

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 9– Mai 2021)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern, die Pandemie ist immer noch nicht vorbei, Planungen sind nur sehr eingeschränkt möglich und besonders private Treffen sind weiterhin sehr reduziert. Weiter durchhalten und das Beste aus der Situation machen, ist die Devise. Einfach ist das nicht. Insbesondere die Seele leidet, und zwar bei Klein und Groß. Zusammenhalt und gemeinsames Tun mit den Menschen, mit denen man sich treffen darf, sind Balsam für die Seele. Wir haben wieder einige Anregungen dafür zusammengetragen.



Quelle: pixabay.com

### ► Bewegung

Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. Mit wärmeren Temperaturen kann wieder so viel Zeit wie möglich an der frischen Luft verbracht werden. Die folgenden Spielideen sind sowohl drinnen wie auch draußen umsetzbar. Außerdem können sie noch mit einer kleinen gemeinsamen Bastelarbeit verbunden werden.

Diese und weitere Bewegungsspiele finden Sie unter:

[https://www.uk-nord.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/publikationen/100\\_spielideen\\_web.pdf](https://www.uk-nord.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/100_spielideen_web.pdf)

### ► Farbenwurf

<b>Dauer:</b> ca.10 -20 Minuten	<b>Materialien:</b> Mindestens 2 Personen, bunte Pappscheiben oder bemalte Bierdeckel	<b>Altersgruppe:</b> ab 3 Jahren
---------------------------------	---	----------------------------------



Quelle: pixabay.com

Jedes Kind erhält zehn Pappscheiben (oder angemalte Bierdeckel), jeweils zwei Scheiben in gleicher Farbe. Von einem markierten Punkt aus werden fünf Scheiben auf den Boden geworfen. Nun versucht das Kind, mit den restlichen Scheiben die auf dem Boden liegende zu treffen, wobei gleiche Farben ganz oder teilweise aufeinanderliegen müssen. Für jeden gelungenen Wurf gibt es einen Punkt.

### ► Schatzsuche

<b>Dauer:</b> 30 Min., je nach Parcours	<b>Materialien:</b> Mindestens 2 Personen, gemalter Schatzplan, Tierbilder, „Schätze“	<b>Altersgruppe:</b> ab 3 Jahren
---	---	----------------------------------

Es wird ein Schatzplan (Garten, Haus, Park) gezeichnet und mit Stellen gekennzeichnet, wo Schätze versteckt sind. In jedem Versteck befindet sich neben einem Schatz auch ein Kärtchen, auf dem ein Tier (Hase, Katze, Känguru, Storch, Affe etc.) abgebildet ist. Bis zum nächsten Versteck müssen die Kinder (und die Erwachsenen) sich nun so wie das abgebildete Tier fortbewegen. Die Schätze verstauen sie in einem Beutel, den sie umgehängt haben.



Quelle: pixabay.com

## ➤ Essen und Trinken

Ab April/Mai werden die ersten frischen Gemüsesorten wie zum Beispiel Blumenkohl, Radieschen, Spinat oder Brokkoli angeboten. Heimisches Obst und Gemüse in der Hauptsaison gekauft, liefert besonders viele Vitamine und ist sehr geschmacksintensiv. Außerdem schützen wir durch den Kauf heimischer Sorten unser Klima, da durch kurze Vertriebswege Energie und Treibhausgase eingespart werden.



Quelle: pixabay.com

**Tipp:** Einen Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse finden Sie im Internet bei der Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>

## ➤ Bunte Gemüsepfanne mit Couscous

Diese leckere Gemüse-Couscouspfanne enthält Zutaten der Saison und ist schnell zubereitet, besonders wenn gemeinsam geschnippelt wird:

<b>Dauer:</b> Ca. 30 Minuten	<b>Materialien:</b> 1 Küchenmesser, 1 Schneidebrett, 1 Esslöffel, 1 Kochlöffel, 1 Sparschäler, Pfanne, Pfannenwender
------------------------------	--

