



GESUNDES ICH

"EIN READER DER NATURFREUNDEJUGEND BRAUNSCHWEIG"



...DURCH ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG EIN GESUNDES BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Herausgeber:

Naturfreundejugend Braunschweig

Goslarsche Str.99

38118 Braunschweig

Telefon: (0531) 890018

Fax: (0531) 890019

Homepage: www.nfj-bs.de

E-Mail: naturfreundeladen@web.de

Verantwortlich:

Oliver Ohm

Axel Becker – Zöllner

Maren Schäfer

Grafik und Gestaltung:

Lukas Anuszkiewicz

Frederick Will

Sinica Quaranta

© Alle Rechte vorbehalten

1. Einleitung	4
2. Basisinfo: Der Ernährungskreis	6
2.1 Die 10 Regeln des gesunden Essens	8
3. Basisinfo: Bewegungsspiele	10
4. Bewegungsspiele	11
5. Definition von Gesundheit	14
6. Basisinfo: Fantasiereisen/ Entspannung	15
7. Fantasiereisen	16
8. Entspannungsübungen	22
9. Wasserverbrauch in einem 4 Personen Haushalt	25
10. Wasserverbrauch für Lebensmittel	26

EINLEITUNG

In unserer heutigen Zeit findet man das Thema Gesundheit überall. In der Werbung, in der Politik, in der Kita, in der Schule, bei Gesprächen mit Freunden, Eltern und Kolleg*innen. Im Fernsehen und in Zeitschriften werden gesunde Lebensrealitäten vorgestellt, die nicht immer einfach so umzusetzen sind.

In den vergangenen Jahren ist Gesundheit zum höchsten Ideal der modernen Gesellschaft geworden. Laut Presse und Politik sind Kinder und Jugendliche heute zu dick, zu unkonzentriert, zu aggressiv und zu faul geworden.

In der Realität sieht es allerdings etwas anders aus. Kinder und Jugendliche verfügen in Deutschland (laut der KIGGS-Studie 2006) über einen vergleichsweise guten objektiven und subjektiven Gesundheitszustand.

Die Tatsache, dass sich über die Hälfte der normalgewichtigen Mädchen und etwa ein Viertel der normalgewichtigen Jungen für übergewichtig und adipös halten ist beunruhigender als die tatsächliche Anzahl der übergewichtigen und adipösen Kinder und Jugendlichen.

Die meisten der Kinder und Jugendlichen verfügen eigentlich über einen guten Gesundheitszustand, sind aber offenbar hinsichtlich ihrer körperlichen und psychischen Konstitution verunsichert.

Junge Menschen sollen zunehmend fit, leistungsfähig, flexibel, belastbar und mobil sein. Sie sollen eine hohe Frustrationstoleranz und ideale, gesunde (sprich: ausbeutbare) Körper aufweisen und auf Überforderung und Leistungsdruck mit angemessenen Strategien zu deren Beseitigung reagieren. Kurz: sie sollen den Anforderungen des Arbeitsmarktes entsprechen, ihr Humankapital gewinnbringend einsetzen und ihren gesunden fitten Mitbürgern nicht auf der Tasche liegen.

Selbstoptimierende Programme und Projekte findet man mittlerweile häufig schon auf Kindergarten- und Grundschulebene. Da werden Brotboxen in Grundschulen kontrolliert und bewertet, Kindergartenkinder regelmäßig zur Gewichtskontrolle auf die Waage gestellt und Jugendlichen autogenes Training und Yoga bei Überforderung verordnet; alles zum Wohle des Kindes.

Kinder und Jugendliche lernen im Rahmen solcher Projekte und Programme aber vor allem eins: dass mit ihnen, so wie sie sind, etwas nicht in Ordnung, sprich verbesserungswürdig ist.

TIP:

Wir wollen den Kindern keine Definition vom Begriff Gesundheit vorgeben. Einen kleinen Überblick über einige Definitionen findet Ihr jedoch auf Seite 12.



Hier sehen wir unseren Handlungsbedarf.

1) WIR WOLLEN „NEIN“ SAGEN ZU WILLKÜRLICH FEST- GELEGTEN RICHTWERTEN UND NOMEN

Alle sollen die Möglichkeit haben, sich entsprechend ihren Fähigkeiten und Bedürfnisse in die Gesellschaft einzubringen. Dem Body-Maß-Index und den ständig vorgegebenen Körperidealen stehen wir kritisch gegenüber, da sie unweigerlich eine Ab- und Ausgrenzung erzeugen.

Wir wollen eine Gesundheitsförderung in deren Mittelpunkt Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität steht.

2) WIR WOLLEN KINDER UND JUGENDLICHE BEIM EINFORDERN IHRER RECHTE UNTERSTÜTZEN

Nur wer sich frei entfalten darf und kann, kann sich mit sich selbst, seinem Körper, seinem Fühlen, Denken und Handeln wohl fühlen.

Wir erkennen an, dass Kinder und Jugendliche Expert*innen für ihre eigene Lebensrealität sind und keine passiven Konsument*innen, die in Sachen Gesundheitsförderung belehrt, angeleitet und erzogen werden müssen.

Deshalb sollen sie gestärkt und unterstützt werden beim einfordern ihrer Rechte, vor allem das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit.

3) DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SOLL EINZIG UND ALLEIN DEM MENSCHEN, DEN KINDERN UND JUGENDLICHEN, SELBST DIENEN.

Leistung sowie Leistungsbereitschaft lehnen wir als Parameter zur Beurteilung des Gesundheitszustandes (von Kindern und Jugendlichen) ab. Gesundheitsförderung darf kein Instrument der Vermehrung oder Verbesserung von Humankapital oder Wirtschaftsstandorten darstellen. Im Kern aller Motivationen in Sachen Gesundheitsförderung muss der Anspruch auf ein besseres Leben für alle und nicht der Verwertungsgedanke stehen.

4) WIR WOLLEN KINDER UND JUGENDLICHE STARK MACHEN FÜR EIN SELBST BESTIMMTES LEBEN

Die Kinder und Jugendlichen sollen selbst bestimmen und steuern können, wann und für wen sie stark und fit sein wollen – und wann sie darauf pochen, mit ihren vermeintlichen Schwächen anerkannt und respektiert zu werden.

Wir wollen sie stärken für ein selbst bestimmtes Leben und sie für eine kritische Auseinandersetzung mit den Ansprüchen und Idealen, die gerade auch die Leistungsbereitschaft in der Schule, im Job und in der Freizeit gestellt werden, sensibilisieren!

BASISINFO: DER ERNÄHRUNGSKREIS

Der Ernährungskreis basiert auf den „10 Regeln der gesunden Ernährung“. Der Ernährungskreis besteht aus 7 Lebensmittelgruppen:

GRUPPE 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

GRUPPE 2: Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

GRUPPE 3: Obst

GRUPPE 4: Milch, Milchprodukte

GRUPPE 5: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

GRUPPE 6: Fette, Öle

GRUPPE 7: Getränke („Zentrum“)



© DGE

Die Kernaussagen des Ernährungskreises lauten: Täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen auswählen. Das dargestellte Mengenverhältnis berücksichtigen. Die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen nutzen. Der Ernährungsempfehlungen die einzige bildhafte Darstellung, in der die Segmentgröße zugleich ein Maß für die Lebensmittelmenge ist. Die Größe der Segmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander.

Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Lebensmittel, die viel Stärke enthalten, wie Getreideprodukte (z. B. Brot, Nudeln und Müsli), Kartoffeln, Speisestärke
Diese Lebensmittel enthalten viel Eisen, Magnesium, B-Vitamine und Ballaststoffe. Magnesium ist wichtig für die Funktion eurer Muskeln.

Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte

Sie liefern euch die Vitamine A, B und C, Magnesium, Kalium, Eisen, Calcium und Ballaststoffe. Vitamin B sorgt für gute Nerven und eine schöne Haut.

Gruppe 3: Obst

Obst ist der beste Vitamin C Spender. Mangel kann zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Infektionsanfälligkeit führen.

Gruppe 4: Milch und Milchprodukte

Sie sind verhältnismäßig reich an Calcium, Vitamin A und Vitamin B12. Calcium festigt Knochen und Zähne. Wer auch hier nicht zuviel Kalorien zu sich nehmen will, sollte eher zu fettarmen Milchprodukten greifen, das heißt solche, die nur 1,5% Fett enthalten.

Gruppe 5: Fleisch, Wurst und Fisch

Sie liefern Eisen, Jod, Vitamin A und D sowie B-Vitamine. Eisen steckt im Fleisch. Ein Mangel kann zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche führen. Unsere Lebensmittel sind von Natur aus jodarm. Unser Körper braucht aber Jod für die Schilddrüse, den "Motor" unseres Körpers. Deshalb ist es wichtig, 1-2mal pro Woche Seefisch zu essen und jodiertes Speisesalz zu verwenden bzw. Brot und Wurst zu essen, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt sind.

Gruppe 6: Streich- und Kochfette

Sie enthalten die Vitamine A und E und wichtige Fettsäuren. Vitamin A braucht ihr für Augen, Haut und Schleimhäute. Fette enthalten viele Kalorien und werden vom Körper besonders leicht in Form von Körperfett gespeichert. Wer also nicht unnötig viele Fettpölsterchen bilden will, sollte mit Fett zum Streichen, Kochen und Braten sehr sparsam umgehen. Vorsicht! Fett ist versteckt in vielen Lebensmitteln - vor allem solchen, die frittiert sind, in Schokolade, Eiscreme und Süßigkeiten.

Gruppe 7: Getränke

Sie versorgen den Körper mit Wasser z.B. für den Transport der Nährstoffe und zum Quellen der verdauungsfördernden Ballaststoffe im Darm. Wer gut aussehen will und eine schöne Haut haben will, sollte auch täglich viel trinken - vor allem Getränke ohne Kalorien und Zucker. Mineralwasser, Obstsäfte mit Wasser gemischt, Kräuter- und Früchtetees löschen den Durst ohne dick zu machen. Seit einiger Zeit gibt es auch "Energy drinks", die angeblich Energie, "Flügel" oder sonstige Kräfte verleihen sollen. Dahinter steckt nichts anderes, als viel Zucker und Coffein. Wer davon viel und regelmäßig trinkt, wird nicht nur viel Geld los, sondern braucht sich nicht zu wundern, wenn er auch dann nicht zur Ruhe kommt, wenn er gerne seine Ruhe hätte.

DIE 10 REGELN DES GESUNDEN ESSENS

1. DIE LEBENSMITTELVIELFALT GENIEßEN

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. REICHLICH GETREIDEPRODUKTE SOWIE KARTOFFELN

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3. GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte

4. MILCH- UND MILCHPRODUKTE TÄGLICH, FISCH EIN- BIS ZWEIMAL IN DER WOCHE, FLEISCH, WURSTWAREN SOWIE EIER IN MAßEN

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega 3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. WENIG FETT UND FETTREICHE LEBENSMITTEL

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. ZUCKER UND SALZ IN MAßEN

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. REICHLICH FLÜSSIGKEIT

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – mit oder ohne Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollen wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. SCHONEND ZUBEREITEN

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

9. SICH ZEIT NEHMEN UND GENIEßEN

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

BASISINFO: BEWEGUNGSSPIELE

Sport und Bewegung sind gut für das Wohlbefinden, beugen Krankheiten vor und fördern somit die Gesundheit. Toben, klettern, hüpfen, springen, balancieren oder rennen stärken nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die geistigen. Ohne Bewegung und Sinneswahrnehmungen fehlt die Voraussetzung für jegliches Selbstbewusstsein.

Mehr Bewegung bringt ...

... stärkere Knochen

Je mehr Bewegung, umso dichter und stabiler entwickelt sich die Knochensubstanz.

... eine bessere Haltung

Viel Bewegung sorgt dafür, dass das Muskel-Skelett-System ausreichend beansprucht wird.

... kräftigere Muskel

Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung verhindern, dass sich diese Muskulatur richtig ausprägt. Rückenschmerzen und andere Schäden werden so bereits im Kindesalter programmiert.

... eine bessere Koordination und motorische Geschicklichkeit

Nur Schaukeln, Drehen, Klettern, Hüpfen usw. gibt dem Kind eine Vorstellung von seinem Körper und ein Gefühl von der Lage seiner Arme und Beine im Raum. Dabei wird gleichzeitig der Gleichgewichtssinn entwickelt.

... mehr Intellekt

In der frühen Kindheit schaffen Sinnestätigkeiten und Bewegungen Reize, die zur Synapsenbildung führen. Diese Verbindungen und Vernetzungen zwischen den Nervenzellen werden umso komplexer, je mehr Reize durch die Sinnesorgane zum Gehirn geleitet werden. Bewegung ist dabei selbst Sinnesaktivität, da der Körper jede Bewegung über spezielle Sinnesorgane registriert. Bewegung und intellektuelle Entwicklung hängen daher untrennbar miteinander zusammen.

... höheres Selbstbewusstsein und mehr Selbständigkeit

Über die Erfahrungen, die das Kind durch Bewegungen gewinnt, bekommt es ein Gefühl für seine eigenen Fähigkeiten. Sie erleben, wie sie mit ihren Handlungen und Aktivitäten etwas bewirken können.

... eine bessere Gesundheit

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung führen zu Übergewicht. Dicke Kinder leiden nicht nur unter den Hänseleien ihrer Spielgefährten, sondern können bereits während der Kindheit an Diabetes, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Krankheiten erkranken.

Merkmalfangen/ Versteinern

ORGANISATION:

Die Spieler verteilen sich im Spielfeld und warten auf den „Fängeraufruf“ durch den Lehrer.

SPIELABLAUF:

Die Fänger werden durch den Lehrer bestimmt, indem er die Merkmale festlegt, die den oder die Fänger kennzeichnen, z.B. Brillenträger, lange Sporthose, gelbes T-Shirt, oder Kombinationen. Gefangene Spieler sind „versteinert“ und können wieder befreit werden durch überspringen (gefangener Spieler kniet am Boden), durch Hindurchkriechen im Grätschstand. Varianten: - Fänger holen sich nach „Fängeraufruf“ einen Ball aus einer umgedrehten Kiste und tippen/ werfen die Spieler ab - Die abgeschlagenen Spieler können sich durch Freiwürfeln wieder ins Spiel bringen. Dazu treffen sich drei abgeschlagene Spieler in einer Ecke. Würfelt ein Spieler „Eins“ darf er wieder mitspielen. Würfelt einer eine „sechs“, sind alle frei.

