

Gesunde Entscheidungen treffen

Infos und Arbeitsmaterialien zu den
GET-Übungskarten für Kindergärten

GET!

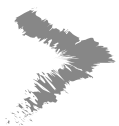
Bewegung

Ernährung

Gesundheit
& Krankheit

Medien

Psychosoziale
Gesundheit



Download: www.styriavitalis.at/get-kindergarten/

GET! Gesunde Entscheidungen treffen

Der Kindergarten ist ein wichtiger Ort, um die Gesundheitskompetenz der Kinder zu fördern und ihnen Gesundheitsinformationen zu vermitteln. Durch die Erfahrungen im Kindergarten und die Vorbildfunktion der PädagogInnen und BetreuerInnen lernen die Kinder, diese Informationen zu verstehen, kritisch zu hinterfragen und anzuwenden.

www.gesundheitsziele-oesterreich.at



GET-Materialien zu weiteren Themen



Zu den Themen Interkulturelle Gesundheit, Klima und Zahngesundheit gibt es eigene Übungskärtchen und Broschüren mit ergänzenden Arbeitsmaterialien: www.styriavitalis.at/get-kindergarten/

Impressum

Herausgeber: Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

Für den Inhalt verantwortlich: Styria vitalis

Unter Mitarbeit von: Erika Rath (Kindergartenpädagogin) und Isabella Jan (Expertin für Philosophieren mit Kindern)

Erscheinungsjahr: 2021, Aktualisierung 2026

Gefördert von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

Inhalt

- 4 Einleitung zur Arbeit mit den GET-Materialien
- 6 Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?

B Bewegung

- 12 PädagogInneninformation
- 14 Elternbrief
- 16 Wimmelbild Spielplatz
- 17 Leitfaden: Bewegungsfreundlicher Kindergarten
- 18 Bildkarte „Bewegungsbaum“
- 19 Bewegungsparcours
- 20 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

E Ernährung

- 22 PädagogInneninformation
- 24 Elternbrief
- 26 Bildkarten „Modellteller“
- 28 Arbeitsblatt „Getränkerezepte“
- 29 Geschichte „Es war einmal eine Banane“
- 30 Saisonkalender für Obst und Gemüse
- 32 Bildkarten „Sinnesorgane“
- 35 Infoblätter „Ernährung“
- 36 Infoblatt „Kluge Jause für die Pause“
- 38 Infoblatt „Kluges Jausenangebot im Kindergarten“
- 39 Geschichte „Der Apfelbaum“
- 40 Infoblatt „Zuckerliste“
- 41 Infoblatt „Die richtige Portion immer im Blick“
- 42 Infoblatt „Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-Jährige kompakt“
- 44 Infoblatt „Obst und Gemüse versüßen den Tag“
- 46 Infoblatt „Wasser ist die beste Limo“

GK Gesundheit & Krankheit

- 48 PädagogInneninformation
- 50 Elternbrief
- 52 Bildkarten „Körperteile“
- 56 Bildkarte „Besuch bei der Kinderärztin“
- 57 Arbeitsblätter „Arztgespräch“

M Medien

- 60 PädagogInneninformation
- 62 Elternbrief
- 64 Arbeitsblatt „Medien ordnen“
- 68 Vorlage „KI-Legespiel“
- 70 Handbuch „Safer Internet im Kindergarten“
- 71 Arbeitsblatt „Offenes Fenster“
- 72 Infoblatt „Aufgeweckte Kinder brauchen Schlaf!“

PG Psychosoziale Gesundheit

- 74 PädagogInneninformation
- 76 Elternbrief
- 78 Arbeitsblatt „Meine Seele“
- 79 Arbeitsblätter „Die Seele / Traurigkeit / Angst kindgerecht erklären“
- 82 Arbeitsblatt „Sonne“
- 83 Arbeitsblatt „Mein Baum“
- 84 Arbeitsblatt „Gefühlswürfel“
- 85 Arbeitsblatt „Gefühlsmemory“



Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz

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 GET-Materialien ...

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

BEWEGUNG

KLIMA

ERNÄHRUNG

MEDIEN

GESUNDHEIT und KRANKHEIT

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

ZAHNGESUNDHEIT

- enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.
- enthalten **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.
- sind in Kooperation mit KindergartenpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

Mit den Kärtchen und den Broschüren 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 Kinderteam entscheidet sich für eines der Themen aus der Box.

2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in den Broschüren liefert Hintergrundwissen zum jeweiligen 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.

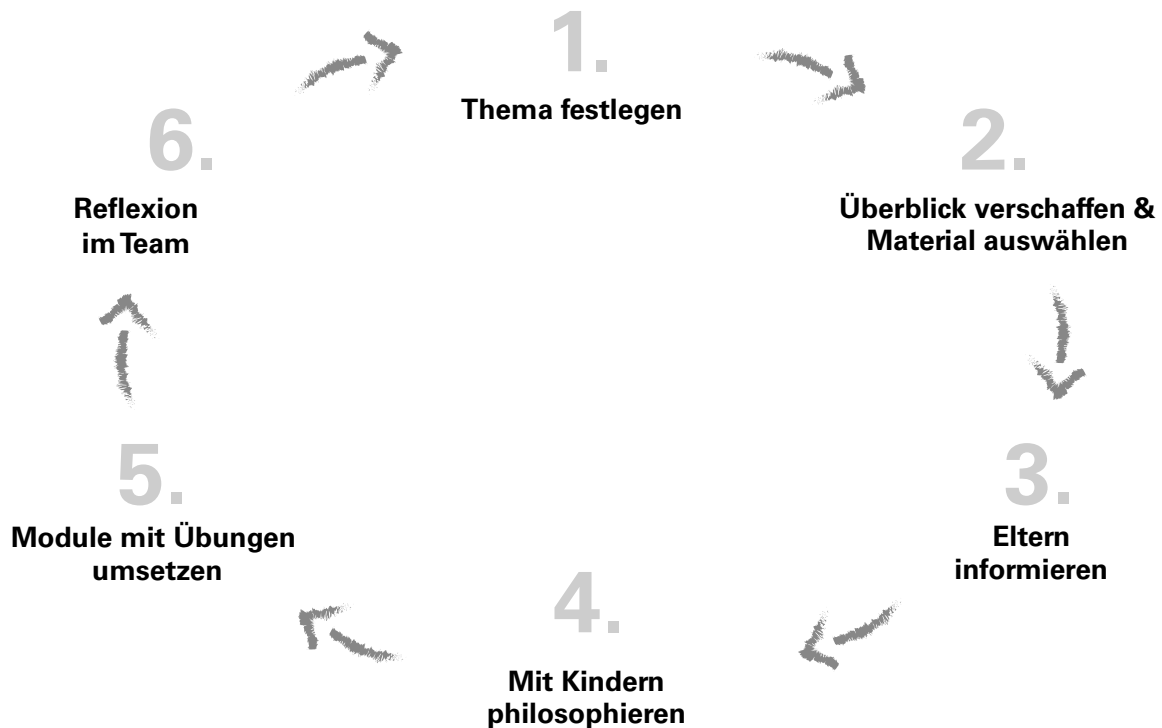


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Das Philosophiekärtchen am Anfang eines jeden Themas enthält daher Vorschläge für Denk- und Impulsfragen, die die PädagogInnen für ein Gespräch mit den Kindern verwenden können. Durch Fragen bleibt das Gespräch im Fluss. Die PädagogInnen halten aber ihre eigene 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.

Philosophieren mit Kindern

Warum und wie?

Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen“ schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

*Mit Kindern eine
Gesprächskultur
entwickeln*

Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

*Philosophische
Fragen sind
offene Fragen*

- Was ist Zeit?
- Wo sitzen die Gefühle?
- Wer hat die Welt erschaffen?
- Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

Das Philosophieren ist eine geeignete Methode, um über Lebensfragen und unterschiedliche Themen ins Gespräch zu kommen und neue Sichtweisen kennenzulernen. Philosophieren erweitert die Sprachkompetenz und die Kreativität. Es stärkt die Gruppe, da die Kinder mit vielen denkbaren Antwortmöglichkeiten konfrontiert werden und die Erfahrung machen, dass es nicht nur eine richtige Antwort gibt. Beim gemeinsamen Philosophieren lernen sie auch, über ihre Gefühle zu sprechen, diese zu regulieren und auf die Gefühle der anderen Rücksicht zu nehmen.

Wie ist eine philosophische Gesprächsrunde aufgebaut?

Eine Philosophier-Einheit findet im Sessel- oder Sitzkreis statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gegenstand, wie zum Beispiel ein Gesprächsball oder eine Handpuppe, der anzeigt, welches Kind gerade spricht. Handpuppen können es den Kindern auch erleichtern, sich zu öffnen und über die Themen zu reden.



Eine Philosophier-Einheit kann aus den folgenden vier Schritten bestehen: **Vorbereitung, Einstieg, Philosophische Frage, Abschluss**. Eine Reflexion am Ende der Einheit ist optional. Es können Fragen wie „Hast du dich in der Gruppe wohl gefühlt?“, „Wurde dir gut zugehört?“, „Hast du den anderen gut zugehört?“ gestellt werden.

*Die Philosophie-Einheit
beginnt und endet
mit einem Ritual*

1 Vorbereitung

Bevor die philosophische Gesprächsrunde startet, ist es wichtig, eine offene und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle sicher fühlen, ihre Gedanken zu äußern. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder Gedanke ist wertvoll. Zuhören ist genauso wichtig wie Sprechen. Hilfreich ist, wenn das Philosophieren mit bestimmten Ritualen in Verbindung steht. Dazu können unterschiedliche Materialien verwendet werden wie Tücher, Düfte, Klangspiele, Bildkarten/Affirmationskarten sowie ein vorbereiteter Kreis.

2 Einstieg

Als Einstieg eignen sich in vielen Fällen Bücher. Eine Möglichkeit ist, dass zum Einstieg ein Teil des Buches vorgelesen und danach die Philosophische Frage gestellt wird. Es gibt sehr viele passende Kinder- und Bilderbücher, die sich gut verwenden lassen. Anregungen dazu sind in der Literaturliste zu finden.

Beim Einstieg sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wenn es zum Thema passt, kann der Einstieg auch aus einer kurzen Bewegungsübung, Liedern, Sprüchen oder anderen kreativen Ideen bestehen.

3 Philosophische Frage

Beim Philosophieren ist es wichtig, den Kindern die Möglichkeit zu geben, frei zu antworten und sie zu ermutigen, ihre Gedanken zu erklären. Das Herzstück einer Philosophier-Einheit ist die Philosophische Frage. Um das Gespräch am Laufen zu halten und gegebenenfalls zu strukturieren, können Impulsfragen als Unterstützung dienen. Bevor die Philosophische Frage gestellt wird, ist es wichtig, die Gesprächsregeln gemeinsam zu besprechen. Dafür können Symbole hilfreich sein, anhand derer sich die Kinder orientieren. Regeln, die sich im gemeinsamen Gespräch bewähren, sind zum Beispiel: „Wir sagen, was uns am Herzen liegt“, „Wir hören einander zu“, „Viele unterschiedliche Antworten dürfen nebeneinander stehenbleiben“. Diese gezeichneten Regeln können in die Mitte gelegt werden, sodass sie gut sichtbar sind.