**Zutaten** (6 Portionen für Kinder im Kita-Alter):

- 120 g Möhren
- 300 g Brokkoli
- 120 g Chinakohl
- 240 g rote Paprika
- 60 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Erbsen
- Salz, Pfeffer, Curry
- 120 g Couscous
- 240 ml Gemüsebrühe
- 60 g Frühlingszwiebeln



Quelle: pixabay.com

**Zubereitung:**

- Das Gemüse waschen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Broccoli putzen und in Röschen teilen. Chinakohl in feine Streifen schneiden. Paprika und Zucchini putzen, Kerne entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe fein zerkleinern.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Erbsen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und kurz garen lassen (das Gemüse sollte bissfest bleiben).
- Couscous dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt ca. 8 Minuten quellen lassen.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Essen auf die Gemüsepfanne streuen.

## ➤ Gänseblümchen zum Genießen

Mit dem Ergrünen der Rasen- und Wiesenflächen kommen auch die kleinen Blüten der Gänseblümchen oder Maßliebchen (*Bellis perennis*) wieder zum Vorschein. Gänseblümchen sind nicht nur niedlich anzuschauen, sie sind auch essbar. Die ersten jungen Blüten sind sogar besonders schmackhaft. Sie enthalten unter anderem Bitterstoffe und Flavonoide. Vollständig geöffnete Gänseblümchen-Blüten schmecken leicht scharf bis bitter. Die Blütenstiele schmecken leicht süßlich. Die Blümchen können roh oder gekocht gegessen werden.



Quelle: pixabay.com

Verwelkte Blüten verwandeln sich in Schließfrüchte mit winzigen Samen. Diese Samen können roh gegessen, wie Kapern eingelegt oder in der Pfanne geröstet als nussige Salatbeigabe verwendet werden. In der Naturheilkunde werden Gänseblümchen als Heilkraut eingesetzt. Allerdings sollten sie nicht in großen Mengen verzehrt werden.

Das Sammeln der Gänseblümchen kann eine vergnügliche gemeinsame Aktion werden. Gute Sammelplätze sind entfernt von Straßen, Industriegebieten oder von Orten, an denen Pestizide versprüht werden. Auch Orte, an denen viele Hunde unterwegs sind, sind nicht so gut geeignet. Am besten ist das Sammeln im eigenen Garten. Die Blüten werden mit einer Schere oder einem Messer abgeschnitten oder einfach mit den Fingern abgeknipst. Achte dabei aber darauf, nicht ganze Wiesenabschnitte kahl zu pflücken. Weniger als ein Drittel der Blüten eines kleinen Abschnittes und nicht mehr als das, was dir als Strauß in eine Hand passen würde, solltest du pflücken, um Bienen und anderen Tieren noch genügend Nahrung zu lassen.



Quelle: pixabay.com

Nach dem Sammeln sollten die Blümchen möglichst rasch verarbeitet werden. Vor dem Verzehr werden die Blüten gründlich gewaschen und trocken geschüttelt. Dann kann das Dekorieren losgehen. Die Blümchen können über Salat gestreut werden. Sie verschönern belegte Brote oder Rohkostplatten. Auch Getränke lassen sich damit aufpeppen. Man kann die Blüten z.B. in Eiswürfel einfrieren lassen.

**Gänseblümchen Tee** stärkt die Abwehrkräfte und hilft auch bei Erkältungen. Hier das Rezept für eine große Tasse: 2 TL frisch gepflückte Blüten in die Tasse, mit 250 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10-15 min ziehen lassen und danach abseihen.

Auch für Dekorationen sind Gänseblümchen vielseitig verwendbar: kleine Kränzchen können daraus gefertigt werden, Sträußchen für die Tischdekoration und vieles mehr...



