

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 11– November 2021)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

noch immer ist unser Alltag von den Auswirkungen der Corona-Pandemie geprägt. Die sich aufbauende vierte Welle bringt zurzeit hohe Corona-Fallzahlen mit sich und stellt die Gesellschaft erneut vor Herausforderungen. Trotz der zunehmenden Impfungen ist die Impfquote noch nicht ausreichend und es gilt abzuwarten, welche weiteren Maßnahmen auf uns zukommen. Kann die vierte Welle noch gebrochen werden? Der Blick in die Zukunft bringt Ungewissheit. Aber eines ist gewiss – Weihnachten steht bald vor der Tür. Eine Zeit, in der die Kinderaugen strahlen und die Familie zusammenkommt. Wir alle sollten diese besondere Zeit nutzen, um zur Ruhe zu kommen, dankbar zu sein und neue Kraft zu schöpfen.



Quelle: pixabay.com

Wir hoffen, dass Sie durch unseren Newsletter einige Anregungen, Tipps und Impulse für Ihren Alltag mit Kindern mitnehmen können und wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen schönen 1. Advent!

### ► **Bewegung**

Mit kurzen und spielerischen Bewegungseinheiten wird die körperliche Aktivität der Kinder gefördert. Dies stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern kann den Kindern auch eine Menge Spaß bereiten. Die folgenden Übungen sind für Drinnen und für Draußen geeignet.

#### ➤ **Schmetterlings-Tanz**

<b>Dauer:</b> Nach Lust und Laune	<b>Materialien:</b> Stoffbänder, Instrument wie bzw. Triangel, mindestens 5 Personen	<b>Altersgruppe:</b> ab 3 Jahren
-----------------------------------	--	----------------------------------



Quelle: pixabay.com

Jedes Kind trägt ein blaues Stoffband, das am Hosen- oder Rockbund befestigt ist. Zum sanften Klang einer Triangel oder eines anderen Klanginstrumentes tanzen die Kinder als Schmetterlinge umher, ohne das Spielfeld zu verlassen. Wird die Triangel heftig gespielt, bedeutet das „Sturm“. Die Kinder versuchen nun, sich gegenseitig die Bänder abzujagen. Wer sein Band verloren hat, setzt sich als Hindernis auf den Boden. Wer beim Fangen oder Weglaufen das Spielfeld verlässt, muss ebenfalls ausscheiden. Welcher Schmetterling übersteht den Sturm unbeschadet?

#### ➤ **Aufzug**

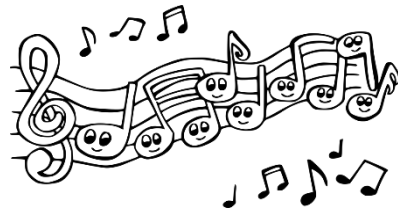
<b>Dauer:</b> Nach Lust und Laune	<b>Materialien:</b> Luftballons, mindestens 3 Personen	<b>Altersgruppe:</b> ab 3 Jahren
-----------------------------------	--	----------------------------------

Mindestens drei Kinder bilden einen engen Kreis und legen sich die Arme über die Schultern. Im Kreis auf dem Boden liegen Luftballons. Diese müssen nun, einer nach dem anderen, ohne Benutzung der Hände nach oben transportiert und ausgestoßen werden. Bei mehreren Kindern können auch zwei Gruppen gebildet werden, die gegeneinander spielen.

Quelle: [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)

## ➤ Kinder-Weihnachtslied zum Bewegen und Mitsingen

Das beliebte Weihnachtslied „Der Weihnachtsmann tanzt so“ animiert die Kinder zum Mitsingen und Tanzen. Es wird von einfachen Bewegungsabläufen begleitet, die sowohl für die Kleinen also auch für die Großen leicht nachzumachen sind. Die Eltern und Erzieher\*innen sind also herzlich dazu eingeladen, mitzusingen und mitzutanzten.



Quelle: pixabay.com

Das Video zum Weihnachtslied finden Sie unter <https://www.youtube.com/watch?v=AGaru6T7hPY>

## ➤ Essen und Trinken

### ➤ Linsensuppe mit Kartoffeln und Möhren

Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner, denn sie enthalten viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Zu den bekanntesten Hülsenfrüchten zählen unter anderem Linsen. Mit ihrem hohen Anteil an gesunden Kohlenhydraten und Proteinen sind sie der ideale Energielieferant. In einer Suppe zubereitet liefern sie eine gesunde und vor allem leckere warme Mahlzeit für die kalten Wintertage.

