

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern

(Nr. 4 – Juni 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.

➤ **Spiele mit einer Decke für die Kleinsten**

Mit dem eigenen Körpergewicht kann man alle Muskeln effektiv trainieren... und zu zweit macht es besonders viel Spaß. Die ganz Kleinen können dabei einfach ein zusätzliches „Gewicht“ sein, indem sie auf Papa oder Mama sitzen. Am besten aber, alle machen einfach mit!

Dauer: 10-20 Minuten	Materialien: eine große feste Decke, evtl. einen Ball, Sandsack	Altersgruppe: ab 1,5 Jahren
--------------------------------	---	------------------------------------

Mit einer Decke kann man vieles Ausprobieren und Spaß haben.

- Ein Kind sitzt auf der Decke und wird gezogen.
- Ein Kind sitzt/liegt in der Decke und wird von zwei Erwachsenen geschaukelt.
- Wieviele Kinder können sich unter der Decke verstecken?
- Ein Ball liegt auf der Decke, alle Kinder und Erwachsenen sitzen/stehen um die Decke herum und werfen den Ball/ Sandsack in die Luft, fangen ihn wieder auf.
- Ein Kind dreht sich mit dem Rücken zu den anderen, ein anderes Kind legt sich unter die Decke. Dann darf das erste Kind vorsichtig tasten: Wo ist ein Arm, ein Bein... etc.

und vieles mehr...

- Tipps:**
- Wenn man die Decke über einen Tisch legt, hat man schon eine tolle Höhle gebaut.
 - Bei gutem Wetter können die Übungen auch draußen im Garten, auf der Wiese oder im Park durchgeführt werden. Danach kann die Decke für ein gemütliches Picknick genutzt werden... vielleicht mit den Müslibrötchen, dessen Rezept Sie auf der nächsten Seite finden 😊



pixabay.com

➤ Ernährung

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.

➤ Leckere Müslibrötchen

Diese Müslibrötchen sind nicht nur schnell zubereitet, sie sind auch besonders gesund. Im Vollkornmehl steckt Energie, die lange vorhält und viele B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Trockenfrüchte liefern natürliche Süße und jede Menge Mineralstoffe. Der Quark enthält zudem viel Eiweiß und Calcium zum Wachsen. Den Kindern macht es meist viel Freude, wenn sie aus dem Teig Bällchen rollen dürfen und am Schluss beim Einpinseln und Bestreuen der Brötchen mithelfen können.

Dauer: 20 min + 25 min Backzeit	Materialien: Handrührer mit Knethaken, 2 Rührschüsseln, Backblech, Backpapier, Backpinsel, Küchenmesser
---	--

Zutaten (für 8 Stück):

- 250 g Vollkornmehl
- 200 g Magerquark
- 3 Esslöffel Milch
- 4 Esslöffel Öl
- ¼ Teelöffel Jodsalz
- 1 Ei
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Haferflocken
- 50 g Trockenfrüchte, ungeschwefelt (z.B. Rosinen, Aprikosen)
- 2 Esslöffel Milch zum Bestreichen



pixabay.com

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Quark, Öl, 3 EL Milch, das Ei und Salz verrühren.
- Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden.
- In einer zweiten Schüssel die restlichen Zutaten: Mehl, Haferflocken, Backpulver und Trockenfrüchte mischen. Danach alles in die erste Schüssel zu der Quarkmasse geben und einen Teig daraus kneten.
- Aus dem Teig 8 Brötchen formen und sie auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Dabei auf etwas Abstand achten.
- Die Brötchen am Schluß mit etwas Milch bestreichen und Sesam oder Sonnenblumenkernen darauf streuen.
- Dann die Müslibrötchen für etwa 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Tipps:

- Statt Haferflocken und Trockenfrüchten kann auch ungesüßtes Früchtemüsli verwendet werden.
- Besonders lecker schmecken die Müslibrötchen, wenn sie frisch gebacken und nur etwas abgekühlt sind.

► 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.

➤ Kuscheltier-Atmung

Bei dieser Atemübung lernen die Kinder auf spielerische Weise ihren Atem zu beobachten. Wichtig für die Entspannung ist eine angenehme Atmosphäre. Machen Sie es sich mit dem Kind gerne richtig gemütlich. Dimmen Sie das Licht, ziehen die Vorhänge zu und zünden eine Kerze an.