Wenn es auf eine philosophische Frage eine Ja-/Nein-Antwort gibt, ist es wichtig, dass die PädagogInnen nachfragen und die Antwort nicht so stehen lassen.

4 Abschluss

Wenn zum Einstieg ein Buch gewählt wurde, kann zum Abschluss der Rest des Buches vorgelesen werden. Abschließend können die wichtigsten Gedanken gemeinsam mit den Kindern zusammengefasst werden.

Philosophieren mit Kindern heißt, gemeinsam zu fragen, zu staunen und nachzudenken.

Bleiben Sie offen, geduldig und wertschätzend! So schaffen Sie Raum für spannende Gespräche über die großen Fragen des Lebens!

Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild oder Lied einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die **Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln**, stellt **weiterführende Fragen**, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt **Bezüge zu anderen Aussagen** her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.



Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Impulsfragen (**siehe Rückseite der Philosophierkärtchen zu jedem Thema**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophierneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen **Zwischenfragen**:

- Wie passt das zu unserem Thema?
- In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

Sie werden sehen, dass Sie die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennenlernen und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!

Philosophier-Einheit

Beispiel: Thema Gesundheit

Vorbereitung: Tücher, Lichter, Düfte, Klangschale, Klangspiele, Rituale, Affirmationskarten, eine schöne Mitte, Gesprächsregeln für die philosophische Gesprächsrunde.

Einstieg: Affirmationskarten für Kinder im Kreis auflegen. Jedes Kind darf sich eine Karte aussuchen, die ihm gefällt. Die Frage zur Karte „Such dir eine Karte aus, die dir besonders gut gefällt und mit der du dich wohlfühlst. Was brauchst du denn, um dich gut/gesund/wohl zu fühlen?“

Philosophische Frage:
„Was ist Gesundheit?“

Impulsfragen:

- Wann fühlst du dich gesund?
- Was gehört für dich alles zur Gesundheit dazu?
- Fühlst du dich immer gleich gesund / gleich wohl?
- Was tust du, um gesund zu bleiben?
- Was oder wer hält dich gesund?
- Wen brauchst du, um dich gesund zu fühlen?
- Was könnte das bedeuten, dass man „ein Recht auf Gesundheit“ hat?
- Warum könnte es ungesund sein, sich zu sehr mit Gesundheit zu beschäftigen?
- Wie wirkt sich Gesund-Sein auf dein Leben aus?

Abschluss: Nochmals die Frage „Was brauchst du, um gesund zu sein?“. Danach können unterschiedliche Gegenstände/ Legematerialien von den Kindern in die Mitte gelegt werden. Mit den vorbereiteten Materialien können unterschiedliche Bereiche von Gesundheit abgedeckt werden („Was tut meinem Körper gut?“, „Was tut meinem Herz gut?“)

Reflexion (optional):

- Haben mir die anderen gut zugehört?
- Habe ich gut zugehört?
- Habe ich mich in der Gruppe wohlfühlt?



Weitere Beispiele für Philosophier-Einheiten gibt es zu „Liebe“, „Mut“ und „Wir“. Download unter styria.vitalis.at/get-kindergarten/

Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung der Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit & Krankheit, Medien und Psychosoziale Gesundheit im Kindergarten.



Sie können die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- herunterladen (siehe Angaben am unteren Seitenrand)
- teils gedruckt bestellen (siehe Angaben am unteren Seitenrand)

Downloads haben den Vorteil, dass Ihnen immer die aktuellen Versionen zur Verfügung stehen.

Thema Bewegung

PädagogInneninformation

Bewegung und sportliche Aktivität sind **wichtige Gesundheitsdeterminanten**. Das bedeutet, dass sie unsere Gesundheitsentwicklung positiv beeinflussen: Mangelnde Bewegung ist ein Risikofaktor, regelmäßige körperliche Aktivität hingegen ein wesentlicher Schutzfaktor.

„Kind sein“ ist untrennbar mit Bewegung verbunden, denn Kinder bewegen sich meist von sich aus gerne. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist eng mit Bewegung und Bewegungserfahrungen verknüpft und sie lernen dabei viel über sich und ihre Umwelt.

Verschiedene Sinnes- und Bewegungsreize unterstützen die gesunde Entwicklung von Kindern. Nachdem im Kindergarten viel Zeit verbracht wird, kommt diesem auch ein zentraler Stellenwert in Bezug auf Bewegungserfahrung und Entwicklung zu.

*Bewegung
gemeinsam mit
Gleichaltrigen
kann das soziale
Wohlbefinden
steigern*

Leider nimmt das kindliche Bewegungsausmaß durch Freizeitaktivitäten wie Fernsehen oder Computerspielen ab. Kinder können jedoch nur durch Bewegung die Welt vollumfänglich entdecken. Sie lernen, mit sich und ihrem Körper umzugehen, gewinnen mit **positiven Bewegungserlebnissen** Selbstvertrauen, erleben aber auch Versagen und Enttäuschung. Gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit Gleichaltrigen können das soziale Wohlbefinden steigern und Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Toleranz schulen. Außerdem sind positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit belegt.

Kindergartenkinder im Alter von drei Jahren bis zu Schulbeginn sollten mindestens drei Stunden täglich körperlich aktiv sein! Davon sollte mindestens eine Stunde mit Bewegung von mittlerer bis hoher Intensität verbracht werden. Mittlere Intensität bedeutet z.B. eine Bewegung auszuführen, bei der noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Hohe Intensität bedeutet, dass z.B. nur mehr kurze Wortwechsel möglich sind. Wichtig ist immer, die **Freude an der Bewegung** im Blick zu haben! Ideal ist, eine breite Palette verschiedener altersgerechter Bewegungsformen anzubieten, die muskelkräftigend und knochenstärkend oder ausdauerfördernd sind: wie z.B. Herumtollen am Spielplatz, Bewegungsspiele, Tretroller oder Laufrad fahren.

*Täglich drei Stunden
körperliche Aktivität*

Im Kindergartenalter stehen kindgerechte Förderung und nicht sportliche Höchstleistungen im Vordergrund. Um eine Vielfalt motorischer Fähigkeiten zu erfahren, sind **strukturierte und angeleitete Bewegungseinheiten** empfehlenswert. Besonderen Stellenwert sollten koordinative Fähigkeiten wie beispielsweise Springen, Klettern, Laufen, Schaukeln, Werfen und Rollen und die gezielte Förderung der Grob- und Feinmotorik genießen.

Übungen dazu sind z.B.: Ballspiele, Saft in ein Glas gießen, Papier mit der Kinderschere schneiden, Kneten etc. Auf diese Weise kann sich eine positive Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben entwickeln.

Studien zeigen, dass viele Kinder sich zu wenig bewegen, und ihr Bewegungsausmaß mit zunehmendem Alter abnimmt. Laut Robert Koch-Institut in Deutschland erfüllt nicht einmal einer von drei Buben (30%) im Volksschulalter die Bewegungsempfehlungen. Bei den Mädchen ist es nicht einmal jedes vierte (23%), das sich gemäß den Empfehlungen bewegt.

Sie als PädagogIn oder BetreuerIn im Kindergarten helfen den Kindern, sich täglich neuen kleineren und größeren Herausforderungen zu stellen. Sie fördern die Bewegung bei Kindern, selbst wenn weniger optimale Voraussetzungen vorhanden sind (beispielsweise bedingt durch personelle Situation, Räumlichkeiten, Mittel für Materialien etc.).

Abwechslung in den Bewegungsformen

Auch wenn kein eigener Bewegungsraum und keine Außenanlage zur Verfügung stehen, sind der Bewegungs-Kreativität der Kinder keine Grenzen gesetzt. Bewegungsformen wie **Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen** werden trotz begrenztem

Raumangebot und ohne aufwendige Materialien fast überall umgesetzt. Kindergärten bieten aber auch Abwechslung in den Bewegungsformen, zum Beispiel durch Kooperationen mit Sportvereinen.

Bewegung an der frischen Luft und die dadurch gesetzten Wärme-, Kälte- und Lichtreize sind für Kinder zusätzlich wichtig. Durch Bewegung lernen Kinder ihre Empfindungen, ihre Grenzen, Bedürfnisse und ihren Körper besser kennen. Zudem lernen sie, sich zu orientieren, Abstände und Geschwindigkeiten besser einzuschätzen und vieles mehr. Dadurch können Unfälle langfristig vermieden werden.

Das „Bewegungskönnen“ eines Kindes entsteht durch **Ausprobieren, Wiederholen und Variieren** – Freude und Spaß stehen im Vordergrund! Wichtig ist, dass mit Bewegung auch ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Vieles wird spielerisch erarbeitet – unter anderem mit dem Ziel, die Neugierde zu wecken und Lernprozesse anzustoßen. Kinder lernen durch Nachahmen von Bewegungen Gleichaltriger oder älterer Kinder, durch persönliche Erfahrungen und vor allem im Spielen. *Freude und Spaß im Vordergrund*

Das frühe Bewegungsverhalten prägt das gesunde Verhalten im Erwachsenenalter.

Bewegung sollte daher im Kindergarten einen besonders hohen Stellenwert haben und dies ist auch im BildungsRahmenPlan so verankert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der Bewegungsförderung im Kindergarten!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen. Sie können aus den Modulen einzelne auswählen oder ein Modul zur Gänze mit den Kindern durchführen. Ihrer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt, bitte ergänzen und erweitern Sie gerne die Module und Anregungen mit Ihrem eigenen Erfahrungsschatz!

Liebe Eltern,

Kinder lieben und brauchen **Bewegung**.

Worum geht es dabei?



*Bewegung ist wichtig
für die Gesundheit!*

*Kinder sollten sich jeden Tag
mindestens drei Stunden
lang bewegen!*



*Was macht Ihnen und
Ihrem Kind besonders Spaß?
Finden Sie es gemeinsam
heraus!*

*Bitte machen Sie bei den
Übungen für zuhause mit!*



Infos für Eltern

Die Kindergartenjahre sind wichtige Jahre für eine gesunde Entwicklung eines Kindes, unter anderem in Bezug auf das Gesundheitsverhalten sowie die körperliche und geistige Entwicklung. Insbesondere die **Bewegung im Freien** ist für die körperliche Gesundheit, wie beispielsweise die Augengesundheit und das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes wichtig.

- Kinder bewegen sich im Freien, zum Beispiel im Wald, länger und intensiver als in Innenräumen.
- Kinder und Jugendliche, die regelmäßig aktiv sind, haben eine längere Ausdauer, ein geringeres Risiko für krankhaftes Übergewicht und stärkere Knochen.
- Regelmäßige Bewegung wirkt sich auch positiv auf die späteren schulischen Leistungen und die mentale Gesundheit von Kindergartenkindern aus.
- Regelmäßiger und langjähriger Sport kann Kinder auch vor Einsamkeit und ihren psychischen Folgen schützen. Er fördert die Interaktion und Bindung mit anderen, sorgt für eine bessere Selbstwahrnehmung und stärkt die Sozialkompetenz. Essenziell ist dabei das Gefühl von Zugehörigkeit – speziell zu einer Mannschaft bei Jungen oder der Sportart an sich bei Mädchen.

