

Zusammenfassung aus dem BEP-Forum im Februar 2018 „Gesundheitsförderung in der Kita = starke Kinder!“

Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, geistigen und psychischen Wohlbefindens

Quelle: Weltgesundheitsorganisation

„Gesundheitsförderung = starke Kinder“ ist thematisch auch einzuordnen in die Schwerpunkt-Kitaarbeit neben Erziehungspartnerschaft, Sprachförderung und Sozialraumarbeit. Gesundheit ist im BEP auf Seite 60 ff zu finden.

Im Sinne der Bildungsplanarbeit sind folgende Fragen von Bedeutung:

- Was steht in der Einrichtungskonzeption zum Thema „Gesundheit“-(sförderung)? Finden Sie Elemente, die das Thema behandeln?
- Was wird im pädagogischen Alltag bewusst umgesetzt?
- Wie erfolgt die Umsetzung in der Schwerpunktarbeit unter den Aspekten „soziales Umfeld, Lebenslagen der Familien, räumliche und finanzielle Bedingungen der Kita“, um alle Kinder gleichermaßen zu erreichen?

Gesundheitsförderung wirkt nur als *Gesamtkonzept* nachhaltig und bezieht Kinder, Eltern, Fachkräfte und den Sozialraum der Kita mit ein. Besonders die Gesundheitsfaktoren Ernährung, Bewegung, Schlaf, Lebenspraxis, soziale und emotionale Beziehung bilden sich in vielen Bereichen des Kita - Alltags ab.

Überprüfen Sie diese Bereiche Ihrer pädagogischen Arbeit auf gesundheitsfördernde Elemente:

- Körper, Gesundheit, Sexualität
- Emotionales Wohlbefinden, soziale Beziehungen
- Körperpflege, Hygiene Sauberkeit
- Ernährung und Genuss
- Zahngesundheit
- Bewegung und Entspannung
- Umgang mit alltäglichem Stress und Resilienz
- Natur, Umwelt, Sozialraum
- Sucht- und Gewaltprävention
- Erziehungspartnerschaft

Zahlen Daten Fakten;

Bewegungsempfehlungen für Kinder

Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre); Sollen sich soviel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden;
Für Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre) soll insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/ Tag und mehr erreicht werden, die aus angeleiteter und nicht angeleiteter Bewegung bestehen kann.

Grundschulkind (6 bis 11 Jahre) sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12.000 Schritte / Tag, absolviert werden.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kurzsichtigkeit

Eine wissenschaftliche Studie besagt, dass Kinder, die wenig draußen sind, schneller kurzsichtig werden. Die Augen benötigen für ihre Entwicklung ausreichend Tageslicht. Einseitige Belastungen wie Lesen oder Computertätigkeiten wirken sich ebenfalls negativ aus.

Bei der Entwicklung von Kurzsichtigkeit spielt die Lebensweise eine weit größere Rolle als lange angenommen. Direktes helles Tageslicht draußen regt die Dopaminproduktion an. Dieser Stoff bewirkt, dass die Augäpfel nicht zu stark wachsen.

Wissenschaftler fordern deshalb, dass Kinder wieder mehr Zeit draußen mit Spielen verbringen. Sie fanden, dass Landkinder weniger kurzsichtig sind als Stadtkinder.

<http://www.draussenkinder.info/draussenspiel-warum/starke-kinder/kurzichtigkeit>

Und die Gesundheitsförderung für Fachkräfte?

Wie wird im Rahmen von Arbeits- und Gesundheitsschutz als Trägeraufgabe auf die Gesundheit von pädagogischen Fachkräften geachtet? Was tut der Träger dafür z.B. bei Raumakustik, Bereitstellung geeigneter Erzieherstühle, Gesundheitsmanagement, Belehrungen usw.



Eine schöne Idee einer pädagogischen Fachkraft, um Eltern auf das Thema „Gesundheitsförderung“ neugierig zumachen: Sie hängt das Bild als A4 Ausdruck aus und deckt die Denkblasen locker ab – wie ein Pop-up Bild. Eltern können zuerst selbst die Lösungen überlegen und dann unter die Abdeckung schauen. Sie erhalten das Bild als A4-Anlage in der Zusammenfassung.

Was hat ein wackeliger Baum mit Gesundheitsförderung in der KiTa zu tun?



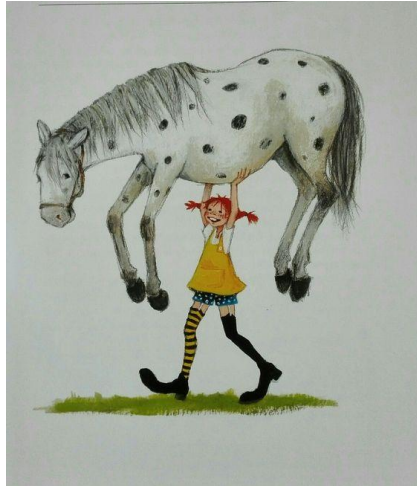
Eine Anregung für Ihre Elternabende: Nehmen Sie Fotos von Alltagssituationen und fragen sie die Eltern, welche gesundheitsfördernden Aspekte sie darin erkennen.



Überlegen Sie selbst einmal, was Sie jeden Tag für Ihre Gesunderhaltung/Gesundheit tun. Auch kleine Dinge zählen!

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern. Sebastian Kneipp

Gesundheitsförderung in der Kita = starke Kinder!



