



..... GEKI Post

„GESUNDER KINDERGARTEN – GEMEINSAM WACHSEN“

APRIL
2020



gesunder
KINDER
GARTEN

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- Aktuelles: [Das Coronavirus gut überstehen](#)
- Allgemeines aus dem Netzwerk: [Grundschulung für Gesundheitsbeauftragte](#)
- Gesundheitstipp der BVAEB: [Achtsamkeit](#)
- Unsere Schatzkiste: [Montag ist Turnsaal-Tag im Privatkindergarten Pinocchio](#)
- Wissenswertes zu Ernährung („Getreide ist ein guter Sattmacher“) & Zahngesundheit („Röntgen bei Milchzähnen“)
- Elterntipp: [Richtiger Umgang mit Medien](#)
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: [WERTEvoller Impuls, Infoblätter zu Ernährungsthemen, Buchtipp](#)
- Terminavisos: [Allgemeine Information](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 181 Kindergärten, darunter 15 Gütesiegelkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> ANMELDEN](#)





Aktuelles:

DAS CORONAVIRUS GUT ÜBERSTEHEN

Das Coronavirus beschäftigt und bewegt unzählige Menschen weltweit. Es hat unser Leben verändert und in vielen Bereichen eingeschränkt. Auch als KindergartenpädagogIn, BetreuerIn oder als Eltern sind Sie davon betroffen.

Die MedUNI Wien (2020) hat **Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für Eltern und andere BetreuerInnen von Kindern** herausgegeben. [Sie finden diese auf der Website des Sozialministeriums unter den Handlungsempfehlungen.](#)

Von der Stadt Wien gibt es ein **Erklärvideo für Kinder**, in dem sie erfahren, was das Coronavirus überhaupt ist, was es tut und wie man sich davor schützen kann. Wie **das Coronavirus Kindern einfach erklärt** werden kann [finden Sie hier](#).

Wir möchten Ihnen aber auch einen **positiven Denkanstoß** mitgeben. Diese Ausnahmesituation könnte gleichzeitig nämlich auch eine Chance sein, uns

gesellschaftlich und persönlich weiterzuentwickeln.

Unser Leben ist immer schneller und dichter geworden, der Leistungsdruck ist hoch. Entschleunigung ist schon länger ein Zauberwort der Stunde. Aktuell haben viele Menschen mehr Zeit. Zeit, um nachzudenken, Zeit für die Familie, Zeit, um sich bei jenen zu melden, die man schon lange nicht mehr kontaktiert hat. Zeit, in der wir auch innehalten und überlegen können, was uns wirklich wichtig ist und wie wir uns die Zukunft vorstellen.

[Der Zukunftsforscher Matthias Horx beschreibt in seinem Artikel, wie sich die Zukunft unserer Gesellschaft nach Corona zum Positiven wandeln kann – unbedingt lesenswert!](#)

In den weiteren Texten dieser Newsletter-Ausgabe finden Sie wie gewohnt aktuelle Informationen rund um den **Gesunden Kindergarten**.

Bleiben Sie gesund! ☺



© iStock.com - troyek

Ihr Team "Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen"





Allgemeines aus dem Netzwerk: **GRUNDSCHULUNG FÜR GESUNDHEITSBEAUFTRAGTE**

Ein Gesunder Kindergarten entscheidet sich bewusst dazu, Gesundheit und Gesundheitsförderung noch stärker im Kindergartenalltag zu verankern. Damit das nachhaltig gelingt, bedarf es einerseits der Vernetzung mit anderen Kindergärten, andererseits auch einer guten Organisation im Kindergarten selbst. Um dafür ein gutes Werkzeug zu haben, wird vom Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ seit dem Kindergartenjahr 2019/20 die **Grundschulung für Gesundheitsbeauftragte (GBA)** angeboten. In jedem Projektkindergarten wird **mindestens ein/e PädagogIn oder BetreuerIn** zur GBA ausgebildet. Damit das Thema Gesundheit von Anfang an gut verankert werden kann, erfolgt diese **Qualifizierung** bereits **im ersten Projektjahr**. Die Ausbildung beinhaltet drei Module. In diesen haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre **Rolle als GBA** zu klären, **Basiskenntnisse zu Gesundheit und Gesundheitsförderung** aufzufrischen und **Methoden** für die Organisation des Prozesses im Kindergarten zu erlernen. Bisher wurden **82 Pädagoginnen und Betreuerinnen** zu GBA's ausgebildet.

