

Lernziel: Ich lerne über die Gesundheit von Kindern und Freizeitmöglichkeiten mit Kindern. Ich kann in einfachen und übersichtlichen Texten die Grundaussagen, die Bereiche und Bedürfnisse des alltäglichen Lebens mit Kindern betreffen, verstehen.

1. Wie ist der Alltag mit Kleinkindern?

Wie sieht der Alltag mit Kleinkindern aus? Was müssen Eltern alles machen?



Schreiben Sie einen kurzen Text über Ihren Tagesablauf mit den Kindern.

Um sieben Uhr wacht mein Kind auf.
Ich wechsele die Windeln und ...

Um acht Uhr ...





2. Wie essen Kinder gesund?

Was isst Ihr Kind am liebsten? Was möchten Sie, dass Ihr Kind isst? Erzählen Sie.

Suchen Sie die sechs Wörter über Ernährung im Buchstabensalat.

Schreiben Sie die Wörter auf.

G U I E B R E I H U E E I F
 S I S T I L L E N D E R O P
 G R O O K L E I N K I N D E
 L K C N A S L B E I K O S T
 N Ä H R S T O F F E R E Q U
 F U R V I T A M I N E M K U

Ernährungstipps für Kinder:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/kinder-ernaehrung/kinderernaehrung>

1.

2.

3.

4.

5.

6.



Kennen Sie diese Wörter? Verbinden Sie.

1. der Brei

2. stillen

3. das Kleinkind

4. die Beikost

5. die Nährstoffe

6. die Vitamine

a) extra/zusätzliche Nahrung zu den normalen Mahlzeiten

b) Stoffe, die für den Organismus wichtig sind

c) dickflüssiges Essen für kleine Kinder

d) einem Baby Muttermilch von der Brust geben

e) ein Kind zwischen zwei und sechs Jahren

f) gesunde Stoffe in Obst und Gemüse





Finden Sie fünf wichtige Tipps für die Ernährung von Kleinkindern. Machen Sie eine Liste.

Fünf Tipps für die Ernährung von Kleinkindern

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Webtipp:

für die Recherche: <https://www.richtigessenvonanfang-an.at/eltern/richtig-essen/kleinkinder/>



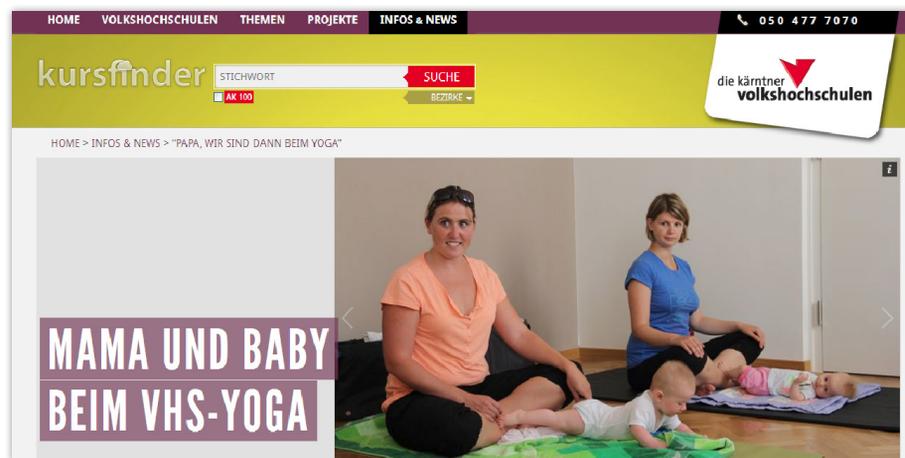
3. Was kann man mit Kindern in der Freizeit machen?



Was machen Sie gerne mit Ihrem Kind? Haben Sie schon Freizeitangebote ausprobiert (Ausflüge, Kurse, ...)? Sprechen Sie.



Informieren Sie sich über die Yogakurse für Mütter mit Babys. Es gibt sie zum Beispiel an den Volkshochschulen in Kärnten. Gehen Sie zu dieser Webseite²:



<http://www.vhsktn.at/infosnews/detail/wir-sind-dann-beim-yoga>



Lesen Sie den Text „Papa, wir sind dann beim Yoga“ über diese Kurse.

