



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen Newsletter Juli 2016

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Bericht vom Vernetzungstreffen für unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen](#)
- [Unsere neuen ReferentInnen im Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“](#)
- [Die Kindergärten der Gemeinde Rohrbach haben mit dem BVA-Angebot „Gesundheitsförderung für PädagogInnen“ gestartet](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(Thema „Vielfalt“ von Obst und Gemüse\) & Zahngesundheit \(Übertragbarkeit von Karies\)](#)
- [Elterntipps: Ferienzeit ist Familienzeit!?](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Infoblätter „Gesunder Kindergarten“ zu Bildungsrahmenplanthemen; Ernährungs-Infoblätter von Styria vitalis; Buchtipp](#)
- [Terminavisu: Fachtagung „Elementare Bildung“, KPH-Fortbildungsreihe, Seminar Konfliktmanagement in Hartberg, Netzwerktreffen](#)
- [Sommergrüße](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 82 Projektkindergärten und 31 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> anmelden



Bericht vom Vernetzungstreffen für unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen

Zum Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse in Kooperation mit Styria vitalis und der BVA zählen mittlerweile 42 ReferentInnen und 20 KooperationspartnerInnen. Am 24. Mai 2016 wurde zum jährlichen Vernetzungstreffen für unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen in die Steiermärkische Gebietskrankenkasse geladen. Zahlreiche ReferentInnen und KooperationspartnerInnen nahmen am Treffen teil. Ziel war es sich kennenzulernen, sich zu vernetzen, voneinander zu lernen und einen Nachmittag in angenehmer Atmosphäre zu verbringen.

Nach einem kurzen Input über den aktuellen Stand des Programms und der Auffrischung der Visionen des „Gesunden Kindergartens“, wurde reflektiert was bereits gut läuft und in welchen Bereichen es Verbesserungsbedarf gibt. Das Treffen bot auch eine Möglichkeit, vor allem für neue ReferentInnen und KooperationspartnerInnen, von den Erfahrungswerten jener, die schon länger im Netzwerk sind, zu profitieren.



© Styria vitalis; Zahlreiche ReferentInnen und KooperationspartnerInnen nahmen am Vernetzungstreffen am 24. Mai 2016 in Graz teil.

Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen wurde diskutiert, welchen Beitrag ihr Angebot zur Gesundheitsförderung im Kindergarten leistet und was sie durch ihre Arbeit in den Kindergärten zum Wachsen des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ beisteuern können. Als Symbol für das gemeinsame Wachsen wurde zum Abschluss des Treffens allen TeilnehmerInnen ein Säckchen mit Kräutersamen überreicht.



Unsere neuen ReferentInnen im Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“



Mag.ª Eva Fidschuster

Pädagogin, Trainerin & Coach, Personalentwicklerin und Systemische Strukturaufstellungen

Meine Themenschwerpunkte im „Gesunden Kindergarten“: Teamentwicklung, Teamarbeit, Teamkommunikation & Konfliktregelung, Burnoutprävention für PädagogInnen und Neuroleadership (Arbeitsmotivation und Leistungsbereitschaft hoch halten)



Elisabeth Gepp

Diplomierte Kindergesundheitstrainerin, Diplomierte Ordinationsassistentin, EKi-Leiterin für Kinder von 0 bis 4 Jahren, Trainerin für Eltern-Kind Turnen (Kinder 1 – 6 Jahre), Bewegungstrainerin für Kinder und Jugendliche von 6 – 14 Jahren, Yogatrainerin für Kinder und Jugendliche

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: Bewegung mit Kindern, Abenteuer Turnsaal, Rückenfit für Kids, Yoga für Kinder und das Kindergarten team



Stefan Kohlhofer

Energetiker, Klangmassagen-Praktiker, Zertifizierter Prana Vita Therapeut, Reiki-Meister, Ausbildung zum diplomierten Jugendreferenten

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: Klangerlebnisse



Elfriede Scharf

Puppenspielerin, Autorin von Drehbüchern, Puppenbau, Figurentheaterausbildung IMAGO Wels; Montessoripädagogin

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: Puppenspiel



Die Kindergärten der Gemeinde Rohrbach haben mit dem BVA-Angebot „Gesundheitsförderung für PädagogInnen“ gestartet

Als Kooperationspartner im Netzwerk "Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen" hat die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) im Herbst 2015 in der Steiermark das Pilotprojekt „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten“ in gemeindenahen Kindergärten gestartet.

