



..... GEKI Post .....

„GESUNDER KINDERGARTEN – GEMEINSAM WACHSEN“

OKTOBER  
2019



gesunder  
KINDER  
GARTEN

### *Unsere Themen in dieser Ausgabe:*

- [Allgemeines aus dem Netzwerk: Unsere Gütesiegelkindergärten](#)
- [Beitrag unserer Referentin: Anna Abd Elghany](#)
- [Gesundheitstipp der BVA: Gesunder Schlaf](#)
- [Unsere Schatzkiste: Gewaltfreie und achtsame Kommunikation im Kindergarten Labuch](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(„Auf den Bauch hören“\) & Zahngesundheit \(„Zahnprophylaxe für Kindergartenkinder“\)](#)
- [Elterntipp: Den Kindergartenweg aktiv gestalten](#)
- [Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: Bewegungstipp Klettern, Diabetes im Kindesalter, Gesundheitsempfehlungen für Kleinkinder: Bewegen – Sitzen – Schlafen, Buchtipp](#)
- [Terminavisio: Regionale Fortbildungen, Netzwerktreffen, Gesundes Führen](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 169 Kindergärten, darunter 15 Gütesiegelkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> ANMELDEN](#)





## Allgemeines aus dem Netzwerk: **UNSERE GÜTESIEGELKINDERGÄRTEN**

Am 05. Juni 2019 wurden erstmals Kindergärten unseres Netzwerks im feierlichen Rahmen mit dem Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ ausgezeichnet.

Die 15 Gütesiegelkindergärten wurden nicht nur seitens der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, von Styria vitalis bzw. der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter in der Projektzeit begleitet, sondern haben Gesundheit und Gesundheitsförderung auf mehreren Ebenen intensiv im Kindergartenalltag verankert und setzen nach wie vor gesundheitsfördernde Maßnahmen im Kindergarten um. Das Programm „Gesunder Kindergarten

– gemeinsam wachsen“ versucht durch Lebendigkeit, Offenheit, Freude und Ehrlichkeit gesundes Miteinander im Kindergarten zu fördern, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und schon den Kleinsten Gesundheitskompetenzen zu vermitteln. Aufbauend auf dieser Vision soll die Verleihung des Gütesiegels die qualitative Vertiefung von Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kindergarten festigen und als übergeordnetes Ziel die Qualität sichern und nachhaltig verankern.

Herzlichen Glückwunsch! ☺

Folgende 15 Kindergärten wurden erstmals mit dem Gütesiegel ausgezeichnet:

- ✓ Pfarrkindergarten Gleisdorf
- ✓ Kindergarten Sonnenstrahl Gleisdorf
- ✓ Gemeindekindergarten Grafendorf 2
- ✓ Kindergarten Gratkorn II
- ✓ WIKI-Kindergarten Gutenberg a.d. Raabklamm
- ✓ Städtischer Kindergarten II in Hartberg
- ✓ Kindergarten Da Vinci Hartberg
- ✓ Gemeindekindergarten Laßnitzthal
- ✓ Kindergarten Sparefroh I Leibnitz
- ✓ WIKI-Kindergarten Ludersdorf – Wilfersdorf
- ✓ Gemeindekindergarten St. Magdalena am Lemberg
- ✓ Gemeindekindergarten Sinabelkirchen
- ✓ Gemeindekindergarten Veitsch
- ✓ Städtischer Kindergarten Hanna und Paul Gasser Gasse Weiz
- ✓ Gemeindekindergarten Westend Bruck



© STGKK / Manninger

BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE MIT DER NEUEN ÜBERSICHT UNSERER KINDERGÄRTEN UND GEHEN SIE AUF ENTDECKUNGSREISE. WELCHE KINDERGÄRTEN IN DEN EINZELNEN STEIRISCHEN BEZIRKEN SCHON BEIM PROGRAMM MIT DABEI SIND:

<https://www.gesunder-kiga.at/index.php/netzwerk-gesunder-kindergarten/kindergaerten-des-netzwerks>