„Papa, wir sind dann beim Yoga“

Mit einem Alter zwischen zehn Wochen und acht Monaten sind sie die jüngsten TeilnehmerInnen der Kärntner Volkshochschulen. Fünf Säuglinge samt Müttern besuchen den Mama-Baby-Yoga-Kurs der Klagenfurter Volkshochschule [...]. Während die Yoga-Trainerin [...] die anstrengenden Übungen perfekt vorzeigt, quieken die Kleinen auf der Yogamatte und finden Vergnügen daran, wenn sich die Mamas von der Position „herabblickenden Hund“ aufrichten. Immer wieder streicheln die Mütter über ihre Kinder, reden mit einfühlsamer Stimme auf sie ein, beruhigen sie. „Dadurch wird eine besondere Verbindung zwischen den Beiden geknüpft“, weiß die Yogatrainerin und erklärt weiter: „Babys verstehen auch schon im ersten Lebensjahr viel mehr als man glaubt.“³



Sind diese Sätze über diesen Yogakurs richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

- Die jüngsten Babys sind zehn Wochen alt.
 Richtig Falsch
- Die Yogaübungen sind nicht anstrengend.
 Richtig Falsch
- Die Mütter sprechen während des Kurses mit den Kindern und streicheln sie.
 Richtig Falsch
- Der gemeinsame Kurs ist gut für die Beziehung zwischen den Müttern und den Babys.
 Richtig Falsch
- Sechs Mütter besuchen diesen Yogakurs.
 Richtig Falsch
- Babys verstehen auch im ersten Lebensjahr schon einiges.
 Richtig Falsch



Kennen Sie Yoga? Möchten Sie so einen Yogakurs mit Ihrem Kind besuchen? Warum (nicht)?



Machen Sie gerne Sport- oder Gesundheitskurse? Macht Ihr Kind gerne Bewegung?



Sehen Sie sich das Kursprogramm von FEM Süd⁴ im Internet an:

<https://femsued.at/kurse/>

FEM Süd
FEM Süd Kursanmeldung

Pfad: Start > Veranstaltungen

Hauptmenü

- Unsere Angebote (deutsch)
 - Bewegung
 - Entspannung
 - Ernährung
 - Jugendangebote
 - Psyche
 - Schwangerschaft und Geburt
 - Productive Ageingkurse KFJ
 - Kursbedingungen
 - FEM Süd Programm (PDF)
- Unsere Angebote (türkisch)
- Unsere Angebote (bosnisch/kroatisch/serbisch)
- Unsere Angebote (arab/franz/engl)
- Kontakt
- FEM Süd Homepage

Alle Kategorien

Dies ist die Übersicht über die in der Datenbank vorhandenen Veranstaltungen anzuzeigen, wählen Sie bitte eine Kategorie aus.

Anzeige: 10 Suche: Kategorie: Alle Kategorien Zurücksetzen

Seite 3/3 Start - Zurück - 1 2 3 - Weiter - Ende 21-30/30

P.A. Qi Gong	Dienstag, den 24. März 2015 um 16:00 Uhr Productive Ageing Wirbelsäulentraining
Bew	Mittwoch, den 15. April 2015 um 18:30 Uhr "Durchs Leben tanzen" Lebensfreude durch Musik und Bewegung
Geb	Donnerstag, den 16. April 2015 um 15:00 Uhr "Gemeinsam in Bewegung - gemeinsam entspannt" Mutter Kind Turnen
Bew	Donnerstag, den 16. April 2015 um 15:00 Uhr "Gemeinsam in Bewegung - gemeinsam entspannt" Mutter Kind Turnen
Ern	Donnerstag, den 16. April 2015 um 17:30 Uhr "Gesund und Fit mit ausgewogener Ernährung" Ernährungskurs für ein gesundes Abnehmen ohne Diät und Jo-Jo Effekt
Bew	Donnerstag, den 16. April 2015 um 17:30 Uhr "Theraband & Co" Fitnesscenter für zu Hause

Tipp:
 Beim FEM Süd gibt es auch Kurse in anderen Sprachen, zum Beispiel auf Türkisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Arabisch oder Französisch.



Lesen Sie im Kursprogramm von FEM Süd. Welcher Kurs interessiert Sie? Warum? Sprechen Sie.

Schreiben Sie den Kurstitel auf.



Sehen Sie sich das Foto an. Woran denken Sie, wenn Sie das Foto sehen?





Wandern Sie gerne mit Ihrem Kind? Gehen Sie gerne spazieren? Wenn ja, wo?

Was ist manchmal schwierig mit einem Kind im Kinderwagen? Hatten Sie schon einmal Probleme? Warum? Tauschen Sie sich aus.

In Wien gibt es Wanderwege, die man gut mit Kindern im Kinderwagen gehen kann. Auch die Steiermark hat Tipps für Wanderungen mit Kindern.



Kennen Sie den Kurs „Mama lernt Deutsch“⁵? Das ist ein Deutschkurs mit Kinderbetreuung. Sie können also in Ruhe Deutsch lernen und Ihr Kind kann spielen. Informieren Sie sich im Folder über diesen Kurs.

