

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- Allgemeines aus dem Netzwerk: Rückblick zu unseren Online-Veranstaltungen
- Unser Referent des Netzwerks: Patrick Palz Verein EKiB
- Gesundheitstipp der BVAEB: Tipp zur "Seelischen Gesundheit"
- Unsere Schatzkiste: <u>Beteiligung von Anfang an im KG Großklein</u>
- Wissenswertes zu Ernährung ("Intuitives Essen bei Kindern") & Zahngesundheit ("Was passiert beim Zahnwechsel?")
- Elterntipps: Ab in den Urlaub
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: <u>GET Gesundheitskompetenz</u>, <u>Spiele-Tipp</u>, <u>Bewegungsempfehlungen vom FGÖ, Bewegt im Park</u>
- Terminaviso: <u>Termine des Netzwerks</u>

Zum Netzwerk "Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen" gehören mittlerweile schon **209 Kindergärten**, darunter **45 Gütesiegelkindergärten**: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> ANMELDEN







Allgemeines aus dem Netzwerk:

RÜCKBLICK ZU UNSEREN ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Rückblick Gütesiegelverleihung

Guten Abend und herzlich Willkommen zur Gütesiegelverleihung "Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen" hieß es am Freitag, den 02. Juli. 2021. Mit einem Jahr Verspätung konnten endlich die Gütesiegelkindergärten 2020-2022 für ihre herausragende Arbeit sowie ihr Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung ausgezeichnet und gewürdigt werden. Erfreulich war, dass auch viele ErhalterInnen ihre Wertschätzung gegenüber den Kindergärten zeigten, indem sie selber an der Verleihung teilnahmen. Dass diese nicht in Präsenz, sondern virtuell abgehalten wurde, tat der Stimmung

keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil -Kabarettist der steirische Oliver Hochkofler führte in gewohnter Manier humorvoll und charismatisch durch den Abend, interviewte jeden einzelnen Kindergarten zu dessen jeweiligen Highlight aus der Projektzeit und gab als Überraschung ein auf die Gütesiegelkindergärten 2020-2022 zugeschnittenes Kabarett zum Besten. Das gesamte Team "Gesunder Kindergarten gemeinsam wachsen" gratuliert den 21 Gütesiegelkindergärten herzlich und wünscht ihnen viel Freude in der Gütesiegelzeit!





© Alle Fotos ÖGK









Rückblick Reflexionstreffen

Auch heuer wurden im Rahmen des Gesunden Kindergartens wieder Reflexionsnachmittage für die Projektkindergärten mit Start 2019 und 2020 veranstaltet. Sie konnten nicht wie gewohnt vor Ort stattfinden, deswegen wurden sie online abgehalten. Es war schön, dass auch bei diesem Format so viele Kindergärten dabei waren.

Nach einem kurzen organisatorischen Überblick zum Gesunden Kindergarten, die TeilnehmerInnen hatten Möglichkeit sich in Kleingruppen auszutauschen. Als sehr positiven Aspekt nannten sehr viele die Tatsache, dass sie aufgrund der aktuellen Situation sehr viel im Freien verbringen. Unterschiedliche Angebote werden nach verlegt. Waldtage draußen Walderlebnisse sind fixe Bestandteile des Alltags geworden. Die Kinder, aber Kindergarten-Teams, die profitieren von der Zeit in der Natur. So beispielsweise auch wurden Teambesprechungen in Form von Spaziergängen Der umgesetzt. Kindergarten-Garten wurde bei einigen teilweise in einen Nasch-Garten verwandelt, in dem die Kinder die Möglichkeit haben, selbst Beeren und Kräuter anzupflanzen und zu ernten. Die Verbindung mit der Natur erdet und hilft über diese herausfordernde Zeit hinweg.

