

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern

(Nr. 2 – Mai 2020)

In der aktuellen Situation während der Corona-Pandemie möchten wir Ihnen mit unserem Newsletter Anregungen, Tipps und Ideen geben, wie der oft herausfordernde Alltag mit Kindern gelassen und gesund gestaltet werden kann.

Bewegung

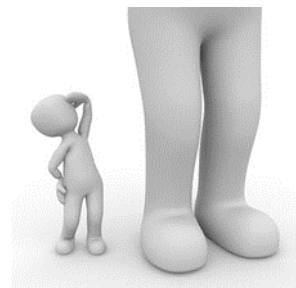
Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden.

➤ **Riese Zampetu**

Dauer: 3-10 min	Materialien: keine	Altersgruppe: ab 2 Jahren
------------------------	---------------------------	----------------------------------

Bei diesem Bewegungsvers machen die Großen mit und demonstrieren die Bewegungen.

- | | |
|------------------------------------|--|
| Der große Riese Zampetu | ➤ lang zur Decke strecken, auf die Zehenspitzen gehen |
| legt sich abends gerne zur Ruh´. | ➤ auf den Rücken legen |
| Er streicht sich über seinen Bauch | ➤ kreisend über den Bauch streichen |
| und seine Beine auch | ➤ Beine in die Luft, Hände streichen über die Beine |
| Er rollt sich auf dem Rücken, | ➤ Knie zum Bauch ziehen, auf dem Rücken hin- und herrollen |
| das macht er mit Entzücken. | |
| Dann kuschelt er sich fein | ➤ auf die Seite drehen und einrollen |
| und schläft ganz schnell ein. | ➤ Augen schließen und schnarchen |



pixabay.com

➤ **Marionette**

Dauer: 10 min	Materialien: keine	Altersgruppe: ab 4 Jahren
----------------------	---------------------------	----------------------------------

Heute sind die Kinder Marionetten. Entweder ist ein Erwachsener der Puppenspieler oder die Kinder spielen partnerweise und wechseln dann. Die Kinder sitzen, stehen oder liegen mit „entspannten Fäden“. Dann kommt der Puppenspieler und tickt das Körperteil an, das vom unsichtbaren Faden bewegt werden soll:

- den Scheitel → der Kopf hebt sich → die Puppe richtet sich auf

- den rechten/linken Handrücken → die Arme kommen in Bewegung → Arme heben, ausbreiten etc.
- das rechte/ linke Knie → die Beine kommen in Bewegung → Schritte werden gemacht

Am Ende werden die Fäden wieder lang gelassen und die Marionette kommt zum Stillstand im Liegen, Sitzen, Stehen oder Hocken.

Tipp: Um die Vorstellungskraft zu unterstützen, kann eine echte Marionette gezeigt oder ein Film der Augsburger Puppenkiste angeschaut werden.

➤ Ernährung

Homeoffice und Kinderbetreuung dazu noch mehrmals täglich gesunde Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, das gelingt am besten gemeinsam. Das folgende einfache Rezept ist nicht nur lecker und ausgewogen, sondern die Kinder können auch sehr gut in die Zubereitung miteinbezogen werden.

➤ Frische Fruchtspieße mit Dips

Gerade im Sommer bietet es sich aufgrund der Auswahl an frischen Obstsorten an, leckere und gesunde Fruchtspieße zuzubereiten. Kinder greifen meist gerne zu, wenn das Obst appetitlich auf Spieße gesteckt wurde. Noch mehr Freude macht es, das Obst selbst zu waschen, klein zu schneiden und auf die Spießchen zu stecken.



pixabay.com

Dauer: 20 min	Materialien: 8 Holzspieße, 1 Obstmesser, kleine Schälchen für den Dip, 1 Pürierstab
----------------------	--

Zutaten (für 8 Portionen):

- 200 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 2 Äpfel oder Birnen
- 2 Kiwi
- 4 Aprikosen
- 2 Nektarinen
- 500 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1-2 Teelöffel flüssiger Honig oder Ahornsirup
- ½ Teelöffel Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 8 Holzspieße

(je nach Geschmack und Angebot können auch andere Obstsorten für die Spieße verwendet werden, z.B. Ananas oder Weintrauben)

Zubereitung:

- Die Hälfte der Erdbeeren und ½ Banane zur Seite legen.
- Die restlichen Früchte waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in bunter Reihenfolge auf die Holzspieße stecken.
- Für den Bananen- und Erdbeerdip jeweils 250 g Joghurt und die zurückgelegten Erdbeeren bzw. die ½ Banane mit dem Pürierstab schaumig mixen.
- Zitronensaft und Ahornsirup oder Honig zum Bananendip geben.
- Vanillezucker und Zimt zum Erdbeerdip geben.
- Dips in Schälchen füllen.

Guten Appetit!

► Entspannung

Die aktuelle Situation mit vielen Unsicherheiten, Fragen, Ängsten und Nöten kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei kleinen und großen Kindern eine Stressreaktion des Körpers auslösen. Regelmäßige Entspannungsübungen können helfen, den Stresspegel zu reduzieren und die Folgen von Stress zu verringern.