Die GBA übernimmt im Kindergarten **verschiedene Aufgaben**. Dazu gehören u.a.:

- das Thema Gesundheit immer im Blick behalten
- Aktivitäten zur Gesundheitsförderung dokumentieren
- Gesundheit in Teambesprechungen zum Thema machen
- das Team motivieren und Unterstützung im Team finden
- Austausch mit der Prozessbegleitung und Information von Eltern
- Ziele für die Nachhaltigkeit formulieren

Für **Gütesiegelkindergärten**, die an der Vertiefung und Weiterentwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden arbeiten, wird ab 2020 jährlich ein **Vernetzungstreffen für GBA's** angeboten. Das Treffen stärkt die Motivation, liefert neue Impulse und gute Werkzeuge und fördert ein Lernen voneinander.

Wir bedanken uns herzlich bei allen GBA's, die den Prozess aktiv unterstützen und den Fokus im Kindergarten immer wieder auf die Themen der Gesundheitsförderung lenken!





Gesundheitstipp der BVAEB: **ACHTSAMKEIT**



Wie Sie Ihren Frühlingsspaziergang mit Achtsamkeit verbinden können

Achten Sie, während Sie gemütlich spazieren gehen, zunächst auf alle Eindrücke, die Sie mit Ihren Augen im Hier und Jetzt wahrnehmen können. Das können beispielsweise alle Farben, Formen, Flächen, Gräser, Bäume, Licht oder Schatten in Ihrem Sichtfeld sein. Sie können dabei zu Beginn so vorgehen, dass Sie spielerisch alles, was Sie erkennen können, kurz als solches gedanklich benennen, zählen und schon wieder zum nächsten Eindruck in Ihrer Wahrnehmung weiterwandern. Je mehr bewusste Eindrücke Sie sammeln können, umso besser.

Versuchen Sie dabei Ihre Eindrücke möglichst wenig zu bewerten, zu untersuchen oder zu interpretieren. Das heißt am Beispiel eines Baumes, den selbigen einfach als solchen wahrzunehmen,

ohne ihn sogleich nach seinen Eigenschaften zu bewerten, seinen Zustand zu untersuchen oder gar diesen Zustand nach seinen Ursachen hin zu analysieren. Das klingt banal und einfach, ist jedoch zu Beginn zumeist eine Herausforderung, zu sehr sind wir es doch im beruflichen und privaten Alltag gewohnt, unsere Wahrnehmungen schnell nach ihrer Qualität und Nützlichkeit zu bewerten, um entsprechend rasch entscheiden und handeln zu können.

Versuchen Sie die Übung gleich bei der nächsten Gelegenheit für 2 bis 3 Minuten und Sie werden bemerken, welchen Unterschied es machen kann, Ihre Eindrücke einfach nur in ihrem So-Sein bewusst wahrzunehmen. Eine Folge wird vor allem sein, dass Sie sich stärker mit Ihrer jeweiligen schönen Umgebung verbunden fühlen und diese damit gegenwärtiger, reichhaltiger und intensiver erleben können.



© BVAEB / BilderBox.com

HABEN SIE INTERESSE AN ANGEBOTEN DER BVAEB U.A. ZU DEN THEMEN .SEELISCHE GESUNDHEIT*?

BVAEB Gesundheitsförderung, Catherine Fandl
MA, Grieskai 106, 8020 Graz, Tel: 050405/25770
Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.sv.at





Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten:

MONTAG IST TURNSAAL-TAG IM PRIVATKINDERGARTEN PINOCCHIO

Um dem großen Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden, hat der Privatkindergarten Pinocchio in Frohnleiten einen fixen „Turnsaal-Montag“ in die Woche integriert.

In Kooperation mit der Sporthalle der Stadtgemeinde Frohnleiten kann der Kindergarten die Turnhalle einen ganzen Vormittag uneingeschränkt nutzen. Die Vorfreude ist dementsprechend jedes Mal groß, wenn die Kinder nach einem kurzen Fußmarsch die Turnhalle erreichen. Der große Turnsaal bietet nicht nur mehr Raum und somit Bewegungsfreiheit, den die Kinder sehr genießen und zum Austoben und Auspowern nützen, sondern ermöglicht auch vielfältige Erfahrungen mit Ringen, Seilen, Stangen, Kletterwänden oder verschiedenen Kästen und Barren, die im eigenen Bewegungsraum nicht möglich wären.

Je nach Jahreszeit und aktuellen oder spezifischen Themen steht der „Turnsaal-Montag“ immer unter einem speziellen

Motto, wie zum Beispiel Piraten- oder Weihnachtsturnstunde, Verkehrserziehung, Partnerübungen, Gleichgewicht oder Vertrauensstärkung.