Die Kindergärten der Gemeinde Rohrbach an der Lafnitz mit den beiden Kindergärten Rohrbach und Eichberg haben sich als eine der ersten Kindergärten der „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz“ verschrieben. Neben den Kindergärten in Rohrbach haben sich hier auch die Gemeinde und die beiden Volksschulen für ein Gesundheitsförderungsprojekt in Begleitung von der BVA entschieden und verfolgen dabei alle dasselbe Ziel: Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz und Stärkung der eigenen körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit im Arbeitsalltag. Zu Beginn der Projekte hat eine Auftaktveranstaltung in Rohrbach stattgefunden, um die Kindergartenteams noch einmal über den Ablauf des Projekts zu informieren, die Projektvereinbarung feierlich zu unterzeichnen und gemeinsam Aktivitäten aus den Bereichen Ernährung und Bewegung zu setzen.



© BVA; Kindergarten Rohrbach (v.l.n.r. Silvia Woger, MA, Catherine Fandl, BSc MA (beide BVA), Kindergartenleiterin Jenny Uhl, Projektleiterin Nina Kappner)

Nach dem Projektauftritt wurde in jedem Kindergarten in einer Erhebungsphase festgestellt, welche Ressourcen und Belastungen für das Kindergartenteam im Projekt relevant sind und darauf aufbauend wurden Maßnahmen geplant.

Im Kindergarten Eichberg setzt man besondere Akzente in den Bereichen „Infrastruktur“ und „Ergonomie am Arbeitsplatz“. Dabei werden Teile des Kindergartens, der in das Gebäude der Volksschule integriert ist, in Zusammenarbeit mit der Gemeinde umgestaltet, renoviert und im nächsten Schritt die ergonomischen Arbeitsbedingungen für die PädagogInnen verbessert.

Im folgenden Kindergartenjahr plant der Kindergarten Eichberg außerdem gemeinsam mit den LehrerInnen der Volksschule Eichberg einen Kochworkshop „Gesund und fit am Arbeitsplatz“ und die Workshops zum Thema „Fit mit dem Theraband“ und „Gesunder Rücken“, um der

Beanspruchung des Bewegungsapparates durch den Arbeitsalltag der PädagogInnen gezielt entgegen zu wirken.

Wie sich in der Planungsphase des Kindergartens Rohrbach gezeigt hat, liegt der Schwerpunkt der Maßnahmensetzung auf den organisatorischen Arbeitsanforderungen und den räumlichen Gegebenheiten.

Der Kindergarten hat sich hier zum Ziel gesetzt, die Kommunikationswege innerhalb des Kindergartenteams zu verbessern. Ein großes Anliegen ist die Verbesserung der ergonomischen Gegebenheiten am Arbeitsplatz durch adäquates Mobiliar für die PädagogInnen. Außerdem möchten die PädagogInnen entsprechende Angebote zum Thema „Rückenschule“, „Gesunder Rücken“ oder „Fit mit dem Theraband“ von der BVA in Anspruch zu nehmen, um den körperlichen Belastungen positiv entgegen zu wirken. Auch hier ist eine gute Zusammenarbeit und regelmäßige Kommunikation mit der Gemeinde ein Grundbaustein für das gesamte Projekt.



© BVA; Kindergarten Eichberg (v.l.n.r. Silvia Woger, MA (BVA), Kindergartenleiterin Ilse Kunert, Catherine Fandl, BSc MA (BVA))



Wissenswertes zur Ernährung & Zahngesundheit

Wie man die Kleinen dazu motiviert, mehr Obst und Gemüse zu essen – „Wir essen einen Regenbogen“ (Tipps von unserer STGKK-Diätologin Jasmin Klampfl, BEd)



Der Sommer ist da – und mit ihm hält die Vielfalt in heimischen Gärten Einzug. Ob nun leuchtendes Rot, saftiges Grün oder tiefes Violett: All diese Farbenpracht landet am besten täglich in Form von Obst und Gemüse auf unseren Tellern und in unseren Schüsseln.

