



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ Newsletter Juni 2017

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Rückblick Reflexionstreffen 2017](#)
- [Rückblick regionale Fortbildungen „Miniurlaub für die Seele“, „Gesunde Stimme“ & „Herz, Humor und gute Gefühle“](#)
- [Unsere Schatzkiste: Papa-Kind-Aktivfrühstück](#)
- [Beitrag BVA: Rückblick zur Fortbildung „Gesundes Führen – gesund führen“](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(„Frisches Obst und Gemüse aus dem Garten“\) & Zahngesundheit \(„Hilfe, mein Kind will nicht Zähne putzen“\)](#)
- [Elterntipps: Element Wasser für „Innen und Außen“](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Buchtipps „Frieda tanzt“, Jahresberichte der STGKK und Styria vitalis](#)
- [Terminavisio: KPH Fortbildungsreihe, Netzwerktreffen](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 95 Projektkindergärten und 34 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> anmelden



Rückblick Reflexionstreffen 2017



©STGKK



©STGKK

Im Rahmen der Reflexionsworkshops im Mai bzw. Juni 2017 in Gniebing, Bärnbach und Knittelfeld reflektierten Kindergartenpädagoginnen und -betreuerinnen aus insgesamt 24 Projektkindergärten gemeinsam mit dem Team „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ ihre Arbeit im Bereich Gesundheitsförderung in diesem Kindergartenjahr.

Im Zentrum der Reflexion stand neben dem Jahresrückblick, der unter anderem mittels eines Stimmungsbildes abgefragt worden ist, der Austausch untereinander zu Handlungsfeldern, die im Kindergartenjahr 2016/17 bearbeitet worden sind. Dabei wurden die Maßnahmenumsetzungen (z.B. Entspannungseinheiten, Kräuterwanderung, Teamstärkung, Raumgestaltung, Ernährungsworkshops usw.) nach dem 4-Felder-Schema eingestuft, ob sie brauchbar waren, ein Highlight darstellten, noch weiter bearbeitet werden sollen oder nicht sehr geeignet für das entsprechende Handlungsfeld waren. Als besondere Highlights wurden die Unterstützung beim Anlegen eines Hochbeetes durch ReferentInnen, Workshops mit ARGE Kiwi, Evolutionspädagogik bei Kindern, Eltern und Teams sowie das allgemeine Fortbildungsangebot des Netzwerks genannt.

Die Reflexionstreffen stellten eine tolle Möglichkeit dar, um Erfahrungen zu sammeln, sich auszutauschen und um vielfältige Anregungen mit in die Arbeit in den eigenen Kindergarten zu nehmen.



©STGKK



©STGKK



Rückblick regionale Fortbildungen im Sommersemester 2017



©Eva Maria Deutsch

Am 30.03.2017 fand im Energie Center in Bärnbach die Fortbildung **„Miniurlaub für die Seele“** mit Mag.^a Silvia Adam-Scheucher von Styria vitalis statt. 17 Kindergartenpädagoginnen und -betreuerinnen aus 7 Projektkindergärten des Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ aus dem Bezirk Voitsberg nahmen teil. Im Workshop lernten die Teilnehmerinnen Techniken kennen, um Körper und Geist in Tiefenentspannung zu versetzen. Einfache Dehnungs- und Atemübungen mobilisierten die Wirbelsäule, lockerten Verspannungen im unteren Rücken und Bauchraum und luden die Seele zu einem Miniurlaub ein. So konnten die Teilnehmerinnen viel frische Energie und Kraft für den Alltag tanken.



©Styria vitalis

Am 27.04.2017 wurde der Pfarrkindergarten Gleisdorf zum musikalischen Schauplatz. Im Namen des Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ lud Sängerin und Gesangspädagogin MMag.^a Daniela Sudy interessierte Kindergartenteams aus dem Bezirk Weiz zur regionalen Fortbildung **„Entspannte Stimme“** ein. 26 Kindergartenpädagoginnen und -betreuerinnen nahmen mit großer Begeisterung am Workshop teil. Wie funktioniert unsere Stimme? Wie können wir sie im Kindergartenalltag gesund erhalten? Wie können wir unsere Gesangs- und Sprechstimme verbessern und Stimmstörungen vermeiden? Diesen und anderen Fragen gingen die Teilnehmerinnen in Theorie und vor allem Praxis auf den Grund. Bei Gesangs- und Atemübungen erfuhren die Teilnehmerinnen allerhand rund um ihre Stimme und probierten die gelernten Techniken auch gleich beim gemeinsamen Singen aus.