Des Weiteren erzählten die TeilnehmerInnen, dass sie im vergangenen Jahr sehr bedürfnisorientiert arbeiten konnten. Die Interessen der Kinder standen im Vordergrund und das Kindergarten-Team konnte sich diesen voll und ganz widmen. Die Beteiligung der Kinder wurde gut umgesetzt. So hatten sie die Möglichkeit, Feste nach ihren Wünschen und Ideen mitzugestalten und der Fokus lag dabei ganz auf ihnen. Die Feste wurden mit den Kindern gefeiert und nicht für die Eltern. Das sehen viele TeilnehmerInnen positiv, weil ein gewisser Druck wegfällt. Es wurde auch die Erfahrung geteilt, dass die Kinder teilweise ruhiger waren und sich besser entspannen konnten. Für viele Kinder war diese "Pause" eine willkommene Verschnaufpause. Die TeilnehmerInnen erzählten auch, dass die Kinder selbstständiger wurden.

Elternarbeit konnte in dieser herausfordernden Zeit nicht wie gewohnt umgesetzt werden. Es war dennoch wichtig mit den Eltern gut in Kontakt zu bleiben; SO regelmäßige Elterninfos eingeführt – in Form von Mails, Briefen oder ähnlichen Medien. Auch diese Art Kommunikation soll beibehalten werden, da sie gut angenommen wurde.

Vorhaben und Maßnahmen konnten aufgrund der Situation natürlich nicht umgesetzt werden. "Es tut gut zu wissen, dass wir damit nicht allein sind", Rückmelduna die TeilnehmerInnen nach dem Reflexionsnachmittag. Dennoch wurde die Zeit für Umstrukturierungen genutzt. "Wir haben immer versucht, das Beste daraus zu machen". Und das gelungen, da viele Neuerungen Kindergartenalltag erhalten bleiben. Eine Rückmeldung, die besonders das Team vom Gesunden Kindergarten sehr gefreut hat, ist, dass sich alle wieder auf die Termine vor Ort freuen und man sich persönlich treffen wieder miteinander arbeiten kann. Auch wir, das Gesunde Kindergarten Team, sind voller Vorfreude auf den Herbst! Wir möchten

Euch ein großes Dankeschön für Eure

Danke für Euer großartiges Engagement!

tolle Arbeit aussprechen.

Danke für das Stückchen Normalität, das die Kinder im Kindergarten während dieser schwierigen Zeit erleben durften. Danke, dass der Kindergarten eine Konstante in einer so stürmischen Zeit ist und den Kindern Sicherheit gibt! Wir wünschen Euch allen eine wunderschöne Sommerzeit, erholsame Sommerferien und wir freuen uns mit frischem Wind und voller Energie im Herbst wieder starten zu können.



Virtueller Elternabend

Am 15.04.2021 durften über 50 Eltern aus der gesamten Steiermark bei einem virtuellen Elternabend zum Thema "Medienerziehung" begrüßt werden. Mit gekonnter Souveränität führte Lukas Wagner, MSc. durch ein gegenwärtig und hochaktuelles Thema konnte wertvolle. alltagstaugliche Tipps vermitteln. viel Feingefühl Mit Fragen der beantwortete er die TeilnehmerInnen und ermutigte sie, dem Thema Medien und deren Nutzung Raum zu geben.

GeKi-Online

Das neue virtuelle Fortbildungsformat GeKi-Online hat sich in den Monaten April und Mai den beiden Gesundheitssäulen "Bewegung" (Mag. Patrick Palz) und "Gesunde Umgebung" (Sandra Fuchsbichler) gewidmet. Jeweils Pädagoglnnen über 110 und Betreuerlnnen nutzten das neue Angebot, welches neben fachlichem Input auch eine Vernetzungsmöglichkeit mit anderen Kindergärten anbietet. Aufgrund der großen Nachfrage wird GeKi-Online voraussichtlich ab Herbst auch vormittags von 8:30 – 10:00 Uhr angeboten.









Bewegung ist das A und O

Kinder im Vorschulalter müssen sich mindestens drei Stunden am Tag, Kinder im Volksschulalter 60 Minuten am Tag einmal so richtig ausgiebig bewegen. Leider sieht die Realität aber anders aus: Die meisten Kinder erreichen diese Bewegungsempfehlung nicht und zeigen sich in vielen Dingen des Alltags ungeschickter als noch vor einigen Jahren.

