

INFORMATIONEN, ANREGUNGEN UND IDEEN

gemeinsam wachsen



gesunder
**KINDER
GARTEN**



STEIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE

Styria
vitalis



Gesundheit für die Steiermark!



Impressum

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER:



Steiermärkische Gebietskrankenkasse (STGKK)

Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz
Telefon: 0316 8035-1957
Fax: 0316 8035-661957
gesunder-kiga@stgkk.at
www.gesunder-kiga.at



Styria vitalis

Marburger Kai 51
8010 Graz
Telefon: 0316 82 20 94-10
Fax: 0316 82 20 94-31
gesunder-kiga@styriavitalis.at
www.gesunder-kiga.at

Autorinnen:

Mag. Doris Kuhness, MPH (Styria vitalis)
Mag. Birgit Schinnerl (STGKK)
Corinna-Maria Schaffer, BA MA (STGKK)

Layout: STGKK,
josefundmaria communications

Fotos: STGKK, Foto Baldur

Druck: Medienfabrik Graz
Dreihackengasse 20, 8020 Graz

November 2014

Mit ihrem Fachwissen und ihrem Engagement waren an der Entstehung dieser Broschüre unter anderem Mag. Silvia Adam, Silvia Lackner, BSc, MA, Mag. (FH) Andrea Neustifter und Andrea Spitzer, BA maßgeblich beteiligt.

„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Das Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ schreibt bereits eine Erfolgsgeschichte: Was im Jahr 2012 durch Styria vitalis begonnen hat, soll durch die Kooperation mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse bis Ende 2015 zu einem steiermarkweiten Netzwerk von über 70 Kindergärten ausgebaut werden.

Mit dem Projekt wollen wir einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Kindergartenkindern und den dort Beschäftigten leisten. Das Projekt richtet sich einerseits mit Fortbildungen und einer Vernetzung relevanter Stakeholder an alle steirischen Kindergärten, andererseits in ausgewählten Regionen an Kindergartenteams vor Ort, die Kinder, deren Eltern und die Erhalter, die direkten Einfluss auf eine gesunde Lebenswelt Kindergarten haben. Die Gesundheit im Kindergarten wird in allen Facetten beleuchtet und auf einzelne Kindergärten abgestimmte Programme werden zur Förderung der Gesundheit angeboten.

Im Austausch mit den Kindergärten entwickeln wir das Programm kontinuierlich weiter. Unsere Maxime: individuelle fachliche Beratung und Begleitung sowie vielfältige Angebote, aus denen die Kindergärten bedarfsgerecht wählen können.

Gerade aus diesem ständigen Kontakt mit unseren Kindergärten setzen wir folgende Schwerpunkte: bestmögliche Unterstützung der Kindergärten bei der Erhebung ihrer Ausgangslage, der Ziel- und Maßnahmenplanung, Umsetzung, Reflexion sowie ihrer Vernetzung untereinander.

Wir freuen uns, PädagogInnen, BetreuerInnen, Kinder und Eltern zu stärken, um so im Setting Kindergarten gesundheitsfördernd arbeiten und leben zu können.



Mag. (FH) Verena Krammer, MPH
(STGKK)

Mag. Karin Reis-Klingspiegl
(Styria vitalis)



INHALTSVERZEICHNIS



Die vorliegende Broschüre wurde im Rahmen des Pilotprojekts „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ erstellt.

Wir starten im Kindergarten	1
Wie entsteht Gesundheit bzw. was verstehen wir darunter?.....	1
Wie beeinflusst die Lebenswelt Kindergarten unsere Gesundheit?.....	3
Gesundheit im Kindergarten fördern	4
Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit.....	5
Gesundheitsförderung im Bildungsrahmenplan	7
Emotionen und soziale Beziehungen.....	7
Ethik und Gesellschaft.....	8
Sprache und Kommunikation.....	9
Bewegung und Gesundheit.....	10
Ästhetik und Gestaltung.....	10
Natur und Technik.....	11
Lebenswelt Kindergarten	12
Gesunder Kindergarten – ein Netzwerk	14
Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“	16

Diese Broschüre dient dazu, die Idee des Netzwerks „Gesunder Kindergarten“ PädagogInnen, Eltern, Erhaltern und anderen interessierten Personengruppen näherzubringen.



Wir starten im KINDERGARTEN

Der Kindergarten ist außerhalb der Familie einer der ersten Orte, an dem Kinder – im Kontakt mit neuen erwachsenen Bezugspersonen und anderen Kindern – Lebenserfahrungen sammeln.

Er ist aber auch ein Ort, an dem Eltern zusammentreffen und neue Impulse für die Erziehung ihrer Kinder erhalten. Für eine Gemeinde ist der Kindergarten ein Ort,

- der Begegnungen zwischen Generationen ermöglicht,
- wo Feste gefeiert werden,
- wo Informationsveranstaltungen durchgeführt werden.

So trägt der Kindergarten auch zu einem lebendigen Gemeindeleben bei.

In der Steiermark werden pro Betriebsjahr rund 27.700 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren in mehr als 700 Kindergärten betreut und begleitet. Diese Orte sind somit auch Arbeitsplätze für mehr als 4.800 KindergartenpädagogInnen und -betreuerInnen.

Wie entsteht Gesundheit bzw. was verstehen wir darunter?

Gesundheit umfasst das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden und ist eine zentrale Lebenskraft, die es Menschen ermöglicht,

- Anforderungen zu bewältigen,
- Bedürfnisse zu befriedigen,
- Lebensziele zu erreichen und

ihnen auch die Energie zu geben, das eigene Leben und die Lebensbedingungen aktiv zu gestalten.

Das bedeutet, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit weit über die Bildung der Kinder zu den Themen Ernährung oder Bewegung hinausgeht.

“

GESUNDHEIT IST
MEHR ALS DIE ABWESENHEIT
VON KRANKHEIT.

”



All jene Faktoren, die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussen, lassen sich in nachfolgendem Modell vereinfacht und gut erklärt darstellen:



INDIVIDUELLE FAKTOREN

Faktoren, die wir nicht verändern können – das was und wer wir sind:
z.B. Alter, Geschlecht und erbliche Faktoren

VERHALTENS- & LEBENSWEISEN DES EINZELNEN

Aspekte, welche zum Wohlbefinden bzw. zur Gesundheit beitragen: z.B. Bewegungs-, Ernährungs-, Schlafverhalten, ...

SOZIALE NETZWERKE

Diese Ebene beschreibt den Einfluss von Gruppen und Netzwerken auf Wohlbefinden und Gesundheit: z.B. geteilte Normen und Werte in einem Team, Vertrauen, gute Gesprächskultur, Wertschätzung, ...

