



Unser neues Projekt:

Mein Körper ist mein Gesundheitshaus

Liebe Kinder und Eltern,

stellt euch eure Gesundheit wie ein Haus vor. Du lebst in ihm und fühlst dich wohl.

Es soll dich dein ganzes Leben lang schützen und behüten.

Dein Gesundheits-Haus steht auf einem festen Fundament. Es sind die Erbanlagen, die du von deinen Eltern bekommen hast.

Auf diesem einzigartigen Grundstein werden vier starke Mauern errichtet:

- ✦ die Ernährung
- ✦ die Bewegung
- ✦ das Denken
- ✦ die Entspannung

Jede Mauer besteht aus vielen kleinen Bausteinen. Damit dein Haus nicht krumm und schief steht, müssen alle vier Wände gleichmäßig Stein für Stein aufgebaut werden.

Durch die Fenster und die Türen deines Hauses findet ein ständiger Austausch mit deiner Außen- und deiner Innenwelt statt. Mal geht es zu wie auf einem Bahnhof, es herrscht ein Kommen und Gehen. Dann wieder tobt ein Ereignis oder ein Gedanke wie ein Wirbelwind durch dein Haus und bringt alles in Unordnung. Oder eine Krankheit lässt es im ganzen Haus eine Weile still werden. Die Lebensfreude strömt wie ein warmer Wind durch die kleinsten Ritzen, und das Glück strahlt wie die Sonne durch die Fenster in dein Haus hinein.

Wir wollen unseren Kindern diese Sicht auf ihren Körper nahebringen. Die Idee, den Körper wie ein Haus zu erleben, wird Neugier wecken und die Kinder befähigen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Einstieg in die Thematik:

- ✦ Wir entdecken unseren Körper
- Mit Sinnen experimentieren
- ✦ Rund ums Fühlen / Fühlwelten
- ✦ Wir werden immer größer

Malen und sich dabei selbst erleben

- ✦ Ich bin ich und wer bist du?
- Mädchen oder Junge?
- ✦ Mein Körper gehört mir.

