

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- Allgemeines aus dem Netzwerk: <u>Wir feiern 10 Jahre "Gesunder Kindergarten"</u>
- Unsere Referentin zum Thema "Stress und Zeitmanagement": Maria Angerer-Bunghardt
- Tipp der BVAEB: <u>Lachen gegen Stress</u>
- Unsere Schatzkiste: Der bewegte Morgenkreis im Kindergarten Kloster
- Wissenswertes zu Ernährung (Hülsenfrüchte Kraftpakete voller Wunder) & Zahngesundheit ("Wie sieht ein Zahn von innen aus?")
- Gesundheitstipp: GET! Gesunde Entscheidungen treffen
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: <u>BfP Steiermark</u>, <u>Buchempfehlung</u>
- Terminaviso: <u>GEKI Online, Regionale Fortbildungen, Netzwerktreffen</u>

Zum Netzwerk "Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen" gehören mittlerweile schon **216 Kindergärten**, darunter **42 Gütesiegelkindergärten**: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> ANMELDEN







Allgemeines aus dem Netzwerk:

WIR FEIERN 10 JAHRE "GESUNDER KINDERGARTEN"

In diesem Jahr steht ein ganz besonderes Jubiläum an: Das Programm "Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen" wird zehn Jahre alt! Wir stecken voller Vorfreude und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

Diesen besonderen Anlass wollen wir mit euch gemeinsam beim heurigen Netzwerktreffen am 21. November 2022 feiern, welches ganz im Zeichen von "10 Jahre Gesunder Kindergarten" stehen wird. Seid gespannt, denn es erwarten euch viele

Ein weiteres Highlight wird die 10-Jahres-Broschüre anstelle eines Newsletters sein. In dieser Nachlese könnt ihr einiges über die Geschichte des Gesunden Kindergartens lesen und ihr bekommt Einblicke zu den Themen unserer Referentlnnen. Zehn Jahre Gesunder Kindergarten – das geht nur mit eurer Unterstützung. An dieser Stelle schon einmal ein großes Dankeschön für die vielen Rückmeldungen von euch! ©



10 Jahre





STRESS und Zeitmanagement

"Ich bin so gestresst", "Ich hab` keine Zeit", diese Sätze bestimmen leider allzu oft unseren Alltag. Immer wieder sind wir von den Anforderungen des täglichen Lebens gestresst und in Atem gehalten.

Meist sind es die hohen Erwartungen, die von Seiten der Eltern, der Erhalter und der Vorgesetzten an uns herangetragen werden und die es zu erfüllen gilt. Etwas im Außen möchte etwas von uns haben, etwas in uns kann es nicht erledigen und hechelt mühevoll hinterher - das löst scheinbar Stress in uns aus.

Aus der neueren Forschung weiß man allerdings, dass Stress nicht im Außen entsteht, sondern in uns selbst seinen Ursprung findet. Je nachdem, wie wir geprägt und aufgewachsen welche Umwelteinflüsse einwirken. unsere genetischen Dispositionen und unsere Ressourcen ausgebildet sind. können Anforderungen im Außen mehr oder weniger gut begegnen.

Mag^a Maria Angerer-Bunghardt

Kindergartenpädagogin, Musiktherapeutin, Krisencoach für Kinder-Und Jugendliche, Integrative Atem-und Körperarbeit

Kontaktdaten:

E-Mail: Mangerer1@gmx.at

Tel.: 0650-7556768

Dies wirft nun die Frage auf, wie geht man damit um? Der erste Schritt zur entspannten und zur stressfreien Haltung in der Arbeit sollte ein BEWUSST-MACHEN sein. Wenn ich mir bewusst werde, wie ich aufgewachsen bin, geprägt wurde, welche Anforderungen ich in mir selbst abarbeiten "muss", kann ich etwas tun und verändern.

Bleiben diese Dinge im Verborgenen, wirken sie weiter. So handeln wir also unbewusst in bestimmten Mustern anstatt selbstbestimmt handeln zu können. Es kann sehr hilfreich sein, sich Unterstützung zu holen, um den Stressoren, denen wir ausgesetzt sind, inneren wie äußeren, auf die Spur zu kommen. Mittels Entspannungstraining, Atemtraining, Entdecken von Ressourcen und persönlichen Fähiakeiten bilden wir so einen weiteren Pfeiler im Stressmanagement. Auf alle Fälle sollte der Körper miteinbezogen werden, damit sich alte durch neue Erfahrungen ersetzen lassen.









