

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 8- Februar 2021)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern, nach wie vor haben wir mit den Einschränkungen und Auswirkungen der Corona Pandemie zu kämpfen. Die Öffnung der Kitas und Schulen bringt einerseits etwas Normalität in das Leben der Familien, andererseits halten Kontaktbeschränkungen und das Herunterfahren des sozialen Lebens weiter an. Ängste und seelische Nöte belasten zunehmend den Alltag von Erwachsenen und Kindern. Das Ende ist unbestimmt. Da ist es



schwer optimistisch und zuversichtlich zu bleiben. Aber eines ist sicher, im März ist Frühlingsanfang!

• >

Bewegung

Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. Das bevorstehende Frühjahr macht wieder Hoffnung auf Bewegungsspiele im Freien.

> Reitturnier

Dauer: ca.10 -20 **Materialien:** Mindestens 2 Personen, **Altersgruppe:** ab 3 Jahren Minuten Platz zum Bewegen, Seile,

Stäbe oder Ringe oder lange Schals,

iange Schais, Straßenkreide



Die "Reiterin" oder der "Reiter" führt sein "Pferd" durch einen Parcours. Dabei müssen Hindernisse übersprungen oder umlaufen werden. Diese können aufgestellt oder aufgemalt werden, z.B. draußen mit Straßenmalkreide. Am besten funktioniert es, wenn das Zweierteam sich einig ist. Als Pferdeleine eignen sich Seile, Stäbe und Ringe oder einfache lange Schals, die von beiden Kindern mit den Händen gefasst werden.

Quelle: pixabay.com

<u>Varianten:</u> Verschiedene Gangarten und Kommandos ausprobieren, z.B. Galopp, Schritt und Trapp sowie rechts, links, halt usw.

Handtuchrennen

Dauer:ca.10 -20Materialien:Mindestens 2 Personen,
Platz zum Bewegen, ein
großes Handtuch bzw.
eine DeckeAltersgruppe:ab ca. 1 Jahr

Ihr Kind sitzt auf einem (großen) Handtuch oder einer zusammengefalteten Decke. Die Unterlage wird durch die Wohnung gezogen. Dabei können zusätzlich kleine Aufgaben zwischendurch erfüllt werden, zum Beispiel an einem bestimmten Punkt aufstehen und einmal hüpfen. Ein Spaß für die Kinder und Extremsport für die Eltern.



Newsletter



Essen und Trinken

Die Tage werden heller, das Angebot an frischen Kräutern und Frühlingsgemüsen, wie z.B. Radieschen oder Kohlrabi wird wieder größer. Einiges kann selbst auf der Fensterbank gezogen werden. Ein Rohkostbüffet mit verschiedenen Dips gemeinsam zu gestalten, macht allen Spaß und bietet vielfältigste Sinneserfahrungen. Schon der gemeinsame Einkauf, vielleicht auf dem Wochenmarkt, kann Neugierde und Vorfreude wecken. Auch die Feinmotorik wird beim gemeinsamen Schneiden und Rühren trainiert. Frische Kartoffeln dazu und fertig ist ein leichtes Mittagessen.



Quelle: pixabay.com

Rohkostbüffet mit verschiedenen Dips

Dauer:Je nachMaterialien:Brettchen, Küchenmesser, Sparschäler, Schneebesen,SchnippelfertigkeitPlatten oder große Teller, kleine Schüsselchen

Für die Rohkostplatten:

verschiedene frische Gemüse, z.B.

- Radieschen
- Kohlrabi
- Möhren
- Salatgurke
- Rote, gelbe oder grüne Paprika
- Staudensellerie
- Blumenkohl
- Cocktailtomaten

Das Gemüse waschen, putzen und in handliche Stücke schneiden. Schön auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten.