## Beitrag unserer Referentin: **ANNA ABD ELGHANY**

### RHYTHM AND DANCE

TANZ – Bewegung, Musik und Rhythmus stecken in jedem von uns. Vor allem Kinder beginnen sich auf irgendeine natürliche Art und Weise zu bewegen, gerade wenn sie Musik hören. Diesen Impuls schon in jungen Jahren aufzugreifen und für die Kinder in einer gemeinschaftlichen Aktivität zum Erlebnis werden zu lassen, ist unser Anliegen von **Rhythm and Dance**. Ihnen dabei den **Spaß** an der **Bewegung** und dem Sport zu vermitteln, ihre **Kreativität** an der Bewegung herauszufordern und das rücksichtsvolle Miteinander zu stärken, ist uns wichtig. Seine **eigenen Grenzen** zu spüren, wo beginne ich, wo höre ich auf, wie weit kann ich gehen, ist immer wieder

ein Thema. Dabei werden die Erfahrungen der **Körperwahrnehmung** und des **Raumgefühls** erweitert, sowie auch die **Koordination** und **Impulskontrolle** geschärft, was – wissenschaftlich bewiesen – die Gehirnentwicklung überaus positiv beeinflusst.

Doch das Schönste ist, das Lachen der Kinder mit dem Tanz zu erwecken, das Strahlen, wenn sie einfach Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Gelingen haben, oder auch das Staunen, wenn sie einen Auftritt erleben dürfen und das Geübte zeigen können. Da werden die Kleinen oft ganz groß.



© STGKK / Foto Baldur





## Gesundheitstipp der BVA: **GESUNDER SCHLAF**



Gesunder Schlaf ist immer noch die beste Entspannung und der einfachste Weg, um sich zu regenerieren und die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten.

Mit ein paar Tipps möchten wir Ihnen dabei helfen, noch besser und erholsamer zu schlafen.

Die wichtigste Regel ist zugleich die Einfachste:

- **Schlafen Sie regelmäßig!** Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie auch im selben Rhythmus wieder auf – idealerweise auch am Wochenende.
- **Vermeiden Sie vor dem Einschlafen Störquellen** wie **laute Musik** oder **Diskussionen**.
- **Sport** ist auch **nicht ratsam** – wohl aber ein kurzer Spaziergang im Freien.
- Wenn Sie im Bett noch lesen, **vermeiden Sie dabei grelle Lichtquellen**. Helles, weißliches Licht (welches LED-Lampen, Computer, Fernseher und Handys ausstrahlen) heißt für unseren Körper: „Aufwachen!“
- **Vermeiden Sie Schlafkiller!** Etwa ein zu **warmes Schlafzimmer** oder **schweres Essen** nach 20 Uhr. Alkohol macht zwar müde, sorgt aber für unruhigen Schlaf und stört den Hormonhaushalt. Und wenn Sie noch zu viele Gedanken an die Arbeit plagen, notieren Sie sich diese bitte auf einem Zettel und legen diesen dann einfach zur Seite.



© BVA

---

HABEN SIE INTERESSE AN ANGEBOTEN DER BVA U.A. ZU DEN THEMEN „SEELISCHE GESUNDHEIT“?

BVA Gesundheitsförderung, Catherine Fandl, MA  
Grieskai 106, 8020 Graz, Tel: 050405/25770  
Mail: [graz\\_gesundheitsfoerderung@bva.at](mailto:graz_gesundheitsfoerderung@bva.at)

---





## Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten: **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM KINDERGARTEN LABUCH**

---

Das Team vom Kindergarten Labuch legt großen Wert auf die Art des Miteinanders. Um den gewaltfreien achtsamen Umgang im Kindergarten zu stärken, fand an drei Abenden eine **Teamfortbildung** mit allen Pädagoginnen und Betreuerinnen des Kindergartens mit Trainerin Christine Minixhofer statt. Das Team wendet das Gelernte seitdem aktiv im Alltag an und verbessert so die Qualität des Miteinanders mit Kolleginnen, Kindern und Eltern.

Um in herausfordernden Situationen im Kindergartenalltag nicht aus der Bahn geworfen zu werden, übt sich das Team in Achtsamkeitsübungen. Durch ein paar bewusste Atemzüge oder einen kurzen Raumwechsel gelingt es den Pädagoginnen und Betreuerinnen innerhalb weniger Minuten wieder gut bei sich zu sein. Zu Beginn jeder Teambesprechung leitet eine Kollegin die **"5-Minuten-Atempause"** an. Die Kolleginnen können sich so im Hier und Jetzt auf die Inhalte einlassen und Punkte zügiger besprechen. In besonders belastenden Situationen zieht das Team die **„Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg“** heran: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte. Stimmung und Haltung ändern sich automatisch, wenn man seinem Gegenüber in Konfliktsituationen in ehrlicher und verständnisvoller Absicht Fragen wie „Was hast du beobachtet?“ und „Wie geht es dir damit?“ stellt und eine Lösung ist leichter.

