

### Liebe UNICEF Kids

Was war das für ein würdiges «Sternenwochen»-Jubiläum! Einmal mehr durften wir uns im Mai an der Award Ceremony gemeinsam über einen schönen Erfolg freuen. Bestimmt seid ihr schon mit genialen Sammelideen in den Startlöchern für 2024, oder? Die «Sternenwochen»-Reise geht dieses Jahr nach Afrika, bis zum Äquator. Genauer: bis zu dem dichtbevölkerten kleinen Binnenland Burundi. In diesem «kids united» erfahrt ihr, warum dort neugeborene Kinder und auch die etwas älteren dringend Hilfe brauchen und was es mit den ersten 1000 Tagen auf sich hat. Und wie ihr zwischen November und Weihnachten gemeinsam mit

UNICEF Kinderleben retten könnt. Dokumentiert eure Sammel-Aktion und bewerbt euch für einen «Sternenwochen»-Award. Wer weiss, vielleicht stehst ja gerade DU nächsten Frühling mit deinem Team und den UNICEE Botschafter/-innen auf der Bühne und nimmst einen Ehrenpreis entgegen...

### WIR WÜNSCHEN DIR VIEL FREUDE BEIM LESEN!

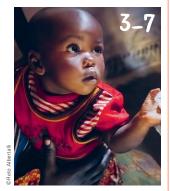




Ariane und Lorenzo

8-9

### Inhalt



Hilfe für Babys und

Kleinkinder in Burundi

**FREUNDSCHAFTSECKE** 

Neue Freundschaften für UNICEF

FOKUS

Soziale Medien clever nutzen



«STERNENWOCHEN»-«STERNENWOCHEN» 2024 **AWARD 2023** 

Die Gewinner-/innen

«Sternenwochen»-Mitmachaufruf

«STERNENWOCHEN» 2024



**INFOECKE** 

Kurznachrichten aus der UNICEF Welt

SPIELECKE MIT QUIZ

Viel Spass!

Impressum: Herausgeber und Redaktion: UNICEF Schweiz und Liechtenstein. Übersetzung: Translingua. Korrektorat: Deutsch: Marianne Sievert, Französisch und Italienisch: Translingua. Bildbearbeitung und Typografie: Marjeta Morinc. Druckerei: Galledia Print AG. Papier: Umweltfreundliches Papier (Nautilus 90 g/m²). Das Kinder-Club-Magazin erscheint zweimal im Jahr. Bestell dein kostenloses Exemplar unter kidsunited@unicef.ch. Alle Ausgaben findet ihr auch als Download auf kidsunited.ch. Die «kids united»-Mitgliedschaft kann jederzeit über kidsunited@unicef.ch widerrufen werden. UNICEF IBAN: CH88 0900 0000 8000 7211 9



### Ein Spital ohne Toilette?

Als Kind, das in der Schweiz oder Liechtenstein lebt, warst du bestimmt schon das eine oder andere Mal beim Arzt zur Gesundheitskontrolle. Oder du hast mal jemanden im Spital besucht zum Beispiel als ein Geschwisterchen geboren wurde. Erinnerst du dich, wie es dort aussieht, wie es riecht? Wie sauber es ist und wie viele Toiletten es auf iedem Stockwerk hat? Die meisten Kinder in Europa kommen in einer speziell dafür eingerichteten Abteilung eines Spitals oder in einem Geburtshaus zur Welt. Die ganze Familie wird professionell betreut und die Neugeborenen bekommen liebevolle Pflege, Nahrung und Geborgenheit.

Kurz: alles, was sie für einen guten Start ins Leben brauchen.

Es scheint uns unvorstellbar, dass es an einem so wichtigen Ort kein WC haben könnte oder kein sauberes, fliessendes Wasser. Und doch gibt es Länder auf der Welt, wo genau dies der Fall ist. Zum Beispiel in Burundi, im Osten von Afrika am Äquator. Burundi gehört zu den ärmsten Ländern der Welt. In den meisten Krankenhäusern fehlen dort sauberes Wasser und Toiletten sowie das Fachwissen und die Einrichtung für Geburten. Deshalb sterben leider viel zu viele Babys und Mütter. Generell ist in Burundi die medizinische Versorgung für Kinder mangelhaft und auch an genügend und gesundem Essen fehlt es.

