

# Gesunde Entscheidungen treffen

## Gesundheitskompetenz

... ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits im Kindergarten ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung. Die Zeit im Kindergarten ist diesbezüglich prägend.

## Die GET-Materialien

... enthalten Unterlagen zu **sechs Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

**BEWEGUNG**

**ERNÄHRUNG**

**GESUNDHEIT und KRANKHEIT**

**MEDIEN**

**PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT**

**ZAHNGESUNDHEIT**

... enthalten eine **Broschüre** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen und Literaturhinweisen. Zum Thema Zahngesundheit gibt es eine eigene Broschüre.

... enthalten eine **Kartenbox** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.

... sind in Kooperation mit KindergartenpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

## Mit den Kärtchen und der Broschüre arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz in den Kindergartenalltag zu integrieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

### 1. Thema festlegen

Das Kindergartenteam entscheidet sich für eines der sechs Themen aus der Box.

### 2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in der Broschüre liefert Hintergrundwissen zum Thema.

### 3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

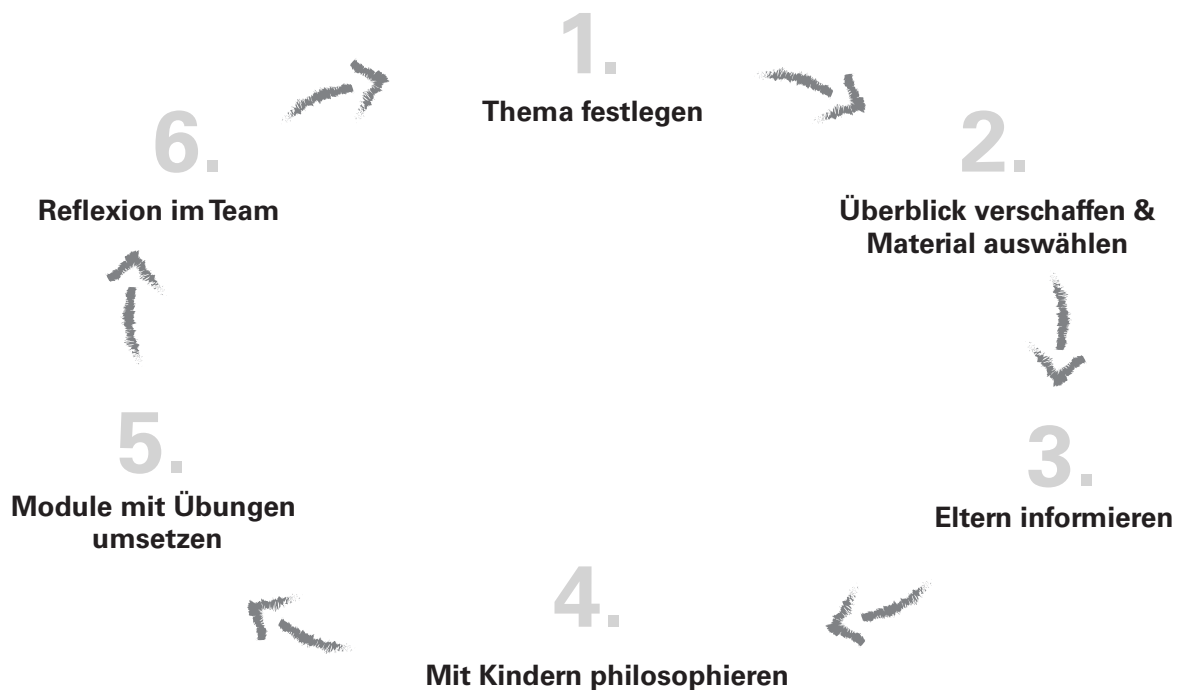


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

#### 4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Jedes thematische Kärtchenset beginnt daher mit einem Philosophie-kärtchen. Es schlägt mögliche Denk- und Vertiefungsfragen für PädagogInnen vor, die als ModeratorInnen des Gesprächs eine besondere Rolle haben: Sie halten durch Fragen das Gespräch im Fluss, halten aber ihre inhaltliche Meinung zurück.

#### 5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

#### 6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im Kindergarten team zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Kindergartenalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

**Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!**