



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen

Newsletter Oktober 2016

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Neu im Programm: Modul „Rückenfit“](#)
- [Rückblick A6-Fortbildungsreihe 2016: „Das bewegte Gehirn“](#)
- [Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten](#)
- [Beitrag BVA: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(„Wir sind Frühstück“\) und Zahngesundheit \(„Der erste Zahnarztbesuch“\)](#)
- [Elterntipps: Die Kindergartenzeit aktiv miterleben](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Buchtipps „Die kleine Ente mit den großen Füßen“](#)
- [Terminavisos: KPH-Fortbildungsreihe, Seminare zur „Positiven Konfliktbewältigung“, Netzwerktreffen](#)



Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 82 Projektkindergärten und 35 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> anmelden



Neu im Programm: Modul „Rückenfit“



©STGKK: Das motivierte Kindergarten team von Fehring bei der Durchführung der Kräftigungsübungen.



©STGKK: Dominik Jobstmann beim Erklären des Aufbaus und der Funktion der Wirbelsäule.

Neben den Kindern und Eltern sind die PädagogInnen und BetreuerInnen eine zentrale Zielgruppe des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“. Für sie ist der Kindergarten ihr täglicher Arbeitsplatz, der große Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat. Vor allem der Rücken und die Wirbelsäule stehen dabei in der Beschwerdeliste ganz oben. Gründe sind neben schwerem Heben und dem ständigen Beugen nach unten oft auch einfach die Verwendung von zu kleinen Stühlen und Tischen.

Aus diesem Grund wurde ein spezielles Modul zum Thema „Rückenfit“ entwickelt und auch schon erfolgreich im ersten Kindergarten erprobt. STGKK-Physiotherapeut Dominik Jobstmann führte den Pilot-Workshop im Kindergarten Fehring mit acht interessierten Pädagoginnen und Betreuerinnen durch. Als Einstieg in die Thematik wurden in einem theoretischen Teil der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule erläutert. Anschließend wurde auf die richtige Haltung beim Stehen, Sitzen und Heben eingegangen. Die vermittelten Bewegungsabläufe konnten danach vom Kindergarten team mit den vorhandenen (kleinen) Möbeln unter der Anleitung und Korrektur von Dominik Jobstmann geübt werden. Des Weiteren wurden Dehnungs- und Kräftigungsübungen trainiert, welche auch zu Hause durchgeführt werden können.

Das Kindergarten team war sich am Ende des Workshops darüber einig, dass die einfachen und praktischen Übungen leicht in den Alltag integrierbar sind. Das überaus positive Resümee lautete einstimmig: „Ein toll aufgebauter Workshop, praxisbezogen und sehr informativ!“ Grund genug, weshalb der Workshop im Kindergartenjahr 2016/17 auch weiteren Projektkindergärten zur Verfügung stehen wird.



©STGKK; Das Kindergarten team von Fehring mit Dominik Jobstmann, Physiotherapeut der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse.



Rückblick A6-Fortbildungsreihe „Das bewegte Gehirn“ – Evolutionspädagogik zur Potentialentfaltung im Kindergarten nutzen



©Styria vitalis: Bettina Brencic beim Anleiten einer Reaktionsübung

Im Sommersemester 2016 widmete sich die steiermarkweite Fortbildungsreihe, die jährlich in Kooperation mit der Abteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und -betreuung – durchgeführt wird, dem Thema **Evolutionspädagogik**.

Eine Annahme der Evolutionspädagogik ist, dass Lernen nur im Gleichgewicht möglich ist. Kommen wir Menschen unter Stress, hat dies auch Einfluss auf unser körperliches Gleichgewicht, wodurch Lernen und Entfaltung blockiert werden können. Ziel ist es also wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Durch spezielle, einfache Bewegungsübungen können Verhaltens- und Lernschwierigkeiten entgegengewirkt werden und so individuelle Stärken und Talente zur Entfaltung gebracht werden. Durch die Stärkung der Lebenskompetenz trägt die Methode zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit bei.



