

Kneipp und Kinder: Tipps für Einsteiger

Aktionstag zum Sebastian-Kneipp-Tag 2010

Wasser
Heilpflanzen
Ernährung
Bewegung
Lebensordnung



Nach dem erfolgreichen Kneipp®-Kita-Projekt geht Kneipp nun verstärkt an die Schulen. Diese wiederum zeigen wachsendes Interesse an der gesunden Lebensweise nach Kneipp. Lesen Sie, welche Möglichkeiten Sie als Verein haben, um einer Schule oder einem Kindergarten zu nützen und den Kindern die fünf Elemente nahe zu bringen. Die Liste enthält Aktionen und Projekte zur nachhaltigen Zusammenarbeit. Sie wurde vom Kneipp-Verein Merzig zusammengestellt und ist im Juniheft des *Kneipp Intern* schon einmal veröffentlicht worden.

Wasser

- Besuch eines Barfußwanderwegs
- Besuch einer Tretanlage
- Kneipp-Tag mit Wasseranwendungen
- Vortrag „Wickel, Wasser und mehr“ für Eltern, Lehrer und Erzieher. Die Kita oder Schule kann in der Vorschulerziehung oder im Unterricht ökonomische, ökologische, kulturelle Informationen über das Wasser aufarbeiten und Kneipp vorstellen.

Heilkräuter

- Kräuterspirale anlegen / mit Hilfe der Eltern
- Herbarium
- Kräuterwanderung mit Ihrem Kräuter-Experten bzw. Ihrer -Expertin
- Vortrag: Kräuter sammeln und verwenden
- Marmeladen und Brotaufstriche, Tees und Seifen zubereiten / Rezeptbuch erstellen (Großmütter fragen!)

Bewegung

- Bewegungskurse des Kneipp-Vereins per Schnuppern vorstellen
- Gymnastik etc. für Eltern anbieten
- Video-Clip-Dancing für Schüler
- Nordic Walking für Eltern und Kinder



Ernährung

- Aktion Pausenbrot
- Frühstücksaktionen von Eltern
- Nahrung fürs Hirn – Was hat essen mit Gehirnleistung zu tun?
- Gesundes Kinder-/Kita-/Schul-Fest
- Ernährungskurs für Eltern und Kinder
- Vorträge z. B. über Ernährung und Werbung

Lebensordnung

- Gewaltfreie Kommunikation
- Umgang mit Medien
- Wohlfühlort Schule, Wohlfühlort Kita – „Wohlfühltag“
- Für ältere Schüler: Lebensordnung und Lernerfolg
- Östliche und westliche Entspannungsmethoden

*Kneipp-Verein Merzig, Zum Lindscheid 20, 66663 Merzig,
Telefon 0 68 6 / 99 28 68, info@kneipp-verein-merzig.org*