Katz-Maus-Elefant

ORGANISATION:

Drei Gruppen, eine Katzen-, eine Mäuse- und eine Elefantengruppe, bilden. Kennzeichnung auch durch Gestik möglich: Katze – Hände an den Ohren, Mäuse- Hände vor dem Gesicht als Spitzmäulchen, Elefanten fassen sich mit einer Hand an die Nase und legen den anderen Arm durch die Armbeuge.

SPIELABLAUF:

Auf Pfiff müssen die Katzen nun die Mäuse fangen, die Mäuse die Elefanten und die Elefanten jagen die Katzen. Wer abgeschlagen wird bleibt stehen und kann nur durch einen Mitspieler seiner Tiergruppe wieder befreit werden. - Varianten: Abgeschlagene Tiere werden zu Tieren der Gruppe, von welchen sie abgeschlagen wurden.

Räuber und Nonnen

MATERIAL:

2 Langbänke; Markierungsbänder Organisation: Einteilung in 5-7 Räuber, 1 Rufer z.B. ein „passiver“ Schüler („Besuchstag“) und den Nonnen. Die Langbänke an den zwei Hallenstirnseiten mind. 2m von der Wand entfernt.

SPIELABLAUF:

Spielgeschichte: Es gibt zwei Klöster, in welchen Nonnen leben (Langbänke), die sich nur am „Besuchstag“ besuchen dürfen. Um zum anderen Kloster zu gelangen müssen sie durch einen Wald. Dort leben Räuber, welche die Nonnen fangen und versteinern. Die Nonnen können erst am nächsten Besuchstag durch andere Nonnen befreit werden. Sie werden dazu von ihren Freunden an der Hand in das Kloster mitgenommen. Spielbeginn ist immer, wenn die Räuber im Wald sind (z.B. Mittelkreis) und alle den Rufer hören können.

BEWEGUNGSSPIELE

Partnerwechsel:

MATERIAL: 2-3 Markierungsbänder

ORGANISATION:

Die Schüler bilden Paare. 2-3 Fänger und 2-3 Gejagte werden eingeteilt.

Spielablauf:

Die eingehakten Paare bewegen sich laufend in der Halle. Die Fänger jagen die freien Spieler. Bei Abschlag wechselt die Rolle. Der Gejagte kann sich aber retten, indem er sich bei einem Paar am freien Arm einhakt. Dann wird der Partner auf der anderen Seite zum Gejagten. Varianten: - Verbindung der Paare durch einen Ring/ Reifen - Der freie Partner wird nicht zum Gejagten, sondern zum Fänger und der bisherige Fänger zum Gejagten.

Zaubersteine rauben (Äpfel klauen)

MATERIAL: Zaubersteine, verschiedene Bälle (Äpfel), Markierungsbänder, 4 Hütchen

ORGANISATION: Zwei Mannschaften bilden. Die Zaubersteine / Äpfel an den Hallenstirnseiten in eine Kiste legen
Spielablauf: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander; Sie versuchen aus der gegnerischen Schatzkiste (Apfelkiste) die Zaubersteine/Bälle zu holen und in die eigene Kiste zu tragen. Werden zurücktragen und von Neuem beginnen. Die Spieler können aber auch ohne einen Zauberstein/ Ball laufen, um die Gegner zu verwirren. sie in der Fängerzone abschlagen, müssen sie den Zauberstein wieder
Varianten: - Bälle müssen gedribbelt oder geprellt werden

Ball im Tor

MATERIAL: pro Kreis ein Softball

ORGANISATION:

8-10 Spieler in Kreisauflistung, die Beine sind gegrätscht und die Füße berühren den Nebenmann
Spielablauf: Ziel ist es, einen Ball durch die gegrätschten Beine eines Mitspielers zu spielen. Der Ball muss mit der Hand gerollt werden. Die Beine dürfen während des Spiels nicht geschlossen werden. Die Spieler dürfen nur mit den Händen abwehren. Wer ein Tor kassiert hat scheidet so lange aus, bis der nächste Spieler ein Tor kassiert. Varianten: - beliebige Bälle verwenden - Mannschaftstreffer. Die Spieler im Kreis werden in zwei

Trefferball:

MATERIAL: Möglichst viele weiche Bälle/ Softbälle

ORGANISATION:

Alle Bälle werden in die Halle geworfen, das Spiel startet auf ein Signal
Spielablauf: Ziel ist es die Mitspieler unterhalb der Gürtellinie abzuwerfen und seine Treffer zu zählen. Wird man getroffen, so muss man eine Aufgabe erfüllen (z.B. zu Wand laufen) um wieder im Spiel zu sein. Man darf nur einen Ball in der Hand haben und den bereits geworfenen Ball nicht mehr aufheben. Varianten: - Jeder hat einen eigenen Ball - verschiedene Möglichkeiten den Ball zu führen z.B. dribbeln, um den Bauch kreisen

Vulkanspiel:

MATERIAL: möglichst viele Softbälle; zwei Turnmatten; Markierungskegel

ORGANISATION:

(Krankenhaus) in ihre Spielfeldhälfte. Die Spielfeldhälften werden durch Markierungskegel getrennt. Aufteilung in zwei Mannschaften. Jede Mannschaft legt eine Matte
Spielablauf: Spielgeschichte: Zwei Vulkane brechen aus, die Vulkansteine (Bälle) sind so heiß, dass man sie nicht berühren darf. Wird man von einem Vulkanstein getroffen bevor dieser am Boden abgekühlt ist, so muss man von einem (oder zwei) Mitspieler(n) in das Krankenhaus gezogen werden. Die Sanitäter können auf ihrem Weg ebenfalls getroffen werden. Jeder Werfer darf nur einen Ball in der Hand haben! Varianten:- Bälle dürfen gefangen werden

Affeninsel

MATERIAL: Reifen, Weichbodenmatten, 2 Matten, Bänder, Bälle Hütchen

ORGANISATION:

5 Reifen in der Hallenmitte auslegen und mit je drei Bällen bestücken; Weichbodenmatte in der Nähe einer Hallenecke positionieren (Wandabstand beachten!) und auf der Gegenseite ein Gefängnis mit Hütchen festlegen; 2 Matten als Freimale beliebig auslegen; 4 Fänger bestimmen und kennzeichnen.

SPIELABLAUF:

Die Affen klauen die Kokosnüsse (Bälle) aus den Reifen und bringen diese zur Affeninsel (Weichboden). Die Fänger verhindern dies, indem sie die Affen abschlagen und ins Gefängnis (Hütchenfeld) bringen. Abgeschlagene Affen können durch einen Mitspieler dadurch befreit werden, indem sie mit Handhaltung (Paar) zu einem Freimal (Matten) laufen. Schaffen sie dies dann sind sie frei. Die Freimale dürfen von den Affen jederzeit angelaufen werden, damit sie nicht gefangen werden. Varianten: Erhöhung der Fängerzahl; Paare dürfen beim Laufen vom Gefängnis zum Freimal nicht abgeschlagen werden.

DEFINITION VON GESUNDHEIT

Hier findet ihr ein paar Definitionsvorschläge zum Thema Gesundheit. Wir wollen den Kindern keine Definition vorgeben. Die aufgelisteten Definitionen sollen euch nur einen kleinen Überblick verschaffen.