Die gewaltfreie Kommunikation wird auch **„Giraffensprache“** genannt, weil die Giraffe als mitfühlend, friedvoll und liebevoll gilt. Durch das Umformulieren von Anliegen in die Giraffensprache, gelingt es dem Team weg vom Angriff und hin zu den dahinterliegenden Bedürfnissen von Kolleginnen, Kindern und Eltern zu kommen. Das Schönste daran: Die Beziehung mit anderen wächst.

Auch die Kinder werden in Konfliktsituationen mit der gewaltfreien Kommunikation unterstützt und begleitet. Das Team arbeitet mit einem **Programm zur sozialen und emotionalen Kompetenzstärkung im Kindergartenalter – „Lubo aus dem All“**.

Am Ende der Sternstunde (vergleichbar mit einem Morgenkreis), werden die Kinder gefragt, was heute das Beste war bzw. was heute das Blödeste war. Dann kommen von den Kindern Aussagen wie: "Das Beste war heute, mit Susi in der Bauecke einen Zoo zu bauen. Das Blödeste war, dass Franzi gekommen ist und einfach alles umgetreten hat!". Wenn Franzi das hört, findet schon eine Veränderung in seinem Verhalten statt, denn er merkt, dass es Tanja traurig gemacht hat. Tanja kann lernen, ihm ihre Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse zu sagen und ihn bitten, sie zu beachten. Franzi hört zu und kann sich ebenfalls mitteilen. Vielleicht ist seine Bitte, mitzuspielen!?

Der Kindergarten Labuch freut sich, dass die Fortbildung vom **„Gesunden Kindergarten“** unterstützt wurde und die achtsame gewaltfreie Kommunikation nachhaltig im Kindergartenalltag integriert ist.





Wissenswertes zu:

## ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



### Auf den Bauch hören

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

Kinder kommen ohne spezielle Essgewohnheiten auf die Welt. Anfänglich reagieren sie nur auf ihr **eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl**. Im frühen Kindesalter funktioniert dieser Mechanismus noch sehr gut. Erst durch äußere Einflüsse wie z.B.: ein (Über)Angebot an Lebensmitteln, Werbung oder das ständige „Snacken“, essen sie meist noch bevor der Körper neue Energie benötigt.

Vor allem vermeintlich „gesunde“ **Naschereien** wie Hirsebällchen, Reiswaffeln und Co. können Eltern dazu verleiten, ihren Kindern diese Produkte als „Beruhigung“, „Belohnung“ oder einfach nur als „Zeitvertreib“ zu geben.

Ständiges Snacken kann allerdings das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl

von Kindern negativ beeinflussen. Daueressen führt meist dazu, dass Kinder keinen Hunger auf ausgewogene Mahlzeiten verspüren, und schwierige Situationen am Esstisch sind vorprogrammiert.

**Fünf regelmäßige vollwertige Mahlzeiten** können vorbeugen: Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie eine Vormittags- und Nachmittagsjause versorgen den Körper den ganzen Tag über mit ausreichend Energie. Zudem wirken sich Esspausen auch positiv auf die **Zahngesundheit** aus: Wenn ständig gegessen wird, haben Kariesbakterien immer „Futter“ um Säuren zu bilden, die den Zahnschmelz angreifen können.



### Tipp:

Bauen Sie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst in den Speiseplan ein. Diese Lebensmittel enthalten viele wichtige Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes und halten zudem meist länger satt, als Semmeln, gekaufte Quetschies und Co.