Die bunte Auswahl haben wir speziellen Pflanzeninhaltsstoffen zu verdanken, die auch in unserem Körper wichtige Aufgaben erfüllen:

- *Carotinoide* sind für Rot-, Orange- und Gelbtöne verantwortlich. Als Antioxidantien helfen sie unseren Abwehrkräften auf die Sprünge und schützen uns vor grippalem Infekt und Co.

- *Flavonoide* aus der Gruppe der Polyphenole geben bei rotem, blauem, violetterem und hellgelbem Obst und Gemüse den Ton an. Sie senken das Risiko von Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen, indem sie positiv auf unseren Blutdruck einwirken.

- Für sattes Grün sind *Glucosinolate* verantwortlich. Durch die Aktivierung von Entgiftungsenzymen wird die Gefahr für verschiedene Krebsarten gesenkt.

- *Lycopin* sorgt für kräftiges Rot, wie wir es von den Tomaten kennen. Auch dieser Stoff wirkt antioxidativ und krebsvorbeugend.

Buntes Essen verwöhnt nicht nur unsere Sinne, sondern auch unseren Körper. Unsere Kleinen motivieren wir zum Schmausen, wenn wir Obst und Gemüse appetitlich anrichten und in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden. Mit Keksausstechern zaubert man einfach Gurkensterne oder Pfirsichmonde - am besten dürfen die Kinder gleich mitmachen. Wenn aus Broccoli Mini-Bäumchen, aus der Zucchini-Brühe eine leckere Feensuppe oder aus Karotten der Hasen-Snack wird, greifen alle gerne zu. Bei ganz heiklen Kindern empfiehlt es sich, Gemüse in Speisen zu „verstecken“. Gut gelingt dies fein gehackt sowie püriert in Eintöpfen, Saucen, Aufläufen und auf Vollkornpizza. Im Sommer kommt eben jeden Tag ein Regenbogen auf den Tisch!

Gesund beginnt im Mund – Tipps rund um die Zahngesundheit



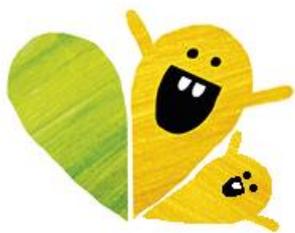
Gesunde Zähne sind kein Zufall. Jeder kann selbst etwas tun, um Zahnkrankheiten zu vermeiden und somit für das eigene Wohlbefinden und ein schönes Lächeln zu sorgen. Das Kariesprophylaxeprogramm von Styria vitalis im Auftrag von den Steirischen Krankenversicherungsträgern und dem Gesundheitsressort des Landes unterstützt dabei steirische Kindergärten bereits seit über 27 Jahren.

Wussten Sie, dass Karies übertragbar ist?

Karies wird vor allem durch Speichelkontakt übertragen. Der Speichel der Eltern enthält Bakterien, die Karies verursachen können. Im Mund der Kinder kommen diese natürlicherweise nicht vor. Um das Kind vor der Bakterienübertragung zu schützen, sollten Eltern oder andere Kontaktpersonen weder den Schnuller noch das Besteck, das Fläschchen oder die Zahnbürste ablecken bzw. in den Mund nehmen. **Zur Reinigung am besten sauberes Wasser verwenden!**



Ferienzeit ist Familienzeit!?



Die Ferien sind eine tolle Möglichkeit, um den Alltag hinter sich zu lassen, die Seele baumeln zu lassen, sich richtig zu erholen und **viel Zeit mit der Familie** zu verbringen. Vor allem die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit ist dabei wichtig: genießen Sie die Zeit im Schwimmbad, beim gemeinsamen Kochen, bei einem Fahrradausflug oder im Wald, anstatt fernzusehen oder Computerspiele zu spielen! Dabei ist es auch wichtig, dass die Bedürfnisse der Kinder und der Eltern gut berücksichtigt werden. Für viele Eltern stellt die Betreuung ihrer Kinder eine Herausforderung dar, weil sie nicht neun Wochen frei haben können. Damit Sie und Ihre Familie die Sommerzeit so richtig genießen können, ist es daher sinnvoll, diese gut zu planen. Für schöne Ferien muss man nicht immer weit weg fahren – Entspannung, Bewegung und Spiel sind auch zu Hause möglich. Viele tolle Aktivitäten können Sie in der näheren Umgebung machen! **Nachfolgend haben wir einige Tipps zu Sommercamps für Sie gesammelt:**