➤ **Fantasiereise „Komm mit auf meine Trauminsel“**

Eine Fantasiereise bietet die Möglichkeit, die Gedanken bewusst auf schöne Situationen zu lenken. Wichtig ist dafür eine angenehme Atmosphäre. Dimmen Sie also gerne das Licht oder ziehen die Vorhänge zu, holen Sie Kissen und Decken und machen Sie es sich mit dem Kind so richtig gemütlich. Lesen Sie die Fantasiereise mit langsamer, leiser Stimme vor und machen Sie zwischendurch kleine Pausen (---).



pixabay.com

Dauer: 20 min

Materialien: Evtl. Decken und Kissen, um es sich gemütlich zu machen

„Wir wollen eine Reise machen. Eine Reise auf eine Insel. Auf die Insel Fantasia. Vielleicht bist du schon einmal am Meer oder an einem See gewesen? Vielleicht sogar auf einer Insel? Erinnerst du dich, wie schön es ist, am Strand im warmen Sand zu liegen? --- Also, los geht's! --- Setze oder lege dich ganz ruhig und entspannt hin. --- Mache es dir bequem und schließe die Augen. --- Stelle dir vor, du liegst im Sand am Strand einer Insel. Die Sonne scheint warm auf deine Haut. Warm ist auch der Sand, auf dem du liegst. Kuschelmollig warm. Fühlst du die Wärme? --- Nun stelle dir vor, du gehst mit bloßen Füßen am Strand spazieren. Wie helle Sternchen glitzern die Sonnenstrahlen im tiefblauen Wasser. Es ist, als winkten sie zu dir herüber. Spürst du, wie froh dich ihr Glitzerschimmer macht? --- Langsam bewegen sich die Wellen auf und ab und auf und ab. --- Du gehst weiter am Ufer entlang, weiter und immer weiter. Du kannst dich nicht satt sehen an den glitzernden Meereswellen und an dem feinen hellgelben Sand. Wie gut es hier duftet! Salzig und frisch. Riechst du es? --- Und wie sanft der Wind deine Haare streichelt! Fühlst du ihn, den warmen Inselwind? --- Irgendwann kommst du wieder zurück zu deinem Strandplatz. Du hast deine Trauminsel umrundet. Du legst dich wieder in den Sand, schließt die Augen und denkst noch einmal an deine Wanderung rund um die kleine Insel. --- Schön ist sie gewesen. --- Du freust dich. --- Ruhig fühlst du dich, glücklich und zufrieden. --- Du atmest noch einmal tief ein und aus. --- Dann reckst und streckst du dich und öffnest deine Augen. Frisch und ausgeruht fühlst du dich nun nach deinem Inseltraum. Bleibe nach dem Vorlesen noch ein Weilchen ruhig liegen und denke über die Geschichte nach.“

Danach können Sie die Fantasiereise mit dem Kind besprechen (Was hast du geträumt und wie hast du dich gefühlt?). Vielleicht mag das Kind auch ein Bild von der Insel oder dem Traumstrand malen.

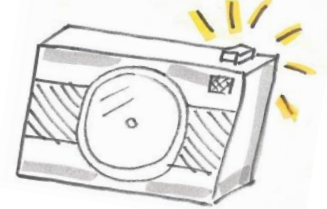
Diese und weitere tolle Fantasiereisen unter www.elkeskindergeschichten.de (© Elke Bräunling)

Der Blick aufs Positive

Eine optimistische Grundhaltung und positive Sichtweise können helfen mit belastenden Situationen gut zurecht zu kommen.

➤ Foto-Schatzsuche in der Natur

Ein Spaziergang in der Natur, an der frischen Luft steigert nachweislich das Wohlbefinden. Außerdem lässt sich wunderbar die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge im Leben richten.



Dauer: 60-80 min	Materialien: Einen Fotoapparat oder Handykamera	Altersgruppe: ab 4 Jahren
-------------------------	--	----------------------------------

Suchen Sie sich eine schöne Spazierrunde im Wald oder nächstgelegenen Park und fotografieren Sie die untenstehenden Fotomotive. Entweder lösen Sie die Aufgabe mit dem Kind zusammen oder einzeln. Im Nachhinein können Sie die Bilder dann miteinander vergleichen.

Eine Blüte	Einen Schatten	Etwas Blaues	Einen Baum
Den Himmel	Etwas aus Holz	Ein Tier	Etwas Großes
Etwas Grünes	Etwas Kleines	Einen Menschen	Eine Straße oder einen Weg

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGFSH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung. Unter anderem bietet die LVGFSH Lebensweltprogramme zu verschiedenen gesundheitsförderlichen Themen (z.B. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung etc.) an.

... weitere Informationen unter www.lvgfsh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: +49 431 / 71 03 87-0 Fax: +49 431 / 71 03 87-29

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird institutionell gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Dr. Martin Oldenburg, Geschäftsführer der LVGFSH