### Die ersten 1000 Tage entscheiden über Leben und Tod

Immer wieder betonen Fachleute und Hilfsorganisationen wie UNICEF, wie wichtig die ersten 1000 Lebenstage eines Kindes für seine Entwicklung und seine Zukunft sind. Gemeint ist damit die Zeit zwischen der Zeugung und dem zweiten Geburtstag. Nie wieder geschieht so viel so schnell in unserem Leben. Aus einer winzigen kleinen Eizelle im Bauch der Mutter wird zuerst ein Embryo. Dieser wächst zu einem Fötus heran und schliesslich kommt nach neun Monaten der Säugling zur Welt. Innerhalb von zwei Jahren lernen wir nun krabbeln und laufen und erkunden eifrig unsere Umgebung. Wir machen unseren Eltern und anderen Kindern alles nach und kennen am Ende der 1000 Tage mehrere Dutzend Wörter. Diese ganze Entwicklung gleicht einem Marathon. Sie braucht sehr viel Energie.



Damit sich das Gehirn, der Darm und das Immunsystem gut entwickeln, benötigt der Körper gesunde, abwechslungsreiche Nahrung, Vitamine und Nährstoffe. Auch Fürsorge, Schutz und Hygiene sind wichtig.



Anmeldung

Du siehst: deine Hilfe macht einen grossen Unterschied für die Kinder in Burundi. Melde dich mit deiner «Sternenwochen»-Sammelaktion gleich an.

→ Info auf Seite 14

### Du kannst helfen. Mach mit bei den «Sternenwochen» 2024

In Burundi erhalten nicht einmal die Hälfte aller Neugeborenen und Kleinkinder all die lebensnotwendigen Dinge. die für uns selbstverständlich sind. Viele Kinder sterben schon im ersten Monat nach der Geburt. Nährstoffmangel in den ersten 1000 Tagen führt ausserdem dazu, dass die Kinder in ihrer Entwicklung zurückbleiben. Fast jedes zweite Kind in Burundi ist zum Beispiel zu klein für sein Alter. Viele Babys wiegen zu wenig, wenn sie auf die Welt kommen. was ihren Start ins Leben zu einem harten Überlebenskampf macht.

Die «Sternenwochen» 2024 sind dazu da, diesen Kindern und ihren Familien zu helfen.

# Das tut UNICEF Stir die Kinder in Burundi

Dank deiner Sammelaktion kann UNICEF dafür sorgen, dass Mütter und Neugeborene professionell betreut werden. Zum Beispiel statten wir Neugeborenen-Stationen mit den notwendigen medizinischen Geräten aus und schulen das Gesundheitspersonal. Wir päppeln mangelernährte Kleinkinder auf, so dass sie wieder zu Kräften kommen und gesund weiterwachsen können. Wir klären Familien über gesunde Ernährung und Hygiene auf und versorgen sie mit sauberem Trinkwasser.



### Betreuung

Wir werden 70 Gesundheitspflegerinnen und -pfleger für die professionelle Betreuung von Müttern und neugeborenen Kindern in der burundischen Provinz Kayanza ausbilden.



### Neugeborenen-Station

Die Neugeborenen-Station im Distriktkrankenhaus von Kayanza wird renoviert und modern ausgestattet, um Frühgeborenen und Neugeborenen bessere Überlebenschancen zu bieten.



### Bildung

Mütter, Väter und Gesundheitspersonal erhalten Infos über richtige Ernährung, Erziehung und Hygiene, damit jedes Kind in seiner Familie die bestmögliche Betreuung bekommt.



### Aufbaupräparate

Wir werden 7700 Kinder im Alter von 1/2 Jahr bis zum 2. Geburtstag mit Aufbaupräparaten versorgen.



In 8 Gesundheitseinrichtungen werden die Geburtsstationen mit hygienischen Sanitäranlagen ausgestattet.

### Das Land Burundi



### Lage

Burundi ist rund 28 000 Quadratkilometer gross und liegt im Herzen von Afrika am Äquator. Es grenzt an Tansania, die Demokratische Republik Kongo und Ruanda. Die Hauptstadt heisst Gitega.



