

DAS ZUCKERHUT- FAMILIENMAGAZIN



FRÖBEL
Kompetenz für Kinder

MÄRZ 2023

TERMINE IM ZUCKERHUT

- **06. & 07. März: Curriculum**
Die Kita ist ganztägig geschlossen.
- **14. & 16. März: Besuch der AWB Köln für die Vorschulkinder**
- **21. März, 16:30 - 18 Uhr: Elternabend für Hochwachskinder und neue Familien**
Wir laden zum Informationsabend rund um den Alltag im Ü3-Bereich ein.
- **22. & 23. März: Curriculum**
Die Kita ist ganztägig geschlossen.

TERMINE IM VEEDEL

- **06. März, 19:30 - 21 Uhr: FRÖBEL-Elternakademie “Den Übergang von Kita zur Grundschule bewusst gestalten”**

Ein digitales und kostenloses Angebot im Workshop-Charakter von und mit Annette zu Solms, Elternberaterin bei FRÖBEL.

Weitere Informationen und Anmeldung unter <https://www.froebel-gruppe.de/elternakademie> oder hier



- **10. März, 10 - 12 Uhr: “Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?”**

Eine Online-Informationsveranstaltung für alle interessierten Eltern, Anmeldung unter schulpsychologie@stadt-koeln.de.

- **10. & 24. März, 16 - 18 Uhr: Vater-Kind-Waldtag mit Querwaldein e.V.**

Für Kinder ab 4 Jahren, Anmeldung erforderlich beim katholischen Familienzentrum Brück/Merheim.

- **16. März, 8:30 - 10 Uhr: Elterncafé und Erziehungsberatung in Brück**

Ein Angebot des katholischen Familienzentrums Brück/Merheim in der Kita St. Hubertus, keine Anmeldung erforderlich.

- **18. März, 10 - 12 Uhr: Eltern-Kind-Yoga-Workshop**

Ein Angebot des katholischen Familienzentrums Brück/Merheim in der Kita St. Gereon, Anmeldung erforderlich.

- **19. März, 10:30 Uhr: Kindergottesdienst Johanneskirche Brück**

Für Kinder ab drei Jahren. Es steht eine Geschichte im Mittelpunkt, es wird gesungen, gespielt und gebastelt.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder ein sehr wichtiges Thema. Um Stress abzubauen und sich selbst regulieren zu können, ist alltagsintegrierte Achtsamkeit eine stützende Säule.



Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr Informationen, Tipps und kleine Übungen für Ihren Familienalltag zu diesem Thema. Außerdem verraten wir Ihnen, wie wir Achtsamkeit im Zuckerhut aufgreifen.

VORSCHULPROJEKT ZUM THEMA SELBSTACHTSAMKEIT

WAS WIRD DAS PROJEKT BEINHALTEN?

Achtsamkeit der Gefühle und Empfindungen

Angebotsreihe zum Thema Gefühle, dabei sollen die Kinder lernen ihren aktuellen Gefühlszustand verbal äußern zu können

Achtsamkeit des Körpers

Bewegungsangebote in der Turnhalle zur Körperregulation



Achtsamkeit des Geistes

Angebote im Snoezel-Raum, darunter fallen Traumreisen und Meditationen

Achtsamkeit des momentanen Augenblicks

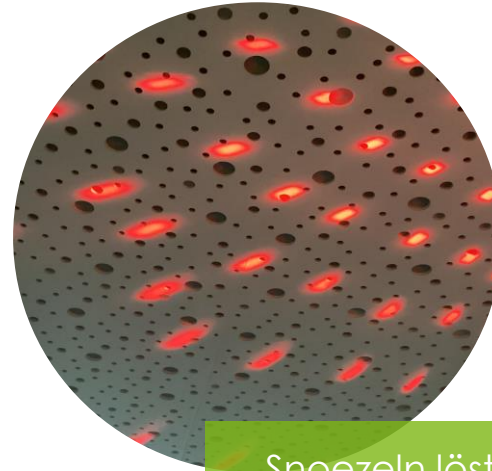
Bastelangebote

Gesunde Ernährung

Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen

EINEN MOMENT INNEHALTEN...

UNSER SNOEZEL-RAUM



Snoezeln löst Wohlbefinden aus, ordnet Reize, verbessert die sensitive Wahrnehmung und dient der Entspannung.