LEBENS- & ARBEITSBEDINGUNGEN

Die uns jeden Tag umgebenden Strukturen und Rahmenbedingungen wirken auf unsere Gesundheit: z.B. Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren (Zeit, Angebot), Rückzugsmöglichkeiten, Zeitfenster für (Team) Gespräche, ausreichend Platz, Materialien, finanzielle Mittel, um gute Arbeit leisten zu können, Aus- und Fortbildung der MitarbeiterInnen, Gesprächsstrukturen mit dem Erhalter und den Eltern

SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELT

Rahmenbedingungen, die gesundes Arbeiten im Kindergarten erleichtern oder erschweren: z.B. Standort des Kindergartens (Stadt/Land), sozioökonomischer Hintergrund der Eltern, Unterstützungsstrukturen, die Land und Bund bieten



Wie beeinflusst die Lebenswelt Kindergarten unsere Gesundheit?

Der Kindergarten als eine Lebenswelt wirkt auf die emotionale, soziale, geistige und damit auch gesundheitliche Entwicklung von Kindern.

“
GESUNDHEIT ENTSTEHT DORT,
WO MENSCHEN ZUSAMMEN LEBEN,
ARBEITEN, SPIELEN, LERNEN...
”

Im Kindergarten werden

- die Grundlagen für die weitere Lernbiografie gelegt,
- gesunde Verhaltensweisen vorgelebt und vermittelt,
- vielfältige und qualitativ hochwertige Möglichkeiten hinsichtlich
 - der Lust am Lernen,
 - der Entwicklung von sozialem Verhalten,
 - der Aneignung von Kompetenzen geboten, die für den eigenen Lebens- und Bildungsweg und die Gesundheitsentwicklung ein tragfähiges Fundament bilden.



Als Arbeitsplatz prägt der Kindergarten die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von PädagogInnen und BetreuerInnen. Die pädagogische Arbeit ist in hohem Maße sinnstiftend und positiv besetzt, kann unter den folgenden Rahmenbedingungen jedoch auch für die psychische und physische Gesundheit von PädagogInnen und BetreuerInnen belastend sein:

- Zeitmangel
- mangelhafte räumliche Ausstattung
- Gruppengröße
- Personalmangel

Im Kindergarten herrscht Vielfalt. Es gibt Kinder, die aufgrund ihrer Lebensbedingungen geringere Chancen auf Bildung und Gesundheit haben, andere kommen aus Familien, die über vielfältige Möglichkeiten zur Förderung ihrer Kinder verfügen.

Durch den Besuch des Kindergartens können alle Kinder vielfältige Stärken auf- und ausbauen. Damit trägt die Institution Kindergarten auch zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit für Kinder bei.



GESUNDHEIT

im Kindergarten fördern



Kindergärten eignen sich in besonderer Weise als Lebenswelt für Gesundheitsförderung, weil dort Kinder in einer Lebensphase erreicht werden, in der gesundheitsförderliche Erlebens- und Verhaltensweisen entscheidend geprägt werden.

Gesundheitsförderung im Kindergarten geht weit über die Wissensvermittlung von gesunder Ernährung und Bewegung bei Kindern hinaus. Sie zielt darauf ab, dass Kinder, Kindergarten-Teams, Erhalter und Eltern das Thema Gesundheit – in seinen zahlreichen Zusammenhängen – erleben, begreifen und gestalten wollen und können.

Übergeordnetes Ziel ist es, den Lebensraum Kindergarten für alle Beteiligten so zu gestalten, dass gesundheitsfördernde und motivierende Arbeits- bzw. Lernbedingungen gesichert sind. Davon profitieren sowohl Kinder als auch das Kindergarten-Team und die Eltern.

Selbstbestimmung, Beteiligung, Chancengerechtigkeit, Ganzheitlichkeit, Orientierung an Stärken und Ressourcen sind wichtige Grundwerte der Gesundheitsförderung, die sich mit den Werten der Pädagogik im Kindergarten, wie sie im nationalen Bildungsrahmenplan formuliert werden, decken.

Begibt sich ein Kindergarten auf diesen gesundheitsfördernden Weg, so entschließen die Beteiligten (PädagogInnen, BetreuerInnen, Erhalter) sich,

- anzuerkennen, dass der Lebensraum Kindergarten einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern und des Kindergarten-Teams leistet,
- Schritte zu setzen und Aufgaben zu übernehmen, die den Kindergarten auf dem Weg zum „Gesunden Kindergarten“ unterstützen,
- beharrlich und planvoll Gesundheit in Bezug auf die Kindergartenkinder und die MitarbeiterInnen zum Thema zu machen,
- mit Eltern, PartnerInnen aus der Gemeinde/Region und anderen ExpertInnen zusammenzuarbeiten und so für eine breite Verankerung des Themas Gesundheit im Kindergartenalltag zu sorgen.

“
DER NATIONALE BILDUNGSRAHMENPLAN IST EINE MASSNAHME ZUR SICHERUNG DER PÄDAGOGISCHEN QUALITÄT IN ÖSTERREICH UND DEFINIERT IN KOMPRIMIERTER FORM DIE GRUNDLAGEN ELEMENTARER BILDUNGSPROZESSE.
”

In nahezu jedem Kindergarten wird auf vielfältige Weise Gesundheit im Alltag verankert und gefördert. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt bei den Kindern. Die gesunde Jause, Bewegungsförderung, freies Spiel sowie die Sprachförderung sind für Kindergärten mehr oder weniger Selbstverständlichkeit. Natürlich gibt es in der Vielfalt der Organisation Kindergarten auch Beziehungen, Verhaltensweisen, Rahmenbedingungen, die sich belastend auf die Gesundheit der Kinder oder des Teams auswirken können.





- Analyse des Sachverhaltes
- Definition des Bedarfs
- Definition des Ziels

- Konzeption einer zur Zielerreichung geeigneten Strategie bzw. Maßnahme

- Umsetzung der Strategie
- Implementierung der Maßnahme

- Überprüfung der Ergebnisse und Zielerreichung
- Identifikation von Abweichungen
- ggf. neue Bedarfsbestimmung

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

In Kindergärten, die sich auf den Weg zum „Gesunden Kindergarten“ machen, achtet das Kindergartenteam, also die Leitung, die PädagogInnen und BetreuerInnen, immer wieder bewusst auf vorhandene Ressourcen und auf Belastungen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Sollte ein Kindergarten diese Schritte gehen wollen, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und mit allen relevanten Beteiligten zu agieren.

- Belastendes zu verändern und umzugestalten (z.B. unproduktive Besprechungen, Störungen im Arbeitsablauf, Umgehen mit herausforderndem Verhalten von Kindern), oder auch
- nicht Veränderbares (z.B. Bürokratie, Betreuungsschlüssel, hoher Verwaltungsaufwand) anzunehmen und gesunde Wege zu finden, damit umzugehen.