Um Kindern ein bewegtes Aufwachsen zu ermöglichen, kann man auf unterschiedliche Ebenen ansetzen:

Bewegungsfreundliches Setting schaffen

Kinder brauchen Raum und Zeit, um sich zu entfalten. Hierfür braucht es unter anderem adäquate Bewegungsmaterialien für den Turnsaal, kindgerechte Spielgeräte für den Garten, naturnahe Räume wie den Wald oder Fahrradabstellplätze, um gemeinsam mit der Mama oder mit dem Papa per Fahrrad in den Kindergarten zu kommen.

NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI: MAG. PATRICK PALZ
Sportverein für Erwachsene und Kinder in

Bewegung (EKiB)

+43 (0)664 / 37 34 394 Mail: <u>ekib@gmx.at</u>

>> Siehe Angebotsbeschreibung!



Ohne Spaß geht nix

Kinder bewegen sich nicht aus dem Grund, abnehmen zu wollen oder ihre Leistung zu steigern, sondern sie wollen Spaß haben. Kinder wollen...

... als Polizist oder Polizistin den Dieb/die Diebin fangen,

... in Bad Wackeldorf die Wackelbrücke überqueren und

... den Dschungelparcours als Raubkatze absolvieren.

Bewegung in den Alltag integrieren

Es gilt längere Inaktivität im Alltag zu vermeiden. Strategien hierfür sind, die Sitzdauer zu reduzieren und z.B. die aktive Mobilität (zu Fuß, mit dem Tretroller, mit dem Laufrad oder Rad unterwegs sein) sowie Spiele im Freien zu fördern. Es wird empfohlen, dass Kinder im Kindergartenalter Bildschirmmedien nicht mehr als eine Stunde über den Tag verteilt nutzen sollen.

Vorbildwirkung der Erwachsenen

Kinder orientieren sich stark an ihren Bezugspersonen und wollen ihre Vorbilder nachahmen, ganz nach dem Motto "Bewegen sich die Eltern – bewegen sich auch die Kinder". Wenn die Pädagogin/der Pädagoge im Turnsaal aktiv mitturnt, hat das z.B. eine ganz andere Wirkung auf Kinder, als wenn sie/er nur Anweisungen gibt.





Tipp der BVAEB zum Thema Seelische Gesundheit:

Gorillaübung zum Stressabbau

Diese einfache Aktivierungsübung eignet sich besonders gut um kurzfristig Stress abzubauen, zum Abreagieren sowie als kurze Erholungspause für zwischendurch. Es kommt zu einer sofortigen Stressverminderung.

Ziel dieser Übung:

Kurzfristige Stressverminderung durch Atemtechnik sowie An- und Entspannen der Muskeln.

Ablauf:

Halten Sie die Arme vor der Brust angewinkelt. Die Ellenbogen sind in Schulterhöhe, die Hände zur Faust geballt. Schließen Sie die Augen und atmen Sie während der ganzen Übung weiter. Nicht die Luft anhalten. Spannen Sie nun die gesamte Arm- und Oberkörpermuskulatur kräftig an. Fäuste, Unterarme, Oberarme, Schultern und Brust. Die Muskulatur sollte dabei kräftig angespannt werden, aber nicht so weit, dass sie schmerzt. Halten Sie die Spannung ca. 20 Sekunden.

Wenn Sie Lust haben, trommeln Sie mit den Fäusten auf die Brust und machen Sie einen Urwaldschrei!

Jetzt lassen Sie die Arme sinken und ganz locker an der Seite hängen. Atmen Sie betont aus. Wenn es für Sie angenehm ist, können Sie auch den Kopf vorne hängen lassen. Spüren Sie, wie sich die Entspannung in Ihrem Oberkörper ausbreitet: in Händen, Unterarmen und Oberarmen.

HABEN SIE INTERESSE AN ANGEBOTEN DER BVAEB U.A. ZUM THEMA "SEELISCHE GESUNDHEIT"?

BVAEB Gesundheitsförderung Catherine Wagner BSc MA, Grieskai 106, 8020 Graz, Tel: 050405 / 25770

Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at



© BVAEB / Shutterstock







Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten:

BETEILIGUNG VON ANFANG AN IM KINDERGARTEN GROBKLEIN

Das Team des Kindergartens hat sich entschieden an der Fortbildung vom Land Steiermark (beteiligung.st), Fachstelle für Kinder-, Jugend- und BürgerInnenbeteiligung, zum Thema Beteiligung im Kindergarten, Krippe und Hort, für Einrichtungen in der Steiermark teilzunehmen.