Weltgesundheitsorganisation:

„ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Aus der sozialwissenschaftlichen Forschung:

Klaus Hurrelmann (2010) definiert Gesundheit als: „Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“ In seinem Verständnis, das die Brücke zu den interdisziplinär orientierten Gesundheitswissenschaften schlägt, ist Gesundheit ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist. Gelingt das Gleichgewicht, dann kann dem Leben Sinn und Freude abgewonnen werden, es ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen und Leistungspotentiale möglich, und es steigt die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.

Aus der Entwicklungspsychologie:

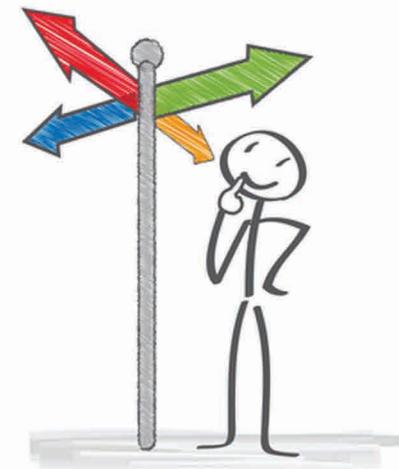
Der Begriff von Gesundheit bleibt bei Kindern und Jugendlichen abstrakt. Sie begreifen den Zustand eher in negativer Abgrenzung von Krankheit. Psychische Bestandteile der Gesundheit („keine Sorgen haben“) sind aber im Jugendalter bereits wichtige Bestandteile des Begriffes. Doch auch im Erwachsenenalter bleibt Gesundheit schwerer zu erläutern als die Krankheit.

Nach dem Philosophen Friedrich Nietzsche:

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Nach dem Soziologen Talcott Parsons:

„Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert (Sozialisation = Einordnungsprozess in die Gesellschaft, Normen- und Werteübernahme) worden ist.“





Fantasie, Märchen-, oder Traumreisen sind imaginative Verfahren. Sie können als Entspannungstechnik therapeutisch wirken und werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen), die Zuwendung durch den Sprecher sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie, erzielt. Durch einen herabgesetzten Muskeltonus kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind.

Anwendung:

- ADS/ADHS
- Ängste und Phobien
- Konzentrationssteigerung
- Pädagogik
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Stress
- Spannungskopfschmerz
- Verspannungen
- Zwänge

„Der Apfelbaum“

Ich möchte euch heute zu einer ganz besonderen Reise einladen. Dafür müsst ihr leise sein und mir genau zuhören. Ihr werdet sehen, dass ihr allein mit eurer Fantasie eine Reise machen könnt, ohne in ein Flugzeug oder ein Auto steigen zu müssen.

Dafür legt ihr euch bequem hin und schließt bitte eure Augen.

Versuche nun, alle anderen Gedanken die du hast zu vergessen.

Stell dir vor, du wolltest schlafen, aber du bist nicht müde.

Du bist gespannt, wohin dich die Reise bringen wird.

Wird es ein Abenteuer oder vielleicht ein Ausflug?

Aber du weißt, du brauchst nicht mehr zu reden, nur noch zu lauschen.

Du liegst ganz ruhig und entspannt auf dem Boden.

Der Nacken und die Schultern fühlen sich leicht an.

Die Hände und Arme sind ganz entspannt.

Deine Beine können sich nun erholen vom vielen Laufen.

Das Gesicht ist ganz entspannt und du atmest ruhig.

Es gibt nichts mehr, was dich stört.

Du fühlst dich wohl und es geht dir gut.

Nun kann unsere Reise beginnen.

Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert.

Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes.

Von da aus kannst du alles sehen, was du willst.

Es ist schön hier oben und du wünschst dir,

nie wieder hinunter klettern zu müssen. Fühlst du die Sonnenstrahlen, die der warme Wind in dein Gesicht trägt?

Du blickst dich um.

Ist das nicht eine tolle Landschaft? Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt.

Wie süß er doch schmeckt.

Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern.

Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppelnd.

Siehst du da drüben ganz viele andere Tiere, die miteinander spielen.

Kannst du sie sehen? Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft von links nach rechts, von links nach rechts...

Es ist ein angenehmes Gefühl.

Da- ein Regenbogen am Horizont.

So viele Farben, so bunt war es noch nie in deinem Leben. All diese Eindrücke haben dich müde gemacht.

Du suchst dir ein bequemes Plätzchen in einer Astgabel und schläfst ein.

Wenn du wieder aufwachst, liegst du in deinem Bett.

Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.

Nichts stört dich, es ist kein Geräusch zu hören.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Atme tief durch, 3mal, 4 mal.

Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst. Recke nun die Arme.

Strecke dich, wenn du willst.

Öffne nun langsam deine Augen.

Du gewöhnst dich langsam wieder an das Licht und findest dich wieder im Raum zurecht.

„Spaziergang auf dem Bauernhof“

Du bist in deiner Wohnung und genießt die freie Zeit.
Du hast keine Termine, niemand will etwas von dir, alle Aufgaben sind erledigt.
Du bist leicht müde und freust dich, dass du endlich mal für dich allein bist.
Du machst es dir auf deinem Sessel bequem,
beide Fußsohlen berühren den Boden.
Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln
und dein Kopf sucht den Halt an der Sessellehne.
Mache es dir so bequem wie möglich und schließe deine Augen.
Spüre in dich hinein, ob du dich wohlfühlst.
Du kannst dich so hinsetzen, wie du es im Augenblick gerne hast.
Suche eine Haltung, in der du dich ganz wohl fühlst.
Du atmest tief ein und aus.
Mit jedem Atemzug sackst du tiefer in deinen Sessel.

Nachdem du es dir bequem gemacht hast beginnst du, in dich hineinzuträumen.
Vor deinem inneren Auge siehst du dich auf einer wunderschönen Blumenwiese
in der Nähe eines kleinen Baches.
Weit vor dir entdeckst du einen Wald, dessen Bäume dich zu rufen scheinen.
So gehst du jetzt ganz langsam den Bach entlang in Richtung des Waldes.
Du bist umgeben von der herrlich duftenden Blumenwiese, den hell und bunt
blühenden Blumen.
Du hörst das Rauschen des Baches und spürst den Windhauch, der dich umstre-
icht.
Du setzt deine Füße langsam, einen nach dem anderen, in das Gras der Wiese.
Du hörst das Summen einer Biene und du schaust einem flatternden, bunten
Schmetterling nach.

Und wie du dich ganz entspannt diesem Wald näherst, entdeckst du ein Haus
am Waldrand.
Du setzt dich einfach in die Wiese und schaust dir das Haus genauer an.
Es ist ein sehr altes Gemäuer. Ein Fachwerkhaus mit dunkelgrünen Fensterläden.
Daneben steht eine Scheune, aus der gerade eine Gans heraus watschelt.
Ein Pferd wiehert und jetzt erscheint der Kopf des Pferdes am Scheunentor.
Es schaut kurz auf den Hof und dreht sich schnaubend wieder um und läuft in
die Scheune zurück.
Es ist ein sehr beruhigendes und erholsames Bild, das sich dir bietet.
Dampf steigt aus dem Schornstein. Es scheint also jemand da zu sein.
Du stehst wieder auf und läufst den Weg langsam zurück.
Die Luft ist herrlich frisch und das lustige Vogelgezwitscher ist angenehm und
verbreitet Frohsinn.