©Styria vitalis: Der evolutionspädagogische Parcours

144 PädagogInnen und BetreuerInnen aus mehr als 100 steirischen Kindergärten, -krippen und -horten besuchten die Fortbildung mit Bettina Brencic, die an sieben steirischen Standorten angeboten wurde. Die TeilnehmerInnen lernten die sieben Entwicklungsstufen nach dem Konzept der Evolutionspädagogik und deren praktische Umsetzung kennen. Die sehr positiven Rückmeldungen reichten von „sehr kompetent, erfrischend, humorvoll“, über „sehr gut in die Praxis umsetzbar!“, bis hin zu „mit sehr vielen Beispielen und Eselsbrücken“.

Das Team „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ freut sich über die erfolgreiche Fortbildungsreihe und möchte der engagierten Referentin und der Abteilung 6 vom Land Steiermark für die Kooperation herzlich danken!

Vorschau regionale Fortbildungsreihe 2016/17

In diesem Kindergartenjahr wird sich die regionale Fortbildungsreihe mit dem Thema **„Recht auf Risiko“** beschäftigen.

KindergartenpädagogInnen und -betreuerInnen sind mit vielen rechtlichen Fragen rund um die Aufsichtspflicht, Kindergartenausflüge, Verbote & Konsequenzen konfrontiert. Die Tatsache, dass wir als Gesellschaft eine Entwicklung eingeschlagen haben, in der schneller geklagt als ausgesprochen wird, stellt eine Herausforderung für Kindergärten dar. Angeheizt durch Negativmeldungen in den Medien oder auch einzelne Gerichtsurteile sind Kindergartenteams oft verängstigt, möchten jedes Risiko vermeiden und ziehen sich zurück. Damit sich Kinder aber gut entwickeln können, sollen sie Risiken eingehen und sich bewähren dürfen. Kein Kind hat gehen gelernt, ohne dabei das Risiko einzugehen verletzt zu werden. Der Workshop möchte den Umgang mit „Recht und Risiko“ im Berufsalltag stärken und Unsicherheiten abbauen helfen.

Durch das Seminar werden die beiden ReferentInnen Dr.ⁱⁿ Ulrike Cichocki und Mag.^a Eva Maria Deutsch führen. Die Termine werden bald bekanntgegeben.



Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten



©destina / Fotolia.com

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

Zahlenweg im Kindergarten Bierbaum am Auersbach

Am 24. Juni 2016 wurde im Kindergarten Bierbaum ein Zahlenfest der besonderen Art veranstaltet. Jedes Kind bekam einen Zahlenpass und konnte beim Erfüllen von Zahlenstationen – 1 bis 10 – zehn Stempel sammeln. Das Highlight des Fests war der **Zahlenweg im Garten**, der von Kindergartenleiterin Magret Rossmann und ihrem Team liebevoll und farbenfroh gestaltet und vorbereitet wurde. Unterstützt wurde der Kindergarten bei der Planung von einer Referentin unseres Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“. Bei den **zehn Stationen** konnten die Kinder spielerisch die Zahlen von 1-10, Formen und Gewichte erforschen. Die kreativen Aufgabenstellungen bei den Stationen reichten dabei vom Befestigen von fünf Blütenblättern an einer Holzblume und einem Dreieckssprung, über Schneckenhaus hüpfen und Fische fischen & Bärenfütterung, bis hin zur Kegelbahn „alle Neune“ und dem Bau einer 10-er Burg.

Nachdem der Zahlenweg von den Kindern bravourös gemeistert wurde, gab es für die kleinen Forscherinnen und Forscher eine tolle Schatzsuche im Ortsgebiet von Bierbaum.