Webtipps:

Wanderwege mit Kinderwagen in Wien:

<https://www.energieleben.at/topliste-wandern-in-wien-mit-kinderwagen/#1>

Wandern mit größeren Kindern in der Steiermark:

<http://www.info-graz.at/wanderungen-mit-kindern/>

Mama lernt
Deutsch!



Kursziele:

- ◆ Deutsch lernen
- ◆ Bessere Kommunikation mit der Schule und dem Kindergarten
- ◆ Lernen, um Ihr Kind auch beim Lernen unterstützen zu können.

Teilnehmerinnen:

Mütter von Schul- und Kindergartenkindern

Ort:

in verschiedenen Wiener Schulen und Kindergärten

Dauer:

- ◆ zweimal pro Woche drei Unterrichtseinheiten
- ◆ insgesamt 150 Unterrichtseinheiten
- ◆ von Oktober bis Juni

Kosten:

Die Teilnahme an einem „Mama lernt Deutsch“ – Kurs inklusive Kinderbetreuung ist gratis.



Füllen Sie den Kurssteckbrief⁶ aus. Schreiben Sie die Informationen aus dem Kasten in die richtigen Lücken.

150 Unterrichtseinheiten, Deutsch lernen, kostenlos, in der Schule und im Kindergarten besser sprechen können, zweimal pro Woche drei Stunden, Schule oder Kindergarten in Wien, ja (gratis), drei Mütter von Kindern (Kindergarten oder Schule), von Oktober bis Juni, Ihrem Kind beim Lernen helfen können

„Mama lernt Deutsch“

Ziele:

Kursteilnehmerinnen:

Ort:

Dauer:

Kosten:

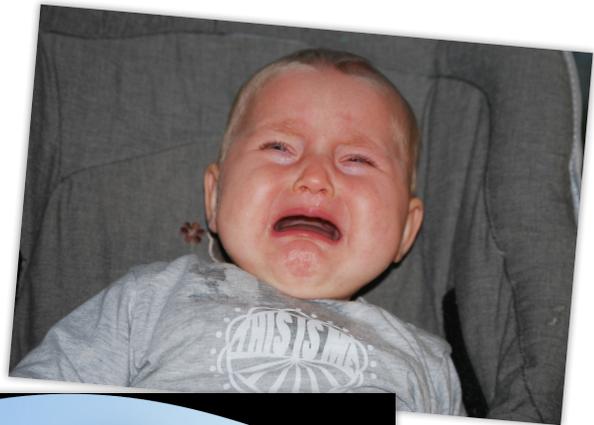
Kinderbetreuung?:

Webtipp:

Informationen zu „Mama lernt Deutsch“ in vielen Sprachen (Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Deutsch, Englisch, Türkisch): <https://www.wien.gv.at/menschen/integration/deutsch-lernen/frauen/>

4. Wer hilft Müttern mit Kindern?

Sehen Sie sich die Fotos an. Waren Sie schon einmal in dieser Situation? Beschreiben Sie diese.



Wer/Was hat Ihnen geholfen? Tauschen Sie sich aus.

Die **FEM Elternambulanz** in Wien unterstützt schwangere Frauen psychologisch, wenn es Krisen und schwierige Situationen gibt. Die FEM Familiensprechstunde ist eine kostenlose Sprechstunde für Mütter und Eltern. Es gibt Informationen zur Erziehung von Kindern, zu Partnerschaft und Beziehung und Hilfe bei Krisen. Die Gespräche finden auf Deutsch und Türkisch statt.

Wenn Sie Fragen über Kindererziehung, die Entwicklung Ihres Kindes, Gesundheit, Ernährung, Sicherheit und den Wiedereinstieg in die Arbeit haben, sind **Elternberatungsstellen** eine gute Adresse. Es gibt sie in allen Bundesländern. Man bekommt kostenlos Informationen und Unterstützung, oft in verschiedenen Sprachen. Manchmal gibt es auch Frauen- oder Elterncafés, in denen man mit anderen Müttern/Eltern sprechen kann.

Webtipp:

FEM Elternambulanz und
Familiensprechstunde:

<https://fem.at/arbeitsbereiche/fem-elternambulanz/>



In Salzburg gibt es ein Mütter- und Elterncafé. Folgen Sie dem Link:⁷

<https://www.facebook.com/Elternberatung.Salzburg/>

Was kann man in diesem Café machen? Lesen Sie den Text und schreiben Sie einige Stichworte auf.



Webtipp:

Der Verein „Miteinander lernen – Birlikte öğrenelim“ in Wien organisiert eine Elternberatung und Informationsabende zu Themen wie gewaltfreie Erziehung, gesunde Ernährung usw. Außerdem gibt es eine Frauengruppe auf Türkisch.