Empfohlen wird:

Kinder im Kindergartenalter sollen **täglich mindestens drei Stunden** körperlich aktiv sein. Diese Zeitspanne kann über den Tag verteilt werden. Mindestens eine der drei Stunden soll für Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität genutzt werden. Langandauerndes Sitzen soll vermieden und immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

Tipps

- **Sie sind ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind!** Machen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Bewegung: Gehen Sie auf den Spielplatz, machen Sie einen Spaziergang im Wald, probieren sie unterschiedliche Ballspiele aus, finden Sie einen passenden Sportverein. Ihren Bewegungsideen sind keine Grenzen gesetzt...
Für Kinder von aktiven Eltern gehört Bewegung selbstverständlicher zum Alltag, sie bewegen sich deutlich häufiger. Kinder lernen einfach durch Nachahmung!
- **Vertrauen Sie Ihrem Kind** und ermöglichen Sie einen altersgerechten Bewegungsfreiraum, so lernt Ihr Kind auch Risiken gut abzuschätzen: Kleine Verletzungen schützen vor großen Verletzungen.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Bewegen mit Ihrem Kind!



Wimmelbild „Spielplatz“

Quelle: Sprachförderzentrum der Bildungsdirektion Wien

Download: siehe GET-Linkliste

Leitfaden: Schritt für Schritt zu einem bewegungsfreundlichen Kindergarten

1. Gemeinsames Verständnis bilden

Sprechen Sie in einer Teambesprechung darüber, was Sie und Ihr Team unter Bewegung verstehen und was das im Kindergartenalltag alles inkludiert.

2. Bedarf und Bestand analysieren

Welche bewegungsförderlichen Angebote gibt es bereits in Ihrem Kindergarten und was fehlt noch?

3. Zielgruppe bestimmen und Ziele setzen

Bestimmen Sie die Zielgruppen (z.B. welche Altersgruppen, Buben, Mädchen, Schulkinder etc.) und formulieren Sie Ziele SMART: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert.

4. Maßnahme planen

Welche einzelnen Schritte sind zur Zielerreichung erforderlich und wer vom Team übernimmt welche Aufgaben?

5. In die Praxis umsetzen

Sind ausreichende personelle und finanzielle Ressourcen für die Umsetzung vorhanden? Welche Hürden und Herausforderungen könnten auftreten?

6. Maßnahme dokumentieren

Halten Sie die Veränderungen im Kindergarten schriftlich fest.
Durch die Dokumentation können Sie die Maßnahme später besser bewerten und sich noch einmal in Erinnerung rufen, was gemacht wurde.

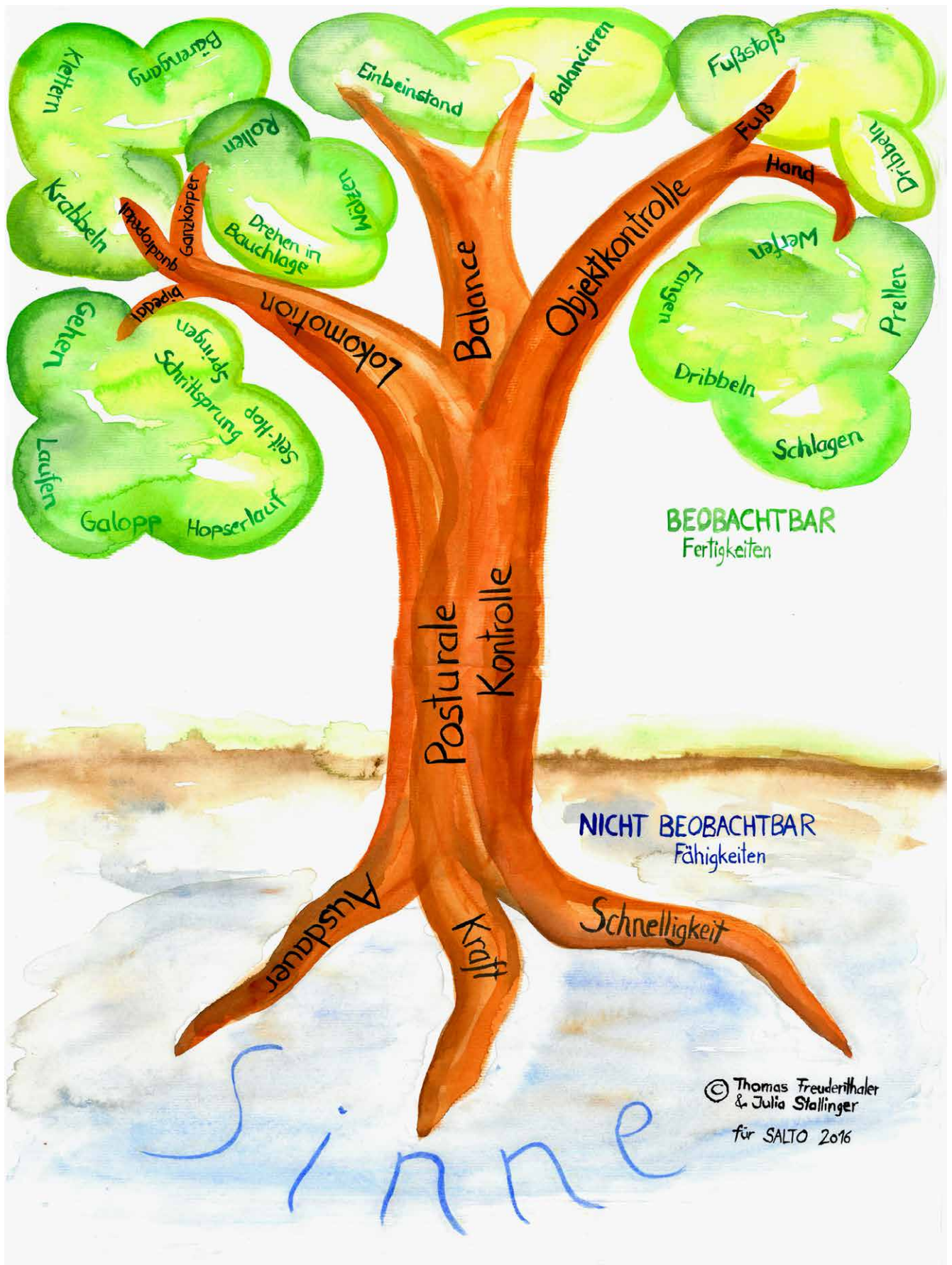
7. Maßnahme bewerten

Finden Sie gemeinsam im Team heraus, welche Dinge gut gelaufen sind und welche vielleicht nicht so optimal funktioniert haben.

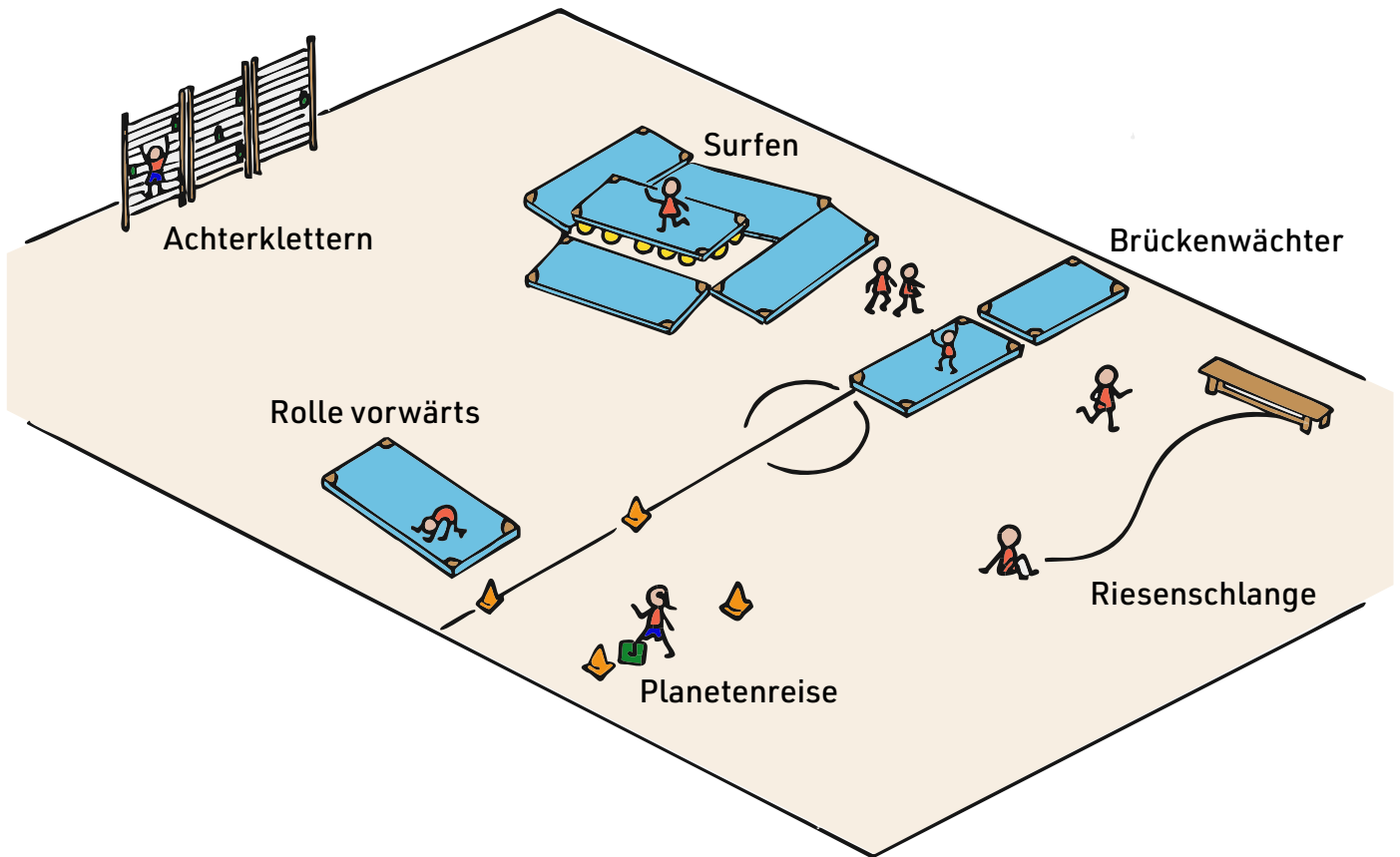
8. Maßnahme fortführen und optimieren

Überlegen Sie, wie Sie die festgelegten Ziele und Maßnahmen nachhaltig im Kindergarten integrieren können.

Bewegungsbaum



Bewegungsparcours



Folgende Übungen des Moduls Grundbewegungsformen werden im Bewegungsraum aufgebaut:

1. Surfen
2. Brückenwächter
3. Riesenschlange
4. Achterklettern
5. Planetenreise
6. Rolle vorwärts

Die Kinder bewältigen die Übungen im Stationenbetrieb. Die PädagogInnen begleiten sie bei den Übungen und leisten bei Bedarf Hilfestellung, z.B. bei der Rolle vorwärts.