Bewegungsspiele zu Beginn der Turnstunde ermöglichen den Kindern ein **freudvolles Warm-up**, während Kolleginnen eine **Bewegungsbaustelle** aufbauen. Mit Energie und viel Spaß stellen sich die Kinder dann den unterschiedlichen Herausforderungen und können erproben, experimentieren, Grenzen ausloten. So werden auf spielerische Weise **vielfältige motorische und koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten** erworben, die Eigenwahrnehmung und Selbsteinschätzung geschult, sowie zeitgleich soziale und kommunikative Fähigkeiten durch Partner- und Gruppenspiele gestärkt.

Unter diesen bewegten Voraussetzungen kann der nächste Montag gerne kommen.
☺



© Kindergarten Pinocchio





Wissenswertes zu:

ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



Getreide ist ein guter Sattmacher

(Tipps von Andrea Goriupp, MSc, BEd / Ernährungspädagogin bei Styria vitalis)

Getreide und Getreideprodukte decken rund 50 % unseres täglichen Eiweiß- und Energiebedarfs.

Oft kommen Getreideprodukte durch Diät-Trends wie Low Carb oder Paleo in Verruf, Dickmacher zu sein. Dabei sind Brot, Nudeln oder Reis vor allem in Vollkornversion gute Sattmacher. Die Kalorien stecken eher im Brotbelag oder verschiedenen Nudelsaucen, genauso wie in Mehlspeisen: nicht das Getreide, sondern Zucker und Fett in Donuts, Krapfen, Blätter- und Plunderteiggebäck sind kalorienreich.

Kinder sollen täglich bis zu 5 Portionen an Getreideprodukten essen – am besten in Vollkornvariante.

Warum Vollkorn? Weil es gut schmeckt, durch die enthaltenen Ballaststoffe länger satt macht, die Verdauung anregt und wertvolle Mineralstoffe enthält.

Wie kann man Kindern Vollkorn schmackhaft machen?

- Statt Weißmehlnudeln leckere „Zebranudeln“ (Weißmehl und Vollkorn gemischt) servieren.
- **Unterschiedliche Sorten** wie Roggen, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Couscous oder Bulgur ausprobieren - durch die Geschmacksvielfalt wird dann meist auch Vollkorn besser akzeptiert.
- Bei **Kuchen- oder Pizzateig** lässt sich ein Drittel bis zur Hälfte des Weißmehls durch Vollkorn ersetzen, ohne dass es geschmacklich oder farblich stark auffällt.

Nähere Informationen finden Sie auf dem Informationsblatt [„Getreide & Getreideprodukte“](#)



© iStock.com IngredientsPhoto





Röntgen bei Milchzähnen

(Tipps von DDr. Elisabeth Danner / Kinderzahnärztin bei der Österreichischen Gesundheitskasse)

Warum machen Zahnärzte Röntgenbilder bei Milchzähnen?

Es ist eine große Freude, wenn der Zahnarzt im kleinen Kindermund lauter „Perlenzähne“ vorfindet. Doch Vorsicht, es kann trotzdem sein, dass in irgendeinem Schlupfwinkel bereits Bakterien am Werk sind und noch für den Betrachter **unsichtbare Karies** erzeugen. Der Zahn wird von innen her ausgehöhlt und bei Kindern kann das rascher als bei Erwachsenen zu Schmerzen führen. Der erfahrene Zahnarzt wird mit den Eltern besprechen, ob und ab wann ein Röntgenbild für die Zahnzwischenräume, ein sogenanntes **Bissflügelröntgen**, empfehlenswert ist. Die Anfertigung von Röntgenbildern braucht viel Feingefühl für die kleinen Patienten im Kindergartenalter,

aber es ist möglich. Häufig kann so eine beginnende Karies festgestellt werden. An dieser Stelle sei auch erwähnt, dass die **Reinigung mit Zahnseide**, sobald die Zahnreihen geschlossen sind, auch schon bei Kindern empfohlen wird. Des Weiteren gibt es auch das große **Übersichtsröntgen**, das in der Fachsprache **Panoramaröntgen** genannt wird. Dieses wird meist im Volksschulalter zum ersten Mal angefertigt. Damit kann man dann neben Karies auch die Zahnanlagen und die Entwicklung der bleibenden Zähne erkennen. Dadurch bekommt man auch Hinweise für eventuell notwendige kieferorthopädische Vorkehrungen. Es hilft Zahnzwischenraumkaries vorzubeugen. Ihr Zahnarzt wird sie diesbezüglich gern beraten! 😊





Elterntipp:

RICHTIGER UMGANG MIT MEDIEN

Kinder sind von klein auf von neuen Medien fasziniert. Sie können buchstäblich in Medienwelten ein- und abtauchen und den **Umgang mit Fernsehen, Computer-spielen und Co noch nicht selbst kontrollieren**. Mediennutzung sollte daher nur eine von vielen Beschäftigungen von Kindern sein und als ein bunter Mix aus verschiedenen Medien – wie etwa Bilderbücher, Hörspiele, Filme etc. – eingesetzt werden. Alles was Kindern gezeigt wird, sollte davor kritisch betrachtet werden.