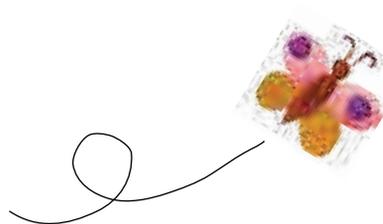
1

Das Kindergartenteam verschafft sich ein Bild, in welchen Bereichen es gilt

- Gesundheitsförderndes zu bewahren und zu pflegen (Dinge, die gut laufen z.B. gute Zusammenarbeit im Team bzw. mit dem Erhalter, die tägliche gesunde Jause, gute Kooperationen mit Seniorenheimen bzw. externen Vereinen, Ausflüge, Geburtstagsfeiern, Unterstützung durch die Eltern),

2

Aus den Ergebnissen einer solchen Zusammenschau ergeben sich Handlungsfelder (z.B. Intensivierung der Elternarbeit über das Thema Gesundheit, Arbeit an der Teamkultur, Wege finden, um mehr Bewegung in den Kindergartenalltag einzubringen).



3 Das Team formuliert aufgrund dieser Handlungsfelder gemeinsame Ziele, die regelmäßig auf ihre Aktualität überprüft werden sollten (Erreicht? Nicht erreicht? Dranbleiben? Verwerfen?). (Z.B. Das Team empfindet die Besprechungen als nützlich und sinnvoll. Das Team kann gut mit „schwierigen“ Kindern umgehen, die Kommunikation mit den Eltern ist zufriedenstellend).

4 Das Team überlegt passende Maßnahmen, welche mit den zeitlichen bzw. finanziellen Ressourcen abgestimmt sind, um diese Ziele zu erreichen (z.B. Besuch von Fortbildungen, klären von Verantwortlichen für Besprechungen, neue Formen der Elternarbeit ausprobieren). Setzen Sie klare Zeitfenster, in denen Sie diese – gemeinsam auch mit Unterstützung des Erhalters, der Eltern oder anderen KooperationspartnerInnen – im Team definierten Handlungen auch umsetzen.

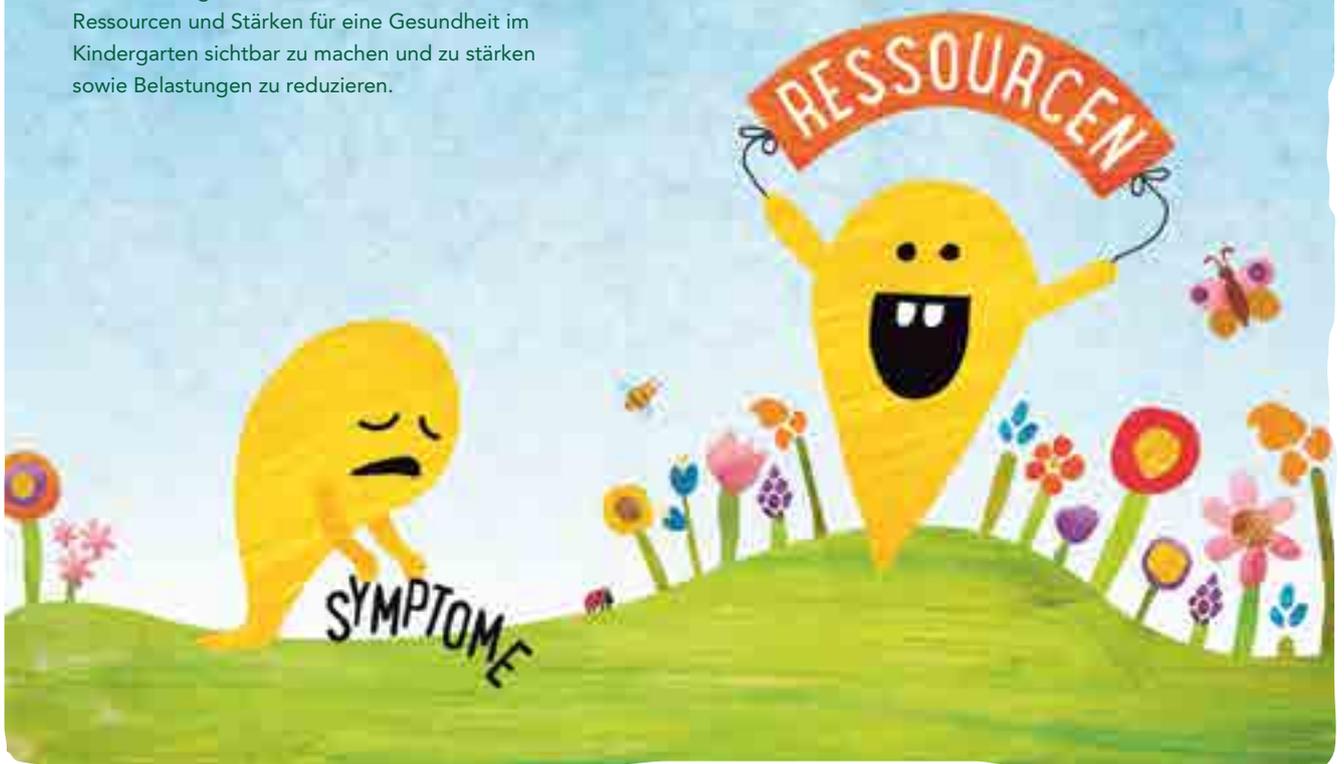
5 Kurz: ein Ziel- und Maßnahmenplan entsteht am Papier.

6 Mit dem Wissen von internen und externen Personen kann nun der Ziel- und Maßnahmenplan in die Umsetzung gehen. Zeitliche und finanzielle Ressourcen sollten dementsprechend zur Verfügung stehen bzw. gestellt werden.

7 Zu vereinbarten Zeitpunkten schaut das Team auf den Maßnahmenplan, reflektiert, ob und welchen Zielen man nähergekommen ist, welche erreicht wurden, welche weiter auf der Liste bleiben, oder streicht jene, die zum jeweiligen Zeitpunkt nicht mehr wichtig sind.



Gesundheitsförderung zielt darauf ab, systematisch und zielgerichtet Schritte zu setzen, die Ressourcen und Stärken für eine Gesundheit im Kindergarten sichtbar zu machen und zu stärken sowie Belastungen zu reduzieren.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

❖ im Bildungsrahmenplan ❖

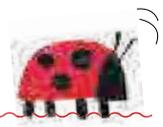


Dass sich Bildungs- und Gesundheitsziele decken, zeigt, dass die offizielle Verantwortung für Gesundheit im Kindergarten bereits wahrgenommen wird. Dieser Verantwortung im Alltagsleben – trotz manchmal widriger Umstände – nachzukommen, ist eine Herausforderung, der sich KindergartenpädagogInnen und -betreuerInnen Tag für Tag stellen.

Der bundesländerübergreifende Bildungsrahmenplan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich (2009) umfasst neben der Formulierung von Bildungsprinzipien auch sechs Bildungsbereiche, welche für sich und natürlich in Kombination gesundheitsförderlich wirken. Jeder Bildungsbereich hat auch die Kraft, positiv auf die Gesundheit zu wirken.

