



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ Newsletter Jänner 2018

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Rückblick Netzwerktreffen 2017](#)
- [Unsere Schatzkiste: Die vier Elemente im Kindergarten „Unsere kleine Welt“](#)
- [Beitrag BVA: Infoveranstaltung „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten“](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(„Warmes für die Kinderseele“\) & Zahngesundheit \(„Zahnunfälle bei Kindern“\)](#)
- [Elterntipps: Winterzeit ist Kuschelzeit](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Rechtlicher Tipp „Kinder alleine im Turnsaal“, Fortbildungstipp „Kinder von psychisch kranken Eltern stärken“, Fördermöglichkeit für Verpflegungsscheck](#)
- [Terminavisio: Infoveranstaltung, Steiermarkweite Fortbildungsreihe, Seminar „Gesundes Führen“](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 95 Projektkindergärten und 43 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> anmelden



Rückblick Netzwerktreffen 2017



©STGKK



©STGKK



©STGKK

Am 22. November 2017 war es wieder soweit: Unter dem Motto „Kinderbeteiligung – Demokratieverständnis fördern, Mitbestimmung ermöglichen“ fand zum 5. Mal das jährliche Netzwerktreffen für alle Kindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ statt. Überaus erfreulich waren die große Nachfrage und das Interesse am Thema. So haben insgesamt 200 Kindergartenpädagoginnen und -betreuerinnen aus über 130 Projekt- und Netzwerkkindergärten am Netzwerktreffen im Steiermarkhof in Graz teilgenommen.

Nach dem gemütlichen Ankommen und der Begrüßung durch Mag.^a (FH) Verena Kramer MPH, Leitung der Gruppe „Gesundheitsförderung und Public Health“ der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, führte eine informative, kreative und herzerwärmende Darbietung von Elfi Scharf (Kuddel Muddel Theater) und Nina Kretschi MA (Styria vitalis) in den diesjährigen Schwerpunkt Kinderbeteiligung ein. Handpuppe „Hedwig“ machte dabei deutlich, dass Liebe, Pflege und Entwicklungsräume nicht nur Pflanzen im Gemüsegarten, sondern im Besonderen auch Kindergartenkinder wachsen und gedeihen lassen. Nach dem einstündigen Hauptvortrag hatten die Teilnehmerinnen dann die Möglichkeit, sich auf sieben unterschiedliche Workshops aufzuteilen. Die Themen reichten dabei von Bewegung, Raumgestaltung, Experimentieren, Partizipation und Konfliktlösung bis hin zum Thema Ernährung.

Zum Schluss gab es noch ein besonderes Schmankerl: unser „Geki“ wurde vorgestellt. Die Handpuppe wurde von Elfi Scharf eigens für den „Gesunden Kindergarten“ entwickelt. In einem [Video](#) zeigt die Puppenspielerin, wie der Geki ganz einfach nachgebastelt werden kann. Ein tolles Werkzeug, um Kinderbeteiligung im Kindergarten zu leben! Die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmerinnen zum Netzwerktreffen reichten von „Gute Mischung aus Vortrag, Praxis, Lustigem und Kulinarischem“, über „Sehr gute Vorbereitung“ und „Danke für die Mühe und herzliche Betreuung – Wertschätzung pur“, bis hin zu „Großartige Veranstaltung – komme gerne wieder“. Wir freuen uns über das positive Feedback und auf das Netzwerktreffen 2018! ☺



Weitere Fotos vom Netzwerktreffen finden Sie auf unserer Website unter: <http://www.gesunder-kiga.at/index.php/bildergalerie?netzwerktreffen-2017>



©STGKK



©STGKK



Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten

Die vier Elemente im Kindergarten „Unsere kleine Welt“

Im Kindergarten „Unsere kleine Welt“ der Stadtgemeinde Feldbach drehte sich im Kindergartenjahr 2016/17 alles rund ums Thema „Die vier Elemente“. Kindergartenleiterin Maria Hauer und ihrem Team war es wichtig, Kindern die natürlichen Ressourcen der Erde schätzen und schützen zu lernen. Unterstützt vom Klimabündnis Steiermark, gingen die Mädchen und Burschen dem Thema als „Klimazwerge“ auf den Grund.