### Bevölkerung

13 Millionen
Menschen leben in
Burundi; davon sind
rund die Hälfte
Kinder. 94% der
Bevölkerung arbeiten
als Bauern.



### Religion

Die meisten Menschen gehören dem Christentum an, hinzu kommen 3,4% Muslime und vereinzelte andere Religionen.



### Währung

Burundi-Franken. 3 Burundi-Franken sind etwas weniger als 1 Schweizer Franken.



### Flagge

Rot: Kampf um Unabhängigkeit Grün: Hoffnung Weiss: Frieden Drei Sterne für die drei Volksgruppen Hutu, Tutsi und Twa



In Burundi wird mit dem Velo (fast) alles transportiert, zum Beispiel auch Bananenstauden, Möbel, Brennholz und Passagiere. Die Velofahrer sind oft zu schnell unterwegs und immer wieder gibt es auf den steilen, kurvigen Strassen schwere Unfälle.



### Sprachen

In Burundi werden Kirundi, Französisch, Englisch und Suaheli gesprochen. Kirundi ist die offizielle Sprache. Hier ein paar Wendungen:





ber die Hälfte aller Kinder unter fünf Jahren sind in Burundi chronisch mangelernährt. Das heisst, es fehlt ihnen jeden Tag an ausreichend und abwechslungsreichem Essen. Sie können deshalb auch nicht genügend lebenswichtige Nährstoffe, Vitamine, Eiweisse und Spurenelemente aufnehmen. Da die Verdauung so nicht mehr normal funktioniert, verlieren die Kinder immer mehr Gewicht und ihre Lebenskraft. Sie leiden an Entwicklungsstörungen. Erkrankungen wie Durchfall, Masern oder Lungenentzündung sind für sie lebensbedrohlich. Grund für Hunger und Mangelernährung sind vor allem Armut, soziale Konflikte und Naturkatastrophen, welche die Ernten vernichten oder den Boden unfruchtbar machen.

### Ernährung in Burundi

Die Menschen essen vor allem Gerichte aus Bohnen, Maniok, Süsskartoffeln und Kochbananen. Fleisch spielt keine so grosse Rolle, da die meisten Familien keine Tiere haben und sich kein Fleisch leisten können. Fisch aus dem Tanganjikasee ist eine der wichtigsten Eiweissquellen. Die Nationalspezialität ist der Feenbarsch, auch «Prinzessin von Burundi» genannt.



### **FREUNDSCHAFTSECKE**

Eine neue Freundin und ein neuer Freund für UNICEF

NALA\* (9 Jahre) aus Burundi

Das bin ich: Ich heisse Nala und lebe in Burundi. Ich gehe in die 3. Klasse. Wir sind über 60 Kinder im Schulzimmer.

Meine Familie: Meine Eltern arbeiten als Bauern für einen Grundbesitzer. Ich habe zwei kleine Schwestern und einen älteren Bruder.

Mein Lieblingstier: Der blaue Riesenturako, ein wunderschöner blauer Vogel, der im Regenwald lebt.

Mein Lieblingsessen: Eintopf aus roten Kidneybohnen und Kochbananen.

Das mag ich gar nicht: Ich finde, Ziegenfleisch schmeckt komisch. Das gibt es aber ohnehin nur ganz selten, zum Beispiel kürzlich bei der Hochzeit meiner tante

Das möchte ich werden: Kinderärztin. Dann kann ich lernen, wie man Kindern hilft, die zu leicht geboren werden, so wie vor drei Jahren meine jüngste Schwester.

\* Nala ist ein fiktives Kind



(33 Jahre), UNICEF Botschafter, aus der Schweiz

Das bin ich: Ich heisse eigentlich Bastian Kaltenbacher und lebe in der Schweiz. Ich bin Musiker.

Meine Familie: Mein Vater besitzt ein Restaurant und meine Mutter ist Lehrerin, Ich habe zwei kleine Schwestern. Eine arbeitet beim Olympischen Komitee und die andere ist Sängerin und arbeitet beim Radio.

Mein Lieblingstier: Seit ich klein bin, liebe ich Tiger. Ich habe ganz viele Tiger-Plüschtiere.

Mein Lieblingsessen: Ich liebe das Schweizer Racletté, es schmeckt sehr fein.