Bewegungsempfehlungen KINDER 3 – 6 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

**Verschiedene Arten von
Bewegung machen**

**Kinder sollen nicht zu lange sitzen
und sich zwischendurch immer
wieder bewegen.**

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes
Österreich**

Bewegungsempfehlungen

KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Thema Ernährung

PädagogInneninformation

Kinder brauchen eine ausgewogene und vielfältige Ernährung, um gesund aufwachsen zu können und sich wohlfühlen. Kinderbetreuungseinrichtungen decken – je nachdem, wie viel Zeit die Kinder dort verbringen – oft einen großen Anteil der Ernährung der Kleinen ab. Somit haben sie nicht nur einen prägenden Einfluss auf das Ernährungsbewusstsein, sondern auch auf die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Es lohnt sich **Kinder und Eltern für das Thema zu sensibilisieren** und auf die Ernährung im Kindergarten einen genaueren Blick zu werfen. Sie als Pädagogin/e n oder BetreuerIn können Kindern einen gesundheitsförderlichen Lebensstil näherbringen und Alltagskompetenzen im Bereich der Ernährung vermitteln. Neben dem positiven Erleben von Essen und Trinken tragen zudem die **Regelmäßigkeit und Ausgewogenheit der Mahlzeiten** zum optimalen Heranwachsen der Kinder bei.

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten in Gemeinschaft fördern die Gesundheit

Zu Essen und Trinken gehört auch Genuss

Der österreichische Modellteller bietet einen Überblick über ein gesundes Verhältnis von Lebensmitteln, lässt aber genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung des Speiseplans. Er verdeutlicht, dass jedes Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann, Maßhalten vorausgesetzt. Zu Essen und Trinken gehört auch Genuss! Mit allzu strengen Vorschriften ist daher im Kindesalter Vorsicht geboten. Nur wenn das **Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht** – also mehrere Sinne anspricht – essen wir gerne. Ziel der Ernährungsbildung ist, den Genussaspekt mit aktuell geltenden, unabhängigen und wissenschaftlichen Empfehlungen in Einklang zu bringen. Denn nur so ist eine nachhaltig gesunde Ernährung gewährleistet.

Unser Essverhalten hat auch einen großen Einfluss auf unser Klima. Als besonders klimaschonend gilt eine pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten. Saisonalität und Regionalität unserer Lebensmittel spielen diesbezüglich eine große Rolle. Auch die Art der Herstellung, sowie Herkunft und Transport von Lebensmitteln beeinflussen unser Klima nachweislich. Natürliche Lebensmittel und solche mit einem geringen Verarbeitungsgrad verbrauchen weniger Energie und erzeugen häufig auch weniger Verpackungsmüll.

Eine pflanzenbasierte Kost ist besonders klimaschonend

Zucker liefert dem Körper Energie und ist daher in Maßen zu genießen. Kinder nehmen oft zu viele Kalorien auf und verbrennen zu wenig. Dadurch wird die Entstehung von Übergewicht, Diabetes Typ 2 sowie Herz-Kreislauferkrankungen schon früh gefördert. Menschen in Österreich konsumieren generell **zu viel Fett, zu viel Zucker und Salz**.

*Kinder nehmen
oft zu viele
Kalorien auf*

Bereits Kindergartenkinder sollen daher lernen, in welchen Speisen und Getränken viel Zucker enthalten ist und wie sich der Zuckerkonsum auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden auswirkt. Gerade der Konsum gesüßter, bunter und aromatisierter Getränke birgt für Kinder großes Gewöhnungspotenzial.

Nicht zu vernachlässigen ist auch der **Einfluss unseres Essverhaltens auf die Zähne**. Eine zahngesunde Ernährung beinhaltet wenig Zucker und Säuren und ist ausgewogen und abwechslungsreich. Kauaktive Nahrung wie Vollkornprodukte oder Rohkost trainiert den Kauapparat und regt die **Speichelproduktion** an. Speichel neutralisiert zahnschädigende Säuren und sorgt für die Remineralisierung der Zähne in Essenspausen. Pausen sind daher ein wichtiger Faktor einer zahngesunden Ernährung.

*Klebrige Süßwaren
haften lange
an den Zähnen*

Wichtig ist auch der achtsame Umgang mit zuckerhaltigen Produkten wie Süßigkeiten und Getränken. Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel haften besonders lange an Zähnen und sind äußerst schädlich, da die Bakterien im Zahnbelag genügend Zeit haben, den Zucker in Säure umzuwandeln. **Süßes sollte nicht über den Tag verteilt konsumiert werden**, sondern direkt nach einer Mahlzeit, um den Zahnschmelz vor ständigen Säureangriffen zu schützen. Auch gesüßte Tees, Milchmischgetränke wie Kakao und Limonaden, die Kinder aus Trinkflaschen mit Ansaugventil trinken, umspülen die Zähne mit Zucker, sodass der Speichel seine remineralisierende Wirkung nicht entfalten kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der Förderung gesunder Ernährung im Kindergarten!

Die Beschreibung aller Übungen finden Sie jeweils auf den entsprechenden Karteikärtchen. Sie können aus den Modulen einzelne auswählen, oder ein Modul zur Gänze mit den Kindern durchführen. Ihrer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt, bitte ergänzen und erweitern Sie gerne die Module und Anregungen mit Ihrem eigenen Erfahrungsschatz!

Liebe Eltern,

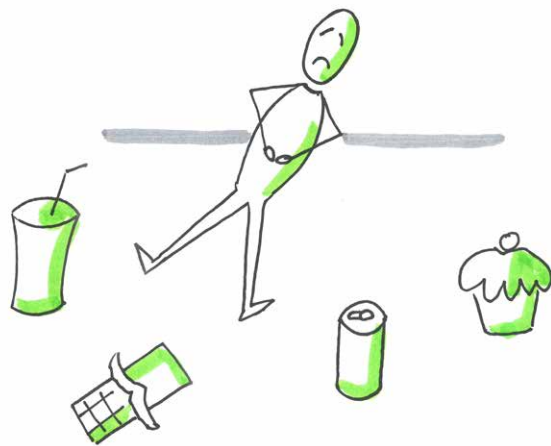
eine **ausgewogene Ernährung** ist für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig.

Worum geht es dabei?

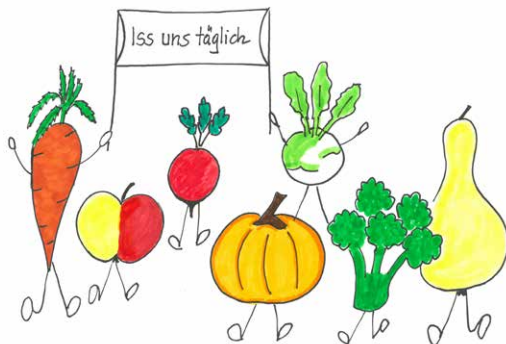


Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu?

Zu viel Zucker schadet der Gesundheit.



Es ist gesund, täglich Gemüse und Obst zu essen.



Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!



Infos für Eltern

Eine abwechslungsreiche Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Da Kinder noch im Wachstum sind, ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammenstellung besonders wichtig.

Wenn Kinder viele Geschmäcker kennenlernen, können sie eine vielfältige, ausgewogene und damit gesunde Wahl treffen. Dazu gehört auch, dass Kinder wissen, was saisonal und regional bedeutet.

Zu viel Zucker ist ungesund, das ist bekannt. Daher ist es wichtig, dass Ihr Kind bereits im Kindergartenalter lernt, in welchen Speisen und Getränken viel Zucker enthalten ist und wie sich der Zuckerkonsum auf seinen Körper und sein Wohlbefinden auswirkt. Gerade der Konsum gesüßter, bunter und aromatisierter Getränke birgt für Kinder großes Gewöhnungspotenzial.

*Sie sind ein Vorbild
für Ihr Kind!*

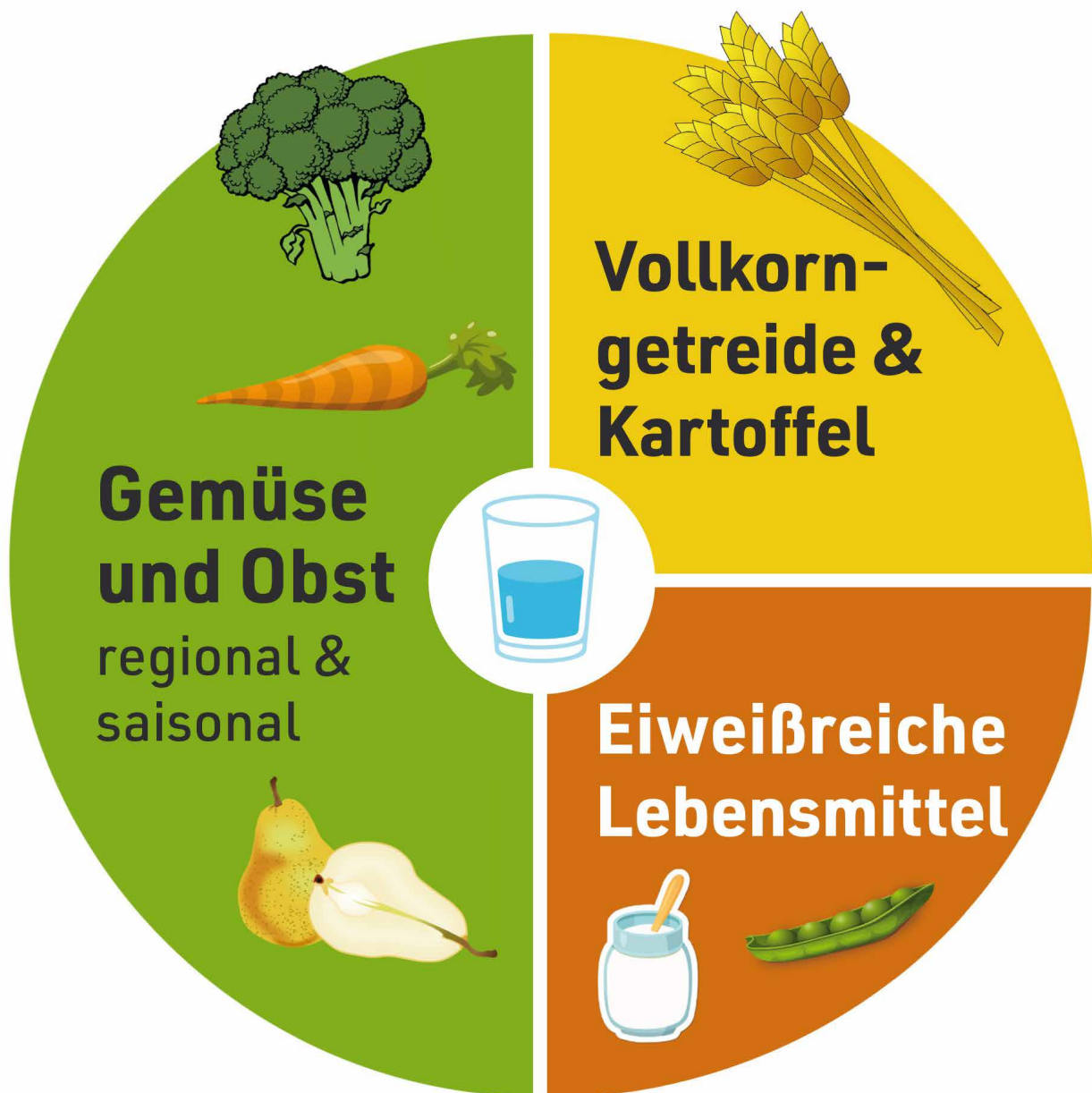
Tipps

- **Der Genuss darf nicht zu kurz kommen:** nur, wenn Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne anspricht – essen wir gerne. Allzu strenge Vorschriften sind im Kindes- und Jugendalter eher kontraproduktiv.
- Es ist gut, **aktuelle Ernährungsempfehlungen** zu kennen und sich Gedanken zu machen, wie das eigene Ess- und Trinkverhalten zu den Empfehlungen passt. Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für Ihr Kind sind.
- **Gemeinsame Familienmahlzeiten** in einer angenehmen Atmosphäre lassen Ihr Kind Essen und Trinken als etwas Schönes erleben. Zudem lernt es, Portionsgrößen abzuschätzen, in Ruhe zu essen und die Nähe zu Ihnen zu genießen.

