

# «Bewegung macht Spass!»

Januar 2017



# Eltern Lehre®

## Mehr wissen – sicherer erziehen

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Die Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder reduzieren sich immer mehr. Dabei ist Bewegung für Kinder lebenswichtig: für eine gesunde Entwicklung des Körpers, aber auch zur Stressbewältigung, zur Ausbildung von geistigen Fähigkeiten und zur Stärkung des Selbstvertrauens. «Bewegung macht Spass!» ist dieses Jahr unser Motto. Unterstützt werden wir dabei von der Stiftung Freude herrscht.

Erziehung ist der schönste und strengste Job der Welt. Im neuen ElternKind-Café erhalten Sie von uns praktische Tipps zur Kindererziehung und zum Familienalltag.

Lesen Sie mehr zu diesen Themen und unsere aktuellen Angeboten in diesem Newsletter.

Ich wünsche Ihnen viel Spass im Schnee.

Marlies Bieri, Geschäftsleiterin ElternLehre

### Gut verpackt der Kälte trotzen

Anziehen kann speziell in der kalten Jahreszeit, für Kleinkinder wie Eltern, zur grossen Herausforderung werden. Denn je kälter die Luft, desto länger dauert das Einpacken in Jacken, Mützen, Winterstiefel, Schneeanzüge – und wo ist bloss der rechte Handschuh geblieben? Gerade wenn die Kinder in die KITA oder die Spielgruppe gebracht werden müssen, oder ein Arzttermin ansteht ist es wichtig genügend Zeit einzuplanen. Besprechen Sie mit dem Kind am Vorabend, welche Kleider es anziehen kann und legen Sie diese zusammen mit dem Kind zurecht. Das Zwiebelschalenprinzip hat sich bewährt. Mehrere Schichten Kleidung können so einfach ausgezogen werden, sollte es zu warm werden oder wieder angezogen werden, wenn es kälter wird. Ob ihr Kind dick genug angezogen und eingepackt ist, können Sie gut im Nacken fühlen. Ist dieser warm und trocken, ist das Kind wohltemperiert. Dieser Griff ist besonders bei Babys wichtig, denn je kleiner das Kind ist, desto weniger kann es seine Temperatur selbst regulieren.



### Füf Schneeflöckli

Fingervers mit Schneehandschuh

*Füf Schneeflöckli falle lis uf d Ärde:  
S Erschte macht sich e Gspass  
u setzt sich dir uf d Nas.  
S Zwöite landet uf dim Ohr  
u chunnt land dert ganz luschtig vor.  
S Dritte chrabblet höch doruf  
u setzt sich uf di Chopf, ganz obedruf.  
S Vierte landet uf dinere Backe,  
bleibt dert aber ned lang hocke.  
U s Chlinschte setzt sich uf dies Muul  
u fingt das ober super cool!*

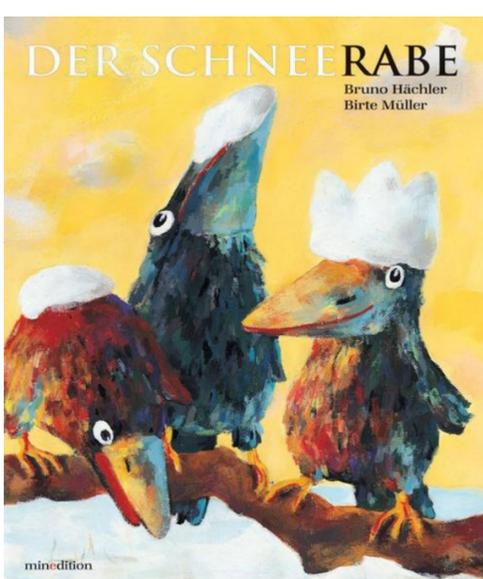
Fünf Wattekugeln an die Fingerspitzen eines Fingerhandschuhs nähen und damit die passenden Bewegungen zum Fingervers ausführen (nach einer Idee von Pia Lanz Kaiser).

### Spiel, Bewegung und Spass im Winter

Schulkinder benötigen das ganze Jahr hindurch viel Bewegung. Im Sommer spielen sie oft unaufgefordert im Freien. Während der kalten Jahreszeit brauchen Kinder manchmal etwas Motivation um die geheizte Stube zu verlassen. Packen Sie sich und Ihre Kinder warm ein, rüsten Sie sich mit einer Kamera aus und durchstreifen Sie gemeinsam das Quartier oder den Wald um Schnee- und Eisskulpturen, Nebelbilder und andere Naturphänomene einzufangen. Ein solcher Ausflug kann mit einem Fondue auf offenem Feuer oder mit einem Raclette auf einem kerzenbetriebenen Ofen gekrönt werden. Hat es Schnee lieben es Kinder zu schlitteln, eine Schneeballschlacht zu machen oder einen Schneemann zu bauen. Fehlt der Schnee, laden gefrorene Bergseen (Schwarzsee u.a.) oder das ICE MAGIC in Interlaken [www.icemagic.ch](http://www.icemagic.ch) zum Schlittschuhlaufen ein. Zurück in der warmen Stube runden heisser Tee, Suppe und ein Gesellschaftsspiel den unvergesslichen Familienausflug ab.

