



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

14



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

RUHE

Als Gott den Menschen schuf, wusste Er, dass der Mensch nicht immer nur aktiv sein kann, sondern Zeiten der Ruhe, Erholung und Besinnung braucht. Zu unserem Wohlbefinden hat Er uns in Seiner weisen Vorsehung den Rhythmus von Tag und Nacht, aber auch den Wochenrhythmus mit dem Ruhetag geschenkt. Es ist der ausgeglichene Wechsel von Arbeit und Ruhe, von Wachen und Schlafen, von Aktivität und Erholung, der für unsere Gesundheit so WERTVOLL ist.

In unserer Zeit, in der Schnelligkeit und Leistung groß geschrieben werden, ist es oft eine Herausforderung, den Wert und die Wichtigkeit der Ruhe nicht aus den Augen zu verlieren.

Dieser Newsletter soll Anregungen geben, wie verschiedene Momente der Ruhe geplant, erlebt und geschätzt werden können.

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

Als die Jünger von sehr ereignisreichen Tagen im Dienst zurückkamen, lud Jesus sie ein: *„Kommt ihr allein abseits an einen einsamen Ort und ruht ein wenig!“* (Mk. 6:31) Er erkannte, dass sie noch manches zu lernen und dringend Ruhe nötig hatten. Sie hatten es nötig einen ruhigen Ort aufzusuchen, um mit Jesus zu sein, neu gestärkt und ausgerüstet zu werden für ihren weiteren Dienst.

- vgl. Ellen White (1973): *Das Leben Jesu*. Hamburg: Saatkorn-Verlag. S. 351

Wie geht es dir? Hast du ruhige Momente, die du mit deinem himmlischen Vater verbringen kannst? Oder würde Jesus auch dir sagen: 'Komm an einen ruhigen Ort und ruhe ein wenig'? Was kann das für dich bedeuten?

- ❖ Achte auf deine Schlafenszeiten. Es mag verlockend sein in der Stille des Abends so manches erledigen zu wollen, doch denke daran, dass du deine Aufgabe nur richtig erfüllen kannst, wenn dein Körper die notwendige nächtliche Erneuerung bekommen hat (siehe Wissenswertes).
- ❖ Überlege dir, wie du den Sabbat besonders entlasten kannst. Lege die Kleidung für dich und deine Kinder bereits am Freitag zurecht. Halte das Essen einfach. Mache einen

Spaziergang, während dein Ehepartner das Frühstück bereit macht. Verbringe nachmittags Zeit mit den Kindern in der Natur.

- ❖ Plane jeden Tag persönliche stille Zeit mit Gott bewusst ein. Diese Zeit ist so unendlich wichtig, um deine Beziehung mit Gott zu pflegen, um innere Ruhe zu finden, weil du bei Ihm all deine Lasten ablegen kannst, aber auch um Weisheit zu bekommen für die Herausforderungen des Alltags.

„Könnten unsere Mütter nur die Bedeutung ihrer Aufgabe erkennen, dann pflegten sie viel mehr das stille Gebet; sie würden ihre Kinder vor Gott bringen und ihn um Weisheit für ihre Arbeit bitten.“

- Ellen White (1999): Glück fängt zu Hause an. Advent-Verlag. S. 98)

Dafür sind die frühen Morgenstunden für manche Mütter oder Väter geeignet, während es im Haus noch ruhig ist. Manchmal sind es aber auch erst die Vormittags- oder Abendstunden, die dir genügend Zeit für Dich und Gott lassen. Nutze sie, indem du gemeinsam mit Gott deinen Tag Revue passieren lässt.

- ❖ Gestalte stille Zeit gleichzeitig mit deinen Kindern. Erkläre ihnen, dass du eine Zeit alleine mit Gott verbringen möchtest und leite sie an, dasselbe zu tun: Kinderbibel anschauen, passendes Bild ausmalen, zeichnen, wofür es Gott Danke sagen möchte, aus Knete etwas dazu formen,...
- ❖ Wenn dein Kind während des Tages schläft, so nutze diese Zeit für persönliche Andacht.
- ❖ Bete, während du in der Dusche bist oder Auto fährst.