©STGKK

Am 04.05.2017 fand in der Marktgemeinde St. Michael in der Obersteiermark die Fortbildung **„Herz, Humor und gute Gefühle“** mit Dietmar Schrey statt. An dieser Fortbildung nahmen 23 Pädagoginnen und Betreuerinnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten der gesamten Steiermark teil. Neben spielerischen Techniken, um positive Gefühle zu erzeugen, wurde erlernt, wie man aus Stresssituation aussteigen kann und wie die Herzkohärenz funktioniert. Des Weiteren vermittelte Dietmar Schrey, in welchem Zusammenhang Denken und Humor, die Gefühle, das Lachen und die Emotionen sowie die Herzatmung stehen. Alles in allem war die Fortbildung ein voller Erfolg und „schrey“t nach einer Fortsetzung.



©STGKK



©STGKK





Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten

Von den zahlreichen, toll umgesetzten Handlungsfeldern in unseren Kindergärten möchten wir hier von Zeit zu Zeit über Beispiele aus der Praxis berichten!

Spielepass



für.....(Kind)
und(Papa)



©Kindergarten Veitsch



©Kindergarten Veitsch

Papa-Kind-Aktivfrühstück in den Kindergärten Veitsch und Afling

Ein Vatertagsgeschenk der besonderen Art gab es in den Kindergärten Veitsch und Afling. Die Kinder luden ihre Papas zu einem **Papa-Kind-Aktiv-Frühstück** in die Kindergärten ein. Mit Unterstützung von MMag. Thomas Plautz – Bewegungsreferent im Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ – gestalteten die Kindergarten-Teams einen wunderbaren, bewegten Vormittag.

Viele Papas folgten der Einladung und waren mit Spaß und Kreativität mit dabei. Ausgestattet mit einem Spielepass bewältigten die Kinder und Papas voller Ehrgeiz und Elan die verschiedenen Bewegungs- und Kreativstationen, die drinnen und draußen im Kindergartenareal aufgebaut waren. MMag. Thomas Plautz stand den Papas und den Sprösslingen bei den Stationen mit Rat und Tat zur Seite und informierte über Bewegungsförderung im Kindesalter.

Nach dem aktiven Teil gab es zur Stärkung ein tolles Frühstücks- bzw. Jausenbuffet, das liebevoll von den Kindergarten-Teams und den Kindern zubereitet wurde. Voller Stolz sind die Kinder mit ihren Papas nach diesem ereignisreichen Vormittag nach Hause gegangen. ☺



©Kindergarten Veitsch



©STGKK: Kindergarten Afling





Beitrag unseres Kooperationspartners BVA: Rückblick zur Fortbildung „Gesundes Führen – gesund führen“

Schon das dritte Jahr in Folge hat im März 2017 an zwei Tagen die Fortbildung „Gesundes Führen – gesund führen“ des Netzwerks Gesunder Kindergarten, unterstützt durch die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA), stattgefunden. An den Fortbildungen in Voitsberg bzw. Knittelfeld haben insgesamt 21 Kindergartenleiterinnen teilgenommen.

Die Psychologin Mag.^a Eva Maria Deutsch von Styria vitalis gestaltete die Fortbildung und berichtet dazu aus der Sicht als Trainerin:



©Foto: www.bilderbox.com

Welche Motivationen hatten die Teilnehmerinnen zu dieser Fortbildung zu kommen und welche Themen sind vor Ort angesprochen worden?