Das Kindergartenteam hat sich ein halbes Jahr lang Zeit genommen, um in Workshops gemeinsam zu diesem Thema Möglichkeiten zu erarbeiten, wie die Kinder in der Einrichtung beteiligt werden können.

Das Team erarbeitete ein Konzept wie es mit Kinderkonferenzen in Zukunft gelingen kann, den Kindern mehr Mitsprache im Kindergartenalltag zu ermöglichen. Die Kinderkonferenz sollte anders ablaufen als der tägliche Morgenkreis. Ein Plakat und ein Logo wurden entworfen und die Kinder wurden dann zur Konferenz eingeladen und jeder/jede einzelne persönlich mit Handschlag begrüßt. Die Gesprächs-

regeln wurden gemeinsam besprochen und mit Fingerabdruck besiegelt. Außerdem wurde eine Box aufgestellt, in die die Kinder ihre Wünsche einwerfen können. Es gibt auch "Sprecherlnnen", die am Rednerpult ins Mikrofon sprechen und ihre Wünsche äußern dürfen.

Es ist ein Grundrecht von Kindern, ihre Lebenswelt und Bereiche, die sie unmittelbar betreffen, mitzugestalten. Zeigen wir Interesse, nehmen wir die ldeen der Kinder ernst und machen wir es möglich, dass sie sich einbringen und sich ihre eigene Meinung bilden. gemeinsame Tagesablauf, unterschiedliche Regeln Zusammenlebens und das gemeinsame Lösen von Konflikten eignen sich sehr gut dafür, Kinder zu beteiligen und ihre Sicht der Dinge kennenzulernen sowohl im Kindergarten, als auch innerhalb der Familie und schließlich auch in der Gesellschaft. Die Kinder sind nicht nur die Generation von morgen, sie sind es bereits heute!





Beide Fotos: © Kindergarten Großklein



Wissenswertes zu:

ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



Intuitives Essen bei Kindern

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

Jeder is(s)t anders - Intuitives Essen und Körperwahrnehmung

Ob Eltern oder Kindergarten-Team wir alle wünschen uns das gleiche für "unsere" Kinder: dass sie glücklich und gesund sind und positive Erfahrungen leben dürfen. Dabei spielen die eigene Körperwahrnehmung und Beziehung zum Essen eine "gewichtige" Rolle. Dieser Newsletter-Beitrag regt aus einer ernährungsphysioneuen dazu an, logischen Sicht gesunden Umgang mit Essen und dem eigenen Körper bei unseren Kindern zu fördern.

In der "Ernährungsszene" gibt es derzeit eine starke Gegenbewegung zur Diätkultur und der Annahme. seien schlanke Menschen gesünder als mehrgewichtige: "Health at every size" klärt auf, dass das Körpergewicht keine Rückschlüsse auf die Gesundheit zulässt – nicht bei kleinen und nicht bei aroßen Menschen. Die wissenschaftliche Datenlage zeigt, dass die psychologischen Auswirkungen von Körpergewicht weitaus gravierender sind als die körperlichen – da "dicke" Menschen mit vielen Vorurteilen konfrontiert werden und häufia minderwertia sich als empfinden. Für ein Kind ist es 242-Mal wahrscheinlicher, eine Essstörung zu entwickeln, als an Diabetes Typ 2 zu erkranken.¹ Leben wir unseren Kindern also besser vor, dass jeder Mensch wertvoll ist - ob klein, groß, "dick" oder "dünn"! So tragen wir langfristig zu

ihrer psychischen und physischen Gesundheit bei.

Dass ich als Diätologin über Körperbild und Gewichtsstigmatisierung schreibe, ist vielleicht ungewohnt, und doch gehört auch das in unser Aufgabengebiet: Schließlich wählen wir "großen Menschen" Lebensmittel nicht nur aus, weil sie schmecken, sondern auch, weil wir unser Aussehen und Gewicht beeinflussen wollen. Nur vier von zehn Erwachsenen sind mit ihrem Gewicht zufrieden² – dass sich das auf unseren Umgang mit Essen auswirkt, versteht sich von selbst.