Nun verabschiedest du dich von dem Wald,
der bunten, duftenden Blumenwiese
und von dem Haus
und kommst langsam, so langsam wie du willst,
in deinem Tempo, wieder in dein Zimmer zurück.
Du bist entspannt und spürst, wie deine Augen noch geschlossen sind.
Du spürst, wie du auf deinem Sessel sitzt.
Du bewegst jetzt ein wenig deine Finger
und atmest etwas tiefer ein und aus, nochmal tief ein und aus.
Du dehnt und räkelst dich und öffnest die Augen.
Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, so als wärst du gerade aufgewacht.

FANTASIEREISEN

"Eine Pflanze"

*Stell dir vor, du bist ein Samenkorn, winzig, unscheinbar, leicht, ausgeliefert.
In dir das Potential, die Kraft zu wachsen, eine Pflanze zu werden
mit eigenem Aussehen, mit eigener Größe, mit deinen Farben, Blüten,
Gerüchen, mit deinem eigenen Namen.*

Vorbestimmt!

*Vom Wind wirst du an einen Ort getragen, den Ort, der für dich bestimmt ist.
Du liegst im Boden, bleibst liegen, nur der Himmel über dir.*

Was gibt es um dich herum?

Bist du allein? Schau dich um. Was siehst du?

Gibt es andere Pflanzen? Kennst du ihren Namen?

Es regnet.

Wasser, dicke schwere Tropfen. Du hörst das Geräusch des prasselnden Regens.

Wasser, das du brauchst zum Leben, brauchst, um wachsen zu können.

Die Erde ist nass. Riechst du sie?

Die Wolken brechen auf. Sonne, die Wärme gibt.

Licht, das du brauchst zum Leben, brauchst, um wachsen zu können.

Du brichst auf.

Du beginnst zu keimen.

Zu wachsen nach oben, dem Himmel, dem Licht entgegen.

Zu wachsen auch nach unten, in die Erde,

aus der deine Wurzeln Zeit deines Lebens die Nahrung bekommen.

*Noch aber bist du klein, sehr klein und wenig stabil, aber nicht mehr winzig,
und du trägst schon Blätter
mit ihrer eigenen Form, ihrem eigenen Grün.*

Es wird kälter.

Der Winter kommt. Zeit des Stillstands, Zeit der Ruhe.

Es beginnt zu schneien. Dicke Flocken mehr und mehr.

Eis und Schnee bedecken dich und alles um dich herum.

Du drohst zu versinken, zu erfrieren.

Aber du hältst aus, du hältst durch. Du willst leben und weiter wachsen.

Es wird wärmer.

*Der Frühling kommt. Der Schnee schmilzt dahin. Die Sonne hat wieder Kraft.
Kraft für dich, um weiter zu wachsen.*

Der Himmel verdunkelt sich, und es beginnt zu regnen.

Dicke Wassertropfen.

Du wachst und wachst und wachst.

Du bekommst Blätter, Blüten,

gewinnst an Stabilität und Größe. Die Zeit vergeht, deine Zeit zum Wachsen.

Die Sonne steht jetzt hoch am Himmel.

Es ist Sommer, es ist warm. Und du hast deine volle Größe erreicht.

Endlich! Du hast das Potential, die Kraft genutzt, die als Samenkorn in dir verborgen war.

Was bist du jetzt? Schau dich an. Was siehst du. Gefällst du dir?

Blätter, Blüten mit ihrem eigenen Geruch, ein Stamm. Deine Wurzeln reichen tief in die Erde, geben dir Halt.

Schau dich um. Was siehst du? Bist du allein?

Oder gibt es Pflanzen, andere, größere oder kleinere, oder welche, die aussehen wie du, auch deinen Namen tragen?

„Auf der grünen Wiese“

*Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf eine grüne saftige Wiese,
die im Sonnenschein liegt.*

Du spürst unter deinen Füßen den weichen Boden.

Du spürst, wie die Gräser unter deinem Gewicht nachgeben.

*Du drehst dich um und siehst, wie sich die Gräser schon wieder aufzurichten
beginnen, sobald du deinen Fuß weiterbewegst.*

*Du lässt deine Augen über die Wiese schweifen, erfreust dich an den vielen
Farben und dem frischen Duft um dich herum und entdeckst gar nicht weit von
dir eine Stelle, die dir besonders gut gefällt.*

Auf dem Weg dahin wird der Geruch der Blumen und der Gräser intensiver.

Die Sonne scheint und es ist angenehm warm. Du hast die Stelle jetzt erreicht.

Der Rasen ist hier besonders flauschig und angenehm kurz.

Du lässt dich in das weiche Bett aus Gras sinken,

legst dich auf den Rücken, machst es dir bequem und schaust in den Himmel.

Die Sonne scheint dabei auf deinen Körper und wärmt dich.

Du genießt die Ruhe und das Gefühl, nichts tun zu müssen.

Einfach nur da zu sein.

Vereinzelt stehen Bäume in deiner Nähe.

Vögel sitzen darin und singen.

*Die Blätter bewegen sich im Wind, rauschen, als ob sie sich mit den Vögeln
unterhalten wollen.*

Kleine Schäfchenwolken ziehen langsam am Himmel vorbei.

Du schließt die Augen und hörst den Vögeln beim Singen zu.

Es klingt ein bisschen wie ein Kanon.

So als würde ein Vogel die Melodie vorgeben und andere stimmen dann mit ein.

Ein Blumenduft verfängt sich in deiner Nase

und du rätselst, von welcher Blume er wohl kommen könnte.

Du schaust dich um und entdeckst sie zwei Meter entfernt von dir.

*Schmetterlinge bewegen sich von Blüte zu Blüte, treffen sich dort mit anderen
Artgenossen und flattern dann weiter über den Rasen.*

*Ihr Flug scheint mal angestrengt, wie Arbeit, dann leicht wie ein Blatt, wenn der
Wind sie trägt und taumelnd, wenn ein Windstoß ihre großen Flügel erfasst und
hinein bläst.*

*Das gleichmäßig tiefe Summen und Brummen der Bienen, Hummeln und
anderer kleiner Nektarsammler lässt dich etwas müde werden.*

Du genießt es, Teil der Wiese zu sein.

Für den Moment spürst du die angenehme Wärme in deinen Gliedern.

Du betrachtest den blauen Himmel. Weit oben ziehen einige wenige Wolken.

Vögel lassen sich scheinbar schwerelos vom Wind tragen.

Du schließt deine Augen für einige Minuten tiefer Ruhe und Erholung.

Die Gedanken sind frei.

*Traumbilder kommen und gehen, während du ruhig und gleichmäßig
die würzige, gesunde Luft der Pflanzen um dich herum atmest.*

*Nach einiger Zeit der tiefen Ruhe hast du das Gefühl, nun wieder aktiver werden
zu wollen. Du setzt dich auf, erfreust dich an dem Bild, das sich dir bietet.*

*Die Farben wirken nun kräftiger, die Stimmen der Vögel und Insekten
sind leichter voneinander zu unterscheiden.*

*Du stehst auf und gehst deinen Weg zurück,
im Bewusstsein der Bewegungen deines Körpers.*

*Du bringst aus dieser Erfahrung Erfrischung und Erneuerung mit
und bist mit dem Öffnen deiner Augen wach und klar.*

FANTASIEREISEN

„Der Duft des Waldes“

Es ist ein sonniger Frühlingstag.