Zutaten:

- 250g Quark (20% Fett)
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- Zitronensaft, Pfeffer, Salz und eine Prise Zucker
- Etwas Milch oder Mineralwasser

Sahnesauce mit Dill

Zutaten:

- 2 Becher Vollmilchjoghurt
- 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Sahne
- Etwas Senf, Kräutersalz, 1 Teelöffel Honig
- 2 Bund gehackten Dill

Joghurt-Nuss-Dip

Zutaten:

- 2 Becher Vollmilchjoghurt
- 1 Esslöffel Zitronensaft, Kräutersalz nach Geschmack
- 3 Esslöffel gehackte Petersilie
- 3 Esslöffel gemahlene Nüsse



Quelle: pixabay.com

Zubereitung der Dips:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und abschmecken. In eine kleine Schüssel füllen und mit frischen Kräutern oder auch kleinen Blüten dekorieren. Vielleicht sind schon die ersten Gänseblümchen zu finden.



Quelle: pixabay.com





Achtsamkeit und 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 und achtsames Innehalten können helfen den Stresspegel zu reduzieren und die Folgen von Stress zu verringern.



Eine kleine Freude jeden Tag - Das Kaugummi-Orakel



Benötigt wird eine Packung Lieblingskaugummis. Öffnet die Packung und schreibt auf jedes Kaugummi einen schönen Spruch, ein Motto oder etwas, was ihr gerne macht. Sollte der Platz zu klein sein, könnt ihr auch einen weißen Zettel um das Kaugummi kleben und diesen beschriften.

Legt die Kaugummis nun zurück in die Packung oder alternativ in ein anderes Gefäß, vielleicht eine kleine Schatztruhe.

Zu Beginn des Tages zieht ihr ein Kaugummi und lest die Nachricht laut vor. Unter diesem Motto steht nun euer Tag. Die kleinen Nachrichten können von der kompletten Familie gestaltet werden, jeden Tag darf jemand anderes den Tag mit einer schönen Nachricht eröffnen.

Alternativ zu den Kaugummis könnt ihr auch andere Dinge benutzen, z.B. kleine Schatzkarten rollen.

> Flaschenmassage

Dauer:	ca.20 Minuten	Materialien:	Kleine Plastikflaschen (nicht zu weich, keine Glasflaschen verwenden!) bequeme Unterlage zum Liegen, ggf. Entspannungsmusik	Altersgruppe:	ab 3 Jahren
--------	------------------	--------------	--	---------------	-------------

Und so geht es:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Eins legt sich auf den Bauch, das andere bekommt die Flasche und rollt diese sanft über die Körperrückseite des liegenden Kindes.

Die/der Masseur*in probiert dann vorsichtig verschiedene Techniken aus: Rollen, Klopfen, drücken...und das liegende Kind gibt Rückmeldungen: Wo ist es schön, was ist angenehm oder nicht. Entspannungsmusik sorgt für ein ruhige Atmosphäre. Nach ca. 10 Minuten wird getauscht.

Tipp: Mit den Flaschen kann im Anschluss noch ein kleines Kegelspiel gemacht werden.

Hilfreiche Links

Elternsein ist nicht immer leicht. Besonders in dieser stressigen und herausfordernden Zeit. Hier finden Sie einfache Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger, um den Alltag in Ihrer Familie besser zu meistern:

http://www.familienunterdruck.de/?fbclid=IwAR08qbOEBjadpst2vGRv-IIwE3XYH5-6Wg0SW4bnxaB8t3BBFbxbVnkq-vU

https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien/





Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

Zusammenarbeit zwischen Kita-Fachkräften und Eltern stärken

Im Rahmen des Forschungsprojektes 'ElfE-Eltern fragen Eltern'(Elfe) wurden Materialien erarbeitet, welche nun allen Interessierten aus dem Kita- Bereich zur Verfügung stehen. ElfE wurde als Teilprojekt des Forschungsverbundes PartKommPlus (vgl. http://partkommplus.de/) durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und von der Alice Salomon Hochschule Berlin in Kooperation mit lokalen Partner*innen durchgeführt. Das übergreifende Ziel bestand darin, gesundheitliche Chancengleichheit mit dem Peerforschungsansatz mit Kitafamilien im Kontext ihrer Lebenssituation zu erforschen und zu verbessern. Die Eltern als Peerforschende sind gemeinsam mit anderen Beteiligten (Wissenschaftler*innen sowie Fachkräften aus einem Familienzentrum und dem Kita-Bereich) der Frage nachgegangen, wie die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kita-Fachkräften gestärkt werden kann. Entstanden ist zum Beispiel "ein Film von Eltern, für Eltern": http://partkommplus.de/teilprojekte/elfe/ein-film-von-eltern-fuer-eltern/