Gesunde Kindergärten verknüpfen Themenfelder aus dem Bildungsrahmenplan mit Gesundheitsförderung – in allen Bereichen ist es wichtig, dass sich die PädagogInnen fragen, was sie zum Gelingen der einzelnen Bereiche beitragen können. Was tun wir schon? Was gelingt uns? Wo sehen wir Handlungsbedarf?

Emotionen und soziale Beziehungen



Positive, vertrauensvolle, von Wertschätzung getragene Beziehungen unter Kindern, Kindergartenteams und Eltern bilden das Fundament für ein Klima, in dem Spielen, Lernen und Arbeiten Freude machen und so zur Quelle für körperliche, seelische und soziale Gesundheit werden.

Der Kindergarten ist ein Ort der Begegnung, ein Ort, an dem Beziehungen gelebt werden und sich die Persönlichkeit und somit auch die emotionale Intelligenz des Kindes weiterentwickelt. Emotionale Intelligenz erleichtert wiederum soziales Verhalten.

Über Bindungen und positive soziale Beziehungen entsteht dann ein sogenanntes „soziales Immunsystem“, welches, wie in zahlreichen wissenschaftlichen Studien gezeigt wurde, letztendlich sogar weniger krankheitsanfällig macht.

Ideen aus der Praxis

- (Weiter)entwickeln eines ressourcenorientierten Blickes auf Kinder, Eltern, PädagogInnen und BetreuerInnen, z.B. durch Schwerpunktsetzung zum Thema Ermutigungspädagogik
- Eltern darin stärken, klar mit ihren Kindern zu kommunizieren (z.B. über Themenelternabende bzw. den Elternabend zum Gesunden Kindergarten und die Elternbeteiligung zum Thema machen)
- Über gemeinsame Eltern-PädagogInnen-BetreuerInnen-Fortbildungen eine gute Beziehung aufbauen

- Über Supervisionen als Kindgartenteammitglied die eigene Beziehung zu den Kindern reflektieren
- Durch Teamcoaching das Miteinander im Team stärken, sich seines individuellen Platzes im Team (jede Person ist wichtig und wird gebraucht) bewusst werden
- Einen wertschätzenden und respektvollen Umgang im Team leben
- Häufig Spiele umsetzen, bei denen Kooperation und soziale Kompetenz und nicht unbedingt das Gewinnen im Vordergrund stehen
- Geschichten zum Thema Ich, Du und Wir lesen und mit den Kindern besprechen, nachspielen und aufarbeiten
- Gruppenregeln gemeinsam mit den Kindern bearbeiten
- Gefühle mit den Kindern „erarbeiten“ – Gefühlsskulpturen bauen, Gefühlsuhr, Gefühlswürfel

- Theater z.B. Jeux Dramatiques oder Theaterpädagogik im Kindergarten regelmäßig umsetzen
- Die Kinder durch übertragene Aufgaben in ihrem Selbstwert stärken (z.B. auch durch Yoga oder andere Achtsamkeitsübungen)
- Rituale leben und fördern (z.B. Singen oder Sonnengruß am Morgen)
- Rückzugsmöglichkeiten sowohl für die Kinder als auch für das Team schaffen
- Mit der Volksschule zusammenarbeiten, damit die Kinder einen guten Start in die Volksschulzeit erleben

Um das Thema Gesundheit nicht aus den Augen zu verlieren, ist es wichtig, dass es eine Person im Kindergarten gibt, die für die Umsetzung des Themas verantwortlich ist. Das kann die Kindergartenleitung oder auch ein anderes Teammitglied sein.

Ethik und Gesellschaft



In Fragen der Ethik geht es um den Wert und die Würde des Menschen, um gerechtes und ungerechtes Handeln. Wie damit umgegangen wird, zeigt sich in einem Wertesystem, das in einer Gesellschaft, aber auch in einer Organisation gelebt wird. Wir leben in einer demokratischen Gesellschaft, in der viele verschiedene Werte aufeinandertreffen und gelebt werden.

Umso wichtiger ist es, dass es einerseits gelingt, diese unterschiedlichen Werte, mit denen KindergartenpädagogInnen, Eltern und die Kinder im Kindergarten konfrontiert sind, anzuerkennen, sich aber auch auf gemeinsame Grundwerte zu einigen. Diese Grundwerte bilden das Fundament für das alltägliche Verhalten und Handeln in unseren Gemeinschaften.

In einem gesundheitsfördernden Kindergarten ist Gesundheit in seinen vielen Facetten (körperlich, seelisch, sozial) ein zentraler Leitwert und ein Ziel, welches das Kindergartenteam in seinem Tun aus-

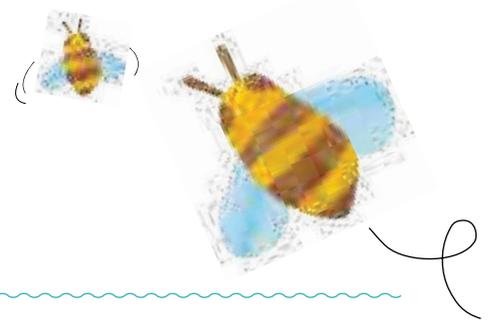
richtet. Es braucht die Verankerung dieses Wertes im Leitbild und einen beständigen Austausch von PädagogInnen, BetreuerInnen, Eltern und dem Erhalter darüber, dass alle ihren Beitrag dazu leisten können, dass die Gesundheit aller im Kindergarten gefördert und entwickelt werden soll.

Ideen aus der Praxis

- Beim Thema „Gesunde Jause“ auf fair gehandelte Bioprodukte setzen
- Den Eltern vermitteln, dass ausgewogene Ernährung wichtig für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder ist – Konsumverhalten kritisch reflektieren
- Als Kindergarten einen Beitrag zur lebendigen Festgestaltung in der Gemeinde leisten

- Gemeinsame Aktivitäten mit BewohnerInnen des Wohnheims für ältere Menschen im Ort setzen (Allerheiligenstriezel backen, gemeinsam singen)
- Im Sinne des sparsamen Ressourcenverbrauchs und der Suchtprävention den „Spielzeugfreien Kindergarten“ installieren
- Einführung eines Kinderparlaments – Kinder lernen sich zu zeigen und anderen ihre Ansicht zu vermitteln
- Einen gemeinsamen Garten mit den Kindern bepflanzen, betreuen und so den Kindern einen verantwortungsvollen, gesunden Umgang mit der Natur näherbringen
- Projekte über das Leben in anderen Kulturen durchführen

- „Herzlich willkommen“ beim Eingang in allen Sprachen, die im Kindergarten gesprochen werden
- Projekte über geschlechterbezogene Normen, Werte, Traditionen, z.B. Mama- und Papa-Wochen (Was macht meine Mama/Papa, wenn ich im Kindergarten bin...) – Talente und Fähigkeiten fördern



Sprache und Kommunikation

Um sich mit sich selbst und anderen Menschen auseinanderzusetzen, Emotionen ausdrücken, Werte kommunizieren, soziale Beziehungen pflegen zu können, ist die Sprache eines der wichtigsten Werkzeuge des Menschen, welches hilft zu verstehen, zu lernen und sich mitzuteilen.