Du befindest dich auf einem weichen Weg mitten im Wald

Du fühlst den weichen Boden unter deinen Füßen,

er ist angenehm warm.

Du siehst die Sonne durch die Äste blitzen.

Sie wärmt dein Gesicht. Am Wegrand sind einige wunderschöne Blumen.

Sie beginnen zu blühen.

Welche Form haben die Blüten?

Welche Farben haben sie?

Schau sie dir noch einige Momente genau an. Die Luft duftet angenehm nach Frühling.

Du atmest sie tiefein.

Mit jedem Atemzug riechst du noch etwas intensiver die Luft der frischen Natur. Du gehst weiter.

In der Ferne entdeckst du ein Reh.

Es sieht friedlich und zufrieden aus. Du hast Lust, dich ins weiche Moos zu legen.

Es riecht zart und frisch. Du bist entspannt und fühlst dich frei. Direkt neben dir steht eine alte Eiche.

Ihr Holz duftet.

Kannst du es riechen?

Die Blätter wiegen sich in dem leichten Wind. Du blickst nach oben.

Zwischen den Baumkronen erblickst du ein wenig vom Himmel.

Die Sonne blitzt durch die dichten Äste

mit den wunderschönen Blättern.

Welche Farbe haben sie? Du genießt die angenehme Brise, die deine Stirn sanft streichelt.

Tief atmest du die Düfte ein,

die der Wald dir schenkt. Du bist gelöst und entspannt.

Nichts kann dich aus der Ruhe bringen.

Brotmeditation für Kinder

(hier für braucht ihr ein frisches Brot vom Bäcker)

Wir sitzen heute zusammen im Kreis und lauschen der Musik. Ich habe euch heute etwas von meinem Bäcker mitgebracht. Seht ihr das große Brot? Ich habe für jeden von euch schon eine Scheibe abgeschnitten. Wir lassen nun den Brotkorb im Kreis herumgehen; jeder darf sich eine Scheibe davon nehmen. Wenn ihr das Brot bekommt, bitte nicht gleich hineinbeißen. Haltet das Brot noch in eurer Hand. So ein Brot gibt es jeden Tag zum Essen: Zum Frühstück, als Pausenbrot, zum Abendessen oder beim Picknick. Meistens esst ihr es mit Wurst, Käse, Marmelade oder Butter darauf. Aber Brot schmeckt auch allein sehr gut. Denn Brot besteht aus lauter guten Zutaten. Der Bäcker macht in seiner Backstube schon früh am Morgen den Teig für das Brot; dazu braucht er Mehl, Wasser und Gewürze. Damit das Brot schöne Löcher bekommt, mischt der Bäcker Sauerteig oder Hefe unter den Teig. Soll das Brot dunkel aussehen, dann nimmt der Müller ganze Körner zum Mahlen. Für das helle Brot bringt der Müller dem Bäcker nur das weiße Mehl zum Brotbacken. Aus dem Teig formt der Bäcker dann verschieden große Brotlaibe und schiebt sie in den heißen Backofen, bis das Brot schön braun und knusprig aussieht. Seht euch nun einmal das Brot in eurer Hand genau an. Außen hat das Brot eine harte Kruste und innen ist es ganz weich. Das könnt ihr mit den Fingern fühlen. Auch mit unserer Nase können wir viel über das Brot erfahren. Riecht einmal daran. Wenn es frisch ist, riecht es herrlich..

Sicher wollt ihr jetzt alle das Brot probieren. Beißt nun ein kleines Stück von eurer Brotscheibe ab. Ihr beißt in die Rinde; ihr beißt in das Weiche innen drinnen. Kaut das Brot einmal ganz lange. Dann merkt ihr, wie es nach einer Weile etwas süß schmeckt. Seht ihr, Brot schmeckt auch ohne Belag. In vielen Ländern auf der Welt essen Kinder fast nur Brot. Brot ohne Belag, Brot zu jedem Essen, Brot statt Nudeln, Kartoffeln oder Pommes frites. Beißt doch noch einmal ein Stück ab; wer mag, kann den Rest seiner Brotscheibe langsam aufessen. Denkt dabei einmal an die viele Mühe, die in diesem Brot steckt. Wir denken an den Bauer, wie er das Getreide sät; an das Wachsen der Getreidehalme in Sonne und Wind, an die Ernte der goldenen Getreideähren im Sommer, dann an das Mahlen des Mehls, an das Kneten des Teiges und an das Backen. Wenn wir das nächste Mal ein Brot essen, dann lasst uns denken an die Kraft des Kornes, die Ernte der goldenen Getreideähren im Sommer, das Mahlen des Mehls, das Kneten des Teiges, das Backen. Wenn wir das nächste Mal ein Brot essen, dann lasst uns daran denken: Das Brot ist die Kraft des Kornes. Das Brot ist die Kraft der Erde. Das Brot ist die Kraft des Wassers. Das Brot ist die Kraft der Sonne. Das Brot ist die Arbeitskraft des Menschen. Wenn wir Brot essen, bekommen wir Kraft zu leben. Dafür sind wir dankbar.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Stark wie ein Baum

Alle Kinder stellen sich im Raum auf. Die Füße bleiben fest am Boden stehen und jedes Kind stellt sich vor es sei ein Baum, welcher sich langsam im Wind hin und her bewegt. Die Bewegungen werden stärker und wilder bei aufkommendem Sturm. Jedes Kind versucht die Bewegungen so heftig wie möglich zu machen, sollte aber immer mit den Füßen fest und unbeweglich am Boden stehen bleiben. Langsam lässt der Wind wieder nach und der Baum kommt wieder zur Ruhe.

Wünsche

Immer 2 Kinder bilden ein Paar, oder aber die Gruppe wird in 2 Hälften geteilt und es wird rotierend durchgewechselt. Zunächst legt sich die eine Hälfte auf den Boden, neben jedem Mitspieler kniet ein anderer. Der liegende darf sich eine schöne Berührung wünschen (Rücken massieren, Nacken streicheln, ...), die der Partner jeweils ausführt. Anschließend wird durchgewechselt bis jedes Gruppenmitglied sich von jeweils den anderen Gruppenmitgliedern etwas schönes gewünscht hat. Abschließend wird darüber gesprochen was jeder empfunden hat und wie einfühlsam der jeweils ausführende Partner den Wunsch umsetzte.

Hör zu

Alle Spieler liegen draußen im Gras und hören allen Geräuschen zu. Wenn einer hört, dass ein Mitspieler ein Geräusch gemacht hat, muss er erraten welcher. Es darf in unregelmäßigen Abständen Geräusche machen, nur nicht alle gleichzeitig.

Im Schoss liegen

Immer 2 Kinder bilden ein Paar. Zunächst setzt sich ein Kind im Schnei-der-sitz hin und legt die Hände geöffnet nach oben auf die Schenkel. Das 2 Kind legt sich flach mit dem Kopf nach oben schauend und den Kopf in den Schoss des Partners legend hin. Beide schließen die Augen und verweilen in dieser Haltung. Nach einiger Zeit wird die Rolle gewechselt. Abschließend wird darüber gesprochen was jeder empfunden hat, welche Gedanken in einem hochkamen (Geborgenheit, Angst, Unsicherheit, Beschützt sein, ...)