*- vgl. Vaughan, Julia: The spiritual life of a busy mom. URL: <http://www.focusonthefamily.ca/parenting/motherhood/the-spiritual-life-of-a-busy-mom-carving-out-time-with-god-when-theres-no-time-to-be-had>
[Stand: 13.03.2017]*

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

SCHÖPFUNG

In der Schöpfungsgeschichte ist der Rhythmus von Arbeit und Ruhe sehr deutlich. Erzähle die Geschichte (1. Mose 1) zum Beispiel mit Filzbildern. Frage dabei:

Was hat Gott an diesem Tag gemacht? Hat Gott gearbeitet? Hat Er geruht?

Lies 1. Mose 2:2-3. Besprecht die Bedeutung der Ruhe.

Warum hat Gott geruht? War Er müde? Was haben Gott, Adam und Eva am Sabbat wohl gemacht?

Bestimmt haben sie Natur entdeckt, über Gott, den Schöpfer, und seine Liebe nachgedacht, Zeit miteinander verbracht.

Wie ist das für uns? Was machen wir unter der Woche und was machen wir am Sabbat? Zeige Gegenstände (z. B. Kochlöffel, kleiner Besen, Einkaufstasche, Hammer, Kinderbibel, Liederbuch, Blumen, Bild der Gemeinde, usw.) und lass die Kinder sie zu Arbeit oder Ruhe zuordnen: Macht man das unter der Woche? Am Sabbat?

Dazu passende Lieder:

- ❖ „Gott schuf das Licht“ (Text und Melodie: Carl Mac Farlane)
- ❖ Lied: „1, 2, 3... der 7. ist der Sabbat“ (Text: Jessie F. Moser / Lilian Kovar, Melodie: Yvonne Minea)

- Lilian Kovar/Yvonne Seidel u. a. (2010): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center.

Sammelt gemeinsam Vorschläge und Ideen, wie ihr den Sabbat als Familie gestalten könnt.

Buchempfehlung: Sabbatspiele für Groß und Klein

Dieses Buch mit über 200 Sabbat-Aktivitäten ist eine vielseitige Ideensammlung für Familie und Gemeinde. Verschiedene Leiter, Familientherapeuten, Schriftsteller, Mitarbeiter in der Kinderarbeit, Eltern und Gemeindeglieder haben hier bewährte Ideen aus der Praxis weitergegeben.

STILLUNG DES STURMS

Buchempfehlung: Meine Lieblingsgeschichten aus der Bibel, Band 2

Die Jünger sind mit der Situation total überfordert. Sie rudern mit allen Kräften, doch die Wellen schlagen ins Boot und die Jünger wissen nicht mehr weiter. Das Boot droht zu sinken, ihr Leben steht auf dem Spiel. Eine wahrhafte Stresssituation! Jesus schenkt Ruhe - mit nur ein paar Worten! Jesus möchte uns Ruhe schenken! Wenn Er das Boot unseres Lebens lenkt, können wir Frieden haben und ruhig sein.

Erlebt beim Erzählen der Geschichte (Mk. 4:35-41) die Unruhe: Schwingt blaue Chiffontücher hin und her, macht Sturmgeräusche. Die Kinder können sich in eine kleine Wanne setzen, welche du hin und her schaukelst. Erlebt anschließend den Gegensatz der Ruhe.

Bereite Zeichenpapier und Wasserfarben vor. Das Kind soll zwei Bilder malen: eines, das Unruhe und Sturm ausdrückt, und ein anderes, das Ruhe und Frieden ausdrückt. Besprecht zuerst, welche Farben und Formen zu welchem Bild passen.

Dazu passendes Lied:

- ❖ „Wenn der Sturm tobt“ (Text und Melodie: mündlich überliefert)

- Lilian Kovar/Yvonne Seidel u.a. (2010): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center.)

- ❖ Erweiterter Text

1. Wenn der Wind weht...überall.
2. Wenn der Sturm tobt...überall.
3. Wenn der Sturm tobt...immer mehr.
4. Wenn es still wird...überall.

