



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen Newsletter Februar 2016

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Einladung zu den Informationsveranstaltungen in unseren neuen Bezirken](#)
- [Unser neuer Kooperationspartner BVA stellt sich vor](#)
- [Rückblick Netzwerktreffen 2015 unter dem Motto „Gesundheit verbindet“](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung und Zahngesundheit](#)
- [Elterntipps: Betreuungszeiten im Kindergarten](#)
- [Literatur und Kurzmitteilungen](#)
- [Terminavisio: Energietankstelle, Gesundes Führen, Reflexionstreffen](#)



Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 61 Projektkindergärten und 29 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> anmelden](#)





gesunder
KINDER
GARTEN

Einladung zu den Informationsveranstaltungen in unseren neuen Bezirken

Seit dem Start des Pilotprojekts „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ im Jahr 2012 widmen sich 61 Kindergärten aus den Bezirken Hartberg/Fürstenfeld, Weiz, Leoben, Bruck-Mürzzuschlag sowie der Südoststeiermark intensiv der Verankerung von Gesundheit und Gesundheitsförderung in ihrem Kindergarten.

Viele schätzen die individuelle Abstimmung der Inhalte auf die speziellen Bedürfnisse ihres eigenen Kindergartens.

Nun haben **20 Kindergärten** aus den Bezirken **Voitsberg** und **Murtal** die Möglichkeit, dieses Angebot der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse und Styria vitalis zu nutzen.

Wenn das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung für Sie und Ihren Kindergarten interessant ist und wenn Sie Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern, Kindergartenteams und Eltern fördern möchten, nutzen Sie die Gelegenheit und **informieren Sie sich bei den Informationsveranstaltungen in Ihrem Bezirk über die Möglichkeit der Zusammenarbeit:**

Ort: Judenburg – Veranstaltungszentrum Judenburg, Kaserngasse 18-20, 8750 Judenburg

Zeit: Dienstag, 08.03.2016 von 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Bärnbach – Energie Center Lipizzanerheimat, Telepark 1, 8572 Bärnbach

Zeit: Donnerstag, 10.03.2016 von 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldungen zur Informationsveranstaltung, die von der Abteilung 6 des Landes Steiermark auch als Fortbildungsveranstaltung anerkannt wird (!), nehmen wir **bis spätestens 26. Februar 2016** per Mail unter gesunder-kiga@stgkk.at, Fax 0316 / 8035-661957 oder Telefon 0316 / 8035-1957 bei Frau Mag. Birgit Schinnerl gerne entgegen.

Nähere Informationen zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen“ finden Sie unter www.gesunder-kiga.at.





Unser neuer Kooperationspartner BVA stellt sich vor

Als Kooperationspartner im steirischen Netzwerk "Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen" unterstützt die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) seit Herbst 2015 neben den vielen anderen Berufsgruppen des öffentlichen Dienstes nun auch gemeindenahen Kindergärten.

Gemäß dem Grundgedanken „Stärken stärken und Schwächen schwächen“ unterstützt die BVA im Rahmen von Prozessen KindergartenpädagogInnen, -helferInnen und -mitarbeiterInnen in gemeindenahen Kindergärten dabei, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

KindergartenpädagogInnen begegnen in der heutigen Zeit verschiedenen Herausforderungen, da sich das Aufgabenfeld in den letzten Jahren entsprechend gewandelt hat. Die pädagogische Arbeit mit Kindern bezieht sich heutzutage nicht mehr nur auf die reine Betreuung der Kinder, sondern stellt den Kindergarten als einen Ort frühkindlicher Bildungsarbeit dar. Der Anspruch, den Kindern vielseitige Angebote zur Verfügung zu stellen, steigt laufend und die PädagogInnen sind immer stärker gefordert, diesen gerecht zu werden.