Boot auf dem Wasser

Mehrere Mitspieler knien nebeneinander auf dem Boden. Ein Mitspieler legt sich mit dem Rücken quer über die Rücken der anderen Mitspieler und schließt die Augen. Die Mitspieler schaukeln nun das „Boot“ langsam hin und her. Die Bewegungen können auch mal heftiger werden, falls ein kleiner Sturm aufkommt. Das Boot sollte jedoch sicher im Wasser liegen, was eine gewisse Koordination der „Wasserspieler“ abverlangt.

Geräusche

Alle legen sich im Kreis hin, wobei jeweils der Kopf auf dem Bauch des anderen liegt. Mit den Ohren hört nun jeder auf die Bauchgeräusche des anderen. Für dieses Spiel ist Stille notwendig.

Tennisballmassage

Die Kids gehen in Paaren zusammen, einer liegt zuerst auf dem Bauch. Der andere rollt mit einem Tennisball (oder wenn vorhanden Noppenball) den Körper des am Boden liegenden ab. Am Rücken liegend kann dann die Vorderseite des Körpers abgerollt werden, aber aufpassen, viele Kinder sind im Bauchbereich sehr kitzlig, daher in Bauchlage anfangen.

Vertraue und massiere

Die Mitspieler stellen sich alle quer in einen Kreis dann setzt sich jeder auf die Knie der hinteren Person. Anschließend massiert man den Rücken des Vordermannes.

Wolkenbilder

Alle liegen auf dem Rücken und schauen in die Wolken. Jeder sagt was er sieht. Alle werden bestimmt viele verschiedene Ideen haben.

Warmer Rücken

Jedes Kind bekommt einen Zettel auf den Rücken geklebt und einen Stift in die Hand.

Die Zettel sind schon vorbereitet. Auf jeden Zettel steht: „An ... (Name des Kindes) mag ich:“

Nun wird langsame Musik angemacht und die Kinder gehen im Raum herum und schreiben bei den anderen Kindern eine Eigenschaft auf, die sie gerne mögen. Am Ende darf jedes Kind seinen Zettel anschauen und mitnehmen.

Schokoladenmeditation

Jedes Kind erhält ein kleines Stück Schokolade, zuerst wird die Schokolade nur angeschaut welche Farbe, sanfter Glanz vielleicht ein Muster etc. dann gerochen, dann mit der Zungenspitze angeleckt, dann ein kleines Stückchen abbeißen und im Mund Schmelzen, den Geschmack überall hin verteilen und auf Geschmack und Gefühl im Mund achten. Sich vielleicht vorstellen es handelt sich um Zauberschokolade bei der man mit jedem Bissen ruhiger wird und gute Laune bekommt und so ganz langsam in gemütlicher Position und ganz leise (evtl. Entspannungsmusik) die Schokolade genießen und sich verwöhnen.

Ballon aufpusten!

Einer stellt sich auf einen Tisch alle anderen legen sich hin. Der auf dem Tisch tut so als würde er ein Ballon aufpusten.

Die anderen stehen langsam auf und zum Schluss stehen sie auch auf den Tischen. Der Ballon-Aufpuster lässt dann den Ballon los und alle fallen auf dem Boden, ganz flach.

Pizzateig und Nilferddreck

Sehr gut zum schlafen gehen geeignet! Man legt das Kind auf dem Bauch ins Bett und erzählt ihm eine Geschichte, die man mit verschiedensten Formen der Rückenmassage verbindet. So zum Beispiel dem Belegen eines Pizzateigs: Der Rücken des Kindes ist der Pizzateig, den man natürlich erstmal ordentlich durchkneten muss. Danach wird darauf die "Tomatensauce verstrichen" (mit flacher Hand durcheinander über den Rücken streichen) und die Pizza anschließend mit verschiedenen Zutaten belegt (seid kreativ!). Anschließend wird noch der Käse darauf gestreut (mit den Fingerspitzen sanft auf dem Rücken pochen). Eine andere Möglichkeit ist die Geschichte vom Nilpferd, welches erst in den Dschungel stampft, wo es eine Schlammkuhle findet, der es nicht widerstehen kann. Es suhlt sich darin und schüttelt sich und stampft danach triefend zu seiner Mutter nach Hause. Die ist erst gar nicht angetan vom schmutzigen Kind, wäscht und schrubbt es dann dennoch liebevoll und trocknet es abschließend mit einem großen Handtuch ab, in dass es das Nilpferdkind dann kuschelig einwickelt (Bettdecke).

Pizza backen

Für 2 Personen. Ein Kind liegt mit dem Bauch auf dem Boden, ein zweites macht den Pizzabäcker: Erst (vorsichtig) Teig kneten, dann ausrollen, mit diversen Sachen belegen = eine schöne Massage kommt dabei heraus. Später kann dann getauscht werden. In der Regel genießen die Kinder diese Massage sehr, dieses Spiel kann mit Kindern jeden Alters gemacht werden.

Hot Stone

Wir suchen draußen schöne glatte kinderhandgroße Steine, waschen sie und legen sie für zehn Minuten in den Backofen bei 160 grad. die Steine sind nun lauwarm und wir cremen sie mit einer Handcreme ein. Paarweise kann man sich nun mit den Steinen über die Arme und Beine oder sogar über Rücken und Nacken gegenseitig massieren. Ich finde es total entspannend und meine Kinder auch, die preiswerte Variante von einer hot Stone.

Klangschalenentspannung

Die Kinder in einem Kreis angeordnet auf den Bauch legen. In die Mitte evtl. noch eine Kerze oder jahreszeitliche Deko hinstellen. Den Raum nach Möglichkeit abdunkeln. Einzeln zu den Kindern gehen und ihnen die Klangschale auf den Rücken legen. Am besten das Kind vorher fragen, ob es möchte. Dann die Klangschale anschlagen. Dies bei allen Kinder reihum machen. Danach kann man darüber sprechen, ob es den Kindern gefallen hat. Wenn die Kinder wollen und ruhig genug sind, kann die Klangschale auch auf den Bauch oder die Hand gelegt werden.