2. Wissenswertes

2.1 Wie halten wir uns als Eltern gesund?

Die Ruhe könnte man auch als Vitamin R bezeichnen. Dabei werden vier Untergruppen unterschieden, welche alle für uns notwendig sind:

- ❖ Vitamin R1 = die tägliche Ruhe: Schlafverlust verringert unsere Aufmerksamkeits- und Reaktionsfähigkeit, unsere Stimmung schwankt, wir können weniger gut mit Stress umgehen, unser Immunsystem ist geschwächt. Jede Nacht 7-8 Stunden zu schlafen ist unter anderem deshalb wichtig, weil im Tiefschlaf das Hormon Melatonin produziert wird, welches für verschiedene Funktionen wichtig ist: Es schützt gegen freie Radikale, beugt Tumoren vor, hemmt den Alterungsprozess, stärkt das Immunsystem, unterstützt beim Umgang mit Stress, senkt den Cholesterinspiegel, den Blutdruck und das Risiko für Herz-Rhythmusstörungen und Osteoporose. Melatonin wird gebildet, wenn es ganz dunkel ist. Die Stunden vor Mitternacht sind deshalb besonders wertvoll.

Beachte folgende Tipps für eine gute Schlafqualität:

- ➔ Vermeide Kaffee, Alkohol und Tabak.
- ➔ Schenke deinem Körper täglich Bewegung, wenn möglich in Verbindung mit Sonnenschein und frischer Luft.
- ➔ Ein leerer Magen schläft besser: Iss darum abends leicht und spätestens drei Stunden, bevor du zu Bett gehst.
- ➔ Halte dein Schlafzimmer kühl, dunkel, gemütlich, aufgeräumt und ruhig. Versorge dein Schlafzimmer mit frischer Luft.
- ➔ Halte dich an regelmäßige Zeiten für das Zu-Bett-Gehen und das Aufstehen. Nimm deine Sorgen und Ängste nicht mit zu Bett. Übergib sie stattdessen im Gebet deinem himmlischen Vater und denke an die Segnungen, die Er gibt.
- ➔ Geh mit einem guten Gewissen zu Bett. Lass darum die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen.

- ❖ Vitamin R2 = die wöchentliche Ruhe: Als während der Zeit der französischen Revolution in Frankreich die 10-Tage-Woche eingeführt wurde, waren die psychiatrischen Anstalten überfüllt. Eine 5-Tage-Woche in Russland brachte ähnliche Ergebnisse. Gott hat uns mit dem wöchentlichen Ruhetag ein großes Geschenk gemacht, das wir schätzen und achten sollen.
- ❖ Vitamin R3 = Erholung: Unter Erholung versteht man die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte und das Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit. Achte darum bei deiner Freizeitgestaltung darauf, dass du Aktivitäten wählst, die aufbauen und nicht bloß unterhalten oder ablenken.
- ❖ Vitamin R4 = Besinnung: Zeiten des Gebets und im Studium des Wortes Gottes lassen dich innerlich zur Ruhe kommen. Jesus sagt uns in Mt. 11:28 (Elberfelder): „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“

- vgl. Nedley, Neil: Rest. URL: <http://newstartclub.com/resources/detail/rest>[Stand: 07.03.17]

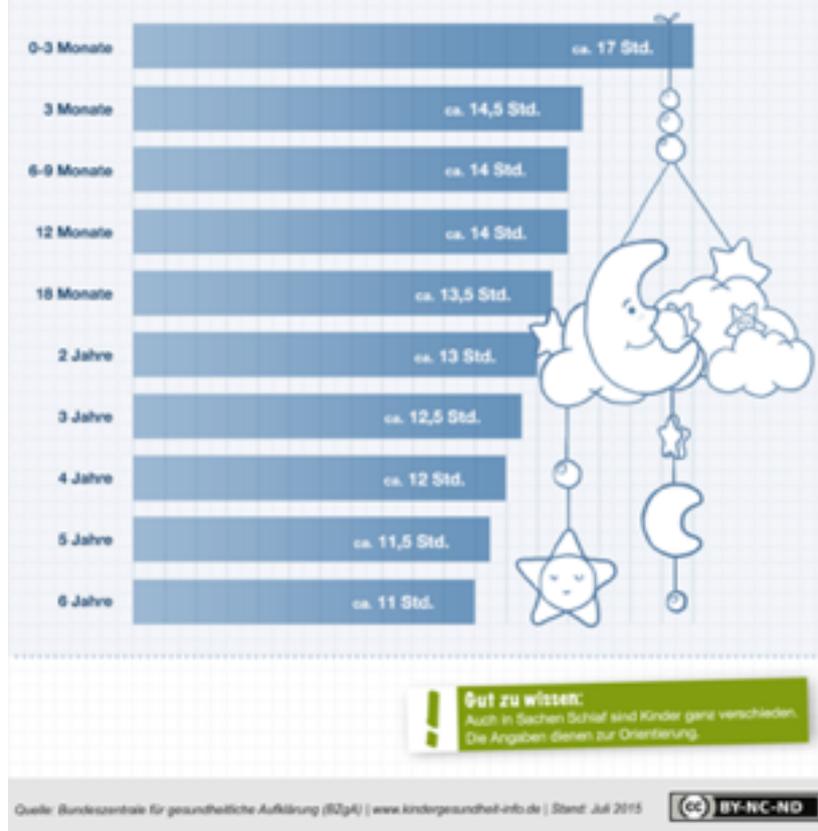
2.2 Wie halten sich Kinder gesund?