Im Snoezel-Raum können unsere Kinder zur Ruhe kommen und eine Pause vom Alltag machen. Klängen, Melodien oder einer Traumreise folgen, die Lichteffekte der Discokugel auf sich wirken lassen oder auch schlafen. Je nach Bedürfnis und Interesse des Kindes können unterschiedliche Materialien ausprobiert und zur individuellen Entspannung genutzt werden.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Tipps

für sich selbst und die
Mitmenschen

Zugang zur Welt durch Sinne

Sprechen Sie im Alltag öfters mehrere Sinne an. Was sehe, schmecke, rieche oder fühle ich? Durch die gezielte Wahrnehmung unserer Sinne, schaffen wir neue Lernorte und ermöglichen unsern Kindern einen Zugang zur Welt und somit Selbstständigkeit.

Achtsames Abendessen

Nehmen Sie sich beim Abendessen mit Ihren Kindern Zeit. Sprechen Sie über Erlebtes und fragen Sie auch Ihre Kinder, wie sie sich den Tag über gefühlt haben.

Im Hier und Jetzt sein

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Aufgaben und machen Sie auch mal das, worauf Sie Lust haben. In einem hektischen Alltag (mit Kindern) kommt Vieles zusammen. Doch fahren Sie ruhig mal einen Gang zurück. Konzentrieren Sie sich auf eine Sache und nehmen diese bewusst wahr.

Die Umgebung bewusst wahrnehmen

Spielen Sie mit Ihren Kindern das altbekannte Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst.“ Schon lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf Dinge, die wir im Alltag oft übersehen. Wir nehmen unsere Umgebung aktiv wahr. Das Spiel kann auch gut in der Straßenbahn oder auf langen Autofahrten gespielt werden.

Tipps des Monats

Mit Hilfe von Reimen, Spielversen und praktischen Übungen bringt diese Bildkartensammlung Kinder dazu, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der eigenen Umgebung zu erleben. Durch wiederholtes Einsetzen der Wahrnehmungsübungen können diese zu stärkenden Ritualen im Alltag wachsen.



REZEPT DES MONATS

GESUND UND LECKER SNACKEN



Das braucht ihr:

50g Leinsamen
50g Haferflocken
50g Sesam
50g Kürbiskerne
1 Ei
2EL Honig
1 Tasse Rosinen

VITAL-KEKSE

Und so geht's:

1. Alle Zutaten für den Teig abwägen und in einer großen Schüssel gut vermischen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig mit einem Teelöffel in Ausstechförmchen füllen und etwas festdrücken.
4. Bei 160 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Guten Appetit!

WENN FÜR KINDER INKLUSION SELBSTVERSTÄNDLICH IST...

EIN VIDEO IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM FRÖBEL-KINDERGARTEN LÖVENHERZ



Beim Thema Achtsamkeit geht es unter anderem darum, sich selbst etwas Gutes zu tun und auf sich selbst zu achten. Doch auch im Umgang mit anderen Menschen ist Achtsamkeit und eine bewusste Wahrnehmung wichtig, denn so entsteht ein respektvolles und inklusives Miteinander.

Wie dies gelingen kann, zeigen die Kinder aus dem FRÖBEL-Kindergarten Lövenherz.

https://www.youtube.com/watch?v=FRr8zZ_hfyQ&t=440s



WIR STELLEN UNS VOR

Das bin ich:

Ich heiße Rebecca Hinkelmann und bin gelernte Erzieherin und Sozialmanagerin. Bei FRÖBEL bin ich als Geschäftsleitung für die Region Köln-Berg tätig.



REBECCA HINKELMANN

Mein Lieblingsbuch:

"Die Torte ist weg" von Thé Tjong-Khing

Darum lese ich das Buch so gerne (vor):

Ein Buch das zum Dialog einlädt, da die Geschichte ausschließlich über die Bilder erzählt wird. Es gibt viele verschiedene Nebenschauplätze und verzweigte Handlungsstränge, die doch immer wieder miteinander verknüpft werden und dazu auffordern, neu zu gucken, zu blättern und neue dramatische Ereignisse zu entdecken.



Karnevalsorden für alle Kinder



Regenbogenkostüme für die Teilnahme
am Schull- un Veedelszöch der Vorschulkinder



**VIELEN DANK FÜR DIE
TATKRÄFTIGE
UNTERSTÜTZUNG DES
ELTERNBEIRATES UND
UNSERER FAMILIEN BEI
DER VORBEREITUNG
FÜR KARNEVAL!**



RÜCKBLICK AUF EIN BUNTES TREIBEN BEI UNSERER KARNEVALSFEIERE!

Vielen Dank, dass Sie alle da waren
und mit uns eine jecke
Karnevalsparty
im Zuckerhut gefeiert haben 😊