Sprache beeinflusst auch unsere Emotionen und die Wahrnehmung unserer Welt. „Ich bin voll im Stress – und jetzt muss ich auch noch den Kindern beim Anziehen helfen, damit wir endlich in den Garten kommen“ wirkt sich weitaus negativer auf unser Wohlbefinden aus als „Ich freue mich darauf, mit den Kindern an die frische Luft zu kommen. Schauen wir mal, wer Hilfe beim Anziehen braucht.“. Auf gesunde Art und Weise mit sich selbst und den anderen zu sprechen leistet somit auch einen Beitrag zur Stärkung unseres psychosozialen Immunsystems.

Ideen aus der Praxis

- Philosophieren mit Kindern in den Alltag einfließen lassen

- Klare Regeln und Konsequenzen des Miteinanders pflegen, die für alle gleichermaßen gelten
- Einrichtung einer Kindergartenbücherei, in der auch Gesundheitsthemen nicht zu kurz kommen
- Kinder ermutigen, ihre Gefühle auszudrücken und zu benennen – entsprechende Spiele einsetzen
- Einführung eines Kinderparlaments – Kinder lernen sich zu zeigen und anderen ihre Ansicht zu vermitteln
- Reimen mit Kindern
- Kindergartenkochbuch, gemeinsam mit den Kindern gestalten
- Lesenacht im Kindergarten
- Besprechungsstrukturen im Team festlegen, Infotafeln bei großen Teams, damit jeder auf dem neuesten Stand ist
- Einführung eines monatlichen Elterncafés am Nachmittag

Bewegung und Gesundheit



Bei diesem Kernthema geht es einerseits darum, die vielfältigen gesundheits- und entwicklungsfördernden Aspekte von Bewegung im Kindergartenalltag zu erkennen und andererseits die natürliche Bewegungsfreude der Kinder auf unterschiedlichste Art und Weise aufrechtzuerhalten bzw. zu fördern.

Psychische und körperliche Gesundheit sind auch Bildungsthemen im Kindergarten. Hier werden, neben der Familie, unter Umständen neue Verhaltensweisen gelebt, eingeübt und kennengelernt.

Im Kindergartenalltag können unzählige Anlässe geschaffen werden, in denen eine gesunde Lebensführung ermöglicht wird: sei es über eine „gesunde“, wertschätzende Kommunikation untereinander, die tägliche wertvolle Jause und Mittagsverpflegung, Rituale zur Körperpflege, wie das Zähneputzen nach der Jause oder auch der tägliche bewegte Aufenthalt im Freien.

Ideen aus der Praxis

- Kariesprophylaxe im Kindergarten umsetzen und regelmäßig nach der Jause die Zähne putzen

- Ermutigung durch Bewegung erfahrbar machen – z.B. mit Hilfe der Hengstenberg-Methode, Motopädagogik, Yoga
- Gesundes Essen und Trinken im Kindergarten fördern und vorleben (z.B. Wasser trinken und Gesunde Jause)
- Organisation eines Eltern-Kind-Team-Kochkurses am Nachmittag, wo gemeinsam gesund gekocht wird
- „Unser Gesundes Kindergarten-Kochbuch“ – Rezeptesammlung von im Kindergarten zubereitetem oder mitgebrachtem Essen
- Yogaeinheiten für Kinder (mit oder ohne Eltern) für eine gesunde Atmung und Körperwahrnehmung bzw. den Alltag insgesamt bewegt gestalten, z.B. freies Turnen oder offener Turnsaal, Bewegungsraum
- Viel Bewegung in der Natur machen
- Einrichten eines Sinnesparcours mit Naturmaterialien
- Besuche in der Ortsapotheke, Arzt/Ärztin, Hebamme, Rotes Kreuz...
- Ruheübungen im Kindergarten

Ästhetik und Gestaltung



Sich künstlerisch zu betätigen ermutigt zum authentischen Ausdruck, fördert Selbstwertgefühl sowie Lebensfreude und dient damit der positiven Persönlichkeitsentwicklung sowie ihrer psychischen Stabilität.

Auch in Hinblick auf die häufigsten Ursachen psychischer Erkrankungen wie chronische Überforderung, Burnout oder Mobbing hilft Kindern und Erwachsenen der Umgang mit Kunst, Probleme zu versprachlichen. Denn mit dem Sprechen über Kunst lernt man, über eigene Gefühle und Eindrücke zu reden.

Ideen aus der Praxis

- Über theaterpädagogische Zugänge die Ausdrucksfähigkeit der Kinder fördern
- Musik und Tanz in den Kindergartenalltag einfließen lassen

- Kreative Ideen im Jahreskreis umsetzen, die Natur und ihre saisonalen Gaben mit einbauen und z.B. bei Festen in der Umgebung etwas beitragen, die Räumlichkeiten gestalten
- Gemeinsam eine gesunde Ecke mit den Kindern gestalten, in der die verschiedenen Facetten von Gesundheit dargestellt werden und diese thematisch immer wieder erneuern
- Einen Malraum oder eine Malwand einrichten
- Gestaltmaterial wie z.B. Ton, ohne Vorgabe im Kindergarten verwenden
- Den Kindergarten (Innen- und Außenbereiche) an sich hell, freundlich, einladend gestalten

Durch schöpferische Prozesse erleben Kinder Selbstwirksamkeit, die wesentlich zur Entwicklung ihrer Identität beiträgt.



Natur und Technik

Unsere natürlichen Rahmenbedingungen wirken auf unsere Gesundheit. Eine saubere Umwelt, intakte Ökosysteme, die Möglichkeit, sich im Grünen aufzuhalten, sind nur einige Stichworte, die klar machen, dass schon in frühester Kindheit die Liebe zur Natur und das Verantwortungsgefühl für unsere Umwelt geweckt werden sollten. Im Kindergarten kann einerseits ein ressourcenschonender Umgang mit Lebens- und Arbeitsmitteln, Mülltrennung, Achtung vor Pflanzen und Tieren etc. vorgelebt werden, andererseits bietet der Kindergarten auch die Möglichkeit für interessante, bereichernde und freudvolle Naturerlebnisse – sei es über den alltäglichen Aufenthalt im Freien oder auch über Ausflüge in die nahe Naturumgebung des Kindergartens.