©Kindergarten „Unsere kleine Welt“

Der Jahresschwerpunkt wurde auch vom Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ unterstützt. **Feuer, Wasser, Luft und Erde** wurden u.a. im Rahmen von **Kinderworkshops** mit Christoph Rudolf Glück – Märchenerzähler, Spiel- und Tanzpädagoge und Referent im Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ – intensiv zum Thema gemacht. Am ersten Vormittag war das Element „Erde“ dran. Die Kinder hörten u.a. „Die Geschichte vom Biber“ und spürten in einer Fühlstraße verschiedene natürliche Untergründe wie Erde, Sand, Steine und Blätter. Außerdem wurde als Zeichen der Verbundenheit mit der Erde eine Tulpenzwiebel gesetzt. Es folgte ein Workshop ganz im Zeichen des Elements „Luft“, bei dem ein kunterbuntes Schwungtuch, Federn und Strohhalme zum Einsatz kamen und es sogar den einen oder anderen Flugversuch gab. Auch zum Element „Wasser“ wurde experimentiert, gesungen und mit Regenbogenfischen gespielt und getanzt. Schließlich wurde das Element „Feuer“ erforscht. Es gab eine Drachengeschichte und die „Teefee“ zündete eine Rakete zur Erde.

Ein weiteres Highlight des Kinderworkshops war eine faszinierende Feuershow. Durch Geschichten, Spiel, Musik und Tanz wurden die vier Elemente für die Kinder richtig erfahr- und erlebbar.



©Kindergarten „Unsere kleine Welt“



Weitere interessante Praxisbeispiele finden Sie auch auf unserer Website unter: <http://www.gesunder-kiga.at/index.php/service/beispiele-aus-der-praxis>





Beitrag unseres Kooperationspartners BVA: Infoveranstaltung „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten“

Um das Thema „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten“ weiter auszubauen führte die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) am 14. November 2017 eine Informationsveranstaltung in der Bezirkshauptmannschaft Feldbach durch.

25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen die Einladung an und informierten sich über die Angebote der BVA, die den Arbeitsplatz Kindergarten gesünder gestalten. Dabei wurden den PädagogInnen und den BetreuerInnen sowie den MitarbeiterInnen Hilfestellungen und Anregungen mit auf den Weg gegeben, wie gesundheitsförderliche Prozesse in der Arbeitswelt „Kindergarten“ gestaltet und umgesetzt werden können. Im Rahmen des Gesunden Kindergartens unterstützt die BVA Kindergartenteams bei der Moderation und Dokumentation von Gesundheitsworkshops und bei der Planung der Umsetzungsmaßnahmen. Im Zuge der Maßnahmenumsetzung können Kindergartenteams auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Workshops zu Themen wie Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit, Tabakentwöhnung und Stimmhygiene in Anspruch nehmen.

In einem anschließenden praxisorientierten Workshop zum Thema „Resilienz“ mit der Klinischen und Gesundheitspsychologin Mag. Viktoria Reinprecht wurde aufgezeigt, welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um die eigene Gesundheit und Widerstandskraft zu stärken und wie die Begeisterung im Beruf bewahrt werden kann. Dabei konnten die TeilnehmerInnen ihr eigenes Resilienzprofil erkunden, in dem aufgezeigt wurde, welche resilienzfördernden und stärkenden Ressourcen sie bereits nutzen, und wo noch ein Resilienz-Potenzial schlummert. Es ging hierbei nicht um die Identifizierung von Defiziten, sondern um eine Würdigung vorhandener Ressourcen und deren Förderung. Dieser ressourcenorientierte Ansatz findet sich auch in der Gesundheitsförderung wieder – der Fokus richtet sich dabei gezielt auf die Förderung vorhandener Potentiale und Ressourcen.



© BVA



© BVA

Haben Sie Interesse an Angeboten der BVA (u.a. Resilienz beim Schwerpunkt „Seelische Gesundheit“)?

Unser Kontakt: BVA Gesundheitsförderung, Catherine Fandl, MA

Grieskai 106, 8020 Graz

050405/25770; Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bva.at



Wissenswertes zur Ernährung & Zahngesundheit



Warmes für die Kinderseele – gesunde Alternativen zu heiß Geliebtem (Tipps von der Abteilung Naturküche von Styria vitalis)

Mit der kalten Jahreszeit kommt das Bedürfnis nach **Wärme, Gemütlichkeit und Seelenfutter**. Bei Kindern sind das klassischerweise wärmende Getränke wie heiße Schokolade oder Kinderpunsch, aber auch süße Speisen wie Milchreis, die wohlige Kindheitserinnerungen schaffen. Leider sind diese Seelenwärmer meist nicht gerade besonders gesund, sondern enthalten vor allem viel Zucker. Es gibt aber auch gesündere Varianten, die man ausprobieren kann und zugleich lecker schmecken. So lässt sich eine **heiße Schokolade** statt mit viel zuckerhaltigem Fertiggakaopulver oder geschmolzener Tafelschokolade auch mit deutlich weniger Zucker und schwach entöltem Kakaopulver herstellen, das herrlich kräftig nach Kakao schmeckt. Oder wie wäre es mit einem **Punsch** aus halb zuckerfreiem Früchtetee und halb Fruchtsaft? Eine tolle Alternative zu Milchreis ist auch **Porridge** – ein warmer Haferflockenbrei reich an Ballaststoffen, nach Belieben mit winterlichen Gewürzen verfeinert.