Quelle: pixabay.com

## ► Achtsamkeit und Entspannung

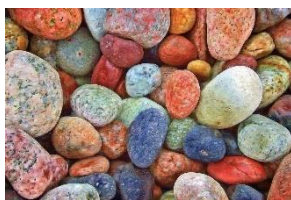
Mit Achtsamkeit lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten, für all das, was da ist – ohne es verändern zu wollen. Doch das kann besonders in dieser Zeit der Einschränkungen, Unsicherheiten und Ängsten schwierig sein. Unser Gedankenkarussell dreht sich, wir kommen aus dem Grübeln nicht heraus und hängen in negativen Gedanken fest. Auch bei Kindern geht im Kopf manchmal alles drunter und drüber. Stress und Leistungsdruck verschlimmern das Ganze. Achtsamkeitsübungen können helfen, die eigene Gedankenwelt besser zu beherrschen, Körper, Sinne, Bedürfnisse und Gefühle zu wahrzunehmen und den Stress vorbeiziehen zu lassen.



Quelle: pixabay.com

## ► Steinmeditation

Quelle: pixabay.com



Beim nächsten Spaziergang heißt es: Steine sammeln – klein, groß und in jeglicher Farbe! Wieder zu Hause nimmt jeder seinen Lieblingsstein, sucht sich einen ruhigen und gemütlichen Platz und untersucht den Stein mit allen Sinnen. Welche Farbe hat der Stein? Wie sieht seine Oberfläche aus und wie fühlt sie sich an? Wie riecht der Stein? Was für Geräusche kann ich mit ihm machen? Am besten auch mal die Augen schließen, das schärft die anderen Sinne. Im nächsten Schritt kann sich eine Geschichte zu dem Stein ausgedacht werden. Wo kommt er wohl her? Was hat er bereits erlebt? Und schon geht es los auf Fantasiereise.

**Tipp:** Die Steinmeditation ist eine wunderbare Achtsamkeitsübung für Kinder, weil sie so greifbar ist. Es gibt einen Gegenstand, auf den wir uns fokussieren können. Außerdem können Eltern und Kinder diese Übung gemeinsam machen. Sie ist daher ideal für Achtsamkeits-Einsteiger.

## ► Grimassen - Entspannung

Ihr Kind hält sich die Hände vor das Gesicht und schließt die Augen. Es atmet tief ein, bis sich der Bauch wölbt, hält die Luft an und atmet dann langsam aus. Dabei soll es sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Nach etwa fünf tiefen Atemzügen zieht Ihr Kind Grimassen hinter den Händen. Durch die Übung wird nicht nur das Gesicht gelockert und entspannt, sondern auch der ganze Körper.

## ► 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:

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>

<https://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-familien/>

Fernsehen, Computerspiele, Internet und soziale Medien sind im Alltag immer präsenter. Der Umgang damit wirft viele Fragen auf. Die Psychotherapeutenkammer hat zu diesem Thema einen neuen Elternratgeber veröffentlicht: <https://www.elternratgeber-internet.de/>

## • ► Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

### ➤ Veranstaltungshinweise der Unfallkasse Nord für Kita-Beschäftigte

Ein schweres Jahr liegt hinter Kitafachkräften. Daher möchte die Unfallkasse Nord insbesondere auf folgende Veranstaltungen aufmerksam machen, die für Kitapädagog\*innen in Hamburg und Schleswig-Holstein kostenfrei angeboten werden.

#### **Online-Vortrag: Über die „Kunst“ auch in Pandemiezeiten für sich zu Sorgen! Die Resilienz der Kitapädagog\*innen im Blick.**

Ein Jahr mit völlig neuen Kitastrukturen liegt hinter allen Kitafachkräften. In diesen und anderen schwierigen Zeiten brauchen Kitapädagog\*innen nicht nur enorme Flexibilität und ein großes Organisationstalent, sondern auch ein wahrlich „dickes Fell“...! Dieser Online-Vortrag bietet einen wertschätzenden Blick auf die psychische Widerstandskraft (Resilienz) von Kitapädagog\*innen in schwierigen Zeiten und gibt Hinweise, wie diese unterstützt werden können.