Häufig besteht der Wunsch, mit Belastungen besser umgehen zu können und Anregungen oder Ideen für die Umsetzung von Maßnahmen zu bekommen. Die belastenden Themen sind von Kindergarten zu Kindergarten verschieden, je nachdem, was gerade aktuell im Vordergrund steht. Oftmals sind es Unstimmigkeiten oder Konflikte im Team oder mit dem Umfeld. Immer wieder ist es aber auch die Herausforderung, mit den sich verändernden Aufgaben und Rollen als PädagogIn mitzuwachsen. Letztendlich laufen die verschiedenen Ansprüche dieser Personengruppen bei den Kindergartenleiterinnen zusammen. Und manchmal bleibt das unbefriedigende Gefühl, es nicht allen recht machen zu können.

Welche Rückmeldungen haben die Teilnehmerinnen zur Fortbildung gegeben?

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch stärkt die Leiterinnen, weil sie in einem vertrauten Rahmen erfahren, wie es den Kolleginnen geht und vor allem welche Lösungsstrategien oder Haltungen geholfen haben. Die Verknüpfung von Theorie und Praxiserfahrung ermöglicht es, neue Sichtweisen und Möglichkeiten für sich zu entdecken und vor allem voneinander zu lernen. Geschätzt wird auch, einen ganzen Tag für sich zu haben, Zeit, um die eigene Gesundheit und die mit der Leitungsrolle verbundenen Herausforderungen zu reflektieren.

Was ist für mich als Trainerin besonders wichtig?

Die anspruchsvolle und vielfältige Tätigkeit der Kindergartenleiterinnen braucht viel Kraft und die Bereitschaft, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Daher ist es wichtig, dass die Leiterinnen nicht auf sich selbst vergessen, ihre eigenen Grenzen akzeptieren und rechtzeitig für Erholung sorgen, ihre Ressourcen im Blick behalten und dadurch gestärkt für den Umgang mit Belastungen sind. Die Selbstfürsorge ist die Basis für gesundes Führen! Dazu gehört auch, sich zu vernetzen, sich Rückenstärkung zu holen und wenn notwendig auch konstruktiven Widerstand zu leben. Des Weiteren braucht es Balance zwischen der Vision für Neues, den Mut, die Handlungsspielräume kräftig zu nutzen und der Akzeptanz von momentan nicht veränderbaren Dingen.

Weitere Informationen:

Catherine Fandl, BSc MA

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA): Gesundheitsförderung
Tel.: 050405/25770 bzw. E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at



©Foto: BVA



„Frisches Obst und Gemüse aus dem Garten“ (Tipps von Andrea Goriupp, MSc, BEd – Ernährungspädagogin bei Styria vitalis)

Wussten Sie, dass heimische Obst- und Gemüsesorten nicht nur gut schmecken, sondern richtige „Superfoods“ sind?

Exotische Früchte wie die Acerola-Kirsche oder Camu-Camu sind gar nicht nötig, um uns und unsere Kinder mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten enthalten eine ganze Menge an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen, welche besonders für Kinder in ihrer Entwicklungs- und Wachstumsphase eine bedeutsame Rolle spielen!

- **Vitamin C** steckt in Paprika, Kohlgemüse, Beerenobst oder Tomaten und bringt das Immunsystem auf Vordermann.
- **Magnesium** brauchen die Kinder für den Aufbau der Knochen und für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel. Magnesiumreich sind vor allem grüne Gemüsearten, Beerenobst oder Hülsenfrüchte.
- **Carotinoide oder Flavonoide** zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie schützen die Zellen und stärken das Immunsystem. Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Karotten, Tomaten oder Paprika sind voll von sekundären Pflanzenstoffen.

Besonders heimische Obst- und Gemüsesorten enthalten, wenn diese ausreichend Zeit zum Reifen haben, viele dieser nützlichen Nährstoffe. Daher sollte beim Einkauf auf Regionalität und Saisonalität Wert gelegt werden!

Unser Tipp:

Zum Beispiel mal am Bauernmarkt einkaufen oder einige Sorten selbst anbauen – dies belastet unsere Umwelt weniger und macht den Kindern besonders Spaß. **Kinder lieben es, wenn sie selbst Hand anlegen dürfen und lernen dadurch ganz nebenbei unterschiedliche Sorten und Geschmacksrichtungen kennen.** Auch ohne Garten können einige Gemüse- oder Sprossenarten im (Blumen-)Topf sehr gut wachsen.