Kinder werden als intuitive Esser geboren und vertrauen auf Bauchgefühl, wenn um die es Nahrungsaufnahme geht. Wie ein Schwamm saugen sie das Verhalten ihrer Bezugspersonen auf, sodass sich (negative) Meinungen über Essen und Körperbilder Eltern von und BetreuerInnen auf Kinder übertragen können. Am besten ist es daher, Körpereigenschaften oder das Gewicht von Kindern, egal in welchem Alter, nicht zu kommentieren.

Reflektieren Sie einmal bewusst, ob Sie neben Kindern über Diäten oder Körpergewicht sprechen. Kinder laufen so Gefahr zu lernen, dass es schlecht ist, "mehrgewichtig" zu sein und dass es zum Erwachsensein dazugehört, Diäten zu machen und Körpersignale wie Hunger zu ignorieren.

Tipps, um Kindern einen gesunden Umgang mit Essen und dem eigenen Körper zu vermitteln:

- ✓ Kinder dabei begleiten, ihre Körpersignale wahrzunehmen: Kinder essen intuitiv nicht immer gleich viel. Sie lernen erst, Hunger und Sättigung einzuschätzen. Einem hungrigen Kind eine Mahlzeit zu verweigern, ist genauso kontraproduktiv wie ein Kind zum Essen zu "zwingen". Vor den Mahlzeiten darüber zu sprechen, wer einen Bärenund wer einen Spatzenhunger hat, kann den Lernprozess unterstützen. Auch: Bin ich angenehm satt? Oder spüre ich, dass noch Platz im Bauch ist? Das Essverhalten zu kommentieren (z.B. "Du hast ja kaum etwas gegessen" oder "Heute hast du brav gegessen") ist nicht förderlich.
- ✓ Anstatt das Aussehen von Menschen in den Fokus zu stellen, sich auf positive Eigenschaften konzentrieren: "Schau mal, wie stark er/sie ist, wie toll er/sie singen, zeichnen kann" usw.
- ✓ Lebensmittel nicht in "gut und böse", "gesund und ungesund" einteilen: stattdessen eine kunterbunte, abwechslungsreiche Ernährung vorleben – in der auch Süßes und Knabbereien ohne schlechtes Gewissen genossen werden.

Seien wir uns unserer wichtigen Vorbildrolle bewusst und lernen wir bereits den Kleinen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und gut auf sich und andere zu achten – denn jeder Körper ist wertvoll und verdient es, mit Nahrung und allem was er benötigt, versorgt zu werden!



Quellenangabe: ¹Bacon, L., & Aphramor, L. (2014). *Body* respect: What conventional health books get wrong, leave out, and just plain fail to understand about weight. BenBella

²Umfrage von marketagent.com (2019)



Zahnwechsel bei Kindern

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

Was passiert beim Zahnwechsel?

Zwischen dem 5. und 6. Lebensjahr meist der Zahnwechsel. beginnt Milchzähne fangen langsam auszufallen und die bleibenden Zähne kommen nach und nach zum Vorschein. Bei diesem Vorgang wird durch den neuen Zahn die Wurzel des Milchzahns langsam aufgelöst. Dieser fängt an zu wackeln und fällt schließlich aus. Der neue bleibende Zahn nimmt dann seinen Platz ein. Die Zahnsituation, d.h. wenn sich Milchzähne und nachkommende bleibende Zähne im selben Gebiss befinden, nennt man Wechselgebiss.

Wackelzähne oder Zahnlücken können tägliche Mundhygiene etwas erschweren. Ein erhöhtes Kariesrisiko kann hier die Folge sein.

Besonders die ersten bleibenden Backenzähne, oder auch 6-Jahr-Molaren genannt, treten meist etwas unbemerkt in Erscheinung. Dadurch werden sie oft Milchzähnen verwechselt manchmal etwas weniger gut geputzt. durchbrechenden die bleibenden Zähne brauchen viel Schutz. aufmerksame Pflege und Gründliches Zähneputzen und regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt/bei der Zahnärztin sind daher besonders wichtig.



© Foto: Styria vitalis / Aamon - Fotolia



Elterntipp: AB IN DEN URLAUB



Wir freuen uns auf die Ferien!