Im Format drei zentraler sogenannter "ElfE-Produkte" wurden die Ergebnisse praxisnah aufbereitet: (1) Die Dialogkarten für gute Gespräche in der Kita', (2) das Reflexionskartenset 'Perspektivwechsel' sowie (3) der Handlungsleifaden "partizipativ, kompakt, innovativ arbeiten". Nähere Informationen sowie die Materialien zum Herunterladen sind hier zu finden: http://partkommplus.de/teilprojekte/elfe-produkte/

Schatzsuche – das Programm zur F\u00f6rderung des seelischen Wohlbefindens bei Kindern in der Kita geht weiter

Dieses Jahr bietet die LVGFSH dank der Förderung durch die Techniker

Krankenkasse wieder zwei Weiterbildungsdurchgänge an. Die sechstägige

Schatzsuche Basis - Weiterbildung qualifiziert pädagogische Fachkräfte zu Schatzsuche
Referent*innen. Sie beinhaltet Grundlagenwissen zu Resilienz, kindlicher Entwicklung und zur Zusammenarbeit mit den Eltern.

Dies sind die Termine für die Weiterbildung 2021 im Überblick:

Frühjahr		Herbst		
Modul 1 & 2	31.05./ 01.06.2021	Modul 1 & 2	30.09./ 01.10.2021	
Modul 3 & 4	07.06./ 08.06.2021	Modul 3 & 4	18.10./ 19.10.2021	
Modul 5 & 6	14.06./15.06.2021	Modul 5 & 6	01.11./ 02.11.2021	
in Kiel		In Trappenkamp		

Schatzsuche - Schule in Sicht geht auch in Schleswig-Holstein an den Start! (Online-Auftakt - Veranstaltung 29.3.2021): Das Basisprogramm Schatzsuche wurde weiterentwickelt. Im Mittelpunkt steht die Förderung des seelischen Wohlbefindens von Familien mit Kindern beim Übergang von der Kita in die Grundschule.

(Weitere Informationen finden Sie in Kürze unter: https://lvgfsh.de/servicebuero/schatzsuche/



Schatzsuche



"Digitale Kinderaugen" Wie viel Zeit sollten Kinderaugen über digitalen Medien verbringen? Dr. med. Susanne Fabel, Fachärztin für Augenheilkunde

Unsere Augen sind ständig gefordert. Wenn wir auf die Welt kommen ist unser Sehen noch nicht ausgereift. Vielmehr lernen unsere Augen das Sehen. Durch den Seheindruck entstehen die Verschaltungen im Gehirn. Ein verschlossenes Auge kann nicht sehen lernen. Die meisten Verschaltungen im Gehirn entstehen in den ersten beiden Lebensjahren. Bis zum vollendeten 6. Lebensjahr kann mit entsprechender Korrektur eine gute Sehschärfe erzielt werden, bis zur Pubertät kann noch Einfluss genommen werden. Ein Auge, das in der Kindheit nicht richtig sehen gelernt hat, kann dies im Nachhinein nicht mehr lernen. Weltweit nimmt die Kurzsichtigkeit zu. Mittlerweile sind ein Viertel der Weltbevölkerung kurzsichtig, es werden immer mehr. Das liegt an unserem veränderten Seh-, Lern- und Freizeitverhalten und wohl auch an der Zunahme der digitalen Medien. Was kann das Entstehen oder das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit reduzieren oder aufhalten?

Neben dem bewussten Umgang mit digitalen Medien ist eines der besten und einfachsten Mittel ausreichend Tageslicht. Mindestens zwei Stunden bei Tageslicht im Freien ist nicht nur gut für Körper und Seele, sondern fördert auch die Sehfähigkeit. (Online-Vorträge von Frau Dr. Fabel zu diesem Thema bieten wir am 17.5.2021 und 06.09.2021, jeweils von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr, an. Nähere Informationen finden Sie in Kürze auf unserer Internetseite.)

> Fortbildungsangebote

Viele unserer Fortbildungen bieten wir jetzt auch online an. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Anhang oder informieren Sie sich im Internet unter https://lvgfsh.de/fachtagungen-fortbildungen/



Quelle: pixabay.com



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