Praktische Umsetzungstipps finden Sie hier:

http://www.5amtag.de/fileadmin/user_upload/managed/wissen/download/schule/Rezeptheft_Mach_mal_Pause.pdf

Quelle:

Servicebüro 5 am Tag e.V.

T + 49 621 33840-114

F + 49 621 33840-161

www.5amtag.de

www.facebook.com/5AmTagDeutschland

www.5amtag.org



„Hilfe, mein Kind will nicht Zähne putzen“ (Tipps von Dr. Elisabeth Danner – STGKK-Kinderzahnärztin)

Die Mundhygiene (2x täglich Zähneputzen!) sollte spätestens ab dem ersten Milchzahn beginnen. Zuvor kann man bereits mit einem sauberen Baumwolltuch die zahnlosen Kiefer massieren. Aber selbst wenn die Mundhygiene zum täglichen Ritual gehört, kann es sein, dass das Kind einmal nicht mehr mitmachen will. Wichtig ist, dass die Eltern überzeugt bleiben, dass Zähneputzen nicht der Willkür überlassen werden darf. Um das Ziel liebevoll erreichen zu können, seien ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Hier einige Tipps:

- ✓ Dem Kind ein Lied vorsingen oder Musik mit einem lustigen Zahnputzlied einschalten.
- ✓ Ein Elternteil putzt gleichzeitig die Zähne – Kinder wollen nachahmen!
- ✓ „Zahnputzuhr“ (z.B. Sanduhr) einstellen, um die Dauer des Zähneputzens sichtbar zu machen.
- ✓ Der Zahnbürste selber eine Geschichte erzählen lassen, was sie im Mund alles findet, z.B. ein Samenkörnchen vom Jausenweckerl.
- ✓ Das Kind beim Zähneputzen im Spiegel zuschauen lassen usw.

Achtung: wenn das Kind bereits Karies hat oder an Erkrankungen der Mundschleimhaut leidet, kann es sein, dass es beim Zähneputzen Schmerzen empfindet. In diesem Fall sollten Sie ehestmöglich einen Zahnarzttermin vereinbaren!

Elterntipps



Element Wasser für „Innen und Außen“

Kinder lieben Wasser. Besonders an heißen Sommertagen darf das kühle Nass bei Spiel und Spaß im Freien nicht fehlen. Ob im Plantschbecken, am Bach oder in der Sandkiste – Wasser fasziniert und zieht Kinder magisch an. Wir haben uns zwei **erfrischende Spieletipps** für Sie und Ihre Kinder überlegt:



©Foto: Croce & Wir

Eine schwammige Angelegenheit

Für dieses schwammig-feuchte Spiel werden zuerst 2 Teams gebildet. Jedes Team bekommt 2 Eimer und einen großen Schwamm. Ein Eimer wird komplett mit Wasser befüllt, der andere bleibt leer und wird in einigen Metern Entfernung positioniert. Nun müssen die Kinder versuchen das Wasser so schnell wie möglich vom einen zum anderen Eimer zu transportieren, aber nur mit Hilfe des Schwammes. Also, auf die Plätze, Schwämme eintauchen und LOS!!!

Pitschnasser Hüpfspaß

Nun ist es Zeit die Geschicklichkeit unter Beweis zu stellen. Alles was die Kinder dafür brauchen sind (sehr) viele Wasserballons. Nachdem ein Start-



und ein Zielpunkt festgelegt wurden, klemmt sich das erste Kind einen Wasserballon zwischen die Beine und hüpft los. Ziel ist es den Zielpunkt zu erreichen, ohne den Wasserballon zu zerplatzen. Passiert dies, ist das nächste Kind an der Reihe. Für Profis kann auch ein Hindernisparcours angelegt werden. Den Kindern fallen sicherlich viele weitere Spiele mit den Wasserballons ein. Geheimtipp: Badesachen sind hier von Vorteil! ☺