<b>Dauer:</b> Ca. 20 Min. + ca. 45 Min. Kochzeit	<b>Materialien:</b> Küchenmesser, Schneidebrett, Sparschäler, Sieb, mittelgroße Schüssel und Abdeckung, Esslöffel, Topf, Kochlöffel
--	---

#### Zutaten (4 Portionen)

- 250 g Berglinsen
- 200 g Lauch (ca. 1 Stange)
- 70 g Stangensellerie (ca. 1 Stange)
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 El Olivenöl



Quelle: pixabay.com

- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 5 g Petersilie (ca. 1 Handvoll)

#### Zubereitung:

- Zuerst die Linsen gründlich abspülen und abtropfen. Das Gemüse waschen, putzen und schälen. Lauch und Sellerie in Ringe und Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln bzw. hacken. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit Wasser bedeckt beiseitestellen.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten, Gemüse zufügen und kurz mit anbraten. Linsen in den Topf geben, Brühe zugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten kochen lassen.
- Kartoffeln abgießen, mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 20 Minuten weiterkochen, bis die Linsen gar sind, aber noch leichten Biss haben. Lorbeerblatt entfernen und alles mit Salz, Pfeffer und ggf. Brühe abschmecken.
- Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken und damit die Suppe garnieren.

Quelle des Rezeptes: <https://eatSMARTER.de/rezepte/linsensuppe-mit-kartoffeln-und-moehren>

**Tip:** Nach Belieben können Zutaten wie Würstchen, Speck oder anderes Gemüse hinzugefügt werden.

## ➤ Gesunde Weihnachtskekse mit Mandeln

Zu keiner Zeit werden häufiger Kekse gebacken als zur Advents- und Weihnachtszeit. Doch leider verbirgt sich hinter den Leckereien häufig viel Zucker und Fett, wovon größere Mengen nicht gerade gesund sind. Zudem gibt es einige Kinder mit gewissen Unverträglichkeiten. Wir wollen Ihnen ein Keksrezept empfehlen, das fast keinen Zucker und keine tierischen Produkte enthält, aber dennoch unglaublich lecker schmeckt – damit auf Naschen in der Weihnachtszeit nicht verzichtet werden muss.

<b>Dauer:</b> Ca. 25 min + 15 min Backzeit	<b>Materialien:</b> Gabel, Esslöffel, Rührschüssel, Handmixer, Messbecher, Küchenwaage, Backblech und Backpapier, Backpinsel o. ä.
--	--



Quelle: S. Petrak

### Zutaten (für ca. 20 Kekse)

- 1 reife Banane
- 50 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandelmilch)
- 4 El Ahornsirup
- 1 El Kokosöl
- 100 g Haferflocken
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 El Chiasamen
- 100 g gehackte Mandeln



Quelle: pixabay.com

### Zubereitung:

- Die geschälte Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- Mandelmilch, Ahornsirup und Kokosöl zugeben, bis eine klebrige Masse entsteht.
- Haferflocken, Mehl, Chiasamen und Mandeln unterheben. Für 10 Minuten quellen lassen.
- Währenddessen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Kokosöl einfetten.
- Mit den Händen kleine Kugeln formen, etwas plattdrücken und auf dem Backblech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

Das Rezept finden Sie unter <https://www.gaumenfreundin.de/gesunde-kekse-mit-mandeln/>

### Tipps:

- Für einen extra weihnachtlichen Geschmack kann der Teig mit Gewürzen wie Vanille, Zimt, Kardamom oder Anis verfeinert werden.
- Die Kekse können nach Belieben verziert werden (z.B. mit flüssiger Zartbitter-Schokolade).

## ➤ Entspannung

Stress ist ein Zustand der körperlichen und seelischen Anspannung, der in erster Linie nicht unbedingt schlecht sein muss. Denn Stress macht uns grundsätzlich leistungsfähiger und ermöglicht eine passende Reaktion in gewissen Situationen. Doch ist man dauerhaft angespannt, kann das sowohl für Kinder als auch für Erwachsene sehr belastend sein. Vor allem in Zeiten der Pandemie haben Kinder weniger soziale Unterstützung und sind einem noch stärkeren Leistungsdruck ausgesetzt. Aus diesem Grund ist eine regelmäßige Entspannung für die Förderung der Gesundheit von großer Bedeutung. Dabei ist nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Entspannung wichtig. Verschiedene Entspannungsübungen können Groß und Klein dabei unterstützen, sich in angespannten Situationen zu beruhigen und den Umgang mit Stress zu verbessern.