LACHEN GEGEN STRESS

Lachen ist der größte Feind des Stresses. Statt Stresshormonen werden beim Lachen Glückshormone, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet.

Wissenschaftler haben erforscht, dass lachen auch Abwehrkräfte stärken, Blutdruck senken, Schmerzen lindern und die Stimmung heben kann.

Wer die Mundwinkel hochzieht, richtet sich automatisch auf und vermeidet eine

negative Grundhaltung. Selbst gegen Verstopfung, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit soll es helfen.

Eine heitere Kollegenschaft ist gesünder, daher produktiver und nachweislich auch kreativer. Vor allem aber baut es soziale Beziehungen auf und hält diese zusammen.

Nützen Sie möglichst viele Momente um zu lachen!

HABEN SIE INTERESSE AN DIESEM ANGEBOT? BVAEB Gesundheitsförderung Catherine Wagner BSc MA, Lessingstraße 20, 8010 Graz, Tel: 050405 / 25770 oder 0664 / 88300803 Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at



© Foto: BVAEB







Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten:

DER BEWEGTE MORGENKREIS IM KINDERGARTEN KLOSTER

Jeden Freitag findet im Kindergarten Kloster der Morgenkreis Bewegungsraum statt. Dabei versammeln sich alle Kinder und das Team in einem Polsterkreis und begrüßen sich mit den gewohnten Morgenkreisliedern und -sprüchen. Danach läutet der Yoga Sonnengruß die anschließenden Bewegungsspiele mit Yogaelementen oder Bewegungsgeschichten ein.

Das Kindergartenteam wollte mit dieser neuen Morgenkreis Variante mehr gemeinsame Bewegung und Yogamomente bewusst in den Kindergartenalltag einbauen. Vor allem für die jungen Kinder war Morgenkreis schon eine Herausforderung. Nachdem die Turnhalle (diese wird auch von der Volksschule genutzt) am Freitag freisteht, wurde die Idee spontan umgesetzt und sofort mit Begeisterung angenommen! ©







© Kindergarten Kloster

Viele neue Praxisbeispiele sind auf unserer Website zu finden. Einfach mal durchklicken! @







Wissenswertes zu:

ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



Hülsenfrüchte – Kraftpakete voller Wunder

(Tipps von Julia Straßer, BSc / Diätologin bei der Österreichischen Gesundheitskasse)

Wie Kinder Hülsenfrüchte für sich entdecken können

Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen verfügen über wahre Zauberkräfte! Sie verzaubern uns mit...

- Eiweiß, welches unser Körper braucht, um zu wachsen und Wunden zu schließen.
- Kohlenhydraten und Ballaststoffen, die uns satt machen und mit Energie versorgen.

Hülsenfrüchte dürften also ruhig öfters auf unseren Tellern landen! Früher als "Speis' für arme Leut" bekannt, erfreuen sie sich inzwischen zum Glück wieder größerer Beliebtheit. Ob traditionell österreichisch als Käferbohnensalat oder Linsensauce mit Knödel oder exotisch als Falafel mit



- ❖ B-Vitamine, die uns beim Lernen helfen und uns glücklich machen.
- Magnesium und Kalium, die unserem Herz helfen, zu schlagen.

Humus – da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Kinder ahmen das Essverhalten ihrer Bezugspersonen nach. Noch ein Grund mehr, dass auch Sie sich vom vollmundigen Geschmack der runden Köstlichkeiten überzeugen!

Folgende Tipps helfen, Ihren Schützlingen Bohnen und Co. schmackhaft zu machen:

* "Mit Essen spielt man nicht?" Von wegen! Alle getrockneten Hülsenfrüchte eignen sich perfekt dafür. Ob als Ladung für Lastwägen oder unbekannter Schatz in Fühl-Kisten. Durch das Spielen werden Kinder mit Hülsenfrüchten vertraut und neugierig darauf, sie auch zu kosten.



Verfügen Sie im Kindergarten über die Möglichkeit etwas anzupflanzen, nützen Sie sie! Das Anbauen von verschiedenen Bohnen im Garten macht Spaß und ermutigt die Kinder, sie auch zu essen.



