

## Juchhe, Juchhe! Ab geht's in den Schnee 😊!



Wasserdichte Kleidung, Mütze, Handschuhe und ein bisschen Fettcreme ins Gesicht, heißer Tee zum Aufwärmen und ab kann es gehen!! Hättet Ihr gewusst, dass es draußen im Winter nicht nur Spaß macht, sondern auch ganz gesund ist und unsere Entwicklung fördert?! Das Sonnenlicht, selbst bei bedecktem Himmel, aktiviert das vegetative Nervensystem. Wir machen uns widerstandsfähiger gegen Infekte. Endorphine werden ausgeschüttet und steigern die Laune. Durch das Auspowern schlafen wir besser. Durch die Bewegung fördern wir Muskeln, Nerven, Knochen, Gleichgewichtssinn und Gehirn optimal. Neben dem Spaß, der Kreativität und der besseren Konzentration wird sogar unsere Sehfähigkeit verbessert: Schon 30 Minuten täglich verringern das Risiko später kurzsichtig zu werden. Und während die Erzieher\*innen der Blick in die Natur entspannt, freuen wir uns letztendlich auf unser warmes Schlumpfenhaus, in dem die vorher gemeinsam frisch gekochte Gemüsesuppe ihres dazu tut, unsere Abwehrkräfte zu stärken. 😊