Quelle: pixabay.com

## ➤ Atemübung: Wellenreiten

**Dauer:** Nach Lust und Laune      **Materialien:** Keine      **Alter:** ab 6 Jahren

### Voraussetzungen für Atemübungen:

Der Raum sollte gut durchlüftet sein und die Kinder sollten enge Kleidung bei Bedarf durch Öffnen eines Knopfes lockern und Brillen abnehmen. Zudem ist es wichtig, mit der Ausatmung durch den Mund zu beginnen und anschließend durch die Nase einzuatmen (zeitliches Verhältnis von 2:1). Atemübungen sollten langsam ausgeführt werden!

### Und so geht's:

Die Kinder liegen entspannt auf dem Rücken und stellen sich vor, sie sind mit einer Luftmatratze auf dem Meer und spüren die Wellen, wie sie langsam auf- und abwogen. Gehen die Wellen hoch, wird tief eingeatmet, gehen diese runter, wird ausgeatmet.

### Variante:

Es können auch andere Liegepositionen ausprobiert werden.

## ➤ Spiel zur Anspannung – Entspannung: Pudding oder Eis

**Dauer:** Nach Lust und Laune      **Materialien:** Keine      **Alter:** ab 6 Jahren

### Voraussetzungen für Anspannung-Entspannungsübungen:

Die Kinder sollten in ihrer jeweiligen Position entspannt und bequem sitzen oder liegen können. Die Anspannung der Muskeln soll etwa 5 bis 7 Sekunden andauern und dann für etwa 15 Sekunden entspannt werden. Beim Anspannen wird eingeatmet, beim Entspannen ausgeatmet.

### Und so geht's:

Ein Kind befindet sich in einer entspannten Lage. Der/die Partner/in prüft durch Schütteln verschiedener Körperteile, ob diese wie „Pudding“ (entspannt und locker) sind. Dann werden diese Körperteile „vereist“ (angespannt).

### Variante:

Es können präzise Anweisungen wie „der rechte Arm aus „Pudding““ oder „der linke Arm aus „Eis““ erfolgen.

## ➤ Spiel zu Anspannung – Entspannung: Obst und Gemüse ernten

**Dauer:** Nach Lust und Laune      **Materialien:** Keine      **Alter:** ab 6 Jahren

### Und so geht's:

Die Kinder stellen sich vor, in einem Garten zu stehen. An den Bäumen und Sträuchern wachsen zahlreiche Früchte, auf den Beeten gedeiht das Gemüse. Der/die Spielleiter/in sagt nun eine Obst- oder Gemüsesorte, die die Kinder ernten sollen. Bei Früchten, die an Bäumen wachsen, müssen sich die Kinder ganz groß machen, d. h. auf die Zehenspitzen stellen und die Arme so weit wie möglich nach oben strecken, um auch die höchste Frucht zu erlangen. Bei Früchten, die an Büschen wachsen, müssen die Kinder die Arme so weit wie möglich nach vorn und zur Seite strecken. Wird ein Obst oder Gemüse genannt, dass auf den Beeten wächst, beugen sich alle nach vor und versuchen den Boden zu berühren. Nach jeder Ernte ruhen sich die fleißigen Gärtner und Gärtnerinnen von der Anstrengung aus, indem sie Arme und Beine lockern.

### Variante:

Die Themen können vielseitig gestaltet werden, z. B. Putzen (Fenster und Boden etc.).

Diese und weitere Entspannungsspiele und -übungen finden Sie im Buch „Bewegter Hort“, herausgebracht von der Unfallkasse Sachsen und verfasst von Christina Müller aus dem Jahr 2009.



Quelle: pixabay.com

## ► Unfallprävention

Ob zu Hause, in der Freizeit, in der Schule oder in der Kita – Verletzungen durch Unfälle sind bei Kindern keine Seltenheit und können jederzeit passieren. Doch viele der Unfälle lassen sich durch richtiges Verhalten vermeiden. Daher sollte der Unfallprävention bei Kindern mehr Beachtung geschenkt und Maßnahmen ergriffen werden, um die Sicherheit der Kinder bestmöglich zu gewährleisten.

### ► Unfallprävention für den Kita-Alltag



Quelle: pixabay.com

Auch im Kita-Alltag lauern einige Gefahren, die zu Unfällen führen können. Durch eine verbesserte Risikoeinschätzung, ein richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen und mehr Bewegungssicherheit der Kinder können diese jedoch häufig vorgebeugt werden.

Die kostenlose Toolbox „GIB 8 - Unfallprävention für den Kita-Alltag“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG) unterstützt Erzieherinnen und Erzieher darin, Unfallprävention kindgerecht, spielerisch und praxisnah zu überbringen. Die Toolbox können Sie unter <https://www.kindersicherheit.de/service/bestellservice/toolbox-gib8.html> kostenlos bestellen.