Die Handlungsfelder, welche sich im Prozess ergeben, sind sehr vielschichtig und reichen von Themen wie „Entspannung im Kindergartenalltag“, „Ressourcenorientierte Teamarbeit“ oder „Gesundes Führen“ bis hin zur gesundheitsförderlichen Gestaltung der Kinderbetreuung. Die BVA ist darum bemüht den KindergartenpädagogInnen, -helferInnen und -mitarbeiterInnen ein möglichst breites Angebot an Workshops zur Verfügung zu stellen, um die unterschiedlichen Bedürfnissen abzudecken. Alle MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz Kindergarten sollen im Rahmen eines strukturierten Prozesses befähigt werden, ihre persönliche Gesundheit zu fördern, ihren Arbeitsplatz gesundheitsfördernder zu gestalten und dies nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Das Angebot der BVA zur Gesundheitsförderung für PädagogInnen, -helferInnen und -mitarbeiterInnen am Arbeitsplatz Kindergarten kann von unseren Netzwerkkindergärten, die bislang noch nicht individuell betreut werden konnten, in Anspruch genommen werden.

Möchten Sie unserem Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ als Netzwerkkindergarten beitreten? Hier finden Sie das Anmeldeformular:

<http://www.gesunder-kiga.at/service/formulare>

Kontakt & Informationen

Catherine Fandl, MA
BVA Landestelle Graz
Grieskai 106
8020 Graz
050405 / 25 760
<http://www.bva.at/>
graz.gesundheitsfoerderung@bva.at



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STIEIRMARK

 Das Land
Steiermark
→ Gesundheit

 Das Land
Steiermark
→ Bildung, Familie und Jugend



Rückblick Netzwerktreffen 2015 unter dem Motto „Gesundheit verbindet“



Über 100 Kindergartenpädagoginnen und -betreuerinnen aus 41 steirischen Projekt- und Netzwerkkindergärten nahmen auch heuer wieder an unserem Netzwerktreffen unter dem Motto „Gesundheit verbindet“ in Graz teil. Ziel war es sich zu vernetzen und voneinander zu lernen.

Die Verbindung zwischen den einzelnen Programmpunkten wurde von Elfi Scharf mit ihrem Puppentheater – welches ein besonderes Highlight des Nachmittags darstellte – geschaffen. Zu den einzelnen Programmpunkten zählten unter anderem neben der Vorstellung des Videos des „Gesunden Kindergartens – gemeinsam wachsen“, eine Podiumsdiskussion und zahlreiche Workshops.

Im Rahmen der Podiumsdiskussion wurde die Wichtigkeit der Zusammenarbeit von PädagogInnen, BetreuerInnen und Erhaltern für das Gelingen eines „Gesunden Kindergartens“ verdeutlicht. Auch auf die Rolle der Fachaufsicht und jener von externen ReferentInnen im System Kindergarten wurde eingegangen. Ein Hauptaugenmerk der Kindergartenbegleiterinnen der STGKK und von Styria vitalis liegt darin, diese unterschiedlichen Personengruppen miteinander zu verbinden beziehungsweise einen Rahmen für Vernetzung untereinander zu schaffen – und dies gelingt sehr gut.



Der Frage „Was können wir alle für eine gute Beziehungsqualität tun?“ wurde in den einzelnen Workshops an diesem Nachmittag nachgegangen. Durchgeführt wurden diese von ReferentInnen des Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“. Dabei konnten sich die TeilnehmerInnen untereinander austauschen und ihre persönlichen Erfahrungen aus dem Kindergartenalltag miteinander teilen. Ideen aus den Gruppenarbeiten zu diesem Thema waren unter anderem selbst ein Vorbild in der Kommunikation zu sein und wertschätzend im Team miteinander umzugehen. Bedeutsam ist es auch, auf die räumliche Umgebung, in der man arbeitet, zu achten, sowie den Blick auf seine eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden nicht zu verlieren. Dabei ist ein grundlegender Aspekt, manche nicht veränderbaren Dinge so hinzunehmen wie sie sind, um nicht dauerhaft in einem Zustand von Ungleichgewicht zu verharren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass gute Beziehungen die Basis sind, um miteinander wachsen zu können: Beziehungen zu den Kindern, den KollegInnen, den Eltern und dem Erhalter im Kindertagesystem, aber auch Beziehungen zu KooperationspartnerInnen, Fördergebern und Institutionen aus Gesundheits- und Bildungspolitik im Rahmen des Netzwerks.

