

Gesundheits-Woche im SterniPark 2016

Die 41. Kalenderwoche vom 10.10.2016 bis 14.10.2016 stand bei SterniPark ganz im Zeichen der Gesundheit. Vier unserer Kinderhäuser haben noch intensiver das Wohl der Kinder und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Fokus gerückt und tolle Aktionen auf die Beine gestellt. Ganz im Sinne der Veranstaltungsinitiatoren der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung - HAG – gab es eine breite Palette an Projekttagen von den Bereichen Bewegung und Entspannung bis hin zu gesunder Ernährung. Spaß und Freude am Ausprobieren standen dabei in allen Kitas im Vordergrund.

Kinderhaus Tornquiststraße

Ein süßer Tag – ganz ohne Zucker!

Zucker ist bekanntlich in vielen Lebensmitteln vorhanden, aber besonders der verarbeitete Zucker sollte nur in Maßen, wenn überhaupt, konsumiert werden. In der Aktionswoche gab es in unserer Kita Tornquiststraße keinen Nachtisch mit Zuckergehalt, sondern frisches Obst und Gemüse. Am Aktionstag haben wir mit unseren kleinen und größeren Kindern Obstsalat, leckere Obstspieße, Kuchen und Quarkspeise ohne Zucker hergestellt. Davon profitierten auch unsere Erzieher und Erzieherinnen und unsere Kinder haben mit viel Spaß und gesundem Appetit eine Woche ohne viel Zucker genossen. Außerdem haben sie einiges über die vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten der Welt gelernt. So lecker kann Lernen sein!



Kinderhaus Berner Heerweg

Ein gesunder Rücken kann Kinder entzücken!

In unserem Kinderhaus Berner Heerweg ging es an den Aktionstagen um die Gesundheitsförderung der Erzieherinnen und Erzieher. Expertinnen haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in verschiedenen Entspannungstechniken geschult, beispielsweise durch Traumreisen oder die Feldenkrais-Methode, die besonders das tiefgehende Lernen und den Einklang mit sich selbst in den Mittelpunkt stellt.

Das rüchenschonende Arbeiten ist im Beruf der ErzieherIn wichtig, um die eigene Gesundheit zu fördern und um den Anforderungen im Kita-Alltag gewappnet zu sein. So profitieren auch die Kinder von unseren tiefenentspannten und rüchengestärkten ErzieherInnen!

Kinderhaus Grot Sahl

Gesundheit ist bunt

Unser Kinderhaus Grot Sahl in Rissen ist geprägt von viel Bewegung, Abwechslung und tollen Ausflügen in den nahegelegenen Forst Klövensteen. Abwechslungsreich war auch unser Programm in der Gesundheitswoche. Es gab Slacklining für anspruchsvolle Balanceübungen, gemeinsame Zubereitung von leckerem Salat und Qi Gong für kleine und größere Kinder. Qi Gong ist eine alte chinesische Methode, um Körper und Geist zu stärken. Dies geschieht mit Hilfe von vielen verschiedenen Übungen, die auch kleinere Kinder bereits ohne Probleme durchführen können. In China ist Qi Gong in den Lebensalltag der Bevölkerung integriert, ob durch Meditation, Behandlung von Krankheiten, morgens im Park oder in Pausen während der Arbeit. Unsere Kindergartenkinder fanden vor allem die Klangschalen und das Erleben des Klangs am eigenen Körper faszinierend. Ganz entspannt klang die Gesundheitswoche also aus!



Kinderhaus Wandsbeker Chaussee

Du bist, was du isst

Gesunde Ernährung heißt nicht nur, sie zuzubereiten, sondern auch, vor dem Einkauf zu überlegen – was brauche ich überhaupt? In unserem Kinderhaus Wandsbeker Chaussee lernten unsere Jungen und Mädchen was Fertigprodukte sind, in welchen Lebensmitteln sich Zucker versteckt und wie mit wenigen Zutaten tolle Gerichte und Getränke, wie beispielsweise Smoothies, entstehen können. Unsere Elementarkinder haben deshalb zusammen mit den Erzieherinnen die Gesundheitspyramide gebastelt und in einem lehrreichen Quiz zwischen guten und „bösen“ Lebensmitteln unterschieden. So kann ein Stück Geburtstagskuchen auch mal auf dem Speiseplan stehen, aber noch wichtiger sind viel Obst, Gemüse und ganz viel Wasser. Da schmeckte der Gesundheitstag allen Kindern!