*In diesem Sinne:
Genießen Sie gemeinsam gesund mit Ihrem Kind!*

Modellteller

Einfache Version



Modellteller

Detaillierte Version



Arbeitsblatt

Getränkerezepte (10 Portionen)

Eistee

Zutaten

- 2 Esslöffel Zitronengras
- 1,5 Liter Wasser
- 1 Zweig frische Pfefferminze oder 1 ½ ungespritzte Zitronen
- 1 Esslöffel getrocknete Minze
- 0,5 Liter Apfelsaft

Zubereitung

Zitronengras und Minze mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen. Eine halbe Zitrone auspressen, mit dem Apfelsaft beimischen.

Die ganze Zitrone in Scheiben schneiden und vor dem Servieren in den Glaskrug oder die Gläser geben.

Kräuterdudler

Zutaten

- 1 Kräuterstrauß:
4 Esslöffel verschiedene Wildkräuter,
2 Stängel Pfefferminze,
2 Stängel Zitronenmelisse,
3 Stängel Thymian
- 0,5 Liter Apfelsaft
- 1,5 Liter Mineralwasser
- ½ bis 1 Zitrone (Saft)

Zubereitung

Kräuter mit dem Nudelwalker zerdrücken und in einen Krug füllen, Apfelsaft dazu schütten und mindestens drei Stunden kühlen. Danach Kräuter abseihen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

Schmeckt im Sommer eisgekühlt am besten!

Weihnachtstraum

Zutaten

- 2 Esslöffel Kräuter-, Früchte- (nicht aromatisiert) oder Rooibustee
- 3 Gewürznelken
- 1,5 Liter Wasser
- ¼ Zimtstange
- 0,5 Liter Fruchtsaft (Traube, Apfel, Ribisel ...)

Zubereitung

Tee mit Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen und mit dem Saft noch einmal erwärmen.

Mit Orangenscheiben verzieren!

Geschichte

Es war einmal eine Banane

Es war einmal eine **Banane**, die lag in der Obstschale von Familie Sommer. Jeden Tag gesellten sich neue Obstsorten zur Banane. Manche von ihnen blieben auch gar nicht lange und wurden bald verspeist. Doch die Banane blieb. Eines Tages kam eine **Apfel** dazu. „Hallo, wer bist denn du?“, fragte der Apfel. „Ich bin eine Banane und liege schon ein paar Tage hier! Keiner will mich essen, weil ich schon ein paar braune Flecken habe.“

Am nächsten Tag kam eine **Birne** dazu. „Hallo, wer bist denn du?“, fragte die Birne die Banane. „Ich bin eine Banane, die keiner haben will!“ sagte die Banane und wirkte sehr traurig. „Warum bist du so traurig?“, fragte die Birne. „Ich habe gehört, dass Lebensmittel die nicht gegessen werden, im Mistkübel landen. Ich will aber nicht in den ekeligen Mistkübel! Meine Schale ist zwar braun, aber ich schmecke sehr gut und bin viel zu schade für den Müll“, sagte die Banane.

Da hat die Banane Recht. Viele Lebensmittel werden einfach weggeschmissen, obwohl sie noch gegessen werden können. Zum Glück hat Frau Sommer die Banane bald entdeckt und sie noch rechtzeitig aus der Obstschale geholt. So landete die Banane gemeinsam mit den anderen Früchten in einem köstlichen Obstsalat.



Saisonkalender

Die Angaben beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Freilandanbau und auf die Lagerfähigkeit.

FRÜHLING	Bärlauch  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdbeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Frühlingszwiebeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Häutelsalat  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Spinat  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brokkoli  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erbsen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fenchel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Kirschen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlrabi  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Mangold  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Marillen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Zucchini  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Äpfel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Birnen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brombeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Porree  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Radicchio  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	heimische Speisepilze  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Weintrauben  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Knoblauch  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlsprossen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Pastinaken  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rote Rüben  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Radieschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rhabarber



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rucola



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Spargel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Fisolen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Gurke



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Himbeeren



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Karfiol



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Melanzani



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Paprika



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Paradeiser



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Ribiseln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Hagebutten



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kraut



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kürbis



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Maroni



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zwetschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Chinakohl



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erdäpfel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Karotten



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Schwarzwurzeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Sellerie



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Vogerlsalat



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zwiebeln

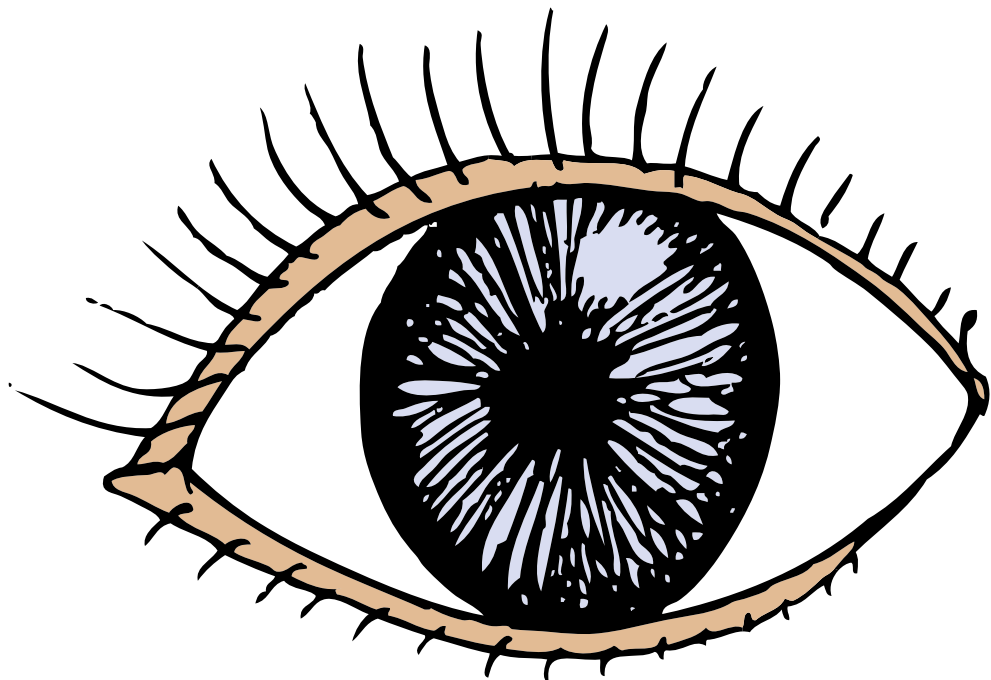


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Bildkarten Sinnesorgane

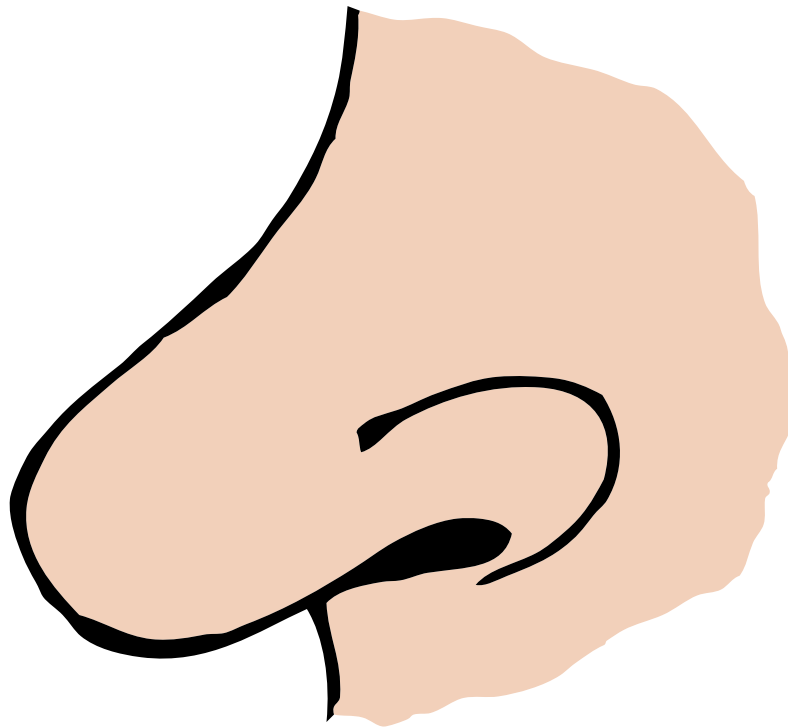


1. **Auge** > Sehen
2. **Ohr** > Hören
3. **Nase** > Riechen
4. **Mund/Zunge** > Schmecken
5. **Haut (Hände, Füße ...)** > Tasten





EDUCATION
GROUP



EDUCATION
GROUP



Infoblätter für PädagogInnen & Eltern

Zu den Themen Zucker, Milchprodukte, Jause, Fette & Öle, Getreide, Hülsenfrüchte ...

Download unter: www.styriavitalis.at/ernaehrung/



Kluge Jause für die Pause

Wählen Sie die großen 4

1 Getränke

2 Gemüse & Obst

3 Getreideprodukte

4 Milchprodukte & Milch

► beugen Müdigkeit und Kopfweh vor.

Wasser:

Der beste Durstlöcher! Kostenlos aus der Leitung oder Mineralwasser.

Nicht geeignet wegen des Zucker- bzw. Koffeingehalts:

Cola, Limos, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee

► stärken Zellaufbau und Abwehrkraft.

Regional und saisonal:

Am besten schmeckt, was bei uns gerade wächst. Im Winter sind heimische Äpfel, Birnen und Karotten gut verfügbar.

Frische Rohkost:

Hat viele Vitamine und ist gut für die Zähne. Durch das Kauen bildet sich Speichel, der die Zähne vor (Speise-) Säuren schützt.

► liefern Nährstoffe und machen satt.

Brot und Gebäck:

Am besten mit Vollkorn. Probieren Sie auch Brot aus Roggen oder Dinkel, mit Nüssen oder Karotten.

Getreideflocken:

Bereiten Sie aus z.B. Hafer- oder Dinkelflocken ein ungezuckertes Müsli selbst zu.