<https://miteinlernen.at/>



Kennen Sie Frauengruppen oder Elternberatungsstellen in der Nähe Ihrer Wohnung? Finden Sie solche Projekte interessant?

Möchten Sie gerne dorthin gehen?

Webtipp:

Linkliste für Beratungsstellen, Informationen über die Entwicklung von Kindern, Gesundheitstipps für Eltern und Kinder:

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/eltern-kind-fruehe-kindheit-beratung.html>

Lösungsblatt

(2) Brei; stillen; Kleinkind; Beikost; Nährstoffe; Vitamine;

1c; 2d; 3e; 4a; 5b; 6f;

zum Beispiel: S: Schlagobers, Saft, Suppe, Salat, Spargel; K: Karfiol, Kokos, Kohlrabi, Kompott, Kichererbsen, Kiwi; B: Banane, Birne, Briochekipferl, Butter; N: Nüsse, Nudeln; V: Vollkornbrot;

Ernährungstipps für Kinder (zum Beispiel): regelmäßige kleinere Mahlzeiten für Kleinkinder, keine zuckerhaltigen Getränke, gemeinsam mit der Familie essen, kleine Portionen geben, keine Spiele zum Essen, Essen nicht als Belohnung einsetzen, Kinder nicht zum Essen zwingen, keine sehr salzigen Lebensmittel, nicht stark würzen;

(3) 1: Richtig; 2: Falsch; 3: Richtig; 4: Richtig; 5: Falsch; 6: Richtig;

„Mama lernt Deutsch“: Ziele: Deutsch lernen, in der Schule und im Kindergarten besser sprechen können, Ihrem Kind beim Lernen helfen können; Kursteilnehmerinnen: Mütter von Kindern (Kindergarten oder Schule); Ort: Schule oder Kindergarten in Wien; Dauer: zweimal pro Woche drei Stunden, von Oktober bis Juni, 150 Unterrichtseinheiten; Kosten: kostenlos; Kinderbetreuung?: ja (gratis);

Mütter- und Elterncafé: frühstücken, reden, entspannen, sich austauschen, spielen und sich bewegen (die Kinder);

Quellen

1 Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, kurz AGES, sowie Bundesamt für Ernährungssicherheit: Projekte & Workshops. Online im Internet: URL: <http://www.richtigessenvonanfangan.at/Projekte-Workshops> [2015-05-24]

2 Verein „Die Kärntner Volkshochschulen“: Infos & News. „Papa, wir sind dann beim Yoga“. Online im Internet: URL: <http://www.vhsktn.at/infosnews/detail/wir-sind-dann-beim-yoga> [2015-05-24]

3 Verein „Die Kärntner Volkshochschulen“: Infos & News. „Papa, wir sind dann beim Yoga“. Online im Internet: URL: <http://www.vhsktn.at/infosnews/detail/wir-sind-dann-beim-yoga> [2015-05-24] (leicht verändert und stark gekürzt)

4 Institut für Frauen- und Männergesundheit, Frauengesundheitszentrum FEM Süd: Unsere Angebote. Online im Internet: URL: <http://angebote.femsued.at/> [2015-05-24]

5 Stadt Wien: Menschen & Gesellschaft.Integration und Diversität. Deutsch lernen.Mama lernt Deutsch. Online im Internet: URL: <https://www.wien.gv.at/menschen/integration/deutsch-lernen/mama-lernt-deutsch/> [2015-05-24]

6 Stadt Wien: Menschen & Gesellschaft.Integration und Diversität. Deutsch lernen.Mama lernt Deutsch. Downloads. Mehrsprachiger Folder „Mama lernt Deutsch“. Online im Internet: URL: <https://www.wien.gv.at/menschen/integration/pdf/mama-lernt-deutsch-folder.pdf> [2015-05-24]

7 Land Salzburg: Gesundheit/Soziales.Soziales.Kinder und Jugendliche. Elternberatung.Elternberatung – Angebote und Beratungsstellen. Online im Internet: URL: http://www.salzburg.gv.at/themen/gsoziales/kinder_und_jugendliche/elternberatung-sbg/elternberatung-sbg_angebote/muetter-cafe.htm [2015-05-24]

Fotos: pixabay und s. Quellen

Weiterführende Links

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung.html>

<http://www.wgkk.at/portal27/portal/wgkkgeportal/content/content-Window?contentid=10007.750392&action=2>

<http://www.verein-viele.at>

<https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/8/Seite.082201.html>

<http://www.fem.at/>

Tipps

Wenn Ihre KursteilnehmerInnen sich für das Thema interessieren, finden Sie hier noch mehr Materialien für den DAZ-Unterricht:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/downloads/fuer-paedagoginnen/dafdaz/>