Zahnunfälle bei Kindern (Tipps von Dr.ⁱⁿ Elisabeth Danner – STGKK-Kinderzahnärztin)

Zahnunfälle können Milchzähne und bleibende Zähne betreffen. *Wie können Traumen bei Milchzähnen am besten „behandelt“ werden?* Hier gibt's einige Tipps dazu:

1. Abgebrochene Zahnkronen

Je mehr von der Zahnkrone abgebrochen ist, desto dringender ist es, bald einen Zahnarzt aufzusuchen. Auf jeden Fall wird ein Zahnarztbesuch empfohlen, wenn der Zahn aus dem Zahnmark blutet. Das ist meist mit (starken) Schmerzen verbunden.

2. Gelockerte Zähne

Die Behandlung ist nicht so dringend, es reicht, den Zahnarzt innerhalb von ein paar Tagen aufzusuchen.

3. Verschobene Zähne

Eine Behandlung ist dringend notwendig! Manchmal können die Kinder nicht mehr richtig zubeißen.

4. Herausgeschlagene Zähne

Wenn keine Beschwerden bestehen, genügt es, den Zahnarzt innerhalb von ein paar Tagen zu kontaktieren, da Milchzähne – im Gegensatz zu bleibenden Zähnen – nicht wieder eingesetzt werden.

5. Hineingeschlagene Zähne

Den Zahnarzt auf jeden Fall besuchen! Es besteht die Gefahr, dass Schäden an den bleibenden Zähnen entstehen.

Allgemein ist nach Zahnunfällen die Mundhygiene ganz groß geschrieben: vorsichtige Reinigung der betroffenen Zähne bzw. der Wunde mit einer Zahnbürste mit weichen Borsten. Am besten auch eine antibakterielle Mundspüllösung für 2 Wochen verwenden oder bei Kindern, die noch nicht ausspucken können, die verletzten Stellen und das Zahnbett mit einem in der Spülung getränktem Wattestäbchen abtupfen.



Elterntipps



Winterzeit ist Kuschelzeit

Wir Menschen sind wahre „Kuscheltiere“ und brauchen viel Zärtlichkeit.

Das beginnt schon im Bauch, wo Babys von einer wohlig warmen Enge umgeben sind. Und auch nach der Geburt ist Körperkontakt für die Entwicklung von Kindern lebensnotwendig: die liebevolle Berührung und Zuwendung der Eltern schenkt Kindern Sicherheit und Geborgenheit und trägt dazu bei, dass sie ein Urvertrauen entwickeln.

Berührung ist aber nicht nur in der Kindheit, sondern ein Leben lang wichtig für unsere Gesundheit. Beim Kuscheln mit unseren Liebsten werden Glückshormone ausgeschüttet: wir fühlen uns wohl und entspannt, bauen Stress und Ängste ab. Wer viel kuschelt, stärkt außerdem sein Immunsystem und schützt sein Herz.

Dies passt auch besonders für die kalte Jahreszeit: **Knuddeln, Schmusen, Streicheleinheiten und Massagen** tun Körper und Seele gut – ein kleiner Tipp: nach einem schönen Winterspaziergang an der frischen Luft macht Kuscheln im Warmen gleich doppelt so viel Spaß...

In diesem Sinne: auf die Plätze, fertig – KUSCHELN! ☺



Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen



Dürfen sich Kinder alleine im Turnsaal aufhalten, wenn dieser nicht einsichtig ist? (Tipps von Dr.ⁱⁿ Ulrike Cichocki und Mag.^a Eva Maria Deutsch)

Die Aufsichtspflicht für KindergartenpädagogInnen ist im §23 in Verbindung mit §3Abs. 3lit f des steiermärkischen Kinderbildungs- und -betreuungsgesetzes geregelt.

Wenn es die Umstände erlauben, dürfen Kinder für eine kürzere Zeit auch in einem Turnsaal, der nicht einsichtig ist, alleine gelassen werden. Je nach Gefährlichkeit der Tätigkeit reicht die Aufsichtspflicht von Blickweite zu Hörweite. Wenn die Pädagogin mögliche Gefahrenquellen gut abschätzen oder ausschließen kann, könnten Kinder auch außer Blickkontakt sein. „Kinder sind ohne erwachsene Person“ ist nicht gleichzusetzen mit „Kinder sind ohne Aufsicht“. Die Kindergartenpädagogin muss ihr Vorgehen pädagogisch begründen können. Zudem muss es klare Vorgaben und



Regeln geben, wie sich die Kinder zu verhalten haben. Kontrollgänge in kurzen Abständen müssen stattfinden, damit sich die Pädagogin vergewissern kann, ob die Regeln auch eingehalten werden.