Ideen aus der Praxis

- Einführung eines Waldtages pro Woche/ Monat sowie die Jahreszeiten und die jeweiligen Gaben (z.B. Holz, Moos, Zapfen usw.) im Kindergartenalltag einfließen lassen (fördert Einsicht in ökologische Zusammenhänge)
- Wald- und Spaziergänge regelmäßig durchführen

- Neugestaltung des Eingangsbereichs mit Blumen- und Gemüsebeeten (gemeinsam mit den Kindern)
- Gemeinsame Gartengestaltung und -pflege initiieren – ggf. Nutzpflanzen setzen
- Vermitteln, wann welches Obst und Gemüse Saison hat, erfahrbar und erlebbar machen
- Mit Kindern gemeinsam forschen und experimentieren (so erkennen die Kinder Ordnungsstrukturen und Gesetzmäßigkeiten, entwickeln ihr mathematisches Denken, ihre kognitiven Fähigkeiten)
- Mit Kindern gemeinsam Brot backen (Mengen, Wiegen, Kneten, Hand – Maschine, Backvorgang)
- Gemeinsam Mobiles konstruieren
- Eltern unterstützen die Kinder und das Kindergartenteam z.B. beim Bau eines Hochbeetes
- Räume gestalten

Kooperations-
partnerInnen

Kindergartenteam

Kinder

Eltern





Bund & Land

Erhalter



LEBENSWELT

❖ Kindergarten ❖

Betrachtet man die Lebenswelt „Gesunder Kindergarten“ ganzheitlich, dann sollte man nebenstehende Dimensionen miteinbeziehen.



Gesunder Kindergarten – EIN NETZWERK



Wir alle tragen Verantwortung, Gesundheit in unserem Alltag zu fördern und zu stärken. Im Kindergarten sind dies auch verschiedene Einflussgruppen, die einen Beitrag zu guter Gesundheit im Kindergarten leisten.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG ZIELT DARAUF AB, MENSCHEN EIN HÖHERES MASS AN SELBSTBESTIMMUNG ÜBER IHRE GESUNDHEIT ZU ERMÖGLICHEN UND SIE ZUR STÄRKUNG IHRER GESUNDHEIT ZU BEFÄHIGEN.



Die **Kindergartenleitung** ist die/der unmittelbare Vorgesetzte im Kindergarten team und Mittelsfrau/-mann in Richtung Erhalter, Eltern, Öffentlichkeit und Kinder. Dass Führungskräfte einen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden von MitarbeiterInnen haben, ist bekannt: Je besser das Führungsverhalten von MitarbeiterInnen bewertet wird, desto höher ist die Arbeitszufriedenheit und umso geringer sind gesundheitliche Beschwerden. Auf ein gutes Betriebsklima, wertschätzende Kommunikation oder die Gestaltung von Rahmenbedingungen zu achten, gehören ebenso dazu, wie die Aufgabe, Orientierung zu geben, Entscheidungen transparent zu machen oder dafür zu sorgen, dass Erfolgskriterien geklärt werden. Eine Voraussetzung für gesundes Führen ist jedoch die Gesundheit der Führungskraft selbst. Ein spanisches Sprichwort macht es deutlich: „*Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, sein Werkzeug zu pflegen.*“

Der **Erhalter** des Kindergartens ist der Arbeitgeber und daher maßgeblich für Themen wie Personalführung und -gesundheit, aber auch grundsätzlich für die räumlichen, zeitlichen und finanziellen Ressourcen zuständig, die dem Kindergarten zukommen. Für die MitarbeiterInnen des Kindergartens ausreichend Arbeitszeit für Vorbereitung, Fortbildung und Vernetzung zur Verfügung zu stellen, gehören ebenso zu diesen Rahmenbedingungen, wie auch z.B. Supervision zu ermöglichen oder kleine Reparatur- und Bauarbeiten unkompliziert in die Wege zu leiten. Ein kleines Gesundheitsbudget, über das der Kindergarten verfügen kann, ermöglicht es dem Kindergarten team, Inputs von außen zu finanzieren.

Zentrale Bedingungen, für die der Erhalter sorgen kann, sind eine gute Gesprächsbasis zwischen dem Erhalter und der Kindergartenleitung, gegenseitige Wertschätzung und Interesse in Bezug auf Anliegen des Kindergartenpersonals und der Eltern.

Das **Kindergarten team**, die PädagogInnen und BetreuerInnen, sind jene Menschen, die am unmittelbarsten mit den Kindern arbeiten. Hier handelt es sich um eine Gruppe von sehr engagierten Menschen. Die Arbeit von KindergartenpädagogInnen ist eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit, erfordert hohe Kommunikationskompetenzen (in Richtung Kinder und in Richtung Erwachsene), Flexibilität, Humor, Achtsamkeit und pädagogisch-fachliche Kompetenzen (Stichwort: frühe Bildung, Spracherwerb). Damit das Kindergarten team gut arbeiten und dabei gesund bleiben kann, sollte auf die Entwicklung von persönlichen Kompetenzen und Ressourcen der Teammitglieder, aber auch auf die gemeinsame Entwicklung des Teams gut geachtet werden. Zeit für Erholung, Zeit für Austausch, gemeinsames Planen



sollten im Kindergartenalltag ebenso Platz finden wie Zeit für gemeinsame Fortbildungen und Reflexionen.

Eltern tragen zum Gelingen des „Gesunden Kindergartens“ bei, indem sie darauf achten, dass Respekt und Wertschätzung den Umgang miteinander prägen, sie bei Elternabenden dabei sind, die Jause ausgewogen und nahrhaft ist, die Kinder mit geeigneter, bequemer Kleidung sowie passendem Schuhwerk für drinnen und draußen ausgestattet sind, sie am Kindergartenalltag ihres Kindes Interesse zeigen und sich einbringen! Die Fähigkeiten der Eltern sind im Kindergarten von großem Nutzen. (Einige Beispiele: Kuchen backen, Geschichten lesen, „Ich stelle meinen Beruf vor“, Begleitung bei Ausflügen, gemeinsames Nähen, Werken, Reparieren...).