## Zahnprophylaxe bei Kindergartenkindern

(Tipps von DDr. Elisabeth Danner / Kinderzahnärztin bei der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse)

### Prophylaxe beim Zahnarzt – Was ist das?

Wenn Ihnen der Zahnarzt für Ihr Kind Prophylaxe anbietet, dann ist damit die Mundhygienesitzung zur Vorbeugung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten gemeint. Das Wort Prophylaxe bedeutet übersetzt so viel wie: „von vornherein ausschließen“. Bei einem Prophylaxe-Termin werden Sie von einer eigens für diese Aufgabe geschulten Assistentin betreut. Dabei kann man auch die **Zahnreinigung kontrollieren** lassen, sowie **Tipps und Tricks** für eine **Verbesserung** erhalten. Somit kann man ideale Bedingungen schaffen, um Karies und Zahnfleischerkrankungen rechtzeitig vorzubeugen. Häufig müssen Beläge, Zahnstein und Verfärbungen entfernt werden. Vielen Kindern und Eltern sind die Gründe für ein Zahnfleischbluten nicht bekannt. Auch dies ist ein sehr wichtiges Thema, welches bei der Mundhygienesitzung ausführlich besprochen werden kann.

Es empfiehlt sich auch schon im **Kindergartenalter** zusätzlich **Zahnseide** zu **fluoridierten Kinderzahnpasten** und **Kinderzahnbürsten** zu verwenden. Die richtige Anwendung kann man dann gleich bei der Zahnprophylaxe lernen und üben. Dabei kann auch über zahngesunde Ernährung sowie über den Einsatz von Fluoriden gesprochen werden und wie Kinder zur Zahnpflege motiviert werden können. Am besten gleich beim nächsten Zahnarzttermin fragen, ob ein Prophylaxe-Termin für ihr Kind empfehlenswert ist.

Seit Juni 2018 bietet die Gebietskrankenkasse eine **kostenlose Mundhygiene 1x jährlich für Kinder von 10 bis 18 Jahren** an. Sollte ein Kind eine festsitzende Zahnspange tragen, kann diese Leistung sogar 2x jährlich in Anspruch genommen werden.





Elterntipp:

## DEN KINDERGARTENWEG AKTIV GESTALTEN

Morgens ist die Zeit oft knapp und so heißt es nicht selten „raus aus den Federn und rein ins Auto“. Viele Eltern bringen ihre Kinder mit dem Auto bis direkt vor den Kindergarten. Das ist praktisch, doch es gibt noch andere aktivere Möglichkeiten, um in den Kindergarten zu starten. Den Kindergartenweg aktiv zu gestalten, tut nicht nur Ihrem Kind und der Umwelt gut, sondern mit ein bisschen Organisation sicher auch Ihnen! Passend zum Start in das neue Kindergartenjahr haben wir ein paar Ideen für Sie gesammelt.

**Aktiv aus dem Bett:** legen Sie sich auf den Rücken ins Bett zu Ihrem Kind, winkeln Sie die Beine an und machen Sie Kreisbewegungen mit den Beinen in der Luft – das gemeinsame „Radfahren“ macht Spaß, und alle sind frisch und munter.

**Aktiv in den Kindergarten:** es gibt viele Gründe dafür, Ihr Kind nach Möglichkeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad in den Kindergarten zu bringen:

- Sie bauen Bewegung in den Alltag ein
- Sie verbringen Zeit mit Ihrem Kind
- Ihr Kind lernt sein Wohnumfeld kennen und sich im Straßenverkehr richtig zu verhalten
- Luftverschmutzung wird vermieden und das Klima geschont

### Tipp:

Ein Fahrrad mit Anhänger ist grundsätzlich stabiler und kippsicherer, als eines mit Fahrrad-Kindersitz. Viele Tests und Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder im Anhänger sicherer sind. Zudem können auch zwei Kinder gut transportiert werden. Bei einem Fahrradanhänger sollte

neben der Kippfestigkeit darauf geachtet werden, dass es Sicherheitsgurte, einen Überrollbügel und einen Speichenschutz gibt. Der Anhänger soll außerdem mit Licht, Reflektoren, einer Bremse und mit einer 1,5 m hohen Fahnenstange mit Wimpel ausgestattet sein. Für Kinder unter 12 Jahren besteht Helmpflicht! [Alle Vorschriften sind hier zusammengefasst.](#)

**Elternhaltestelle errichten:** lassen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit einen kurzen Weg – ohne Gefahren – zu Fuß gehen. Parken Sie nicht unmittelbar vor dem Kindergarten, sondern stellen Sie das Auto z.B. ein paar hundert Meter davor ab. So wird der Verkehr vor dem Kindergarten reduziert und das Kindergartengelände sicherer. Sprechen Sie mit dem Kindergartenteam und der Gemeinde, ob eine [offizielle Elternhaltestelle](#) eingerichtet werden kann.