Mit dem Zahlenfest fand der Jahresschwerpunkt „Mathematik in der Natur entdecken“ im Kindergarten einen krönenden Abschluss. Mit Hilfe des Zahlenweges ist im Kindergarten wohl auch in Zukunft mit Zahlen zu rechnen. ☺



©Styria vitalis: Die Kinder beim Ausprobieren der Stationen des Zahlenweges.





Beitrag unseres Kooperationspartners BVA: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten

Stärken stärken und Schwächen schwächen

Neben der körperlichen Gesundheit gewinnt die seelische Gesundheit am Arbeitsplatz und speziell am Arbeitsplatz Kindergarten immer mehr an Bedeutung und wird in naher Zukunft mehr zum zentralen Thema in ganzheitlichen Gesundheitsförderungsprojekten im Kindergarten werden.



©Foto: www.bilderbox.com

Aaron Antonovsky, ein Medizinsoziologe und Begründer der Salutogenese stellte in den 1970er Jahren statt der Frage: „Was macht Menschen krank?“ die viel wichtigere Frage: „Was hält Menschen trotz Belastungen gesund?“. Auch im Kindergarten ist es sinnvoll, sich diese Frage zu stellen und die positiven, gesundheitsfördernden Aspekte am Arbeitsplatz für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Gleichzeitig dazu müssen aber auch die gesundheitsbelastenden Faktoren geschwächt werden.

Woraus sich die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz Kindergarten ergeben, ist oft auf den ersten Blick schwer zu erkennen, da es verschiedenste Einflussfaktoren auf die Gesundheit gibt. Um diesen unterschiedlichen Belastungen aktiv entgegen wirken zu können, sollten ausgleichende Maßnahmen in den Arbeitsalltag integriert werden. Dies bedeutet, dass die Aktivitäten besonders zeitnahe, zum Beispiel direkt nach Dienstschluss oder in Pausen, und zeitsparend mit kurzen und effektiven Aktivitäten, stattfinden sollten.

Darüber hinaus ist es wichtig, Maßnahmen sowohl auf Verhaltens- als auch auf Verhältnisebene anzusetzen. Wenn es beispielsweise ein Konfliktpotential im Kindergarten-Team gibt, kann man auf der Verhältnisebene ansetzen und mit Hilfe von Teambuilding-Maßnahmen, wie regelmäßigen gemeinsamen Veranstaltungen oder wöchentlichen Bewegungseinheiten, diese Spannungen schwächen. Und gleichzeitig kann man mit diesen Aktivitäten auch auf der Verhaltensebene die individuelle Gesundheit der Teammitglieder stärken.

Sollte es vermehrt dazu kommen, dass Pausen nicht eingehalten werden können oder der Erholungswert der Pause nicht ausreichend ist, könnte man beispielsweise eine neue Pausenkultur einführen. Mit Hilfe einer neuen Vertretungsregelung durch KollegInnen während Kurzpausen oder der Umgestaltung des Personalraumes kann die Qualität der Pausen stark verbessert werden.

Zur Stärkung der Gesundheit auf Verhaltensebene wäre ein Entspannungs- oder Achtsamkeitstraining eine gute Möglichkeit, um die persönlichen Ressourcen zu aktivieren und praktische Übungen und Methoden zur Stressreduktion und -vorbeugung im Arbeitsalltag zu erlernen.

Fest steht, dass jeder Kindergarten seine eigenen Anforderungen und besonderen Bedürfnisse hat und man dementsprechend bedarfsgerechte Unterstützungsleistungen in der Gesundheitsförderung zur Verfügung stellen muss. Im Rahmen von Projekten zur Gesundheitsförderung der BVA können solche Unterstützungsleistungen in Form von Workshops, Seminaren und Vorträgen zu einem besseren Betriebsklima, einem stärkeren Zusammenhalt und einer Motivationssteigerung im Kindergarten-Team führen und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten langfristig erhalten werden.