Unser nächstes Netzwerktreffen wird am **16. November 2016** im Steiermarkhof in Graz stattfinden. Merken Sie sich schon jetzt den Termin vor!

Weitere Fotos finden Sie unter folgendem Link:

https://picasaweb.google.com/106952896333891904498/27November2015?authuser=0&authkey=Gv1sRgCPXXy_HDrN2t8gE&feat=directlink





Freche Früchtchen

Im Winter brauchen Klein und Groß eine Extraportion Vitamine, um sich gegen Schnupfen und Co. zu wappnen: Obst und Gemüse landen daher am besten mehrmals täglich auf unseren Tellern. Doch gerade in der kalten Jahreszeit scheinen uns diese frechen Früchtchen im Stich zu lassen. Sollen wir jetzt etwa auf Exportware zurückgreifen? Nicht unbedingt. Denn die weite Reise, die unsere exotischen Nachbarn oft hinter sich haben, laugt aus - und Nährstoffe bleiben auf der Strecke. Alternativ lohnt sich der Weg zum Bauernmarkt. Dort sieht man, dass die Vielfalt zumindest nicht ganz verlorengegangen ist.

Leckere Sticks aus Kohlrabi und Roten Rüben oder Vogerlsalat am Butterbrot bringen unsere Abwehrkräfte in Schwung. Oder wir machen es den Hasen nach und knabbern an saftigen Karotten. Wer einen kräftigen Geschmack schätzt, kann seinem Weckerl mit Krenn, Lauch und Radieschen die nötige Würze verleihen. Beim Obst kann man trotz Schnee und Eis auf den steirischen Apfel und auf Birnen zählen. Sie sind zwar „Lagerware“, aber dennoch gesund. Wenn das zu langweilig wird, können Beeren im Tiefkühlregal Abhilfe schaffen. Gut mit Vitalstoffen versorgt, bleiben auch unsere Kleinsten eher vom Krankwerden verschont!



Gesundheit beginnt im Mund – Tipps zur 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 unterstützt dabei steirische Kindergärten bereits seit über 27 Jahren.

Wussten Sie, dass...

... **Fluoride** zur Gruppe der Salze gehören und eine wichtige Funktion in der Kariesvorsorge haben?

Fluoride härten (remineralisieren) den Zahn und bilden eine Schicht, welche vor Säureattacken schützt. Vor allem die regelmäßige Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahnpasta macht langfristig den Zahnschmelz widerstandsfähig. Es wird empfohlen, bereits ab dem ersten Milchzahn Zahnpasta mit altersgerechten Fluoridgehalt zu verwenden (bis zu 2 Jahren: 250 ppm, 2 – 6 Jahren: 500/1.000 ppm, ab 6 Jahren: 1.250/1.450 ppm Fluorid-Einheiten). Der jeweilige Fluoridgehalt ist auf der Zahnpastatube abzulesen.





Elterntipps

Betreuungszeiten im Kindergarten

Der Kindergarten ist einer der ersten Orte an dem Kinder außerhalb der Familie viel Zeit verbringen und gemeinsam mit neuen erwachsenen Bezugspersonen und anderen Kindern Lebenserfahrungen sammeln. Damit Ihr Kind den Kindergarten tag gut erleben und viel Halt, Orientierung und Geborgenheit in der neuen Situation erfahren kann, sollten ein paar Dinge bei der **Betreuungszeit** berücksichtigt werden:

Besucht das Kind eine **Halbtagesgruppe**, kann es den Kindergarten täglich **höchstens sechs Stunden** besuchen, in einer **Ganztagesgruppe** **höchstens acht Stunden**. In begründeten Ausnahmefällen – mit Bestätigung vom Arbeitgeber – darf die Betreuungszeit im Kindergarten höchstens zehn Stunden am Tag betragen.