WASSERVERBRAUCH IN EINEM 4 PERSONEN HAUSHALT

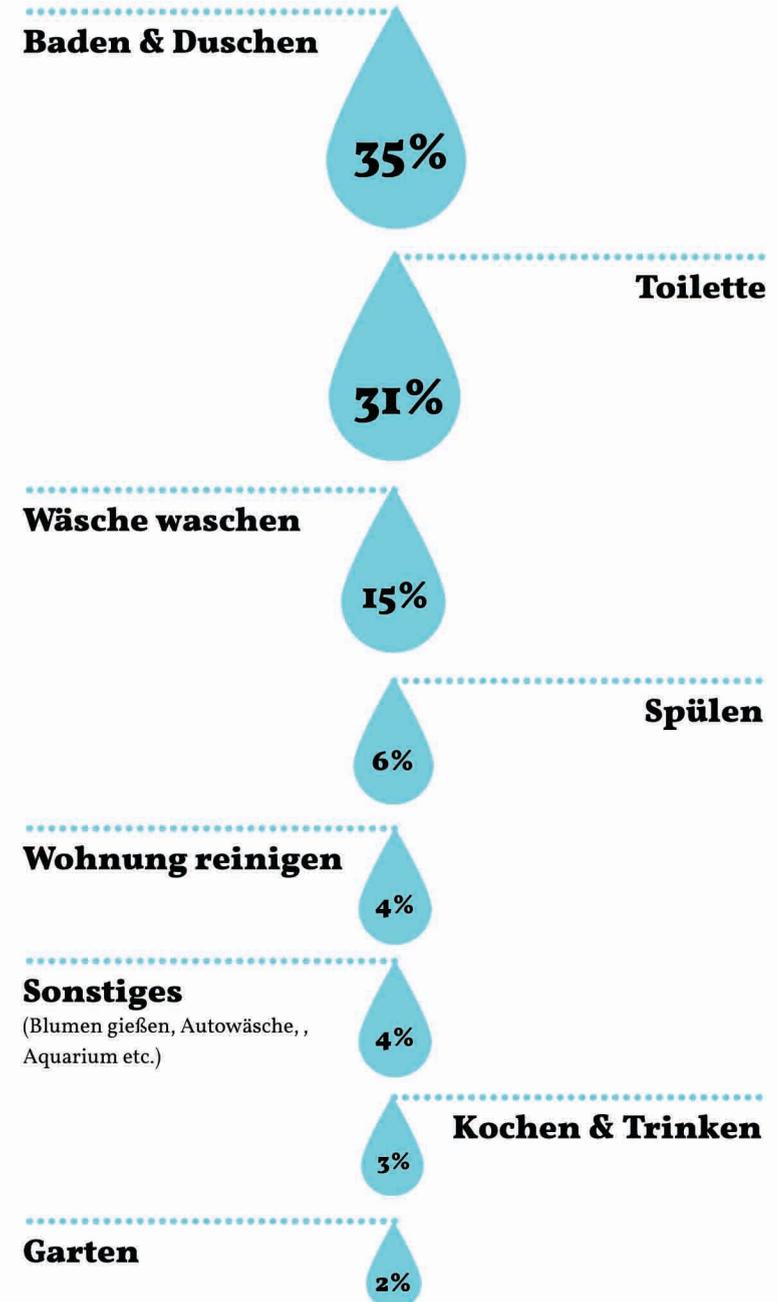


Durchschnittlicher Wasserverbrauch im Haushalt (ohne Schwimmbäder, Wasser für Industrieanlagen etc.) in Deutschland:

ca. 127 Liter pro Tag pro Person.

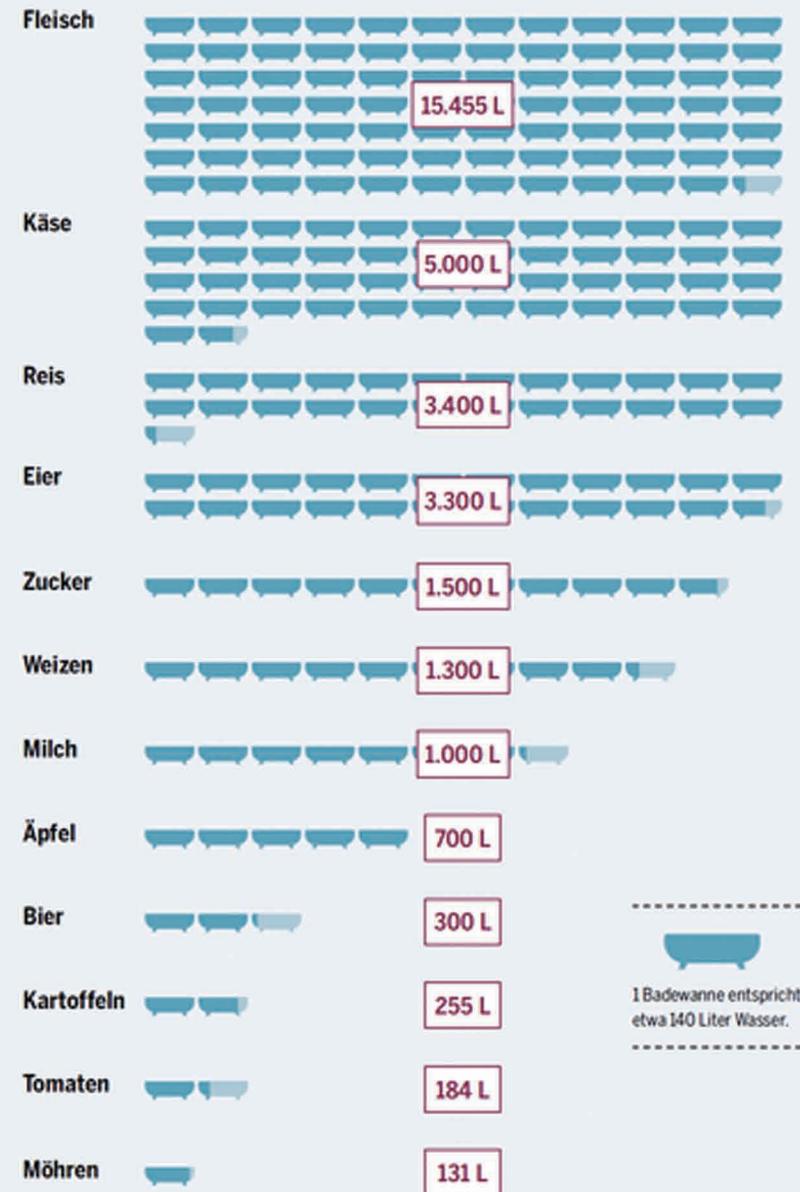
Die anderen Werte haben wir einfach mal gemittelt und so verteilt sich der Wasserverbrauch im Haushalt in etwa:

	% vom Gesamtverbrauch	Liter pro Tag pro Person	m ³ pro Jahr pro Person
Baden/Duschen/Körperpflege	35	44	16,2
Toilette	31	39	14,4
Wäsche waschen	15	19	6,9
Spülen	6	8	2,8
Wohnung reinigen	4	5	1,9
Kochen, Trinken	3	4	1,4
Garten	2	3	0,9
Sonstiges	4	5	1,9
Gesamtwasserverbrauch Durchschnittshaushalt	100	127	46,4 =46.400 Liter



WASSERVERBRAUCH FÜR LEBENSMITTEL

Zur Herstellung von 1kg oder 1l wird an Wasser benötigt:



Internetnachweise

Definition von Gesundheit -->

<http://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit>

Basisinfo: Der Ernährungskreis -->

<http://www.klinikschoensicht.de/InfoWeb/kids2.htm>

<http://www.dge.de/modules.phpname=Content&pa=showpage&pid=151>

Wasserkreislauf -->

http://www.techniklexikon.net/images/t2642_wasserkreislauf.gif

Wasserverbrauch -->

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wasserverbrauch_pro_Kilo.png

Entspannungsübungen -->

<http://www.praxisjugendarbeit.de/spielesammlung/entspannungsspiele-ruhe-entspannung.html>



NATURFREUNDE JUGEND
BRAUNSCHWEIG

GOSLARSCHER STR. 99
38118 BRAUNSCHWEIG

MAIL:
NATURFREUNDELADEN@WEB.DE

GEFÖRDERT DURCH:

GENERATION 2.0
ENGAGEMENT & BILDUNG IN DER JUGENDARBEIT

Ein Förderprogramm des Landes Niedersachsen
 Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie
und Gesundheit

Programmregie
 landesjugendring niedersachsen e.v.
www.generationzweinnull.de