**Pedibus – der Autobus auf Beinen:** vielleicht gibt es in Ihrer Siedlung oder Gemeinde Eltern, SeniorInnen oder GemeindevertreterInnen, die mit den Kindern zu Fuß in den Kindergarten gehen möchten? Es wird eine Route mit „Haltestellen und Abfahrtszeiten“ festgelegt und für BegleiterInnen gibt es eine Schulung durch die Polizei. >>[Mehr Informationen zum Pedibus finden Sie hier.](#)

**Carport für umweltfreundliche Fahrzeuge:** regen Sie an, dass vor dem Kindergarten ein eigener Abstellplatz für Fahrräder, Kinderwägen, Roller und Co eingerichtet wird. Das motiviert dazu, klimafreundlich und aktiv in den Kindergarten zu kommen.

Wir wünschen Ihnen einen guten und aktiven Start in das neue Kindergartenjahr!





## TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



### Sprossenwand-Artisten

(Bewegungstipp von Sportwissenschaftler Mag. Patrick Palz / Styria vitalis)

Unter einem **gesundheitswirksamen Bewegungsausmaß** für Kinder unter 6 Jahren verstehen wir eine **Gesamtbewegungszeit von mindestens 3 Stunden täglich**. Damit auch eine Vielfalt an motorischen Fertigkeiten erlernt werden kann, haben wir bereits in den vergangenen Newslettern Beiträge mit Übungen zu je einer Bewegungsfertigkeit vorgestellt.

Mit folgenden Übungen wird die Bewegungsfertigkeit **„Klettern“** geübt. In Form einer Bewegungslandschaft nennt man eine Station die **Sprossenwand-Artisten**. Vor die Sprossenwand wird eine Matte gelegt und je nach Geschicklichkeit gibt die PädagogIn dem Kind eine Bewegungsanweisung:

- Klettere so hoch wie du möchtest und winke an dieser Stelle.
- Schaffst du es, dich um deine eigene Längsachse zu drehen?
- Versuche ganz ausgestreckt zu klettern (auf Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen)!
- Klebe wie eine Eidechse an der Sprossenwand (Hüfte so nah wie nur möglich an der Sprossenwand)!
- Kannst du mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern?
- Überkreuze deine Hände und Füße beim Klettern!
- Du hast dir ein Bein (oder Arm) verletzt, daher kannst du nur mit einem Bein und deinen Händen klettern.

Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe **„Der Kindergarten als Bewegungsraum“** veröffentlicht, die im Frühjahr 2019 stattgefunden hat.

Das Netzwerk **„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“** organisiert jährlich in Kooperation mit der Fachabteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und -betreuung – ein Fortbildungsangebot zu einem Thema des Bildungsrahmenplans.



© STGKK / Foto Baldur





## Auch Kinder können Diabetes haben!

2018 wurden von der STGKK Informationsmaterialien (Folder und Plakate) entwickelt, mit dem Ziel das Bewusstsein für Diabetes mellitus Typ 1 bei Kindern und Jugendlichen in der Allgemeinbevölkerung aber auch bei den

relevanten Fachkräften zu stärken und auf dessen frühe Warnsymptome aufmerksam zu machen. Dadurch soll es zu einer früheren Diagnosestellung kommen, um Kinder und Jugendliche somit vor Akutkomplikationen – wie beispielsweise dem Diabetischen Koma – zu schützen.



### NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI:

Julia Pucher, BA  
+43(0)316/ 8035 - 5061  
Mail: [julia.pucher@stgkk.at](mailto:julia.pucher@stgkk.at)  
[www.therapie-aktiv.at/typ1-diabetes](http://www.therapie-aktiv.at/typ1-diabetes)



## Gesundheitsempfehlungen für Kleinkinder: Bewegen – Sitzen – Schlafen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt erstmals konkrete Empfehlungen zu **Bewegung, Sitzen und Schlafen** für Kleinkinder. Diese sollen dazu beitragen, die körperliche und geistige Gesundheit von Kleinkindern zu verbessern und Übergewicht bei Kindern vorzubeugen. Wir möchten hier die Empfehlungen für Kleinkinder im Alter von drei bis vier Jahren zusammenfassen:

- Kleinkinder sollten für mindestens drei Stunden am Tag in **Bewegung** sein. Mindestens eine Stunde davon sollte mit Aktivitäten gefüllt sein, die eine hohe Anstrengung erfordern (z.B. Rennen, Fangen spielen, Tanzen usw.)
- Kleinkinder sollten nicht länger als eine Stunde am Tag in ihrer Bewegung eingeschränkt sein (z.B. durch Sitzen

im Kinderwagen) und nicht längere Zeit am Stück **sitzen**. Wenn Kinder sitzen, sollte ihnen am besten von einer Bezugsperson vorgelesen oder eine Geschichte erzählt werden. Am Bildschirm (Fernseher, Smartphone etc.) sollten Kleinkinder laut WHO maximal eine Stunde pro Tag verbringen. Andere ExpertInnen wie VIVID – Fachstelle für Suchtprävention empfehlen bis zu einem Alter von drei Jahren ganz auf Bildschirmmedien zu verzichten.

- Kleinkinder benötigen 10 bis 13 Stunden guten **Schlaf**. Es sollte regelmäßige Einschlaf- und Aufwachzeiten geben und Kinder sollten, wenn nötig, einen Mittagsschlaf machen können.

### WEITERE WHO-EMPFEHLUNGEN:

>> [Empfehlungen für Kinder von null bis zwei Jahren!](#)





## Buchtipp – Unser Apfelbaum

Das Bilderbuch von Görel Kristina Näslund, aus dem Schwedischen von Karl-Axel Daude, ist eine wahre Liebeserklärung an Äpfel. Zwei Kinderfiguren begleiten die Leserinnen und Leser durch den Apfelbaum-Jahreskreis, vom Ruhen im Winter, über Blüten und Bienen im Frühling, bis hin zur Ernte im Herbst.

Das von Kristina Digman zauberhaft illustrierte Buch enthält interessante Informationen und regt zum Entdecken, Träumen und Mitmachen (Rezept für Apfelkuchen) an. „Unser Apfelbaum“ ist 2015 im Bohem Press Verlag erschienen und wird von „Unsere Kinder“ – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung – empfohlen.



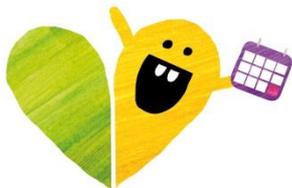
## Ernährungstipps

Die nationale Website von „Richtig essen von Anfang an!“ bietet interessante Ernährungstipps für Kinder ab 4 Jahren. Darunter finden sich auch Rezepte und

Ideen für eine gesunde Jause, sowie Informationsblätter mit Ernährungsempfehlungen oder wie Essen so richtig schmecken kann.

REVAN WEBSITE:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/>



## TERMINAVISO



## Regionale Fortbildung „Klang-Workshop“

„Spüren und wahrnehmen was mit Klangschalen und Naturtoninstrumenten möglich ist.“ Im Laufe dieses Nachmittags sollen Klangschalen und verschiedene Naturtoninstrumente kennengelernt werden, sowie deren Handling und die Wirkung (u.a. verschiedene Möglichkeiten für Entspannung, Klangspiele für/mit

Kinder). Das sind die Themen, die in diesem Workshop verpackt und für die Anwendung im Kindergarten geeignet sind.

**Termin:** 17. Oktober 2019, 13:30-17:00 Uhr  
**Ort:** Kindergarten Tauplitz  
(8983 Bad Mitterndorf, Tauplitz 52)

ANMELDUNG bei Andrea Gottwald unter  
0316/ 8035-1090 oder  
[andrea.gottwald@stgkk.at](mailto:andrea.gottwald@stgkk.at)





## Regionale Fortbildung "Soziales Lernen durch Musik, Tanz und Rhythmus"

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an“ – mit Musik geht vieles leichter, auch das Kennenlernen und in Kontakt treten mit anderen Menschen. In dieser Fortbildung wollen wir uns mit Methoden der elementaren Musikpädagogik dem Thema Freundschaft und Gemeinschaft widmen.

**Termin:** 30. Oktober 2019, 15:30-18:30 Uhr  
**Ort:** Volkshilfe Kindergarten Krems  
(Kremsergasse 7, 8570 Krems i.d.Stmk.)