### ► „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“ – Sicherer Umgang mit Feuer

Feuer ist ein Element, das bei Kindern eine magische Faszination auslöst. Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit sind die Kinder von vielen leuchtenden Kerzen umgeben. Die Gefahren, die offenes Feuer mit sich bringen, sind Kindern jedoch meist noch nicht richtig bewusst. Um Verbrennungen und Verbrühungen – im schlimmsten Fall sogar Zimmer- und Wohnungsbrände – zu vermeiden, sollten Kinder frühzeitig den richtigen Umgang mit Feuer erlernen.



Quelle: pixabay.com

Folgende Aspekte sind hierbei beispielsweise zu beachten:

#### **Ein Vorbild sein:**

Achten Sie darauf, selbst nicht an Kerzen herumzuspielen und haben Sie brennende Kerzen immer im Auge!

#### **Feste Regeln:**

Erarbeiten Sie mit den Kindern Grundregeln für einen sicheren Umgang. Zünden Sie doch gemeinsam eine Kerze an. Vermitteln Sie den Kindern dabei, dass brennende Kerzen immer beachtet werden müssen.

#### **Vorab zu beachten:**

Kontrollieren Sie vor dem gemeinsamen Anzünden die Länge des Dochts und nehmen Sie lieber standfeste Stumpenkerzen. Brennbare Dekoration sollte weit genug von der Flamme entfernt sein. Auch auf die Gefahr durch lange Haare und weite Kleidung sollte geachtet werden.

#### **Erst abkühlen lassen, dann wegwerfen:**

Zeigen Sie dem Kind das richtige Anfassen eines Streichholzes sowie die richtige Entsorgung, nachdem es abgebrannt ist.



Quelle: <https://dgk.de/meldungen/kinder-kerzen-der-umgang-mit-feuer-will-gelernt-sein.html>

Weitere hilfreiche Tipps und Hinweise für den sicheren Umgang mit Feuer finden Sie zudem auf der **Checkliste der AXA**, die Ihnen unter folgendem Link kostenlos zur Verfügung steht: [https://www.axa.de/site/axa-de/get/documents\\_E2124419480/axade/medien/PLUS-von-axa/checklisten-kindersicherheit/checkliste-kindersicherheit-feuergefahren-vermeiden.pdf](https://www.axa.de/site/axa-de/get/documents_E2124419480/axade/medien/PLUS-von-axa/checklisten-kindersicherheit/checkliste-kindersicherheit-feuergefahren-vermeiden.pdf)

## ► Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

### ➤ Schatzsuche – Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in der Kita

Die Schatzsuche Basis-Weiterbildung behandelt Themen wie kindliche Entwicklung, Kommunikation und Elternbeteiligung und qualifiziert pädagogische Fachkräfte zu Schatzsuche-Referent\*innen.

Folgende Termine sind für die Weiterbildung im **Frühjahr 2022** geplant:



Modul 1 & 2	<b>17.02. &amp; 18.02.2022</b>
Modul 3 & 4	<b>03.03. &amp; 04.03.2022</b>
Modul 5 & 6	<b>10.03. &amp; 11.03.2022</b> in Bordesholm

### ➤ Online-Fortbildungen

Aufgrund der aktuellen Situation möchten wir Sie gern auf unsere anstehenden Fortbildungen aufmerksam machen, die auch als Online-Fortbildung zur Verfügung stehen.

#### **Achtsamkeit – ein Schritt zu mehr Gelassenheit im Alltag**

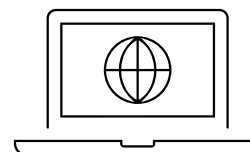
am 02.03.2022 von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr, Gebühr: 50€

Hinweis: auch für hauswirtschaftliche Kräfte

#### **Konstruktiver Umgang mit kultureller Vielfalt**

am 07.03.2022 von 9:00 Uhr – 13:00 Uhr, Gebühr: 50€

Hinweis: auch für Leitende interessant



#### **Kindheit 2.0**

*Smartphone und Co – Risiko und/oder Chance?*

am 09.03.2022 von 16:00 Uhr – 18:30 Uhr, Gebühr: 50€

**Für genauere Informationen zu unseren Veranstaltungen informieren Sie sich im Internet unter**

<https://lvgfsh.de/fachtagungen-fortbildungen/>

*„Es ist die Gesundheit, die der wahre Reichtum ist, nicht Gold- oder Silberstücke.“*

Mahatma Gandhi

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGF SH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung.

... 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](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