Egal, ob ihr heuer verreisen wollt, oder die freie Zeit zuhause genießt, haben wir hier ein paar Tipps, mit denen auf jeden Fall Urlaubsstimmung aufkommt. Verwandelt euer Zuhause doch einfach in einen schönen Urlaubsort. Seht euch gemeinsam Fotos von Reisen und Urlauben und schwelat in an Erinnerungen. Ausgedruckte Fotos verbreiten gleich noch einmal eine andere Atmosphäre und vielleicht schafft es das eine oder andere Foto ja sogar in einen Bilderrahmen und darf das ganze Jahr über Urlaubsstimmung versprühen.

"Reist" gemeinsam durch Nachbarschaft und entdeckt Plätze in eurer Umgebung, die ihr noch nicht kennt und die euch zum Träumen einladen. Wie wäre es mit einem feinen Picknick auf der Wiese im Garten? Schnappt euch einen Korb und packt eure liebsten Leckereien ein. Frisches Obst und Gemüse dürfen im Sommer natürlich nicht fehlen. Oder wie wäre es einmal mit einem erfrischenden Salat mit Gurken, Tomaten und Melone? Ja, die passt super dazu – probiert es doch einmal aus! ©

Gurken und Melonen eignen sich aber auch gut für einen Klassiker: Die "coole Kanne". Peppt euer Wasser mit verschiedenen Zutaten auf. Ob Minze, Melonen, Gurken, Beeren, Zitronenoder Orangenscheiben – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein Renner im Sommer – erfrischend und obendrein gesund.

Bleiben wir im Wasser: Wie wäre es mit einem blumigen Gruß aus dem Glas? Eiswürfelsind im Sommer beliebt in Getränken und versetzen uns in Urlaubsstimmung. Blüten von verschiedenen Wildkräutern eignen sich sehr gut für die blumigen Varianten. Einfach in Eiswürfelbehälter geben, Wasser drauf und ab ins Gefrierfach. Sieht hübsch aus und kann gerne gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden. ©





© Beide Fotos: Paulus List

Gefrierfach: Auch Apropos selbstgemachtes Eis lässt sich gut mit den Kindern gemeinsam zubereiten. Ihr könnt zum Beispiel eine Banane ein bisschen zerstampfen, Joghurt hinzufügen und mit frischen Heidelbeeren abrunden.

In Eisformen füllen und warten bis die Masse gefroren ist. Genießen und den Duft vom Meer in Erinnerung rufen.

Auch für euren Garten oder Balkontisch haben wir noch eine Idee. Ihr braucht leere, saubere Joghurt- oder Marmeladegläser, Klebstoff und Servietten. Trennt die Schichten der Servietten, schneidet eine Schicht in Streifen und klebt sie auf das Glas. Zuerst längs, dann quer. Ein Teelicht hinein und den Urlaub im Garten genießen.

Wir wünschen euch schöne Ferien, egal wo ihr sie verbringen wollt – Hauptsache mit den Menschen, die euch am Herzen liegen. ©



© Foto: Paulus List



TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



GET! GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

(Mag. Silvia Adam-Scheucher / Gesundheitsförderin im Kindergarten, Evolutionspädagogin und Coach bei Styria vitalis)

Schwerpunkt: Gesundheit und Krankheit

Wissen über den eigenen Körper und zur eigenen Gesundheit sind Voraussetzung für gesundes Aufwachsen. Dazu gehört z.B. Körperteile richtig zu benennen, den eigenen Körper wahrzunehmen, Krankheitssymptome beschreiben zu können oder zu wissen, wie man sich vor einer Erkältung schützt. Ebenso wichtig ist, dass man weiß, was man selbst tun kann, um die eigene Gesundheit zu stärken.

Seit der Geburt kommen Kinder mit dem Gesundheitssystem in Kontakt. Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, Besuche beim Arzt/ bei der Ärztin, in der Apotheke, Aufenthalte im Krankenhaus – Krankheiten gehören zum Leben, und manchmal stellt man als Eltern fest, dass nach überstanden einer "Kinderkrankheit" wesentlicher ein Schritt in der kindlichen Entwicklung gesetzt wurde.