Beispiele praxisorientierter Workshops für Kindergartenleitungen, -pädagogInnen, -betreuerInnen und -mitarbeiterInnen:

Achtsamkeitstraining

Das Üben von Achtsamkeit eignet sich aus gesundheitspsychologischer Sicht besonders gut für das persönliche Stressmanagement, da es auf allen 3 Ebenen der Stressbewältigung, Wahrnehmung, Verarbeitung und Erholung ansetzt. Im Sinne eines aktiven Wahrnehmungstrainings werden hierbei alltagsnahe Übungen für einen gesunden Perspektivenwechsel und mehr Bewusstseinsstabilität vermittelt.

Stressmanagement

Dieser Workshop liefert einen praxisnahen Überblick zum individuellen Stressmanagement. Dabei werden die 3 Ebenen der Stressbewältigung, Problemlösung, Verarbeitung und Regeneration, ganzheitlich behandelt. Darüber hinaus haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Tricks zur Früherkennung und Abfederung von Stressreaktionen, Tools zum Selbstmanagement im Akutstress und Entspannungstechniken (Progressive Relaxation), sowie Atmungs- und Aktivierungsübungen zu erlernen.

Weitere Informationen und Anmeldungen:

Catherine Fandl, BSc MA

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA): Gesundheitsförderung
Tel.: 050405/25770

E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at



©Foto: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter



Wissenswertes zur Ernährung & Zahngesundheit



Wir sind „Frühstücker“ (Tipps von unserer STGKK-Diätologin Jasmin Briesner, BEd)

Das Frühstück dient als erster Treibstoff und ist deshalb besonders wichtig für unseren Körper: Es füllt über Nacht entleerte Reserven und sorgt so für einen guten Start in den Tag. Für Kleinkinder, die quasi in Dauerbewegung sind, ist dieser erste Energie-Kick von besonderer Bedeutung. Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit werden positiv beeinflusst – so lässt sich die Welt noch viel besser entdecken.

Natürlich spielt es eine große Rolle, welche Lebensmittel auf dem Frühstücksteller landen. Marmeladebrot, fette Wurst und Kakao bringen unsere Kleinen weder geistig noch körperlich auf Trab. Mit Weckerln und Flocken aus Vollkorngetreide, fettarmen Milchprodukten und magerer Wurst werden sie hingegen gut gestärkt. Damit es bereits am Morgen bunt hergeht, dürfen Gemüse oder Obst niemals fehlen.

Beispiele für ein Power-Frühstück:

- Müsli mit Dinkelflocken, einer klein geschnittenen Marille und Vollmilch
- Grahambrot mit wenig Butter, mildem Käse (z.B. Gouda, Edamer) und Rohkost wie Gurken, Paprika etc.
- Roggenvollkornweckerl mit Kräuter-Schinken-Aufstrich, Tomatenscheiben und einem halben Apfel
- Warmer Hirsebrei mit Apfel und Zimt
- Knäckebrötchen mit Butter und Kresse sowie ein Naturjoghurt mit frischen Heidelbeeren

Damit die erste Mahlzeit des Tages auch Freude macht, sollte am Esstisch eine angenehme Atmosphäre herrschen. Frühstücksmuffel kann man mit kleinen Speisen einfacher zum „Zugreifen“ motivieren. Getränke werden ebenfalls eher angenommen, wie z.B. Himbeerbuttermilch oder Bananenmilch mit feinen Haferflocken. Die Jause für den Kindergarten sollte in diesem Fall etwas üppiger und nährstoffreich ausfallen.





*„Der erste Zahnarztbesuch“ (Tipps von unserer STGKK-Kinderzahnärztin
DDr. Elisabeth Danner)*

KinderzahnärztInnen empfehlen den ersten Zahnarztbesuch ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes, spätestens rund um den 1. Geburtstag. So können wir zahngesunde Ernährung und altersentsprechende Mundhygiene mit den Eltern gut besprechen und viele Fragen bezüglich Schnuller, Fläschchen und Fluoriden klären. Leider kommen immer noch viel zu viele 2-3 jährige Kinder zum ersten Mal zum Zahnarzt und haben bereits Karies.