Sprechen sie während der Anleitung mit langsamer, leiser Stimme vor und machen Sie zwischendurch kleine Pausen (...).

Dauer: 5-10 min	Materialien: ein Kuscheltier pro Person,	Altersgruppe: Ab 3 Jahre
	evtl. Matte oder Decke	

„Heute kann dir dein Kuscheltier dabei helfen, etwas Neues zu lernen. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und nimm dein Kuscheltier einmal in den Arm. Ruckelt dich noch ein bisschen hin und her, bis du merkst so ist es gut, so kann ich bequem liegen. Dann setze dein Kuscheltier auf deinen Bauch. Nun spüre einmal, wie du atmest. Wie dein Bauch sich dabei hebt und senkt (...) Wenn du möchtest, kannst du bei der Übung deine Augen schließen. Bei jedem Einatmen wird dein Bauch ganz rund und beim Ausatmen wieder ganz flach (...) Beim Einatmen wird dein Kuscheltier in die Höhe gehoben und beim Ausatmen kommt es wieder nach unten. Beobachte wie das Kuscheltier bei deinem Ein- und Ausatmen hoch- und wieder runterschaukelt (...) Stell dir vor, du kannst dein Kuscheltier mit deinem Atem wie ein kleines Baby in den Schlaf wiegen (...) Einatmen und Ausatmen. Mehr musst du nicht machen. Der Atem kommt und geht von ganz alleine (...) Immer wenn sich der Bauch mit dem Kuscheltier hebt, weißt du, dass du einatmest und wenn er sich mit dem Kuscheltier senkt, dann weißt du, dass du ausatmest. (...) Unser Atem ist so was ähnliches wie ein Kuscheltier. Er hilft uns zur Ruhe zu kommen, uns zu trösten und uns stark zu fühlen. Und das Gute ist, er ist immer bei uns. Wir müssen ihn nur beobachten. Mehr nicht. (...) Beobachte das noch ein paar Mal (...) Dann reckst und streckst du dich, öffnest deine Augen, wenn diese geschlossen waren und nimmst dein Kuscheltier noch einmal fest in den Arm.“

Sprechen Sie im Anschluss gerne mit Ihrem Kind darüber, wie es sich bei Übung gefühlt hat.



pixabay.com

► Der Blick aufs Positive

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

► Zeit für mich

Dieses Mal haben wir ein paar Übungen speziell für Sie Erwachsene, mit denen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen können.



pixabay.com

Zeit für mich – Lächle jeden Tag!

Lachen hilft dabei, sich glücklich zu fühlen. Nehmen Sie sich doch einmal einen kurzen Moment für sich und setzen sich entspannt hin. Atmen Sie ruhig ein und aus und zählen von 1 bis 100. Versuchen Sie bei jedem vollen Zehner (10,20...) an etwas Lustiges oder Schönes aus Ihrem Alltag zu denken und lächeln oder lachen Sie darüber. Machen Sie dies so lange, bis Sie bei 100 angekommen sind.

Zeit für mich – Kaffeepause mal anders!

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut ab und zu mal etwas Gutes. Versuchen Sie mal ein Kaffeepeling während des Duschens. Hierdurch wird die Zellerneuerung gefördert und Hautschüppchen werden entfernt, so fühlen Sie sich wieder rund um frisch und aktiv. Für das Kaffeepeling bewahren Sie einfach den Kaffeesatz Ihres letzten Kaffees auf und lassen ihn abkühlen. Nun können Sie ihn als Peeling verwenden, wahlweise können Sie ihn noch mit etwas Honig oder Olivenöl verfeinern.

Zeit für mich – Augenentspannung!

Gönnen Sie sich und Ihren Augen ab und zu mal eine Auszeit. Schließen Sie Ihre Augen und richten Ihren Blick abwechselnd nach oben und unten. Versuchen Sie 10-mal in jede Richtung zu blicken. Anschließend können Sie noch 10-mal nach links und rechts blicken. Danach können Sie die Übung mit Kreisbewegungen der Augen abschließen. Die Augen bleiben während der kompletten Übung geschlossen.

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