Bereits im Kindergartenalter können Kinder lernen, bei Untersuchungen Fragen zu stellen, Körperteile zu benennen und Symptome zu schildern. Auch Kindergartenkinder haben ein Recht darauf, bei einer Untersuchung zu erfahren, was sie haben, was sie tun können und warum sie die Anweisungen von Arzt oder Ärztin befolgen sollten. Wichtig ist, mit Kindern über diese Themen ins Gespräch zu kommen, oder mögliche Untersuchungsszenarien spielerisch durchzugehen:

Vielleicht kommt ein Arzt oder eine Ärztin zu Besuch in den Kindergarten, mit einem Rettungsteam wird ein Verband angelegt oder ein Rettungsauto kann "erkundet" werden. Mit der Apotheke im Ort wird eine "Heilsalbe" hergestellt.

Mögliche Fragen, die man mit Kindern besprechen könnte sind auch:

- "Warum gehen Menschen zur Ärztin/ zum Arzt?"
- "Wart ihr schon mal beim Arzt/ Ärztin? Was hat er/sie gemacht?"
- "Was habt ihr beim Arzt/Ärztin gut (weniger gut) gefunden?"



Aus dem Bildungsrahmenplan: Kinder bilden das Potenzial der Zukunft jeder Gesellschaft, haben aber bereits in der Gegenwart als gleichwertige Mitbürgerinnen und Mitbürger umfangreiche Rechte. Dazu zählen etwa das Recht auf ein Aufwachsen im Geist des Friedens, der Würde und Toleranz, auf ein Höchstmaß an Gesundheit, auf umfassende Bildung von Anfang an, sowie auf Meinungsäußerung bei Angelegenheiten, die sie unmittelbar betreffen.

Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe "GET-Gesunde Entscheidungen treffen; Gesundheitskompetenz für die Lebenswelt Kindergarten" 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.



SPIELE-TIPP

Diesmal möchten wir Ihnen kein Buch, sondern ein Spiel für Kinder von 3 bis 6 vorstellen: das Denk- und Legespiel "...und wer braucht das?" von Angela Gully (Don Bosco Medien/München 2018) empfohlen vom Fachjournal für Bildung und Betreuung in der frühen Kindheit (Unsere Kinder 6/2020).

Das Spiel besteht aus 32 Bildkarten und ist in acht Gruppen unterteilt. Jeweils eine Personenkarte und drei Gegenstände bilden eine Gruppe. Die Kinder lernen unterschiedliche Berufe kennen, erweitern ihr Wissen und ihren

Wortschatz. dient Es der Sprachförderung weil Begriffe, wie zum Beispiel Schneebesen, Nadelkissen etc. vorkommen, die im alltäglichen Sprachgebrauch vielleicht nicht so oft verwendet werden. Es aibt Möglichkeiten das Spiel einzusetzen; für Gruppen- und Einzelarbeiten, für eigene Spielideen oder für weiterführende Gesprächsrunden, durch die Impulsfragen entstehen können.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!



Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder



In der Broschüre vom FGÖ (Fonds Gesundes Österreich) erfahren Sie, dass das Alter zwischen 3 und 6 Jahren besonders wichtig für die Entwicklung eines Menschen ist, und regelmäßige Bewegung eine bedeutende Rolle dabei spielt. >> <u>Die Broschüre kann unter</u> <u>diesem Link heruntergeladen werden!</u>







Bewegungsangebot "Bewegt im Park"

In den Sommermonaten von Juni bis September 2021 ist es wieder soweit: "Bewegt im Park" startet in die nächste Runde. Auch in diesem Jahr werden wieder verschiedenste Bewegungsangebote an unterschiedlichen steirischen Standorten angeboten. Die Kurse – die ohne Anmeldung und kostenlos besucht werden können – reichen von Yoga bis Nordic Walking, Ganzkörpertraining, Frisbee und Zumba. Die Kurse dieser Sommersaison (Ort & Zeit) können ab Mai 2021 auf der Website www.bewegt-im-park.at abgerufen werden.





Wir wünschen euch einen schönen und erholsamen Sommer!





TERMINAVISO





Allgemeine Information zu Terminen des Netzwerks

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

© ÖGK, BVAEB / Shutterstock, Kindergarten Großklein, Styria vitalis / Aamon – Fotolia, Paulus List

VOM NEWSLETTER ABMELDEN