Der Zahnarztbesuch sollte immer ein positives Erlebnis für die Kinder sein. Durch regelmäßige Besuche kann Vertrauen zum Zahnarztteam aufgebaut werden. Man kann die Neugierde der Kinder nützen und zu Hause Stofftiere mit dem Mundspiegel untersuchen.

Weitere Tipps zur Vorbereitung von Kleinkindern auf den Zahnarztbesuch:

- Versuchen Sie, dass die Kinder ausgeruht und stressfrei in die Ordination kommen können.
- Versprechen Sie am besten keine Belohnungsgeschenke! Das könnte ihr Kind zu sehr unter Druck setzen. Die meisten ZahnärztInnen haben bereits eine kleine Belohnung für ihre Kinder vorbereitet!
- Eine sehr bewährte Antwort auf die Frage, ob eine Zahnbehandlung weh tut, lautet, dass viele Kinder sagen, es würde kitzeln.
- Das Zahnarztteam ist auf Ihre Mithilfe angewiesen. Versuchen Sie Ihr eventuelles eigenes Unbehagen beim Zahnarzt nicht auf Ihre Kinder zu übertragen. Lassen Sie sich überraschen, wie tapfer Ihre Kleinen sein können, wenn Sie sie dem Zahnarzt und seinen MitarbeiterInnen ganz anvertrauen.





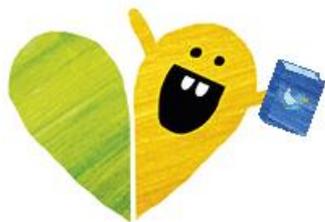
Die Kindergartenzeit aktiv miterleben

Die Kindergartenzeit ist ein prägender Lebensabschnitt für Ihr Kind. Das Kind verbringt erstmals regelmäßig Zeit außerhalb der Familie und lernt neue erwachsene Bezugspersonen und andere Kinder kennen. Unzählige Erfahrungen werden gemacht, Neues gelernt und das Kind entwickelt sich körperlich, sozial und kognitiv weiter. Indem Sie **Interesse am Kindergartenalltag zeigen**, wissen was aktuell im Kindergarten passiert und mit Ihrem Kind über gemachte Erfahrungen sprechen, schlagen Sie eine **Brücke zwischen** den beiden wichtigen **Lebenswelten** (Familie und Kindergarten) und geben dem Kind Orientierung und Stabilität. Damit sich das Kind im Kindergarten wohl, sicher und geborgen fühlt, ist außerdem eine gute Beziehung zwischen Eltern und dem Kindergartenteam wichtig: Es gilt zum Wohle des Kindes zusammenzuarbeiten. Wir haben Ideen gesammelt, wie Sie Ihr Kind in diesem Lebensabschnitt gut unterstützen können:

- Fragen Sie Ihr Kind, was gerade im Kindergarten passiert und hören Sie ihm aufmerksam zu – so kann es Erlebtes und Erlerntes gut verarbeiten und fühlt sich geliebt und angenommen.
- Greifen Sie Ideen aus dem Kindergarten zu Hause auf – z.B. ein Lied, eine Jausenidee, ein Spiel, usw.
- Statten Sie Ihr Kind mit bequemer Kleidung und passendem Schuhwerk für drinnen und draußen aus, damit es im Kindergarten alles gut mitmachen kann.
- Gestalten Sie die Rucksackjause ausgewogen und nahrhaft, damit Ihr Kind die nötige Energie zum Spielen und Lernen hat.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend Schlaf bekommt, damit es ausgeruht in den Kindergarten kommt.
- Lassen Sie Ihr Kind morgens noch nicht fernsehen, damit es den Kindergarten mit freiem Geist beginnen und gut lernen kann.
- Bringen Sie Ihr Kind pünktlich in den Kindergarten und holen sie es auch pünktlich wieder ab – so ist sowohl für die Kinder als auch für das Kindergartenteam ein klarer Rahmen geschaffen.
- Pflegen Sie einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit den KindergartenpädagogInnen und -betreuerInnen.
- Nehmen Sie an Elternabenden, Eltern Cafés etc. teil.
- Bringen Sie sich mit Ihren Fähigkeiten im Kindergarten ein – z.B. Kuchen backen, Geschichten lesen, z.B. „Ich stelle meinen Beruf vor“.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, aktive Kindergartenzeit! 😊