### Sport und Jugend - wichtiger Faktor für das Selbstvertrauen

Mit all den körperlichen Veränderungen fällt es Jugendlichen oft schwer, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Das Selbstwertgefühl kann in dieser Zeit massiv sinken, vor allem auch deshalb, weil sich in dieser Entwicklungsphase sehr viel um das Aussehen bzw. um ein „Gut-ankommen-bei-den-Gleichaltrigen“ dreht. Studien belegen, dass gerade Sport und allgemein Bewegung im Jugendalter nicht nur die Gesundheitsressourcen wie Ausdauer, Kraft und Koordination stärken, sondern auch das eigene Ich. Anders formuliert: Emotionale Probleme und Beziehungsschwierigkeiten mit Gleichaltrigen sind umso öfter anzutreffen, je weniger die Jugendlichen sportlich aktiv sind. Interessant hierbei ist, dass dieses Ergebnis unabhängig vom Sozialstatus der Jugendlichen ist. Sportliche Aktivitäten, beispielsweise in Vereinen, scheinen daher geeignet, das emotionale Wohlbefinden und die Kontaktfähigkeit von Jugendlichen zu steigern, die von ihrem häuslichen Umfeld her benachteiligt sind, so die Forscher.



### Der Schneerabe

*Als Kinder rücklings im Schnee liegen und Schnee-Engel formen, würde der Rabe auf dem Ast über ihnen am liebsten mitmachen. Doch erst im Schutz der Dämmerung traut er sich. Vergeblich versucht er, unter dem Spott seiner Rabenfreunde, mit seinem Federkleid genauso schöne Abdrücke in den Schnee zu zaubern. Als die Kinder am nächsten Morgen die neuen Figuren im Schnee entdecken, sind sie begeistert, denn das können doch nur die Abdrücke eines richtigen Schnee-Engels sein. Ihre Begeisterung erfüllt den Raben mit Stolz. Dieser fantasievoll verspielte Bilderbuchklassiker wird von Kindern heisst geliebt und kann bei unseren Sponsoren Buchhandlung Stauffacher Bern oder Orell Füssli Bern oder Thun für CHF 14.90 bezogen werden. [www.stauffacher.ch](http://www.stauffacher.ch), [www.orellfuessli.ch](http://www.orellfuessli.ch). Für Kinder von 3 – 6 Jahren.*

### Agenda

Am 21. Januar ist Weltknuddeltag. Da wird uns allen warm ums Herz.

### Herzlich willkommen im neuen ElternKind-Café

Wir freuen uns auf Eltern mit Kinder von 0 – 5 Jahren. Hier können Sie Fragen über Erziehung, Familienalltag, Betreuung, Schule und mehr stellen und Antworten und Tipps von Fachleuten der ElternLehre erhalten. Darüber hinaus können Sie kostenlos eine Tasse Café/Tee trinken und sich mit anderen Eltern austauschen. Für die Kinder steht in dieser Zeit ein Spiel- und Bastelangebot bereit. Das Angebot ist kostenlos. Wir sind erstmals für Sie da am:

- 25. Januar im Coop Restaurant, Heim und Hobby Bethlehem, 15.00 – 17.00 Uhr

- 27. Januar im Coop Restaurant, Einkaufszentrum Wankdorf, 15.00 – 17.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Daten finden Sie unter [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

## Mitgliederversammlung Verein ElternLehre

Dienstag 7. März 2017, 19.30 Uhr

Schulungsraum Coop/Kursraum ElternLehre, Einkaufszentrum Wankdorf, Bern

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und den Austausch beim anschliessenden Apéro.

Weitere Infos erhalten Sie hier: [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

### Kursangebote

**ElternLehre® Baby-Kleinkind:** (für Eltern von Kindern von 0 - 3 J.)

Kanton Aargau

04.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleine Kinder fördert, Frick AG

27.04.2017 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Brugg AG

Kanton Bern

06.04.2017 Kursbeginn Modul 1, Was kleine Kinder brauchen, Bern

25.04.2017 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Bern

25.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Lyss

26.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Bern

Kanton Thurgau

28.04.2017 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Amriswil

28.04.2017 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Amriswil

29.04.2017 Kursbeginn Modul 1, Was kleine Kinder brauchen, Amriswil

**ElternLehre® Schulstart:** (für Eltern von Kindern von 4 - 8 J.)

Kanton Bern

01.05.2017 Kursbeginn, Bern

03.05.2017 Kursbeginn, Thun

**ElternLehre® Pubertät:** (willkommen sind Eltern von Kindern von 10 - 16 J.)

Kanton Bern

10.04.2017 Kursbeginn, Bern

24.04.2017 Kursbeginn, Lyss

Weitere Informationen zur ElternLehre erhalten Sie unter [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

### Impressum

Herausgeber Verein ElternLehre

Geschäftsleitung Marlies Bieri

Alpenblickweg 15, 3043 Uettiligen bei Bern

031 829 24 33 / [info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch) / [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

**Die Weitergabe dieses Newsletters ist erwünscht**

Für Anregungen, Ideen und Verbesserungsvorschläge melden Sie sich bei uns.

**Partner und Sponsoren**

Erziehungsdirektion Kanton Bern, Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Abteilung Weiterbildung

Gesundheits- und Fürsorgedirektion Kanton Bern

Stiftung Freude herrscht, Panache, Coop, Lenk-Simmental Tourismus

Impressum:

Verein ElternLehre

Alpenblickweg 15

3043 Uettiligen bei Bern

031 829 24 35 / [info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch) / [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

Newsletter abbestellen