Das mag ich gar nicht: Ich mag böse Leute gar nicht. Aber zum Glück kenne ich sehr wenige Menschen, die böse sind.

Das möchte ich werden: Ich möchte eine bessere Version meiner selbst werden. Und vor allem so lange wie möglich Musik machen.

\* Bastian Baker ist seit dem 25. Mai 2024 unser neuer UNICEF Botschafter

### **EXPERIMENTIERECKE**

# Ein Freundschaftsbuch gestalten

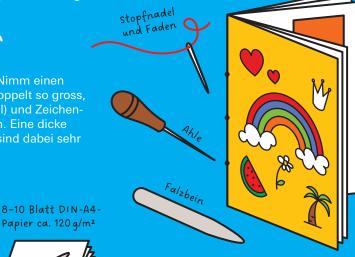
rüher, das heisst bevor es das Internet mit all seinen digitalen Gestaltungsmöglichkeiten gab, war es üblich, in der Klasse oder im Freundeskreis ein sogenanntes «Poesiealbum» herumzugeben. Dieses war meist ein gebundenes Buch mit weissen Seiten. Wer um einen Eintrag gebeten wurde, schrieb ein Zitat oder Gedicht hinein, zeichnete etwas dazu oder klebte Bilder und Fotos hinein. Heute gibt es unzählige

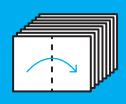
Varianten von vorgedruckten «Freundschaftsbücher», die oft Fragen vorgeben - so wie bei unseren Einträgen von Nala und Bastian Baker.

Wenn du dein Freundschaftsbuch selbst machst, kannst du selbst entscheiden, ob deine Freunde und Freundinnen festgelegte Fragen beantworten sollen oder ob sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen dürfen.

### Einfaches Heft binden 100 % handgemacht

Experimentiere einfach! Nimm einen nicht zu festen Karton (doppelt so gross, wie das Buch werden soll) und Zeichenpapier für die Innenseiten. Eine dicke Nadel und dicker Faden sind dabei sehr nützlich.





Papier falzen

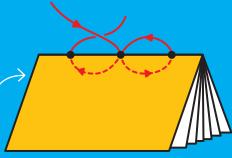


Löcher stechen



Kante gut falzen





### INFOECKE

# Soziale Medien clever nutzen

oziale Medien sind Programme, die auf dem Computer oder als Apps auf dem Smartphone installiert werden. Sie dienen dazu, mit anderen Menschen im Internet zu kommunizieren, zum Beispiel etwas zu posten oder Texte oder Sprachnachrichten zu verschicken. Man kann Kontakte knüpfen, Freunde finden, gemeinsame Interessen und Hobbys teilen oder einer Community wie UNICEF youth\* angehören und sich austauschen. Auch eigene Fotos und Videos kann man via soziale Medien einfach verbreiten und Rückmeldungen in Form von Kommentaren oder Emojis bekommen.

Bekannte Kanäle sind Facebook, You-Tube, WhatsApp, Instagram und TikTok. Aber es gibt natürlich noch sehr viele mehr. Zum Beispiel die Messenger-Alternativen Signal oder Threema.

Jede deiner Aktivitäten im Internet hinterlässt Spuren, die sich oft nicht mehr löschen lassen. Oder es werden Dinge weiterverbreitet, ohne dass man das

selbst kontrollieren kann. Es gilt also, gut zu überlegen, wie viel du über dich preisgeben möchtest. Vor allem wenn du noch jünger bist, ist es wichtig, dass deine Eltern wissen, welche Apps und Webseiten du nutzt. Denn Eltern müssen dafür sorgen, dass ihre Kinder sicher im Internet unterwegs sind. Zum Beispiel, indem sie Sicherheitseinstellungen vornehmen, die zu deinem Alter und deiner Medienkompetenz passen.

Und du musst wissen, wohin du dich wenden kannst, wenn du auf Probleme triffst, wie zum Beispiel Cybermobbing, Diskriminierung oder Drohungen.