Auch aus risikopädagogischer Sicht ist es wichtig Kindern eigenständiges Bewegen und freies Spielen zu ermöglichen. Denn Kinder die viel frei spielen sind in ihrer motorischen Entwicklung gestärkt, haben mehr Selbstvertrauen, sind erfindungsreicher, kennen besser ihre eigenen Bedürfnisse, können sich und ihren Körper besser einschätzen und sind dadurch auch risikokompetenter. Das bedeutet, dass sie besser mit Risiken und Gefahren umgehen können und sich weniger häufig verletzen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass jede Pädagogin ihrer eigenen professionellen Einschätzung vertraut, welche Herausforderungen für welche Kinder in der jeweiligen Situation zumutbar sind. Dazu gehören der Situation angepasste Anleitungen und Regeln, die den Kindern einen sicheren Rahmen geben und auch rechtlich relevant sind.

(Quelle: Dr.ⁱⁿ Ulrike Cichocki und Mag.^a Eva Maria Deutsch nach §23 in Verbindung mit §3Abs. 3lit f des steiermärkischen Kinderbildungs- und -betreuungsgesetzes; Auszug aus der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „Recht auf Risiko“ 2017 des Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ und der Abteilung 6, Bildung und Gesellschaft, Referat Kinderbildung und -betreuung des Landes Steiermark)



Fortbildungstipp – Kinder von psychisch kranken Eltern stärken

Psychische Erkrankungen und Belastungen sind nach wie vor Tabuthemen. Besonders mit Kindern wird darüber kaum geredet. Betroffene Kinder sind oft selbst belastet und stehen vor Herausforderungen in ihrem Alltag. In diesem Workshop wird erarbeitet, wie es gelingen kann, das Thema in Einrichtungen altersgerecht aufzugreifen und wie Kinder aus psychisch belasteten Familien unterstützt werden können. Die kostenlosen Workshops für Kindergartenteams finden ab Jänner 2018 statt. Nähere Informationen: <https://styriavitalis.at/angebote/kinder-psychisch-krank-eltern/>



Fördermöglichkeit für Verpflegungscheck über „Gemeinsam g'sund genießen“

Ab Februar 2018 gibt es für Kindergärten wieder die Möglichkeit eine Förderung über das Projekt „Gemeinsam g'sund genießen“ anzusuchen, wenn sie ihr **Verpflegungsangebot optimieren** möchten. Gefördert werden Beratungskosten von ausgewählten Ernährungsfachpersonen, darunter z.B. Styria vitalis, in der Höhe von max. € 600,- (bei 1-2 angebotenen Mahlzeiten pro Tag). Sie können Ihre Anträge von 01.02. bis 21.09.2018 einbringen und die Umsetzung der Maßnahmen kann bis zum 31.12.2018 erfolgen. Nähere Informationen zur Fördermöglichkeit finden Sie hier: <http://www.gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Kindergarten-1.aspx>



Terminavisio



Informationsveranstaltung für neue Projektkindergärten

Termin: 12. März 2018, 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: Steiermärkische Gebietskrankenkasse (Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz)

Anmeldung ausnahmslos nur für Netzwerkkindergärten möglich unter gesunder.kiga@stgkk.at bzw. 0316/ 8035 – 1946



Fortbildungsreihe "Recht auf Risiko" in Kooperation mit der A6
(jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr)

Termine und Ort:

06. März 2018: Graz (Herrgottwiesgasse 134, 8020 Graz)

08. März 2018: Leitring/Wagna (Dorfstraße 17, 8430 Leitring/Wagna)

12. März 2018: Judenburg (Kaserngasse 22, 8750 Judenburg)

15. März 2018: Fürstenfeld (Burgenlandstraße 15, 8280 Fürstenfeld)

12. April 2018: Maria Lankowitz (Am See 2, 8591 Maria Lankowitz)

17. April 2018: Rottenmann (Technologiepark 2, 8786 Rottenmann)

03. Mai 2018: Bruck/Mur (Stadtwaldstraße 1, 8600 Bruck/Mur)

Die Anmeldung ist ab sofort bis 05.02.2018 über das Fortbildungsprogramm der A6, Referat Kinderbildung und -betreuung, möglich!



Basisseminar "Gesundes Führen"

Termin: 10. April 2018, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Premstätten (Kirchweg 11, 8141 Premstätten)

Anmeldung: ab sofort und bis zum 23. März 2018 bei Sura Dreier unter gesunder-kiga@styriavitalis.at oder 0316/82 20 94-10



Weitere Termine finden Sie unter:

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

