Bildungsbrücken Nordhaide
Kita-Einstieg

zusammen. tun.
Diakonie Hasenbergl

Familien-Post

Ideen und Infos für Kinder und Eltern

Liebe Familien! 11.3.2022
Lachen ist gesund. Aber bei so vielen schlimmen Nachrichten fühlen wir uns oft nicht froh. Zum Glück helfen uns da die Kinder. Sie können und wollen fröhlich sein, Quatsch machen, Spaß haben und aus vollem Herzen lachen. Lachen Sie ruhig mit und vertreiben mal die Sorgen! Das tut allen gut. Viel Spaß dabei! Das Team von Kita-Einstieg Nordhaide

Für Eltern:

Photo by Lidya Nada on Unsplash

Lachen ist tatsächlich eine gute Hilfe gegen Stress. Dabei müssen wir nicht auf eine lustige Situation warten. Es reicht schon, im Alltag einfach so öfter mal zu lächeln oder zu lachen. Dann schaltet unser Gehirn auf Entspannung. Wie das funktioniert erklärt die AOK auf ihrer Homepage: Gesunder Humor: Wie Lachen auf den Körper wirkt. Schon mal von „Lachyoga“ gehört? Ariane von BR-PULS hat es ausprobiert. Das Video davon gibt es auf Youtube, und es macht wirklich gute Laune!

Für Kinder:

Photo by Jonathan Borba on Unsplash

Versuch mal, deine Eltern zum Lachen zu bringen: du kannst ein lustiges Gesicht ziehen, komische Geräusche oder alberne Bewegungen machen, Quatschwörter ausdenken, Kleidung falsch anziehen, mit der Banane telefonieren, Witze erzählen oder sie einfach kitzeln. Aber auch das Gegenteil kann lustig sein: versuchen, nicht zu lachen!
Vielleicht findest du auch dieses Video von Kikaninchen lustig. ☺

Für alle:

Zusammen macht alles viel mehr Spaß – auch das Lachen! Beim gemeinsamen Spielen und Toben wird fast immer viel gelacht. In der Bibliothek kann man auch lustige Spiele und Bücher ausleihen, z.B. die „Quatsch-Parade“. Spezialisten für Quatsch sind Clowns. Im Video von der Clown-Schule kann man Clown-Spiele für Eltern und Kinder lernen. Und noch ein Tipp: Wenn etwas schief geht, lieber lachen als ärgern!

Internet: **www.kita-einstieg-nordhaide.de**
E-Mail: kita-einstieg@diakonie-hasenbergl.de
Telefon oder SMS: 0176 131 401 28 (Frauke Schneider-Lingnau)
0176 131 401 27 (Kathrin Detterbeck)
Wir sind für Sie erreichbar und freuen uns auf Ihre Nachricht!

Den QR-Code scannen und die Familien-Post aufs Handy holen.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
KITZ Bund