- ❖ Bieten Sie Hülsenfrüchte im Kindergarten, je nach Ihren Verpflegungsmöglichkeiten, immer wieder an. Je öfter die Kids probieren können, desto besser! Ob als Aufstrich, Salat oder als "Drachenschuppensuppe" (siehe Link in Infobox).
- ❖ In größeren Supermärkten sind grüne und orange Nudeln aus Erbsen oder Linsen erhältlich. Gemischt mit weißen und Vollkornnudeln werden sie zur Regenbogen-Pasta.
- ❖ "Habt ihr Schmetterlinge im Bauch?" Hülsenfrüchte sind die getrockneten Samen der Schmetterlingsblütler. Versucht die Schmetterlinge im Bauch tanzen zu spüren, nachdem ihr sie gemeinsam gekostet habt. ⑤

Rezept Linsenaufstrich

<u>Zutaten</u>: 75 g rote Linsen, 1 kleine Knoblauchzehe, 1/2 roter Paprika, 1 EL Rapsöl, etwas Zitronensaft und Salz

Zubereitung: Die Linsen zusammen mit dem Knoblauch in einen Topf geben, mit ca. 150 ml Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind. Die Linsen abseihen und auskühlen lassen. Paprika waschen und sehr fein hacken. Die ausgekühlten Linsen mit dem Öl fein pürieren und gehackten Paprika untermengen. Mit Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Aufstrich mit Brot und Knabbergemüse genießen – und nicht vergessen: die Schmetterlinge im Bauch spüren! ©



>> Infos zur Zubereitung von Hülsenfrüchte-Sorten: https://www.umweltberatung.at/huelsenfruechte >> Rezept Gesundheitsfonds Steiermark "Drachenschuppensuppe"



"Wie sieht ein Zahn von innen aus?"

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

Grundsätzlich sind alle Zähne gleich aufgebaut. Egal ob es sich um einen Schneide-, Eck- oder Backenzahn handelt. Die Zähne bestehen aus drei Teilen: der Zahnkrone, welche den sichtbaren Teil des Gebisses ausmacht, dem Zahnhals und der Zahnwurzel.





Interessant ist die Zusammensetzung der Zähne im Querschnitt betrachtet:

- Die Zahnkrone ist sichtbar und besteht in der äußersten Schicht aus dem härtesten Material unseres Körpers – dem Zahnschmelz.
- Die Zahnwurzel ist tief im Kieferknochen verankert und beherbergt das Zahnbein oder auch Dentin genannt.
- In einem Hohlraum im Inneren des Zahndentins findet man das Zahnmark (Zahnpulpa). Es besteht zum Großteil aus Blutgefäßen, die das Zahnbein mit Nährstoffen versorgen, sowie aus Nerven, welche Reize wie zum Beispiel Hitze, Kälte oder auch Kariesschmerzen weiterleiten.



© Andrea Holzer / Styria vitalis

Um das Thema Zahngesundheit auch im Kindergartenalltag integrieren zu können, hat Styria vitalis passendes Material für PädagogInnen zusammengestellt:

>>siehe ZAHNGESUNDHEIT<<



Gesundheitstipp:

GET! GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN





Gesunde Entscheidungen treffen – diese Kompetenz zu fördern lohnt sich. Und das bereits im Kindergarten. Gemeinsam mit KindergartenpädagogInnen haben wir die GET Box erstellt. Sie enthält Materialien zu den Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Krankheit, Medien, psychosoziale Gesundheit und Zahngesundheit. In zwei beigelegten Broschüren haben wir Arbeitsblätter, Infos für PädagogInnen und Eltern sowie hilfreiche Materialien gesammelt. Die Materialien findet ihr https://www.gesunderunter: kiga.at/service/infos-literaturtipps

Mit Kindern ins Gespräch kommen, feinfühlig sein und hinhören: Die Gesundheitsthemen sind Bestandteil der kindlichen Lebenswelt. Umso wichtiger ist es, diese mit den Kleinen zu besprechen und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen. Gerade im Kindergartenalter sind Kinder begeistert von dem, wofür sie sich interessieren und lernen alleine. Voraussetzung, um mit diesen wichtigen Themen daran anzuknüpfen und die Gesundheitskompetenz der Kinder zu fördern. Hören wir hin, was die Kinder beschäftigt, unterstützen wir ihre Wissbegierde und stärken wir sie darir

sich gesund zu selbstständigen und mündigen Erwachsenen zu entwickeln.