- \* UNICEF youth ist die Community von UNICEF Schweiz und Liechtenstein für junge Menschen von 10 bis 24. Wir nutzen WhatsApp, um dich über Mitmachmöglichkeiten und UNICEF News zu informieren. Hier kannst du dich anmelden:
- → unicef.ch/youth

# Medienkompetenz

Medienkompetenz bedeutet unter anderem, dass du dir einen guten Plan zurechtlegst, wie du im Internet und auf den sozialen Plattformen unterwegs sein willst. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen:



### Privatsphäre

Triff mit deinen Eltern klare Absprachen, wie oft, wie lange und wofür du online sein darfst. Gemäss der UN-Kinderrechtskonvention hast du auch ein Recht auf Privatsphäre. Es ist zum Beispiel nicht o.k., wenn deine Eltern ohne Erlaubnis deine Nachrichten lesen, in deinem Handy nachsehen, wen du angerufen hast, oder deine Accounts in sozialen Netzwerken durchforsten.

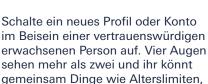
### «My little Safebook» 👮



Cyber-Mobbing, sexuelle Belästigung und Betrugsversuche können bei der Polizei angezeigt werden. Lade dir das Booklet «My little Safebook» im Internet herunter. Es enthält gute Informationen dazu, wie du vorgehen kannst und wo du Hilfe findest. Wenn du gemobbt wirst, wende dich am besten an deine Eltern oder eine Lehrkraft in der Schule.

Lade deine Eltern ab und zu ein, mit dir in deine Online-Welt einzutauchen. Frage sie, was ihnen gefällt und was nicht. Tauscht euch zum Beispiel über Spiele, Apps und Freunde aus. skppsc.ch/my-little-safebook

### Personliche Info



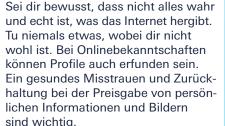
Kameraeinstellungen, notwendige Updates und die Einstellungen zu Datenschutz, Sicherheit und Privatsphäre überprüfen.

### Kosten ==



Sei vorsichtig mit kostenlosen Inhalten und Testabos. Oft muss man eine Kreditkartennummer angeben und löst ungewollt ein Abo, das später trotzdem kostenpflichtia ist.

### Fake!



## Drei Schlüssel-Regeln



Überlege aut, bevor du eine Freundschaftsanfrage, eine Einladung oder Allgemeine Bestimmungen annimmst.

Überlege aut, bevor du persönliche Informationen teilst (und teile niemals dein Passwort!).

Überlege gut, bevor du eine Nachricht abschickst

(vor allem dann, wenn du verärgert oder aufgewühlt bist).

**RÜCKBLICK AUF DIE AWARD CEREMONY 2023** 

# Eine grossartige Award Ceremony mit vielen Stars

m 25. Mai 2024 endete das «Sternenwochen»-Jubiläumsjahr mit einem grossen Trommelwirbel. Fast alle UNICEF Botschafter/ -innen und «Sternenwochen»-Unterstützer hatten sich im Schauspielhaus Zürich eingefunden, um die Kinder, ihren Ideenreichtum und ihre tollen Sammelaktionen zu würdigen. Einer durfte dabei natürlich nicht fehlen, und er bahnte sich direkt aus dem Publikum den Weg zur Bühne: Rob Spence! Sein überraschender Auftritt brachte den ganzen Saal zum Lachen und zum Beben. Stefanie Heinzmann verzauberte das Publikum sodann zusammen mit dem Hackbrettspieler Ephraim.

Bastian Baker überraschte die Gäste mit seinem Auftritt als neuer UNICEF Botschafter. Gross und Klein erlebten eine kurzweilige Jubiläumsausgabe der Award Ceremony und steuerten selbst viel Fröhlichkeit bei. Rob Spence übte sich übrigens auch gleich im Shuffle Dance mit der Expertin Arina Luisa. Und Anatole Taubman zog zu Ehren vor dem Gewinner in der Kategorie Einzelkinder seinen Hut.



Stefanie Heinzmann



Bastian Baker





Rob Spence



Anatole Taubman



Schweizer Familie



### Die Gewinner und Gewinnerinnen sind:



Robin aus Villmergen AG mit seinen Kräutersalben FREUNDE/GESCHWISTER:

Nadia und Tobia aus Bedano TI mit Kastaniensammeln und Losverkauf

Herzliche Gratulation!