Foto: © Sergey Nivens – Fotolia.com

- Das **steirische Familienportal** hat eine Liste mit AnbieterInnen von Ferienprogrammen erstellt:

http://www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/dokumente/11387682_41754193/2db5f209/KinderferienanbieterInnen_Stand_April1-2016.pdf

- Die **Stadt Graz** hat mit „Ferienhits für Grazer Kids“ verschiedene Aktivitäten gesammelt: <http://www.graz.at/cms/ziel/5606670/DE/>

- **Tagesmütter-Service** für die Steiermark: <http://www.tagesmuetter.co.at/>

- Auf <http://www.ferien4kids.at/> kann nach Feriencamps für Kinder und Jugendliche gesucht werden.

Das Land Steiermark – Referat Generationen und Gesellschaft – hat folgende AnbieterInnen von Ferienaktionen zertifiziert:

- Die **JUFA Hotels** veranstalten Feriencamps mit verschiedenen Schwerpunkten, z.B. Fußball, Tanz, Sprache, Evolutionspädagogik und Abnehmen: www.jufa.at/angebote/camps.html

- Das **Kinderland Steiermark** organisiert Feriendorf Erlebniswochen, sowie Reit- und Actionwochen: <http://www.kinderland-steiermark.at/home/events/>

- Die **Kinderfreunde Steiermark** bieten Tagesferien in Graz sowie Sommercamps mit unterschiedlichen Schwerpunkten an: Spiel, Spaß & Action, Tanz und Gesang, Fußball, Reiten, Englisch...
<http://www.kinderfreunde-steiermark.at/Bundeslaender/Steiermark/UnsereAngebote/Tagesferien/Tagesferien-im-Herzen-der-Stadt>
<http://www.kinderfreunde-steiermark.at/Bundeslaender/Steiermark>

Weitere AnbieterInnen:

- Die **Österreichische Naturschutzjugend (önj)** bietet in den Ferien eine Indianerwoche, eine Natur-Kreativ Woche und eine Musik-Theaterwoche an: <http://www.oenj-steiermark.at/>

- **young austria** - Österreichs Erlebnisgästehäuser sind der größte Veranstalter von Sommercamps in Österreich. Angeboten werden Sportwochen, Sprachkurse oder Lernwochen: https://www.camps.at/fileadmin/user_upload/downloads/CAMPS_2016_deutsch_WEB.pdf

- Die **Merkur Versicherung** veranstaltet Fußball-, Eishockey-, und Talentcamps: <http://www.merkur.at/cms/ziel/501067/STD>

Wir wünschen Ihnen wunderschöne Ferien mit Ihren Kindern! ☺





Infoblätter zu den Themenbereichen des Bildungsrahmenplans

Wir bieten auf unserer Website <http://www.gesunder-kiga.at/service/infos-literaturtipps> nun auch Infoblätter zu verschiedenen Themenbereichen des Bildungsrahmenplans an, die im Bereich der Gesundheitsförderung unterstützen sollen.



Mit den Infoblättern zur **PädagogInnen- und BetreuerInnengesundheit** – zu den Themen **Gesundes Führen**, persönliche Ressourcenstärkung, Zeit- bzw. Stressmanagement und Teamentwicklung – möchten wir dazu anregen, im Kindergartenalltag gut auf sich und die eigenen Ressourcen zu achten. Weitere Infoblätter zum Übergang vom Kindergarten in die Schule und zu den Themen **„Wertebildung im Kindergarten“** und **„Achtsame Kommunikation mit Kindern“** finden Sie ebenso auf unserer Website. Die Infoblätter werden laufend von uns entwickelt und auf die Website gestellt. Ideen zu neuen Infoblättern sind sehr willkommen und können uns gerne per [E-mail](#) geschickt werden.