Marita Engel DAKITS e.V.

Was hat ein wackeliger Baum mit Gesundheitsförderung in der KiTa zu tun?



Foto: © Waldkindergarten Erdflöhe

Marita Engel DAKITS e.V.

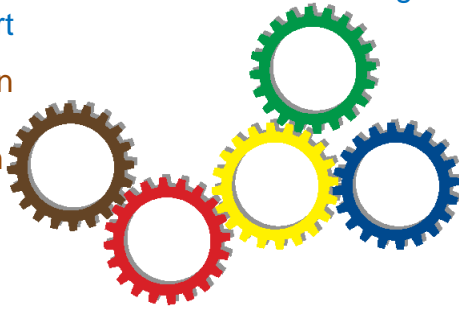
Kitas sind Weichensteller für Gesundheit

Kitas erreichen eine große, unausgelesene Gruppe von Kindern und deren Eltern

Kinder ab einem frühen Alter, werden viele Stunden am Tag, mehrere Jahre lang betreut

Die individuelle körperliche und emotionale Entwicklung jeden Kindes wird gefördert

Fachkräfte in Kitas arbeiten nach ganzheitlichen pädagogischen Konzepten



Grafik: google

Marita Engel DAKITS e.V.

Gesundheitsförderung in der Kita umfasst...

Stärkung von Gesundheitsfaktoren

Förderung der Gesundheit des Einzelnen

Gesundheitsförderliche Umgebung



Foto: @www.navigator-medizin.de

Marita Engel DAKITS e.V.

Einflussfaktoren: Jede Kita muss ihre besonderen Bedingungen berücksichtigen

- Soziales Umfeld der Kita
- Lebenslagen der Familien
- Räumliche und finanzielle Voraussetzungen der Kita
- Träger und Team
- Pädagogische Konzeption
- Länderspezifischen Bedingungen (BEP)



Ziel ist ein nachhaltiges pädagogisches Gesamtkonzept von Gesundheit und Wohlbefinden, mit gleichen Chancen für alle Kinder.

Foto: ©www.maintal.de

Marita Engel DAKITS e.V.

Interne Ressourcen...



- Schauen, was vorhanden ist
- Anknüpfen an Stärken und Wissen der Fachkräfte
- Erwachsene als Vorbilder für gesunde Verhaltensweisen
- Alle Kinder werden gleichermaßen erreicht
- Beteiligung der Kinder in allen sie betreffenden Belange
- Gesundheitsbildung durch selbst Tun und Ausprobieren
- Vernetzung der Bildungsbereiche im pädagogischen Alltag

Bildquellen: © Kita Flechtdorf, Kita Erfurt, Kita Sonnenschein

Marita Engel DAKITS e.V.

Externe Ressourcen...



- Zusammenarbeit mit Ehrenamtlern verschiedener Passionen z.B.: Gärtner, Imker, Förster usw.
- Patenschaften und Kooperationen z.B. mit Sportvereinen, Wandervereinen, Ärzten, Zahnärzten, Forstamt
- Natur als Bildungsort
- Lokale Ziele: Krankenhaus, Bäckerei, Bauernhof, Molkerei, Müllkippe...

Bildquellen: © Dr. Mai, Mitteldeutsche Zeitung, Kita Zwergenland

Marita Engel DAKITS e.V.

Fazit: Gesundheitsförderung in der KiTa ...



Foto: © Waldkindergarten Erdflöhe

Marita Engel DAKITS e.V.

Auch die psychische Widerstandsfähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzutreten – die Resilienz – hat Einfluss auf das gesundheitliche Wohlbefinden von Kindern.

Erscheinungsformen der Resilienz

Positive, gesunde Entwicklung trotz andauerndem, hohen Risiko-Status (z.B.: chronische Armut, psychische Erkrankungen der Eltern, sehr junge Elternschaft –unter 18 J., niedriges Bildungsniveau, Kriminalität der Eltern, Abwesenheit eines Elternteils)

Beständige Kompetenz unter aktuellen Stressbedingungen (z.B.: elterliche Trennung, Wiederheirat, Verlust eines Geschwisters oder Freundes, mehr als vier Geschwister)

Schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen (z.B. Tod eines Elternteils, schwerer Unfall, sexueller Missbrauch, Kriegserlebnisse)

Marita Engel



Persönliche Merkmale/Ressourcen

Individuelle Merkmale des Kindes von Geburt an: erstes Kind, positives Temperament, intellektuelle Fähigkeiten, weiblich

Erworbene Resilienzfaktoren

- positive Selbstwahrnehmung
- Lernbegeisterung
- Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- positives Sozialverhalten
- angemessener Umgang mit Stress
- aktives Bewältigungsverhalten

So stark, wie Pippi Langstrumpf!



Marita Engel



Schutzfaktoren im Lebensumfeld

Familiäre Schutzfaktoren

- Stabile Bindung zu mindestens einer Bezugsperson
- Emotional warmes aber auch klar strukturiertes Erziehungsverhalten
- Positive Beziehungen zu Geschwistern
- Merkmale der Eltern

Soziale Schutzfaktoren

- Soziale Unterstützung
- Qualität der Bildungsinstitution
- Soziale Modelle



Marita Engel



Was hat ein wackeliger Baum mit Gesundheitsförderung in der KiTa zu tun?



Foto: © Waldkindergarten Erdtöhe

Marita Engel DAKITS e.V.