Kinder brauchen noch deutlich mehr Schlaf als Erwachsene, denn während des Schlafs geschehen wichtige Prozesse der Entwicklung und des Wachstums von Körper und Gehirn. Kinder, die regelmäßig eine Stunde zu wenig Schlaf bekommen, zeigen einen Entwicklungsrückstand von bis zu zwei Jahren. Aber auch andere Symptome wie schlechte Laune, Gewichtszunahme, verlangsamte Reaktion, ein schwaches Immunsystem und mangelnde Konzentrationsfähigkeit sind oft Folgen von zu wenig Schlaf.

Die Tipps zur Förderung der Schlafqualität (s. „Wie halten wir als Eltern uns gesund“) gelten auch für Kinder. Vertiefend oder darüber hinaus sind folgende Punkte besonders wichtig:

- ➔ Halte einen konstanten Schlafrhythmus ein, mit regelmäßigen Bett- und Wachzeiten, auch am Wochenende.
- ➔ Achte auf genügend körperliche Bewegung während des Tages, allerdings nicht kurz vor der Bettzeit.
- ➔ Mache eine beruhigende Zu-Bett-Geh-Routine zur Gewohnheit, die Musik, den Gedanken an unseren liebenden himmlischen Vater und Gebet beinhaltet.
- ➔ Setze die Kinder so wenig wie möglich dem Einfluss von Medien, Bildschirmen, elektronischen Geräten und künstlichem Licht aus, ganz besonders in der Zeit vor dem Zu-Bett-Gehen.
- ➔ Ein Nachtlicht mag zum Einschlafen hilfreich sein, sollte danach aber ausgeschaltet werden.

Durchschnittliche Schlafdauer von Kindern im Alter von 0-6 Jahren je 24 Stunden



- vgl. Dr. Breus, Michael: *Sleep is a family affair*. URL: <https://www.thesleepdoctor.com/all-about-sleep/how-to-sleep-better/family/> [Stand: 13.07.2017] und Schniebel, Barbara: *Wieviel Schlaf brauchen Babys und Kinder?* URL: <http://www.hallo-eltern.de/baby/wieviel-schlaf-brauchen-kinder.htm> [Stand: 13.03.2017]

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

Was ist Ruhe/Stille? Kann man sie anfassen? Kann man sie machen? Wie entsteht sie?

Wir wollen gemeinsam etwas bauen, wozu es die Mithilfe von jedem braucht. Wenn nur einer nicht mitmacht, dann ist das Kunststück zerstört. (Es ist die Stille.) Denkt darüber nach und sprecht darüber, was Stille ist und was sie zerstört.

Versucht euch so zu bewegen, dass man nichts hört. Wie lange schafft ihr es? Was erzeugt Geräusche?

3.2 Mathe be-greifen

TAGESABLAUF

Erstelle gemeinsam mit deinem Kind einen Tagesablauf. Zeichnet Bilder zu den verschiedenen Aktivitäten des Tages und ordnet sie auf einem großen Poster nach dem zeitlichen Ablauf.

UHR

Schreibe die Zahlen 1 bis 12 jeweils auf ein Blatt Papier. Lege sie in einem Kreis auf den Boden, wie bei einem Zifferblatt. Betrachtet die Anordnung der Zahlen auf der Uhr. Zählt von 1 bis 12. Entferne dann die Zahlen und lass das Kind sie an die richtige Position auf dem Zifferblatt legen. Nennt die Stunden, indem ihr von Zahl zu Zahl schreitet. Besprecht den doppelten Umlauf der Zeiger während eines Tages. Um wieviel Uhr gehst du ins Bett? Um wieviel Uhr stehst du auf? Wie viele Stunden schläfst du? Beschreitet und zählt die jeweiligen Stunden.