### FAMILIEN:

Juna, Mira, Jael, Annina, Nils, Flurina und Viola mit ihrem Quartierfest in Albisrieden ZH



### SCHULEN:

Erste und zweite Oberstufe Disentis GR mit selbst kreierten Etiketten «Aua Viva» für 2000 Wasserflaschen



Eine Bildergalerie und die Nominierten-Filme findest du auf sternenwochen.ch

### «STERNENWOCHEN» 2024

# Mach mit bei den

sternenwochen.ch «Sternenwochen» 2024 für die Kinder in Burundi

Gemeinsam mit dir wollen wir den Kindern in Burundi helfen. So dass sie die ersten 1000 Tage überleben und eine Chance auf eine gute Entwicklung erhalten.

### deen sammeln

Denk dir eine Sammelaktion aus. Dazu kannst du zum Beispiel zusammen mit Freunden/Freudinnen, Geschwistern und/oder Eltern ein sogenanntes «Brainstorming» machen. Das ist eine kreative Methode, bei der alle sagen dürfen, was ihnen einfällt, ohne dass die Idee bewertet wird. Ihr könnt alles auf ein grosses Blatt Papier schreiben oder zeichnen. Danach überlegt ihr, worauf ihr am meisten Lust habt.



Plane und organisiere deine Aktion sorgfältig. Zum Beispiel ist es wichtig, dass du deinen Spenderinnen und Spendern erklären kannst, wofür du sammelst. Informationen dazu findest du in diesem «kids united» ab Seite 3 sowie unter sternenwochen.ch.



Dokumentiere deine Sammelaktion und bewirb dich um einen «Sternenwochen»-Award. Vergiss dabei nicht, anzugeben, wer mit dir zusammen gesammelt hat.

Sammelaktion: vom 15. November

bis Weihnachten.

### Aberweisung

Nachdem du deine Aktion abgeschlossen hast, überweist du den Betrag bis Weihnachten an UNICEF Schweiz und Liechtenstein.

Auf unserer Webseite kannst du übrigens deine eigene Spendenseite aufschalten und deine Aktion mit anderen teilen.



- ☆ Selbst gemachte Schoggi verkaufen
- Theateraufführung im Quartier
- ☆ Glückswürmchen häkeln
- ☆ Schneeschaufeln für die Nachbarn
- kidsunited.unicef.ch/ideenheft

### «KIDS UNITED»-ECKE

# UNICEF NEWS

Hier gibt's für dich die aktuellen News aus der UNICEF Welt.



### Taschenbuch Kinderrechte

Willst du etwas über die UN-Kinderrechtskonvention lernen? Bestelle oder downloade das neue Kinderrechte-Taschenbuch unter

→ unicef.ch/kinderrechte-taschenbuch



### «Sternenwochen»-Ideenheft

Du brauchst Inspiration und Hilfe bei deiner Sammelaktion? In unserem neuen Ideenheft findest du zahlreiche Vorschläge:

→ kidsunited.unicef.ch/ideenheft



UNICEF youth hat im ersten Jahr bereits die 100-Mitglieder-Marke erreicht! Werde auch du Teil der neuen Community. Infos und Anmelden unter:

→ unicef.ch/de/youth



Merke dir bereits jetzt das Datum vor: 17.5.2025 im Schauspielhaus Zürich. Wir freuen uns auf viele Besucher und Besucherinnen.

→ sternenwochen.ch

### SPIELECKE

## Kennst du die wahre Bedeutung aller Emojis? Teste dein Wissen:



- a) Erleichterung
- b) Freude
- c) Besserwissen



- 5
- a) Winken
- b) Scheinheiligkeit
- c) Umarmung



- 2
- a) Erstaunen
- b) Verlegenheit
- c) Spannung



- 6
- a) Traurigkeit
- b) Müdigkeit
- c) Erleichterung



- 3
- a) Müdigkeit
- b) Angst
- c) Erstaunen



- 7
- a) Vertrauen
- b) Vermissen
- c) Traurigkeit



- 4
- a) High Five
- b) Dankbarkeit
- c) Beten



Auflösung: 1a/2b/3b/4c/5c/6b/7a

UNICEF Schweiz und Liechtenstein Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich Tel. +41 (0)44 317 22 66 unicef ch