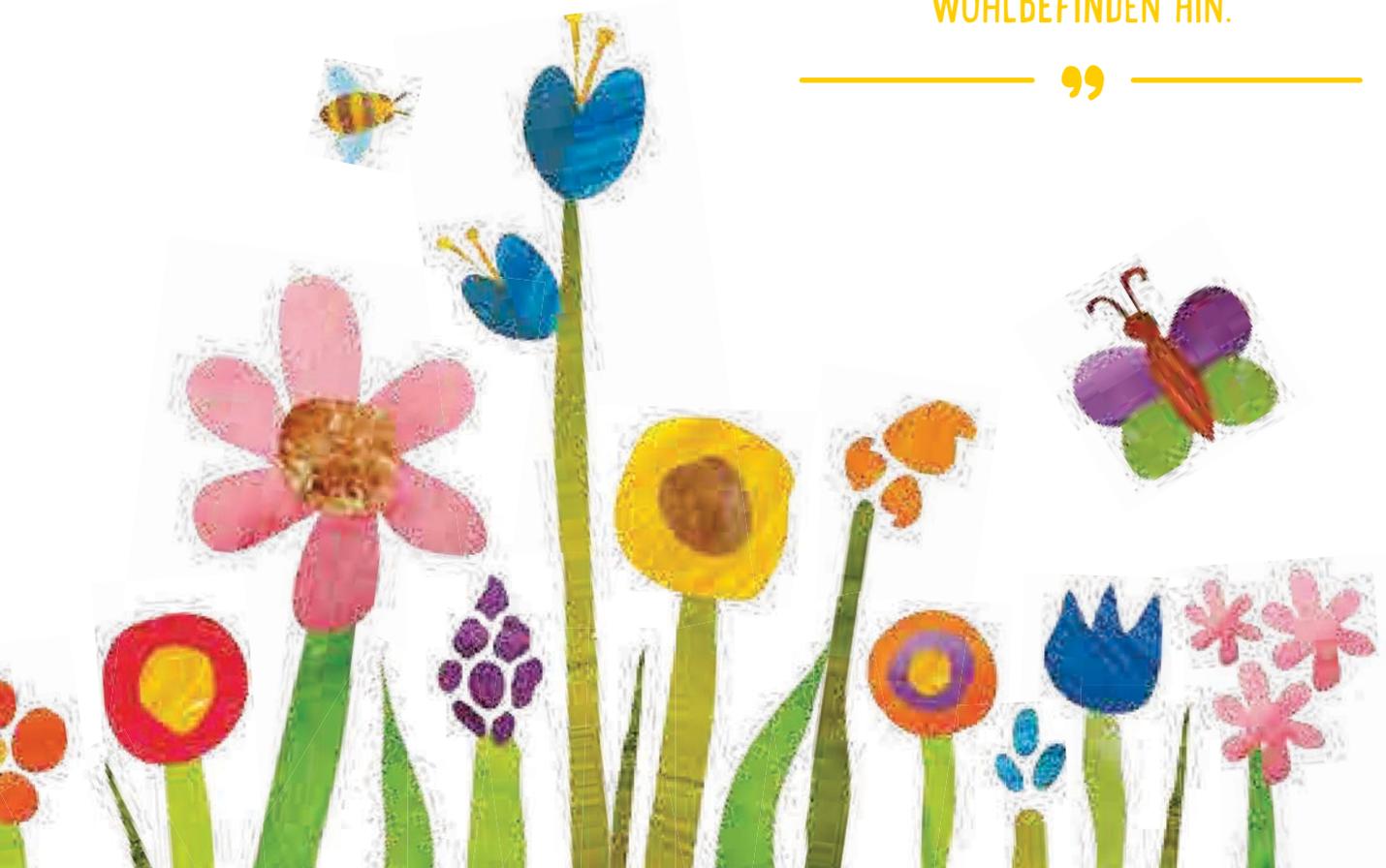
Rund um den Kindergarten lassen sich immer wieder Institutionen, Firmen, Personen (sprich **KooperationspartnerInnen**) finden, die es ermöglichen, Gesundheit in verschiedenen Facetten zu erleben. So kann man mit örtlichen Sportvereinen, Biolandwirten im Dorf, Betrieben, dem Pflegeheim im Ort oder auch mit Personen mit speziellen Kenntnissen (z.B. eine Gemeindebewohnerin, die Kinderyoga umsetzen kann) kooperieren.

Bund und Land, Gesetze (z.B. ArbeitnehmerInnen-schutzgesetz) und Verordnungen (z.B. Gruppengrößen, Hygienerichtlinien), Anforderungen (z.B. Umsetzung des Bildungsrahmenplans), bilden gesellschaftliche Rahmenbedingungen, in denen sich Kindergartenteams, Eltern und die Kinder im Kindergarten bewegen. In einem gesunden Kindergarten wird versucht, auf konstruktive, positive Art und Weise mit den bestehenden Rahmenbedingungen umzugehen oder auch zu kommunizieren, wo Grenzen des Möglichen erreicht sind bzw. wo Rahmenbedingungen in Bezug auf die Gesundheit kontraproduktiv zu wirken beginnen – damit auch politische Entscheidungsträger eine Orientierung erhalten, wie sie die Gesundheit im Kindergarten fördern können.

“

DIE VERANTWORTUNG FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG LIEGT NICHT NUR BEIM GESUNDHEITSEKTOR, SONDERN BEI ALLEN POLITIKBEREICHEN. SIE ZIELT ÜBER DIE ENTWICKLUNG GESÜNDERER LEBENSWEISEN HINAUS AUF DIE FÖRDERUNG VON UMFASSENDEM WOHLBEFINDEN HIN.

”



Gesunder Kindergarten – GEMEINSAM WACHSEN

Ein Pilotprojekt von Styria vitalis und der
Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

2012 startete Styria vitalis über das Projekt „Gesunder Kindergarten – ein guter Ort zum Wachsen“ mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Steiermark die Arbeit zur Gesundheitsförderung im Kindergarten. Seit Beginn des Jahres 2013 wird das Pilotprojekt institutionsübergreifend mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse unter dem Titel „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ durchgeführt. Das Ziel ist es, einen Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt Kindergarten im Bundesland Steiermark und zur Gesundheit von Kindergartenkindern und der



dort Beschäftigten zu leisten. Außerdem wird mit dem Pilotprojekt die Basis für ein gemeinsames Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ geschaffen. Im Projekt wird mit KindergartenpädagogInnen und -betreuerInnen, den Eltern von Kindergartenkindern, den Kindergartenernhalten sowie Stakeholdern aus Politik und Verwaltung gearbeitet. All diese Personengruppen tragen dazu bei, dass die Gesundheit der Zielgruppen, also der Kindergartenkinder und der Kindergartenerteams, positiv beeinflusst wird. Insgesamt können durch das Projekt nahezu 4.000 Personen erreicht werden.

Welche Ziele verfolgt das Projekt „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“?

- Gesundheit in der Lebenswelt Kindergarten fördern
- Wohlbefinden und Gesundheitskompetenz von Kindergartenkindern, Kindergartenerteams sowie Eltern fördern und stärken
- Fundament für langfristige Gesundheit bereits in der frühen Kindheit legen
- Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ aufbauen (siehe Lebenswelt Kindergarten auf Seite 12 und 13)

Das Projekt „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ richtet sich derzeit an 46 steirische Kindergärten in 4 ausgewählten Bezirken (Hartberg-Fürstenfeld, Weiz, Bruck-Mürzzuschlag, Leoben), welche als **Projektkindergärten** individuell und fachlich begleitet werden. Es wurde bewusst darauf geachtet, dass die Regionen aneinander angrenzen, da ein regionaler Zugang, Vernetzung und Austausch unter den Kindergärten erleichtert werden soll. Vor Ort werden unter Einbeziehung der PädagogInnen, der Eltern und der Kindergartenerteiler (z.B. Gemeinde, Pfarre, Private) organisationspezifische Ziele und Maßnahmen zur nachhaltigen Verankerung von gesundheitsfördernden Strukturen geplant, umgesetzt und die Zielerreichung reflektiert. Regionale Veranstaltungen für PädagogInnen und BetreuerInnen ermöglichen den Austausch und die gemeinsame Fortbildung zu kindergartenübergreifenden Inhalten (z.B. Kinderyoga, Ermutigungspädagogik).