*Referentin:* Silke Pumpenmeier (Dipl. Sozialpädagogin)

*Datum:* 03.06.2021, von 13 bis 14:30 Uhr

*Anmeldung und technische Fragen:* Lars Schaumann, E-Mail: lars.schaumann@lvfsh.de

*Inhaltliche Fragen:* Kimjana Curtaz, E-Mail: kimjana.curtaz@uk-nord.de; Tel.: 040 271 53 220.

#### **Online-Vortrag & Seminar: Auf geht's... zur gesunden Kita im Dialog Die Kita-Box kurz erklärt**

Beschwerden von Eltern, Streitigkeiten im Team, hoher Geräuschpegel... und dann auch noch ständig wechselnde Pandemie-Regelungen: Kitapädagog\*innen sind nicht nur in den jetzigen Zeiten vielen Belastungen im Arbeitsalltag ausgesetzt. Ein wichtiger Schritt, um Fehlbelastungen zu reduzieren und Ressourcen zu stärken ist es, als Team im Gespräch zu bleiben und gemeinsam eine stetige Verbesserung anzustreben. Eine Methode, um gut mit dem Team im Gespräch zu bleiben, ist das Workshop-Verfahren „Auf geht's... zur gesunden Kita im Dialog“. Wir nennen es kurz Kita-Box. Das Workshop-Verfahren wurden von der Unfallkasse Nord gemeinsam mit einer Expert\*innen-Gruppe aus Kitas entwickelt, um gezielt psychische Belastungen in der Kita anzugehen.

Ein Online-Vortrag am 16.06.2021 gibt einen kurzen Einblick in die Methode. Ausführlichere Hinweise zur Durchführung und Moderation der Kita-Box gibt das Tages-Seminar am 17.11.2021. Es richtet sich an potentielle Moderator\*innen des Workshops sowie an Entscheidungsträger, die überlegen, die Kita-Box in eigenen Einrichtungen durchzuführen. Der Online-Vortrag und das Seminar können unabhängig voneinander besucht werden.

#### **Online-Vortrag zur Kita-Box**

*Datum:* 16.06.2021, 13:00 – 14:30 Uhr

*Referentin:* Kimjana Curtaz (Arbeitspsychologin)

*Anmeldung:* Lars Schaumann, E-Mail: lars.schaumann@lvfsh.de

*Inhaltliche Fragen:* Kimjana Curtaz, E-Mail: kimjana.curtaz@uk-nord.de; Tel.: 040 271 53 220

#### **Tages-Seminar zur Kita-Box**

*Datum:* 17.11.2021, 09:00 bis 16:00 Uhr

*Ort:* Hamburg (ggf. situationsbedingte Änderung zu einem Online-Seminar)

*Referentinnen:* Christine Porschke und Kimjana Curtaz

*Anmeldung:* <https://caruso-uk-nord.bgnet.de/details?v=104383&t=suv&s=1>

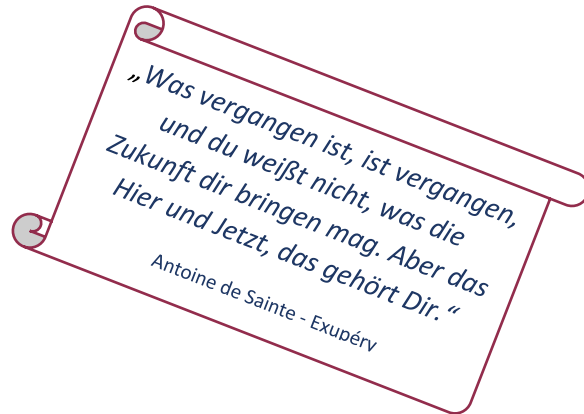
*Inhaltliche Fragen:* Kimjana Curtaz, E-Mail: kimjana.curtaz@uk-nord.de; Tel.: 040 271 53 220

## ➤ 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.** (LVGF SH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung. Unter anderem bietet die LVGF SH Lebensweltprogramme zu verschiedenen gesundheitsförderlichen Themen (z.B. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung etc.) an.

... weitere Informationen unter [www.lvgfsh.de](http://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](mailto: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 LVGF SH