WOCHENTAGE

Schreibe die Wochentage auf farbige Kärtchen, wenn möglich mit Zeichnungen, passend zu den Aktivitäten der Tage. Legt sie in der richtigen Reihenfolge auf den Tisch, am besten kreisförmig, so dass nach dem Sabbat wieder der Sonntag kommt. Wie viele Tage dauert es noch bis zum Sabbat? Das Kind kann die Tage abzählen, indem es eine Spielfigur Schritt für Schritt zum Sabbat bewegt.

4. Sprache

4.1 Buchstaben – der Schlüssel in andere Welten

WERTVOLL – DAS THEMENPLAKAT

Die Buchstaben von WERTVOLL, dem Thema dieses Homekindergarten-Jahres, werden doppelwandig jeweils auf ein Blatt Papier (mindestens A3) gezeichnet. Das Kind kann nun den Buchstaben mit einem Material der freien Wahl, möglichst passend zum Thema, bekleben. Zum Beispiel schwarze Stoff- oder Papierfetzen mit Sternaufklebern für Ruhe, Watte für Luft, Bohnen oder Reis für Ernährung, blaues Seidenpapier in Bällchen geknüllt für Wasser. Beginnt mit dem „R“, welches ihr in diesem Monat intensiver bearbeitet. Jedes Mal, wenn ihr ein neues Thema beginnt, eröffnet ihr es, in dem ihr den passenden Buchstaben mit Inhalt füllt. Markiert das Thema des Monats mit einem besonderen Gegenstand, z. B. mit einer Wäscheklammer. So weiß das Kind immer, welches Thema diesen Monat bearbeitet wird. Mit den Kindern können die Buchstaben monatlich oft

wiederholt und besprochen werden, wofür sie stehen: W steht für Wasser, E steht für Ernährung, R steht für Ruhe, usw.

Folgende Themen gibt es:

- ❖ Wasser
- ❖ Ernährung
- ❖ Ruhe
- ❖ Turnen
- ❖ Vertrauen
- ❖ Ohne Drogen
- ❖ Licht
- ❖ Luft

Diese vier weiteren Themen lassen sich mit Clipart-Zeichnungen gut darstellen:

- ❖ Gesunde Beziehungen (zwei Figuren Hand in Hand)
- ❖ Gefühle – Lebenseinstellung und Optimismus (Herz)
- ❖ Gehirn – Schaltzentrale für Entscheidungen (Gehirn)
- ❖ Unser Körper – Knochen, Organe und Co (Skelett)

4.2 Sprachspiele

WENN ZWEI PRANKEN MÜDE SIND

Zwei Pranken schwanken und wanken müde ins weiche Bett. Sie kuscheln, ruscheln und wuscheln gemütlich im Warmen. Zudecken, recken und strecken. Und langsam einschlafen.

Zwei Hände zu Bett bringen. Aufs Kopfkissen legen und die Bettdecke drüberziehen.

WIE DIE TIERE SCHLAFEN GEHEN

Die Biene rollt den Rüssel ein.
Der Hase schaut schon schläfrig drein.
Die Katze schnarcht laut auf dem Baum.
Das Meerschweinchen kichert im Traum.
Der Fuchs will langsam schlafen geh'n.
Der Wellensittich döst im Steh'n.

Das Schlaflied von den Tieren vorsingen (Melodie selber erfinden). Gleichzeitig mit sechs Fingern die genannten Tiere darstellen. Welche Tiere könnten die übrigen Finger darstellen, und was könnten diese Tiere tun?

SO TAPPT DER BÄR

So tappt der Bär den Berg hinauf, so tappt er wieder runter.

(Das Kind liegt auf dem Bauch - mit der flachen Hand leicht auf den Rücken klopfen.)

So hüpfet der Frosch den Berg hinauf, so hüpfet er wieder runter.

(Nun mit den Fingern auf dem Rücken hüpfen.)

So kriecht die Schnecke den Berg hinauf, so kriecht sie wieder runter.

(Nun mit einem Finger auf dem Rücken kriechen.)

So schleicht die Katze den Berg hinauf. So schleicht sie wieder runter.

(Nun mit dem Finger eine Schlangenlinie zeichnen.)