Wasser spielt im Sommer aber auch noch eine andere wichtige Rolle, nämlich als **Durstlöscher**. Damit Kinder ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind, sollten sie **mindestens sechs kleine oder fünf große Gläser** (1-1,5 Liter) über den Tag verteilt trinken. Denn nur mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr sind sie körperlich und geistig fit. Wasser ist erfrischend und das beste Getränk gegen Durst. Ihr Kind trinkt wenig oder findet Wasser als Getränk langweilig? Probieren Sie doch einmal ein **Frucht- oder Kräuterwasser** aus! Sie können es ganz einfach selber zubereiten: Verschiedenes Obst und Kräuter – je nach Geschmack – waschen, schneiden und in einen Wasserkrug oder eine Wasserflasche füllen. Wasser dazugießen und im Kühlschrank – je nach gewünschter Intensität – ziehen lassen. Schon können Sie ihren selbstgemachten Durstlöscher genießen. Tolle Trinktipps für Kinder finden Sie auch im Infoblatt [Wasser ist die beste Limo](#) vom Ludwig Boltzmann Institut.



Tipp für Kindergärten zur Prävention von Badeunfällen

Die AUVA Landesstelle Graz bietet mit Unterstützung des Landes Steiermark und „Blue Circus“ Kindergärten die Möglichkeit zur Buchung einer kostenlosen Road-Show zur **Prävention von Badeunfällen**. Dabei steht die kindgerechte Schulung des richtigen und sicheren Verhaltens im, auf und neben dem Wasser im Mittelpunkt. Die Einheiten finden im Bewegungsraum des Kindergartens statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung erfolgt im Rahmen eines bestimmten Zeitraumes. Alle weiteren Informationen finden Sie bei Interesse hier: www.bluecircus.at/auva-projekt. Außerdem finden Sie kostenlose Medien zur Unfallprävention und Sicherheitserziehung im Kindergarten unter: www.auva.at/kindergarten

Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen



Buchtipp – Frieda tanzt

In ihrem Bilderbuch erzählt Birgitta Sif eine wunderschöne Geschichte über Selbstvertrauen, Lebensfreude und das Zeigen von Talenten. Frieda liebt es zu tanzen. Am liebsten tanzt sie – unbeobachtet von Menschen – mit den Vögeln im Park. Denn sind Menschen anwesend, ist sie nicht mutig genug, um ihr großes Talent zu zeigen. Bis sie eines Tages ein Mädchen trifft, das sich traut laut im Park ihr Lied zu singen...

„Frieda tanzt“ (2014, Aladin Verlag) wird von „Unsere Kinder“ (Ausgabe 2/2017) – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung in der frühen Kindheit – für Kinder ab 4 Jahren empfohlen.





Wir freuen uns Ihnen den aktuellen Jahresbericht „Gesundheitsförderung & Public Health 2016“ der STGKK präsentieren zu können. In diesem geben wir Ihnen einen Einblick in die umgesetzten Projekte und Tätigkeiten (u.a. Gesunder Kindergarten, Richtig essen von Anfang an, Schulische Gesundheitsförderung) des Arbeitsbereiches Gesundheitsförderung & Public Health der STGKK im Jahr 2016.

Bei Interesse können Sie sich diesen gerne [hier](#) herunterladen. Viel Spaß beim Durchlesen!

Wir möchten Ihnen auch den Jahresbericht 2016 von Styria vitalis präsentieren. Darin finden Sie Informationen zu Programmen und Projekten, um in Kooperation mit Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Betrieben in der Steiermark die Ressourcen für Gesundheit in den Lebenswelten zu stärken. Sie können ihn gerne [hier](#) downloaden.

Terminaviso



Fortbildungsreihe der KPH für das Studienjahr 2017/18 zum Thema „Gemeinsam wachsen“

Datum & Thema der Fortbildung

17.10.2017: Schlägel knüpfen - Schlägel hüpfen

14.11.2017: Evolutionspädagogik

12.12.2017: Bewegungsfreundlicher Übergang vom Kindergarten in die Volksschule

30.01.2018: Recht auf Risiko

13.03.2018: Neue Autorität - Stärke statt Macht

10.04.2018: Konflikte entspannt lösen

Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Unser alljährliches Netzwerktreffen für Projekt- und Netzwerkkindergärten findet am 22. November 2017 ab 14:30 Uhr im Steiermarkhof in Graz statt. Merken Sie sich schon jetzt den Termin vor!

Weitere Termine finden Sie unter:

<http://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/termine-vom-netzwerk>