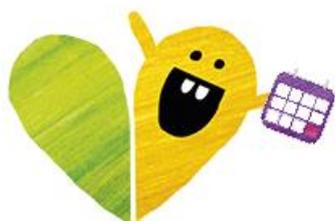


Buchtipp – „Die kleine Ente mit den großen Füßen“

In ihrem Bilderbuch erzählt Britta Teckentrup die Geschichte einer kleinen, tollpatschigen Ente, die sich mit ihren großen Füßen an Land nur schwer zurechtfindet. Die traurige Ente begibt sich auf die Suche nach etwas, das sie besonders gut kann. Schließlich fällt sie in einen Teich und findet – mit dem Schwimmen – ihre wahre Stärke. Begleitet von großen, farbenfrohen Bildern, wird Kindern mit der Geschichte einfühlsam vermittelt, dass jeder Mensch wertvoll ist und individuelle Begabungen hat, auf die er stolz sein kann. Kinder werden ermutigt, nach ihren eigenen Stärken zu suchen.

„Die kleine Ente mit den großen Füßen“ (2014, ars Edition) wird in „Unsere Kinder“ (Ausgabe 2/2016) – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung in der frühen Kindheit – empfohlen.

Terminaviso



Fortbildungsreihe der KPH für das Studienjahr 2016/17 zum Thema „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ (in St. Michael, Termin jeweils von 14:30 – 18:00 Uhr)

18.10.2016: Gesundheitsförderung im Kindergarten

13.12.2016: Miniurlaub für die Seele

17.01.2017: „Bewegung bringt's“ - Bewegungsanlässe im Kindergartenalltag gestalten und wahrnehmen

07.03.2017: Rhythmik und Rituale im Kindergartenalltag

25.04.2017: Konflikte entspannt lösen

23.05.2017: Gesund im Mund und rundherum – Gesunde Ernährung und Zahngesundheit Hand in Hand

Seminare zur „Positiven Konfliktbewältigung“ am 24. & 25. Oktober 2016

In diesen Seminaren gibt es die Gelegenheit zu reflektieren, wie man mit Gefühlen gut umgehen kann, sodass Beziehungen in Konfliktsituationen trotzdem gut gelingen können.

Seminar für Kindergartenteams: 24. Oktober 2016, von 09:00-17:00 Uhr (Trauungsaal in Gleisdorf)

Seminar für Leiterinnen: 25. Oktober 2016, von 09:00-17:00 Uhr (Gasthof Hotel Pack in Hartberg)

Anmeldungen bitte unter: Sura Dreier (Styria vitalis) – gesunder-kiga@styriavitalis.at oder Tel.: 0316/82 20 94 – 10

Netzwerktreffen am 16. November 2016 im Steiermarkhof

Am 16. November 2016 (14:30-18:00 Uhr) findet zum vierten Mal unser jährliches Netzwerktreffen in Graz statt. Dieses Jahr wird es einen Marktplatz geben, wo Sie die Möglichkeit haben ReferentInnen und KooperationspartnerInnen vom Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ zu treffen und ihre Angebote kennenzulernen. Dazu möchten wir sehr herzlich die Projekt- und Netzwerkkindergärten unseres Netzwerks einladen!

Weitere Termine finden Sie unter: <http://www.gesunder-kiga.at/termine>