Das Spiel ist für die Kinder wie eine leichte Massage.

4.3 Fremdsprachen

GUTE NACHT IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN

englisch: Good night

Spanisch: Buenas noches

Französisch: Bonne nuit

Niederländisch: Welterusten

Mandarin: Wan an

Suaheli: Usiku mwema

GESEGNETEN SABBAT IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN

Englisch: Happy Sabbath

Spanisch: Feliz sábado

Französisch: Bon Sabbat

Niederländisch: Gezegende Sabbat

Mandarin: An xi ri kuai le

Suaheli: Sabato njema

Gebrauche die Ausdrücke in den verschiedenen Sprachen in deinem Alltag, aber nicht alle auf einmal. Sage zum Beispiel eine Woche lang gute Nacht immer auf Spanisch, während

der darauffolgenden Woche dann auf Französisch. So prägt es sich in einem natürlichen Kontext ein und gibt keine Verwirrung.

4.4 Kinderbücher

NICKI IM LAND DER GESUNDHEIT, DR. MED. JACQUES BREUIL

Nicki und seine Freunde begeistern unsere Kinder im Vorschul- und unteren Primaralter für das Thema Gesundheit. Mit dieser faszinierenden Kinderbuchserie wird altersgerechte, ganzheitliche Gesundheitserziehung möglich. In eine lustig illustrierte Reisegeschichte sind nicht nur umfassende Informationen verpackt. Den Kindern werden auch positive Praxisimpulse für eine gesunde Lebensweise vermittelt. Auch Erwachsene profitieren von dieser Serie, da sie auf fachlich solider Grundlage aufbaut, treffend, und ausgewogen informiert.

WIE KLEINE TIERE SCHLAFEN GEHEN

Ein passendes Buch, um abends zur Ruhe zu finden.

<https://www.amazon.de/Wie-kleine-Tiere-schlafen-gehen/dp/3789178438>

Klappentext: Für Mama, Papa und ihr Kuschelkind: das allerliebste Gutenachtbuch! Wie sagt der Löwe Gute Nacht? Worüber freut sich das Mäusekind am meisten, bevor es glücklich einschläft? Die Tierkinder und ihre Eltern kuscheln am Abend vor dem Einschlafen genauso gern wie kleine Menschenkinder. Ein absolutes Lieblingsbuch fürs Gutenacht-Ritual! Acht Gutenacht-Szenen mit wunderschönen Bildern und liebevollen Reimen zum Mitsprechen.

5. Sinne

5.1 Musizieren

SINGEN

- ❖ Abendlied: „Wenn es Abend wird“ (Text und Melodie: Margret Birkenfeld (1989). Mein kunterbuntes Liederbuch. Asslar: Musikverlag Klaus Gerth/Turmberg Verlag.)
- ❖ Sabbatlied: „Sabbat ist ein schöner Tag“ (Text und Melodie: Margaret Kennedy, aus: Lilian Kovar/Yvonne Seidel u.a. (2010): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center.)
- ❖ Als Einstimmung zum Gebet: „Komm in mein Herz“
- ❖ Wochentage: „Ich bin glücklich“ (Text und Melodie: mündlich überliefert, aus: Singt froh dem Herrn (2009). Hückeswagen: Christliche Schriftenverbreitung e.V.)

5.2 Erleben

EINE NACHT IM WALD

Besucht in der Nacht/im Dunklen einen Wald und lasst die Eindrücke auf euch wirken. Was für Geräusche hörst du? Wie erlebst du die Stille? Wie geht es dir im Dunkeln?

NACHTTIERE

Beobachtet in einem Zoo Nachttiere. Manche Zoos haben ein besonderes Nachthaus, wo es während des Tages dunkel ist und daher die Nachttiere tagsüber aktiv sind.

5.3 Wahrnehmen

AM WALDRAND

Legt euch bei schönem Wetter an einem ruhigen Plätzchen am Waldrand ins Gras (zum Beispiel als Pause auf einem Spaziergang) und schließt die Augen. Genießt die Ruhe, lauscht den Geräuschen und lasst das Umfeld auf euch wirken.