Kinder lernen, indem sie die Welt begreifen. Wenn Kinder ihre Umwelt mit allen Sinnen wahrnehmen und erforschen (sehen, hören, riechen, schmecken und tasten), lernen sie diese kennen und mit ihr umzugehen. So entwickeln sich Feinmotorik, räumliches Denken, Einordnen in Kategorien und Kreativität. **Das Wischen über eine glatte Oberfläche – wie über den Touchscreen eines Handys oder Tablets – führt nicht zu diesem ganzheitlichen, vernetzten Lernen.** Häufige und einseitige Mediennutzung (z.B. Fernsehen) führt dazu, dass vor allem der Seh- und Gehörsinn beansprucht werden. Tasten, Riechen und Schmecken

verlieren durch fehlende Naturerfahrungen an Bedeutung.

Fachorganisationen – wie VIVID Fachstelle für Suchtprävention – empfehlen, dass **Kinder im Kindergartenalter täglich höchstens eine halbe Stunde** mit Fernsehen, Computerspielen und Co verbringen sollten. Kinder unter drei Jahren sollten diesen Medien gar nicht ausgesetzt sein, Volksschulkinder maximal 45 Minuten am Tag. Kinder unter sechs Jahren sollten keine eigene Spielekonsole und Kinder unter neun Jahren kein eigenes Handy haben.

Wichtig ist dabei nicht nur die genutzte Bildschirmzeit, sondern auch die Beachtung der Fragen „**Was wird geschaut?**“ und „**Warum wird geschaut?**“.

Der kritische Umgang mit Medien ist wichtig, damit ausreichend Zeit für Bewegung, Spiel im Freien und gemeinsame, aktive Unternehmungen bleibt. **Das Aufstellen klarer Regeln ist dafür notwendig.** Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre [„Über Medien reden! Was Eltern wissen sollten!“](#).

Wir wünschen Ihnen eine schöne
Frühlingszeit!





TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



Was sind WERTE?

(WERTEvoller Impuls von Mag. Silvia Adam-Scheucher / Evolutionspädagogin und Coach bei Styria vitalis)

In unserer Gesellschaft wird immer öfter über Werte diskutiert. Aber **was genau sind Werte** und warum ist Wertebildung bereits im Kindergarten so wichtig?

Um diesen Diskurs im Kindergarten weiterhin zu fördern, wollen wir auch in diesem Newsletter einen WERTEvolle Beitrag „liefern“.

Diesmal: **Definitionen und Zitate** zum Nachdenken und Diskutieren! ☺

„Innere **Werte** sind die Gründe dafür, warum wir etwas tun oder nicht tun. Sie sind eine entscheidende, unbewusst treibende Kraft in uns. Sie bestimmen den ethischen Rahmen, innerhalb dessen wir uns bewegen. Es scheint jedoch, dass wir eine große Scheu haben unsere Werte zu leben und uns zu unseren Werten zu bekennen. Gerade weil sie uns so wichtig sind, sind wir überaus empfindlich und verletzlich. Verletzen wir selbst unsere höchsten Werte, fühlen wir uns schuldig. Verletzen andere unsere höchsten

Werte, ärgern wir uns und fühlen uns respektlos behandelt.“ (Dr. Gundl Kutschera)

Was ist WerteBILDUNG?

„Kinder brauchen nicht erzogen werden, sie machen uns sowieso alles nach.“ (Karl Valentin, Müncher Komiker 1882 – 1948)

Damit ist gemeint, dass Werte nicht gelehrt werden können und wir Kinder bezüglich einer Werthaltung nicht belehren werden können. Es ist vielmehr wichtig, Werte zu leben, vorzuleben, beziehungsweise erlebbar zu machen.