*Viel Vergnügen beim Schmökern wünscht
das Team „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“*



Infoblätter zu Ernährungsthemen

Ernährungsexpertinnen von Styria vitalis haben Infoblätter im Bereich **Ernährung mit Fokus auf Kinder**, für PädagogInnen und Eltern entwickelt. Die Blätter **„Milch & Milchprodukte“**, **„Zucker & gesüßte Lebensmittel“** sowie eine hilfreiche Information zur **Allergeninformationsverordnung** in Kindergärten und Schulen stehen unter www.styriavitalis.at/information-service/ernaehrung zum Download bereit. Ein Blick auf die Infoblätter lohnt sich auf jeden Fall!



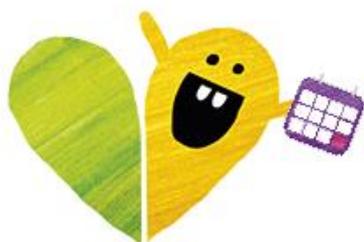
Buchtipp – „Der Elefant fühlt allerhand“

Im Bilderbuch von Hans Kuyper, mit farbenfrohen Bildern von Alice Hogstad, dreht sich alles um das Thema **Gefühle**. Wie fühlen sich Glück, Trauer, Wut, Neid, Angst und Freude an? Woran erkennt man, wie sich Freunde fühlen? Auf jeder Doppelseite erleben ein Elefant und seine Freunde ein anderes Gefühl – erzählt in Reimform und farbenfrohen Bildern. Die **Geschichte unterstützt Kinder dabei, Gefühle zu erkennen und regt dazu an, diese zu benennen und auszudrücken.**

„Der Elefant fühlt allerhand“ (2015, Ellermann Verlag) wird von *Unsere Kinder* (Ausgabe 1/2016) – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung in der frühen Kindheit – empfohlen.



Terminavisio



Fachtagung für Elementare Bildung

Unter dem Motto „Bildungsgelegenheiten auf der Spur“ findet von **06. bis 08. September 2016** die diesjährige Fachtagung für Elementare Bildung in der FH JOANNEUM (Graz) statt. Das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ wird dabei mit einem **Informationsstand** vertreten sein. Außerdem wird Frau Mag.^a Silvia Adam-Scheucher den **Workshop** „Kinder im Gleichgewicht: Kindliche Entwicklung wertfrei beobachten, deuten und fördern“ leiten.

Fortbildungsreihe der KPH für das Studienjahr 2016/17 zum Thema „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ (in St. Michael, je Termin 14:30 – 18:00 Uhr)

18.10.2016: Gesundheitsförderung im Kindergarten

13.12.2016: Miniurlaub für die Seele

17.01.2017: „Bewegung bringt's“ - Bewegungsanlässe im Kindergartenalltag gestalten und wahrnehmen

07.03.2017: Rhythmik und Rituale im Kindergartenalltag

25.04.2017: Konflikte entspannt lösen

23.05.2017: Gesund im Mund und rundherum – Gesunde Ernährung und Zahngesundheit Hand in Hand

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist bis zum 16.09.2016 über die KPH Online Plattform möglich: <https://www.ph-online.ac.at/kphgraz/>

Seminar „Positive Konfliktbewältigung“ am 25. Oktober 2016

Das Seminar zum Umgang mit Konflikten mit Mag. Gerald Höller für Leiterinnen unserer Projekt- und Netzwerkkindergärten findet am 25. Oktober 2016, von 09:00-17:00 Uhr im Gasthof Hotel Pack in Hartberg statt. Anmeldungen bitte unter: Sura Dreier (Styria vitalis) – gesunder-kiga@styriavitalis.at oder Tel.: 0316/82 20 94 – 10

Netzwerktreffen am 16. November 2016 im Steiermarkhof

Am 16. November 2016 (14:30-18:00 Uhr) findet zum vierten Mal unser jährliches Netzwerktreffen in Graz statt. Dieses Jahr wird es einen Marktplatz geben, wo Sie die Möglichkeit haben ReferentInnen und KooperationspartnerInnen vom Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ zu treffen und ihre Angebote kennenzulernen. Dazu möchten wir sehr herzlich die Projekt- und Netzwerkkindergärten unseres Netzwerks einladen!

Weitere Termine finden Sie unter: <http://www.gesunder-kiga.at/termine>





Sommergrüße

Einen wunderschönen, aktivierenden und entspannenden Sommer wünscht das Team „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ ☺



Foto: © Floydine – Fotolia.com