GERÄUSCHE ERKENNEN

Das Kind schließt die Augen oder bindet sich ein Tuch vor die Augen und versucht zu erraten, was für ein Geräusch du machst. Mache das Geräusch erst, wenn das Kind ruhig ist und aufmerksam lauscht. Wenn man selbst ruhig ist, hört man viel besser! Um Gottes Stimme hören zu können, müssen wir auch ruhig werden. Mögliche Geräusche sind: Papier rascheln, Karotte reiben, Reißverschluss zumachen, am Computer tippen, Klospülung betätigen, Fenster öffnen, Vorhang schieben, Glocke, Nadel fallen lassen,... Du findest auch verschiedenste Geräusche unter <http://www.hoerspielbox.de/>.

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

SCHLEICHEN

Das Schleichen fordert und fördert eine gewisse innere Ruhe und eine entsprechende Koordination. Und Kinder werden davon regelrecht angezogen, nicht nur beim Versteck- oder Fangspiel. Dann gilt: Nur nicht auffallen und so ruhig wie möglich bewegen!

- ❖ *unterwegs im Wald, beim Spaziergang oder auf dem Spielplatz*
- ❖ *in der Natur balancierend über Baumstämme, Äste, Bretter und Steine*
- ❖ *Baue einen Hindernisparcours auf, den du möglichst lautlos durchquerst, über Stühle, Kisten, Dosen, Bänke, Matten, Seile, Steine usw.*

- ❖ *Lass dein Kind probieren, sich einem Ziel möglichst lautlos zu nähern. Du kannst dabei die Augen schließen und versuchen zu raten, wo sich dein Kind gerade befindet.*
-

6.2 Ich kann das!

Kindergartenkinder können schon gut mithelfen, sich für die Nacht vorzubereiten. Leite sie an folgende Aktivitäten selbständig zu verrichten.

Ich kann ...

- ✓ *mein Bett machen!*
 - ✓ *meinen Pyjama anziehen!*
 - ✓ *meine Kleidungsstücke falten und aufräumen!*
 - ✓ *Fensterläden schließen oder Rollläden runter und hoch machen!*
 - ✓ *eine Taschenlampe ein- und ausschalten!*
-

6.3 Ich bin kreativ!

DINKEL-SCHLUMMER-KISSEN

Aus gelbem Baumwollstoff zwei gleiche Mondformen (oder Rechtecke) zuschneiden. Auf einer Seite mit Sonne, Mond und Sternen blau bedrucken (Kartoffeldruck) oder mit Textilmarkern bemalen. Dann die bedruckten Seiten aufeinanderlegen und rundherum steppen. Dabei eine etwa 5 cm große Öffnung lassen. Das Kissen nun nach außen stülpen, mit Dinkespelz füllen und die Öffnung zunähen.

- vgl. Alscher, Gerlinde (2007): DVG-KIWO, Komm mit - bleib fit. Ostfildern: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V.

6.4 Ich halte mich gesund!

GUTE-NACHT-TEE ZUBEREITEN

Bereite mit deinem Kind einen Tee zu, den es vor dem Schlafengehen als „Schlummer-Trunk“ trinken darf. Gut eignen sich dafür folgende Zutaten:

- ❖ getrocknete Erdbeer-/Himbeer-/Brombeerblätter
- ❖ Zitronenmelisse
- ❖ Minze
- ❖ getrocknete Obstschalen/Obst/Gemüse (Apfel, Beeren, Zitrusfrüchte, Birnen, Hagebutte, Karotte...)

- ❖ getrocknete Blüten (Kamillenblüte, Gänseblümchen, Löwenzahn...)
- ❖ Samen (Fenchel, Anis, Kümmel...)

Weitere Ideen und Rezepte findest du auf: <http://www.smarticular.net/die-besten-teemischung-fuer-kindertee/>

WUT-WEG-MITTEL ARMGUSS

Kommt es bei dir auch manchmal vor, dass scheinbar nichts klappt, alles zu schwierig ist, es einfach keinen Spaß macht und du dich so richtig ärgerst? Das Wut-Weg-Mittel kann dir helfen, dich wieder zu beruhigen.

Fülle eine Schüssel mit schönem, klarem, ganz kaltem Wasser. Streife nun die Ärmel des Pullis hoch und mache die Arme frei. Tauche deine Unterarme so lange ins kalte Wasser, bis du wieder ruhig bist.

- vgl. Alscher, Gerlinde (2007): DVG-KIWO, Komm mit - bleib fit. Ostfildern: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V.