Nicht geeignet, weil sehr fettreich:

Gebäck aus Blätter- oder Plunderteig wie z.B. Croissants, Nusschnecken

► bauen Zähne, Muskel und Knochen auf.

Frisch und

naturbelassen:

Frischmilch, Topfen, Naturjoghurt, Buttermilch, Sauermilch, Käse

Ohne Zuckerzusatz:

Fertige Milchmodigetränke oder Fruchtjoghurts enthalten oft zugesetzten Zucker. Mischen Sie daher z.B. Joghurt selbst mit Obst.

Pflanzliche

Alternativen:

Drinks oder Joghurts aus Soja



Kinder helfen gerne mit.

Sie beteiligen sich gerne an der Auswahl und Zubereitung ihrer Jause. Auch unbekannte Lebensmittel kosten und akzeptieren sie so eher.

Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel

Sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind oft besonders süß (z.B. Puddingcremen) oder fett (z.B. Knabberwürstchen). Sie enthalten häufig Farb- und Aromastoffe, welche die Geschmacksentwicklung negativ beeinflussen können.

Tipps für die Praxis

Einkauf & Zubereitung



Buntes Wasser anbieten: Obst-, Gemüse-scheiben und/oder Kräuter (z.B. Melisse, Pfefferminze) in den Wasserkrug.

Säfte und Sirup stark verdünnt und selten trinken: Bei 100%igem Fruchtsaft 3x so viel Wasser wie Saft, bei Verdünnungssirup 10x so viel Wasser wie Sirup.



Ans Trinken erinnern: Kinder brauchen etwa einen Liter Flüssigkeit pro Tag, an heißen Tagen oder bei viel Bewegung mehr. Beim Spielen vergessen sie oft aufs Trinken. Stellen Sie daher Wasserkrüge und Trinkflaschen gut sichtbar hin.



Obst und Gemüse in Stücke schneiden: Auf Spießen sind die Stücke besonders attraktiv.

Gemüse zu Aufstrichen verarbeiten: Gut eignen sich Bohnen oder Rote Rüben.



Kinder dippen gerne: Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Paprika in Streifen schneiden. Als Dipsauce z.B. Kräutertopfen anbieten.



Smoothies selbst mixen: Gekaufte Smoothies sind oft mit Fruchtsäften gestreckt und enthalten dadurch viel Zucker und teils Zusatzstoffe.

Zum Dazu-Knabbern: Ungesalzene Nüsse, gekochte Maroni, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

- Schritt für Schritt verändern:** Ob mehr Vollkornprodukte oder weniger stark gesüßte Getränke - geben Sie den Kindern die Möglichkeit, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen.

Kinder lieben Abwechslung!



Es muss nicht immer Brot sein. Für die Jause eignen sich auch...

- Couscous-, Reis- oder Nudelsalat
- Milchreis mit Früchten
- Hirseauflauf
- Polentaschnitten
- Dinkelpalatschinken als Wrap
- Muffins mit Äpfeln, Nüssen oder Karotten
- Reste vom Mittag- oder Abendessen des Vortags

Die Jausenbox ...

- soll stabil sein,
- Fächer haben
- und einen guten Verschluss.

Wann und wie viel jausnen?

Kinder sollen essen, wenn sie Hunger haben. Nach einem kleinen Frühstück sorgt die Jause wieder für Energie. Beim gemeinsamen Essen erleben und erlernen Kinder eine Tisch- und Esskultur. Vermeiden Sie ständiges Snacken!

Kluges Jausenangebot So gelingt's im Kindergarten!

Die Umstellung von der mitgebrachten Jause von zu Hause zum Jausenangebot im Kindergarten kann anfangs herausfordernd sein. Ein abwechslungsreiches, vielseitiges Jausenangebot in Ihrer Einrichtung bietet allen Kindern unabhängig vom sozioökonomischen Hintergrund die Möglichkeit, eine gesunde und ausgewogene Vormittagsmahlzeit zu erhalten und ermöglicht so mehr Chancengleichheit.



Tipps für die Umsetzung

TIPP 1: Gemeinsam ist es leichter

Holen Sie sich Zuspruch im Team und auch von den Eltern! Informieren Sie den Träger rechtzeitig über Ihr Vorhaben und sichern Sie sich so auch dessen Unterstützung!

TIPP 2: Kooperationen checken

Informieren Sie sich bei örtlichen Nahversorgern zu deren Angebot und welche Möglichkeiten einer Kooperation bestehen. Kann geliefert werden? Wenn ja, wie regelmäßig?

TIPP 3: Langsam beginnen

Lassen sie sich Zeit, auch um die Einkaufsliste/Bestellmenge besser zu überblicken. Beginnen Sie nur mit einem Tag und bauen Sie das Angebot dann schrittweise weiter aus.

TIPP 4: Vernetzung

Kennen Sie Kindergärten, die bereits eine Jause anbieten? Scheuen Sie sich nicht, sich bei KollegInnen zu informieren. Oft sind solche Vernetzungen von beiderseitigem Vorteil.

TIPP 5: Jausenplan erstellen, z.B.:

- Montag: Vollkornkäsejause „Mäuseschmaus“
- Dienstag: Müslijause „Brainfood“
- Mittwoch: Aufstrichjause „Streich(el)weiche Jause“
- Donnerstag: Regionaljause „Steirerjause“
- Freitag: Jause mit Knäckebrot „Krachjause“

Weitere Ideen:

Warme Jause (Suppe),
Orientalische Jause,
Waffeljause,
Palatschinkenjause,
Salatjause ...



Die **Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung** geben eine gute Orientierung über ein gesundheitsförderliches Jausenangebot (siehe GET-Linkliste).

Das **Infoblatt „Kluge Jause für die Pause“** von Styria vitalis kann bei der Auswahl des Jausenangebots ebenfalls hilfreich sein (siehe GET-Linkliste).

Geschichte

Der Apfelbaum

Die PädagogInnen erzählen den Kindern eine Geschichte.
Die Kinder bewegen sich passend zur Geschichte.

Ihr seid ein kleiner Apfelsamen tief in der Erde.
(Die **Kinder** kauern klein am Boden.)

Aus dem Apfelsamen wächst langsam ein Pflänzchen,
zuerst guckt ein kleines Blatt aus der Erde (Die **Kinder** heben den Kopf.).

Es regnet und dann scheint die Sonne und das Apfelpflänzchen wächst
zu einem kleinen Baum heran. (Die **Kinder** richten den Oberkörper auf.)

Die Äste breiten sich aus und immer mehr Blätter kommen hervor.
(Die **Kinder** strecken die Arme aus.)

Es regnet wieder, dann ist es sonnig und warm und das Apfelbäumchen
wird immer größer. (Die **Kinder** stehen langsam auf.)

Jetzt ist das Bäumchen schon ganz schön groß. (Die **Kinder** stehen auf Zehenspitzen.)

Es kommt ein leichter Wind auf und das Bäumchen schaukelt darin.
(Die **Kinder** strecken die Arme aus und schaukeln mit Oberkörper und Armen zur Seite.)

Das Bäumchen dreht sich nun im Wind. (Die **Kinder** drehen den Oberkörper.)

Es wird kalt, die Blätter färben sich bunt und fallen ab.
(Die **Kinder** machen mit den Händen fallende Blätter nach.)

Der Apfelbaum macht eine Winterruhe.
(Die **Kinder** stehen ganz still mit den Armen nah am Körper.)

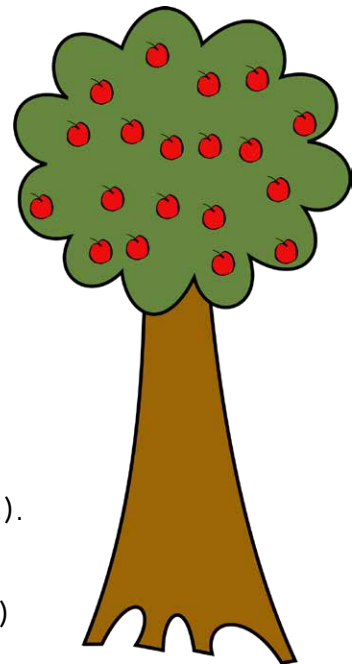
Im Frühling wird es wieder warm und die Blütenknospen öffnen sich ganz langsam und
beginnen zu blühen. (Die **Kinder** machen eine Faust und öffnen die Finger ganz langsam.)

Bienen und Hummeln fliegen von Blüte zu Blüte. (Die **Kinder** fliegen wie Bienen.)

Auf dem Apfelbaum sind ganz viele grüne Blätter.
(Die **Kinder** strecken sich und bilden mit den Armen und Händen eine Baumkrone nach.)

Auf dem Baum wachsen Äpfel, die immer größer werden.
(Die **Kinder** formen mit den Fingern Äpfel nach.)

Die reifen Äpfel werden geerntet.
(Die **Kinder** pflücken mit den Fingern die Äpfel.)



Zuckerliste

Zuckermenge in verschiedenen Nahrungsmitteln

1 Stück Würfelzucker = 3 g

Getränke

1 Flasche Coca Cola (500 ml)	18 Stück
1 Flasche Römerquelle Emotion Birne Melisse (500 ml)	7 Stück
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!	9 Stück



Frühstückscerealien

1 Portion Kellogg's Smacks (30 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane	3 Stück



Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchezucker.

1 Packung Latella Mango (500 ml)	16 ½ Stück
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)	8 Stück
1 Packung Nöm Kakaomilch (500 ml)	16 Stück



Süßwaren aus dem Kühlregal

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchezucker.

1 Milchschnitte (28 g)	3 Stück
1 Kinderpingui (30 g)	3 ½ Stück
1 Becher Fruchtzweig (50 g)	2 Stück



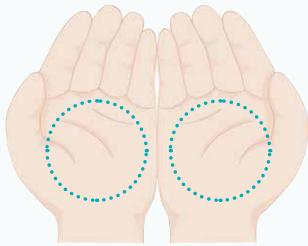
Süßwaren

1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)	11 ½ Stück
1 Stück Ölz Schulmaus mit Nuss-Nougatfüllung (40 g)	3 ½ Stück
1 Stück Kinder Schoko Bons (5,8 g)	1 Stück



Die richtige Portion immer im Blick

Hängen Sie diese Seite einfach an den Kühlschrank – so haben Sie für jedes Lebensmittel das richtige Maß immer zur Hand. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.



