich noch mit Dir erleben:

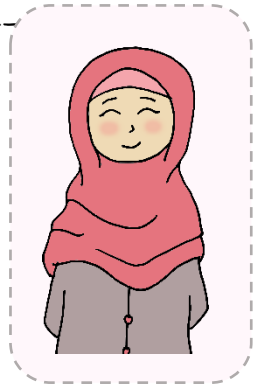
_____

_____

Das wünsche und bete ich für Dich:

_____

_____



Im Islam ist jeder Tag Muttertag!

©2021 Shoba Tarbiyyat
Nasirat-ul-Ahmadiyya Deutschland