In diesem Sinne: „Man kann einem Menschen nicht alles beibringen; man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ (Galileo Galilei ital. Physiker und Astronom, 1564 – 1642)



Weiterer Impuls zum Thema Werte: Margit Franz

Hauptsache Wertebildung – Mit Kindern Werte erleben und entwickeln, Don Bosco Verlag; Auflage: 1., Auflage (10. März 2010)

Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „Eigene Werthaltung als Basis des pädagogischen Handelns und Empathiefähigkeit als Kompetenz“ veröffentlicht.

Das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ organisiert jährlich in Kooperation mit der Fachabteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und – Betreuung – ein Fortbildungsangebot und verbindet dabei Themen des BildungsRahmenPlans mit Gesundheit bzw. Gesundheitsförderung.





Infoblätter zu Ernährungsthemen von Styria vitalis

Für PädagogInnen und Eltern gibt es von Styria vitalis eine Vielzahl von interessanten Informationsblättern zu Ernährungsthemen. Im Infoblatt **Kluge Jause** erfahren Sie, welche 4 Bestandteile eine ausgewogene Jause für Kinder hat, und wie diese einfach zubereitet werden kann. Das Infoblatt **Getreide** informiert darüber, wie welche Getreidesorten genutzt werden können und welche Vorteile Vollkorn hat.

Im Infoblatt **Zucker** wird aufgezeigt, in welchen Lebensmitteln Zucker steckt und wie er ersetzt werden kann. Das Infoblatt **Milch** erklärt, warum Milch und Milchprodukte im Kindesalter wichtig sind und welche Inhaltsstoffe z.B. in einem Vanillejoghurt enthalten sind. Das Infoblatt **Fett** informiert darüber, warum wir Öle und Fette brauchen und wieviel Fett in einzelnen Lebensmitteln enthalten ist.



DOWNLOAD AUF DER STYRIA VITALIS WEBSITE:
<https://styriavitalis.at/information-service/ernaehrung/>



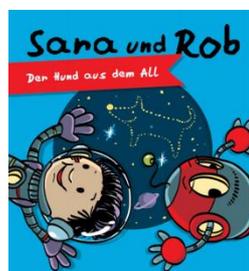
Buchtipps – Unsere Erde: Wenn wir sie schützen, beschützt sie uns

Das Bilderbuch von Giancarlo Macrì und Carolina Zanotti, illustriert von Mauro Sacco und Elisa Vallarino, befasst sich mit dem wichtigen und aktuellen Thema Umweltschutz. Denn ein Brief von einem anderen Planeten macht deutlich, dass das Schicksal der Erde in den Händen von uns Menschen liegt. Auf einfache Art und Weise werden die Ursachen für die Zerstörung unseres Planeten erklärt. Das

Buch ruft große und kleine LeserInnen dazu auf, unsere Erde zu lieben und sich aktiv für ihren Schutz einzusetzen. Mit zahlreichen farbigen Abbildungen, regt das Kinderbuch zum Nachdenken an und lässt hoffen, dass eine positive Zukunft möglich ist.

„Unsere Erde“ ist 2019 im 360GRAD Verlag erschienen. Das Buch wird für Kinder von 3-6 Jahren empfohlen.

Passend zum Thema **Umweltschutz** befassen sich die Pixi-Bücher von Saubermacher mit der richtigen Mülltrennung bzw. wie Müll vermieden werden kann: [siehe Sara & Rob Kinderbücher](#) (Foto zum Öffnen des Buches einfach anklicken!)





TERMINAVISO



Allgemeine Information zu Terminen des Netzwerks

Aufgrund der aktuellen Lage mussten einige Termine verschoben bzw. abgesagt werden!

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Veranstaltungen des Netzwerks auf unserer Website unter <https://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/termine-vom-netzwerk> !

Die Termine werden laufend aktualisiert!

IMPRESSUM

Medieninhaber
und Herausgeber:

Kontaktdaten:
Homepage:
Angaben zur Offenlegung gem. §25
MedienG unter:
Fotonachweis:



Österreichische Gesundheitskasse
Haidingergasse 1

1030 Wien

Telefon: 050 766 / 15 1946

Fax: 050 766 / 15 661946

gesunder-kiga@oegk.at

www.gesunder-kiga.at

www.gesundheitskasse.at/impressum



Styria vitalis
Marburger Kai 51
8010 Graz

Telefon: 0316 / 822094-56

Fax: 0316 / 822094-31

gesunder-kiga@styriavitalis.at

www.gesunder-kiga.at

www.styriavitalis.at

© iStock.com / troyek, BVAEB / BilderBox.com, Kindergarten Pinocchio, iStock.com / IngredientsPhoto

VOM NEWSLETTER ABMELDEN