Die GET Box enthält auch Infomaterial zum Thema "Philosophieren". Diese Methode eignet sich sehr gut, um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen und ihre Fantasie anzuregen. Alle Worte dürfen gesagt werden, alle Gedanken haben Platz, alles darf sein!

Die Materialien aus der GET Box dienen als Anregungen und Erweiterung zu



dem, was ihr alle sowieso schon im Kindergartenalltag zu diesen Themen macht. Auch die Eltern sollen für das Thema Gesundheitskompetenz sensibilisiert werden; so gibt es auch Übungen für zuhause, die die Kinder mit ihrer Familie durchführen können.

Bei Fragen zur GET Box und den Materialien könnt ihr euch gerne an nina.kretschi@styriavitalis.at wenden.





TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



BfP – Beratung für PädagogInnen – Steiermark



In herausfordernden Zeiten ist es wichtig gut auf sich selbst zu schauen. Auch im Kindergarten waren die letzten zwei Jahre oftmals belastend und die eigenen Grenzen wurden deutlich spürbar. Das Angebot des BfP richtet sich neuerdings auch an Elementarpädagoglnnen. Kindergartenteams können Supervision, Coaching, Beratung oder Mediation in Anspruch nehmen.

Weitere Infos sind hier zu finden: https://bfp-stmk.at/







Buchtipp – Little people, big dreams - Maria Montessori

In dieser Ausgabe wollen wir euch die Bücherreihe "Little people, big dreams" ans Herz legen. In den Büchern werden die Geschichten von berühmten Persönlichkeiten erzählt. Bunt und kindgerecht aufbereitet wird vermittelt, dass es sich lohnt an seine Träume zu glauben – damit kann man Großes bewirken. Es werden Personen wie Frida

Kahlo, Rosa Parks, Stephen Hawking und auch Maria Montessori dargestellt. Die Bilder eignen sich für Kinder im Kindergartenalter – sind aber auch für ältere Kinder empfehlenswert.

"Little people, big dreams – Maria Montessori" von Maria Isabel Sánchez Vegara, illustriert von Raquel Martín.



TERMINAVISC





GEKI online

Am Mittwoch, 06. April 2022, findet der nächste Termin zum Thema Bewegung statt. Am 04. Mai 2022 widmet sich GEKI online dem Thema Gesunde Umgebung. Der letzte Termin von GEKI online für das heurige

Kindergartenjahr ist der 01. Juni 2022 mit dem Thema Ernährung.

Alle Termine finden jeweils von 08:30 bis 10:30 Uhr und von 15:00 bis 17:00 Uhr statt.

KEINE Anmeldung erforderlich – der Zugangslink wird automatisch zugeschickt!



Regionale Fortbildungen

Auch heuer wird es von Frühjahr bis Herbst wieder regionale Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen wie Yoga, Sensorische Integration, Konfliktlösung im Team und vielen weiteren Themen geben.

Am 10. Mai 2022 findet die regionale Fortbildung zum Thema "Kinderyoga" in Premstätten statt, am 08. Juni 2022 zum Thema "Sensorische Integration in Frauental. Weitere Termine folgen!



Das heurige Netzwerktreffen steht ganz im Zeichen von 10 Jahre "Gesunder Kindergarten". Dieses Fest wollen wir mit euch am 21. November 2022 im Steiermarkhof in Graz feiern! ©





Weitere Termine u.a. zu der Seminarreihe "Gesundes Führen" finden Sie hier: https://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/weitere-veranstaltungstipps

Bitte informieren Sie sich auch 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 / 822094-46
Fax: 0316 / 822094-31
gesunder-kiga@styriavitalis.at
www.gesunder-kiga.at
www.styriavitalis.at

© ÖGK, ÖGK / Romana Theuer, BVAEB, Kindergarten Kloster, Piyaset / Shutterstock.com, Andrea Holzer / Styria vitalis

VOM NEWSLETTER ABMELDEN