Die Steiermark nimmt mit dieser gemeinsamen Initiative eine bundesweite Vorreiterrolle ein: Erstmals wird in Österreich ein umfassendes Netzwerk aufgebaut, das die Gesundheit im Kindergarten in allen Facetten beleuchtet und auf einzelne Kindergärten abgestimmte Programme zur Förderung der Gesundheit anbietet. Alles unter dem Motto: Wohlbefinden für Groß und Klein!



DAS NETZWERK „GESUNDER KINDERGARTEN- GEMEINSAM WACHSEN“ STÄRKT DAS FUNDAMENT FÜR GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN STEIRISCHEN KINDERGÄRTEN.

VISION DES PROJEKTES

Im Zuge des Netzwerkaufbaus kann jeder steirische Kindergarten als **Netzwerkkindergarten** am Projekt teilnehmen. Ebenso werden Erfahrungen von gesundheitlichen Ressourcen und Belastungen im Kindergarten an Politik und Verwaltung weitergegeben. Außerdem werden Institutionen und Personen vernetzt, die im Kindergartenbereich gesundheitsrelevante Interventionen setzen und Anregungen für die Weiterentwicklung geben. Dem Informationsfluss und -austausch dient auch die Website des Pilotprojekts www.gesunder-kiga.at.

Hier finden Interessierte die beteiligten Kindergärten, KooperationspartnerInnen, Infomaterialien, den Newsletter zum Nachlesen und vieles mehr.

Gefördert wird das Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ vom Fonds Gesundes Österreich, vom Land Steiermark (Bildungs- und Gesundheitsressort) sowie aus Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag“.



Welche Services erhalten Projektkindergärten?

- Mehrjährige individuelle und fachliche Begleitung und Beratung
- Vermittlung von Workshops, Vorträgen und Fortbildungen zu Gesundheitsthemen
- Jährliche Netzwerktreffen zu gesundheitsförderlichen Themen
- Regionale Fortbildungen in Kooperation mit der Fachabteilung A6 – Bildung und Gesellschaft – des Landes Steiermark
- Informationsservice (Newsletter und Website www.gesunder-kiga.at) mit aktuellen Tipps und Infos zur Gesundheitsförderung im Kindergarten als Plattform für Informationen und Aktivitäten
- Fördertopf im Rahmen des Gesundheitsbudgets

Welche Services erhalten Netzwerkkindergärten?

- Vermittlung von Workshops, Vorträgen und Fortbildungen zu Gesundheitsthemen
- Jährliche Netzwerktreffen zu gesundheitsförderlichen Themen
- Regionale Fortbildungen in Kooperation mit der Fachabteilung A6 – Bildung und Gesellschaft – des Landes Steiermark
- Informationsservice (Newsletter und Website www.gesunder-kiga.at) mit aktuellen Tipps und Infos zur Gesundheitsförderung im Kindergarten als Plattform für Informationen und Aktivitäten

Quellenangaben

Ämter der Landesregierungen der österreichischen Bundesländer, Magistrat der Stadt Wien, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2009). Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich.
<http://www.bmukk.gv.at/schulen/sb/bildungsrahmenplan.xml> Aufgesucht am 11.05.2014

Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich.
<http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/dokumente/11684067/209149ba/BRP.pdf>
Aufgesucht am 27.08.2014

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (1990). Übereinkommen über die Rechte des Kindes. VN-Kinderrechtskonvention in Wortlaut mit Materialien.
<http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen.did=3836.html>
Aufgesucht am 01.03.2014

Die BKK (2011).
http://www.insiderart.de/fileadmin/Kunst%20und%20Psyche_%20Die_BKK_2011_10.pdf
Aufgesucht am 11.05.2014

Naidoo, J. und Wills, J. (2010). Lehrbuch der Gesundheitsförderung: Überarbeitete, aktualisierte und durch Beiträge zum Entwicklungsstand in Deutschland erweiterte Neuauflage (2. Auflage der deutschen Ausgabe). S. 314. Werbach-Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung

Sommer, D., Kuhn, D., Schmidt, M., Volkhammer, A. (2011). Gesunde Kita. Was fördert die Gesundheit von Kindern und ErzieherInnen? Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag

Statistik Austria. Bearbeitung Landesstatistik Steiermark. Zahlen aus 2013/14.
http://www.statistik.steiermark.at/cms/dokumente/10109164_103034766/746e1d6a/ZR-Kinderg%C3%A4rten.pdf Aufgesucht am 30.09.2014

Weinhold, K. (2011). Soziale Netzwerke und deren Einflüsse auf die Gesundheit. In: Impulse, 2011.
<http://www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/LVG-Newsletter-Nr-73-Web.pdf>
Aufgesucht am 11.05.2014

WHO 1986. Ottawa Charta für Gesundheitsförderung.
<http://www.euro.who.int/de/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986> Aufgesucht am 11.05.2014

Zok, K. (2011). Führungsverhalten und Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter – Analyse von WldO-Mitarbeiterbefragungen In: Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J., Macco, K. Fehlzeitenreport 2011. S. 27-36. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag

Abbildung S. 2: Gesundheitsdeterminanten – Fonds Gesundes Österreich 2008. Adaptiert durch josefundmaria communications im Auftrag der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

Abbildung S. 5: Public Health Action Cycle – Rosenbrock 1995 modifiziert und weiterentwickelt durch IHR - Institut für Human Resources, Freiburg. <http://www.ihr-freiburg.de/gesundheitsmanagement/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm> Aufgesucht am 20.08.2014. Adaptiert durch josefundmaria communications im Auftrag der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

Abbildung S. 6: Ressourcen-Symptome-Modell. http://www.dachverband-salutogenese.de/cms/dermensch38_salutogenese-studium.html?PHPSESSID=c9d374884225c12194f07eea802d587f Aufgesucht am 12.11.2014. Adaptiert durch josefundmaria communications im Auftrag der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse





Fotos (4) © fotobaldur





gesunder
**KINDER
GARTEN**



STEIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE



Gesundheit für die Steiermark!



→ Gesundheit



→ Bildung, Familie und Jugend



Gefördert aus den Mitteln

**GEMEINSAME
GESUNDHEITZIELE**

aus dem Rahmen-Pharmavertrag

eine Kooperation von österreichischer
Pharmawirtschaft und Sozialversicherung

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich



**Fonds Gesundes
Österreich**