---

**ANMELDUNG bei Andrea Gottwald unter**  
0316 / 8035-1090 oder  
[andrea.gottwald@stgkk.at](mailto:andrea.gottwald@stgkk.at)

---



## Regionale Fortbildung "Sensorische Integration"

Durch das Sammeln vieler unterschiedlicher Reize aus den verschiedensten Sinnesbereichen lernen wir unseren Körper kennen und einschätzen. Werden diese Erfahrungen mit Bewegung verknüpft, können wir unsere Umwelt richtig wahrnehmen und angemessen auf sie reagieren. In dieser

Fortbildung beschäftigen wir uns mit den körpernahen, also den sogenannten Basissinnen, in Theorie und Praxis.

**Termin:** 20. November 2019, 15:00-19:00 Uhr  
**Ort:** Kindergarten Raaba (Hauptstraße 57, 8074 Raaba-Grambach)

---

**ANMELDUNG bei Sura Dreier unter**  
0316/ 822094-10 oder  
[gesunder-kiga@styriavitalis.at](mailto:gesunder-kiga@styriavitalis.at)

---



## Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Unser diesjähriges **Netzwerktreffen** unter dem **Motto „Bewegung leicht gemacht - Der Kindergarten als Bewegungsraum“** findet am **25. November 2019** in Graz (Steiermarkhof) ab 14:30 Uhr für alle unsere Projekt- und Netzwerkkindergärten statt. Neben dem interessanten Hauptvortrag von **Prof. Dr. Rolf Schwarz**

zum Thema „**Bewegungsbedürfnis und Raumbedarf – Welche Räume braucht gesunde (früh-)kindliche Entwicklung?**“, gibt es Workshops zu verschiedensten Gesundheitsthemen, wie z.B. „**Neue Autorität**“, „**Mit Kindern über Sexualität reden**“, „**Gesunde Jause**“ bis hin zu „**Umweltbildung im Kindergarten**“.

---

**ANMELDUNG bei Andrea Gottwald unter**  
0316/ 8035-1090 oder  
[andrea.gottwald@stgkk.at](mailto:andrea.gottwald@stgkk.at)

---





## Seminarreihe Gesundes Führen

„Gesund“ zu führen ist eine Kunst, die großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von MitarbeiterInnen hat und die Arbeitsfähigkeit von allen im Team verbessert. Eine Voraussetzung für

gesundes Führen ist dabei die Gesundheit der Führungskraft selbst. Daher wird im Frühjahr 2020 erstmals eine 3-teilige-Seminarreihe zum Thema „Gesundes Führen“ angeboten.

Gesundes Führen I – „Gesunde Selbst-Führung und Resilienz“

Termin: 03. März 2020, 09:00-17:00 Uhr

Ort: JUFA Tieschen

Gesundes Führen III – „Gesunde Gesprächsführung in schwierigen Situationen“

Termin: 20. April 2020, 09:00-17:00 Uhr

Ort: Schloss St. Martin, Graz

Gesundes Führen II – „Gesunde MitarbeiterInnen-Führung und Teamentwicklung“

Termin: 24. März 2020, 09:00-17:00 Uhr

Ort: Schloss St. Martin, Graz

**ANMELDUNG bei Sura Dreier bis  
10. Februar 2020 unter  
0316 / 822094-10 oder  
[sura.dreier@styriavitalis.at](mailto:sura.dreier@styriavitalis.at)**



Die Einladungen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie hier:  
<https://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/termine-vom-netzwerk>

### IMPRESSUM

Medieninhaber  
und Herausgeber:

Kontaktdaten:

Homepage:

Angaben zur Offenlegung gem. §25

MedienG unter:

Fotonachweis:



Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1

8010 Graz

Telefon: 0316 / 8035-1946

Fax: 0316 / 8035-661946

[gesunder-kiga@stgkk.at](mailto:gesunder-kiga@stgkk.at)

[www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)

[www.stgkk.at](http://www.stgkk.at)

© STGKK / Manninger, STGKK / Foto Baldur, BVA



Styria vitalis

Marburger Kai 51

8010 Graz

Telefon: 0316 / 822094-56

Fax: 0316 / 822094-31

[gesunder-kiga@styriavitalis.at](mailto:gesunder-kiga@styriavitalis.at)

[www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

VOM NEWSLETTER ABMELDEN