2 Handvoll



klein geschnittenes
Obst und Gemüse



Salat



gekochte
Hülsenfrüchte



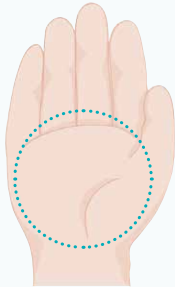
gekochtes
Gemüse



Getreide-
flocken



gekochte
Teigwaren



1 Handvoll

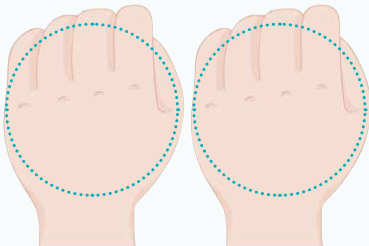


Obst



Rohkost

Folgende
Lebensmittel
können so
gemessen
werden:



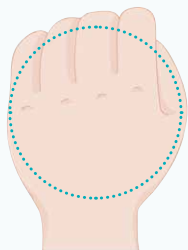
2 Fäuste



Kartoffeln



Reis



1 Faust



Topfen



Hüttenkäse



Streichkäse



Joghurt



Milch



Fette & Öl



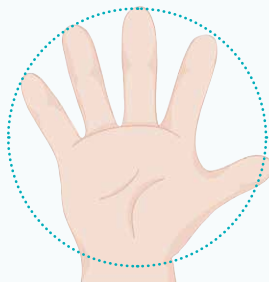
Nüsse,
Samen



Wurst &
Schinken



Käse



1 Handfläche



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

für 4- bis 10-Jährige kompakt

GETRÄNKE

Wasser ist das ideale Getränk!



täglich 1 – 1,2 Liter

 Koffein ist für Kinder Tabu!



GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & OBST

Die Portionsgröße wird anhand der Größe der Kinderhände gemessen.



Marille



Erdbeeren



Erbsen



Tomate



Karfiol

täglich 2 Portionen Obst

+

täglich 3 Portionen Gemüse & Hülsenfrüchte

Ihr Kind mag kein Obst und Gemüse?

- Verstecken Sie Gemüse in Soßen und Desserts z.B. in Spaghetti Bolognese oder Zucchini-Kuchen.
- Bieten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an z.B. als Obstspießchen oder Gemüsesticks.



Abwechslung macht Spaß!
Je bunter die Auswahl, desto besser.

Am besten wird regional und saisonal eingekauft.

GETREIDE & ERDÄPFEL

- Achten Sie auf eine fettarme, salzarme und nährstoffschonende Zubereitung.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!



Haferflocken



Teigwaren



Brot



Reis



Erdäpfel

täglich 5 Portionen



Pommes Frites oder Kroketten sollten die Ausnahme sein.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

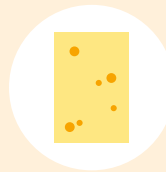
 Rohmilch ist für Kinder nicht geeignet.



Milch
1/2 Glas



Joghurt
1/2 Becher



Käse
1 – 1,5 Scheiben

täglich 3 Portionen

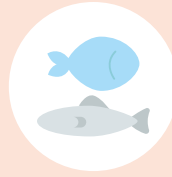
Wenn Ihr Kind Milch nicht mag, verarbeiten Sie Milch z.B. in einer Topfencreme.

FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Auch verarbeitete Eier in Teig- und Backwaren zählen dazu.



wöchentlich max. 2 Eier



wöchentlich 1 – 2 Portionen
Fisch je 60-70g



Entfernen Sie alle Gräten (Erstickungsgefahr).



Rotes Fleisch und Wurst sollten eher selten gegessen werden.



wöchentlich 3 Portionen
mageres Fleisch je 60-70g
Schinken & Wurst 5-7 Scheiben

- Fischstäbchen sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Und wenn: Bevorzugen Sie eine Zubereitung im Backrohr, um Fett zu sparen.
- Bieten Sie Fisch in Pastasößen oder als Fisch-wrap oder Fischlasagne an.

- Wählen Sie immer eine fettarme Zubereitung wie Dünsten, Schmoren, Kochen oder Braten in einer beschichteten Pfanne.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg.



Kinder sollten nur selten Raubfische wie z.B. Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht essen (Schwermetallbelastung).

ÖLE UND FETTE



Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sollten bevorzugt werden.



Öle & Fette
3 Teelöffel



Nüsse
2 Teelöffel

täglich 5 Teelöffel



Streich- Back und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte nur sparsam verwenden.

SÜSSES, FETTES, SALZIGES



Eiscreme
1 Kugel

oder



Schokolade
1 Rippe

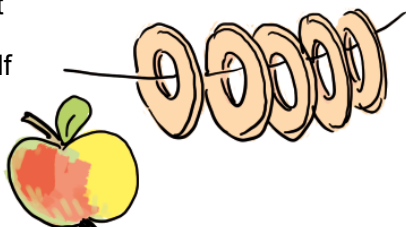
selten – und wenn nur 1 kleine Portion

- Machen Sie Milchreis, Pudding und Co. selbst. So haben Sie die Zucker- und Fettmenge unter Kontrolle.
- Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung an.
- Seien Sie ein gutes Vorbild und essen Sie wenig Süßes.

Weitere Infos finden Sie in der Broschüre „So schmeckt's uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“

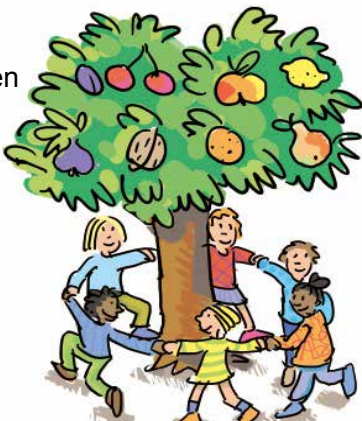
Wussten Sie, dass...

...für Kinder im Kindergarten- oder Vorschulalter mindestens ein bis zwei Stücke Obst und vier bis sechs Esslöffel Gemüse pro Tag empfohlen werden?
...Grundschulkinder täglich eine Menge von mindestens zwei bis drei Stücken Obst und etwa zehn bis zwölf Esslöffel Gemüse essen sollten?



Auf den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse zu achten lohnt sich, denn...

...viele Kinder essen heute weniger Obst und Gemüse, als für ihre Gesundheit empfohlen wird. Dabei können gerade Vitamine helfen, Gesundheitsschäden wie etwa Herz-erkrankungen oder Krebs zu vermeiden.



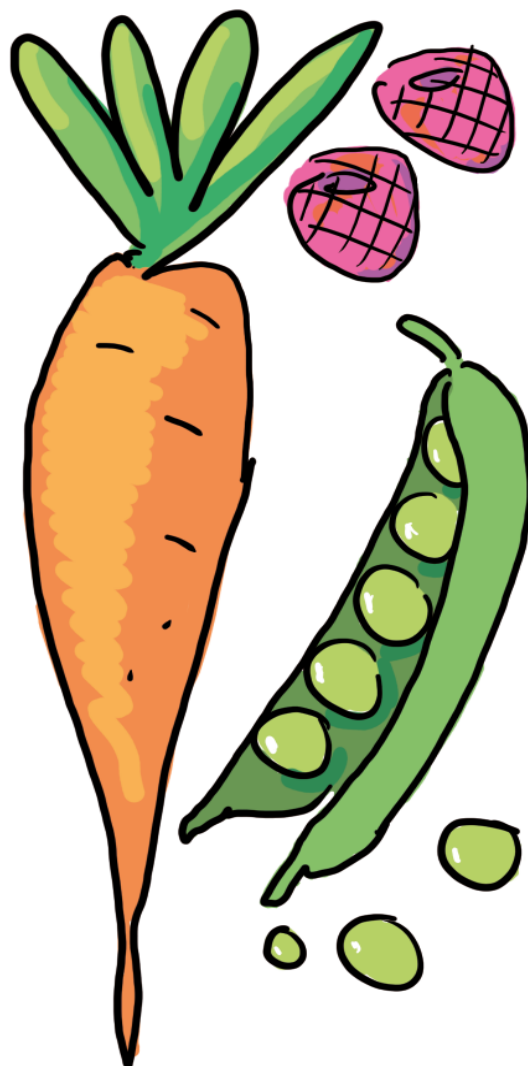
www.ideficsstudy.eu

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, BIPS, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Obst und Gemüse versüßen den Tag!

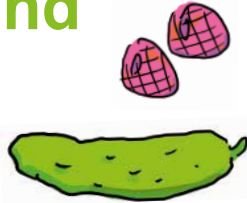


Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. Obesity Reviews. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>



Fünf Tipps für mehr Geschmack an Obst und Gemüse



Versuchen Sie,



**...sich die Zeit zu
nehmen, Obst und
Gemüse gemeinsam
zu essen.**



Probieren Sie, Obst und Gemüse mit Ihrem Kind gemeinsam zu essen. Ihre Freude an gesundem Essen wird auch von Ihrem Kind wahrgenommen. Viele Kinder lieben es auch, Obst und Gemüse gemeinsam mit ihren Eltern zu waschen und zuzubereiten.



**...Obst und Gemüse
verzehrartig
vorzubereiten.**

Wenn Sie bereits geschnittenes Obst oder Gemüse anbieten, werden Ihre Kinder schneller zugreifen.



**...Ihrem Kind Obst
und Gemüse zu
unterschiedlichen
Gelegenheiten
anzubieten, damit
es sich daran
gewöhnen kann.**

Kinder brauchen oftmals zehn oder mehr Anläufe, bevor sie neue Speisen testen und zwei oder mehr Bissen, bevor sie Obst oder Gemüse mögen. Bieten Sie es daher zu unterschiedlichen Gelegenheiten an und fordern Sie Ihre Kinder ruhig mehrmals, aber ohne Druck, auf, Obst und Gemüse zu probieren.



**...Ihrem Kind Obst
oder Gemüse als
Zwischenmahlzeit zu
geben, wenn es nach
einem Keks fragt.**

Bieten Sie Ihrem Kind geschältes Obst oder vorgeschnittenes Gemüse ganz einfach als Vormittags- oder Nachmittagssnack in der Schule oder Zuhause an. Es wird Ihrem Kind dabei helfen, die täglich empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu essen, und verringert den Verzehr von ungesunden Snacks.



**...die große Vielfalt
an Obst und Gemüse
auszuprobieren und
regelmäßig in Ihren
Speiseplan
einzubinden.**

Kaufen Sie Obst in unterschiedlichen Farben oder führen Sie neue Gewohnheiten ein. Erweitern Sie zum Beispiel Ihre beliebtesten Familienrezepte um Gemüse und essen Sie Obst zum Nachtisch.



Wussten Sie, dass...

...für Kinder die tägliche Menge von mindestens sechs kleinen oder fünf großen Gläsern Wasser empfohlen wird, die sie über den Tag verteilt trinken sollten?



Wasser ist die beste Limo!

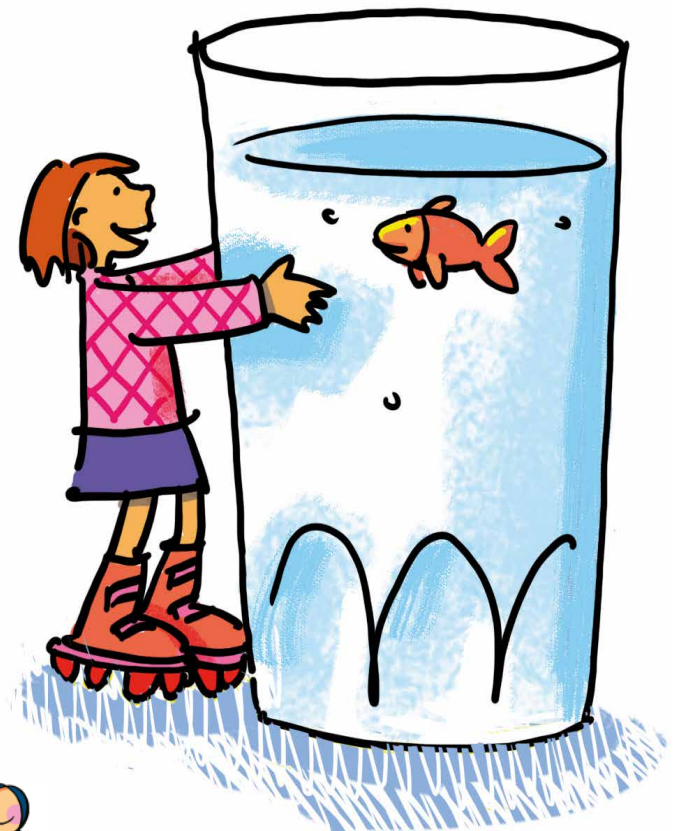


Ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig, denn...

