

# Gesundheit

**„Gesundheit ist ein Zustand von körperlichem, seelischem, geistigem und sozialem Wohlbefinden.“  
(WHO)**

Die Kinder sollen nicht nur erfahren, dass es wichtig ist, sich gesund zu ernähren und ihre Zähne gut zu putzen ... sie sollen ebenso lernen, selbst auf ihr Wohlbefinden zu achten und somit Verantwortung für ihren Körper und ihre Gesundheit zu übernehmen.

**„Hilf mir, es selbst zu tun.“  
(Maria Montessori)**

Diesem Leitsatz folgend, wollen wir die Kinder dafür sensibilisieren, WIE man auf sich achtet und die Aufgaben des täglichen Lebens selbstständig bewältigen kann.



Indem die Kinder die Chance bekommen, ihr Leben selbst zu bewältigen und eigene Erfahrungen zu machen, lernen sie, sich im Leben zurechtzufinden.

## Die Kinder ...

- ... erkennen Gefahren für sich und ihre Gesundheit ...
- ... wissen, welche Signale uns der Körper sendet, wenn er etwas braucht oder krank ist ...
- ... können sich selber anziehen oder bitten um Hilfe ...
- ... bekommen ein Gespür für Hygiene und Sauberkeit ...
- ... schätzen unsere Lebensmittel und erfahren den Umgang mit ihnen, zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen ...
- ... nehmen ihre Umgebung als ordentlich und sauber wahr ...
- ... übernehmen Verantwortung für ihre Umgebung ...
- ... übernehmen kleinere hauswirtschaftliche Tätigkeiten (Dienste-Tafel) ...

Wir leben in einer Zeit, in der immer alles schneller, besser und größer sein soll. Schnelligkeit ist heutzutage die Devise.



„Beeil Dich, wir müssen noch...“, „Wir gehen noch schnell einkaufen...“ sind Sätze, die wir am Tag sicherlich sehr oft sagen und hören - zu oft!!

Wo bleibt die Zeit dafür, sich hinzusetzen, auch mal nichts zu tun oder „einfach nur“ eine Tasse Tee zu trinken und ein Buch zu lesen oder GEMEINSAM ein Spiel zu spielen.

Besonders auf Kinder wirken tagtäglich unendlich viele Reize aus der Umwelt ein. Dies zu filtern, zu verarbeiten und einzuordnen, stellt für sie Tag für Tag eine riesige Herausforderung dar.

Es gibt einen wichtigen Satz, den wir bereits im Morgenkreis bewusst sagen:

**„Ich bin da!“**

„Ich bin da“ - mit Körper und Geist und nehme dies auch bewusst wahr!

Wir konzentrieren uns auf unsere Sinne und wollen von der Atmung bis hin zu kleinen Geräuschen, versuchen, die Umwelt BEWUSST wahrzunehmen und Unwichtiges auszuschalten.

Wir wollen auch Rückzugsorte - einen Moment der Ruhe - für die Kinder schaffen.

Je nach Bedürfnissen und aktuellen Interessen der Kinder, werden wir Themen und Angebote auswählen, wie

- > Lege- oder Bewegungsmandalas
- > Phantasiereisen
- > Ratespiele wie Gegenstände ertasten oder Geräusche erraten
- > Körperwahrnehmungsspiele ...