Im Kinderbetreuungsjahr, das **vor dem Eintritt der Schulpflicht** liegt, ist ein halbtägiger Kindergartenbesuch (**20 Stunden pro Woche**) für das Kind verpflichtend und kostenlos (bis zu 30 Wochenstunden).

Indem das Kind regelmäßig und – wenn möglich – **pünktlich in den Kindergarten gebracht und auch pünktlich wieder abgeholt wird**, kann es den Kindergartenalltag gut miterleben. Dadurch werden auch die PädagogInnen und BetreuerInnen in ihrem Kindergarten entlastet.

Quelle: Steiermärkisches Kinderbildungs- und -betreuungs-gesetz

Literatur und Kurzmitteilungen

Kalender „GEMEINSAM G`SUND GENIESSEN“

In allen steirischen Spar-Filialen liegt ab sofort der Kalender „GEMEINSAM G`SUND GENIESSEN“ zur freien Entnahme auf. Der Kalender soll bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung helfen, indem spannende Informationen von Jänner bis Dezember pro Kalenderblatt über gesundheitsförderliches Essen und Trinken angeführt werden. Der Monat Juli hält eine besondere Überraschung bereit: Es gibt ein Gewinnspiel, bei dem 100x Lebensmittel im Wert von € 50,00 gewonnen werden können.

Video „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Besuchen Sie unsere Website und schauen Sie unser neues Video an: www.gesunder-kiga.at



Terminavisio

Energietankstelle für LeiterInnen von Bildungseinrichtungen

Leiten ist eine herausfordernde Tätigkeit. Gesund zu führen und dabei selbst gesund zu bleiben ist nicht immer leicht unter einen Hut zu bekommen. In diesem Sinne möchte Styria vitalis – unterstützt durch die STGKK – LeiterInnen aus Bildungseinrichtungen die Möglichkeit bieten, sich bei drei Energietankstellen für die Führungsarbeit zu stärken, fachliche Inputs zu erhalten und vor allem auch untereinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Styria vitalis freut sich über Ihr Interesse, Ihre Anmeldung und einen interessanten Austausch!

Termine:

Mittwoch, **24. Februar 2016**: „Kollegiale Fallinterview“, Graz

Dienstag, **19. April 2016**: „Resilienz und Stressbewältigung“, Graz

„Gesundes Führen - gesund führen“

Wir freuen uns Ihnen als LeiterIn einer Kinderbildungs- und betreuungseinrichtung die Fortbildung „Gesundes Führen - gesund führen“ im Rahmen des Projektes „Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen“ anbieten zu können.

Termine:

8. März 2016, Rathaus, Kolomann-Wallisch-Platz 1, Seminarraum Dachgeschoß, 8600 Bruck a.d. Mur

10. März 2016, Gasthaus Pack, Josef-Hallamayrstr. 30, 8230 Hartberg

26. April 2016, Jugend- und Familiengästehaus Tieschen, Patzen 90, 8355 Tieschen

Reflexionstreffen für unsere Projektkindergärten im 1. und 2. Betreuungsjahr

- **2. Juni 2016** in **Gniebing** (für Projektkindergärten aus dem Bezirk Südoststeiermark)
- **7. Juni 2016** in **Sinabelkirchen** (für Projektkindergärten aus den Bezirken Weiz und Hartberg/Fürstenfeld)
- **9. Juni 2016** in **Bruck an der Mur** (für Projektkindergärten aus den Bezirken Bruck und Leoben)

Eine Einladung mit näheren Details zum Reflexionstreffen erhalten die Projektkindergärten demnächst per E-Mail!

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