...Wasser ist notwendig, um eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erzielen.

Es hilft Kindern, in der Schule gut abzuschneiden und hält sie gesund.

Wasser ist erfrischend und gilt als das mit Abstand beste Getränk gegen Durst.



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, **BIPS**, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. Obesity Reviews. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>

Fünf Tipps die Ihrem Kind helfen, mehr Wasser zu trinken



Versuchen Sie,

...Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie gerne Wasser trinken.

Sie sind das größte Vorbild für Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie gerne und viel Wasser trinken. Es wird ihm dann leicht fallen, es Ihnen gleichzutun.



...feste Vereinbarungen für den Verzehr von Soft-Drinks zu treffen.



Steht bei Ihnen Zuhause jederzeit trinkbares Wasser bereit? Dann bestärken Sie Ihr Kind darin, es zu trinken, wann immer es Durst verspürt. Das können Sie unterstreichen, indem Sie feste Vereinbarungen für den Verzehr von ungesunden Getränken treffen wie zum Beispiel: „nur eine Dose Soft-Drinks pro Woche“, „nur am Wochenende“ oder „nur auf Partys“...

...neue Gewohnheiten einzuführen.

Zum Beispiel:
ein Glas Wasser während oder nach jedem Essen. Auf diese Weise trinkt Ihr Kind bereits drei Gläser Wasser pro Tag!



...das Wassertrinken attraktiv zu gestalten.

Sie können Ihrem Kind das Wassertrinken erleichtern, indem Sie eine Flasche Wasser dort aufbewahren, wo Ihr Kind sie jederzeit leicht erreichen kann. Geben Sie Ihrem Kind eine Flasche Wasser mit in die Schule. Wenn Sie auf Reisen gehen oder einen Ausflug machen, können Sie zudem eine Flasche Wasser für jedes Familienmitglied mitnehmen.



...mit Ihrem Kind Wasser in verschiedenen Varianten zu probieren.



Kosten und trinken Sie zusammen mit Ihrem Kind doch einmal verschiedene Arten von Wasser:

Wasser aus dem Hahn, Mineralwasser, Quellwasser, stilles Wasser, ... Sie können Ihrem Kind auch erklären, wie man Tee zubereitet und verschiedene Sorten testen.



Thema Gesundheit & Krankheit

PädagogInneninformation

Wissen über den eigenen Körper und zur eigenen Gesundheit sind Voraussetzung für gesundes Aufwachsen. Dazu gehört unter anderem Körperteile richtig zu benennen, den eigenen Körper wahrzunehmen, Krankheitssymptome beschreiben zu können oder zu wissen, wie man sich vor einer Erkältung schützt. Ebenso wichtig ist, dass man weiß, was man selbst tun kann, um die eigene Gesundheit zu stärken.

Schon im Kindergartenalter erwerben Kinder Wissen über ihren Körper und über Gesundheit und Krankheit

Erkältungen sind bei Kindern häufig, eine Behandlung mit Medikamenten ist meist nicht nötig. Diese können allenfalls helfen, Beschwerden zu lindern. Erkältungen sind in der Regel durch Viren ausgelöst, weshalb die Einnahme von Antibiotika nicht sinnvoll ist.

Es ist wichtig, dass Kinder bereits im Kindergarten lernen, wie sie sich vor Infektionskrankheiten schützen können, welche **Hygieneregeln** zu beachten sind (zum Beispiel richtiges Händewaschen, richtiges Niesen und Husten) und was sie tun können, wenn sie beispielsweise eine Erkältung haben.

Wichtig ist auch, Vertrauen zum **österreichischen Gesundheitssystem** und seinen Anlaufstellen aufzubauen. Kindergartenkinder gehen mit ihren Eltern zum Arzt/ zur Ärztin, in die Apotheke oder ins Krankenhaus. Hilfreich ist es, wenn sie diese Anlaufstellen kennen und wissen in welchen Situationen sie diese nutzen.

Bereits im Kindergartenalter können Kinder lernen, bei Untersuchungen Fragen zu stellen, Körperteile zu benennen und Symptome zu schildern. **Auch Kindergartenkinder haben ein Recht darauf, bei einer Untersuchung folgende Fragen zu stellen:**

1. Was habe ich?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

Diese „**3 Fragen für meine Gesundheit**“ können Sie mit ihnen üben, indem im Kindergarten Rollenspiele durchgeführt werden. Eine weitere Möglichkeit ist, einen Arzt oder eine Ärztin (das kann auch ein Elternteil sein) in den Kindergarten einzuladen.

*Wichtig ist, dass Kinder wissen,
wie man die eigene Gesundheit stärken kann*

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Arbeit mit den Materialien zum Thema

Gesundheit und Krankheit in Ihrem Kindergarten. Die Beschreibung aller Übungen finden Sie jeweils auf den entsprechenden Karteikärtchen. Sie können aus den Modulen einzelne auswählen, oder ein Modul zur Gänze mit den Kindern im Kindergarten durchführen. Ihrer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Bitte ergänzen und erweitern Sie die Module und Anregungen gerne mit Ihrem eigenen Erfahrungsschatz.

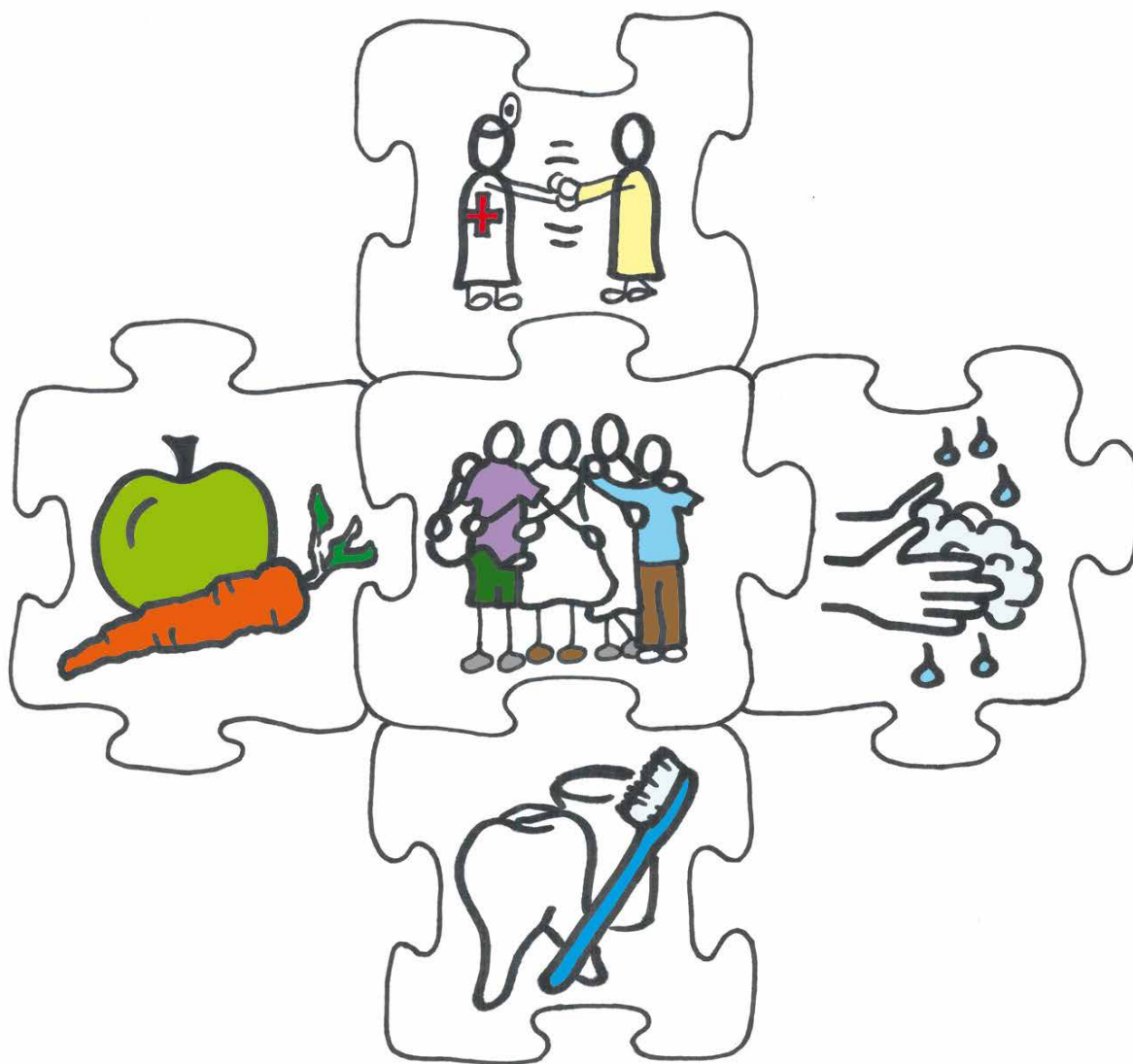


Abbildung: Was hält mich gesund?

Liebe Eltern,

Ihr Kind lernt schon im Kindergarten, was es tun kann, um gesund zu bleiben.

Worum geht es dabei?

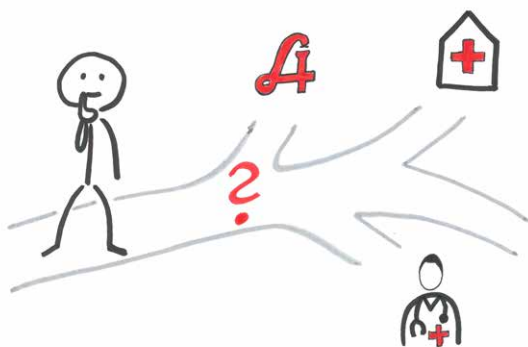


*Was hält mich gesund?
Was tut mir gut?*

*Was frage ich den Arzt/
die Ärztin?*



*Arzt/Ärztin, Apotheke,
Krankenhaus ...
Wohin soll ich gehen?
Wo finde ich, was ich brauche?*



*Bitte machen Sie bei den
Übungen für zuhause mit!*



Infos für Eltern

Schon im Kindergartenalter erwerben Kinder **Wissen über ihren Körper, über Gesundheit und Krankheit**. Damit Ihr Kind gut und gesund aufwachsen kann, sollte es wissen, was es tun kann, um gesund zu bleiben, zum Beispiel wie es sich vor einer Erkältung schützt, Krankheiten vorbeugt, richtig Hände wäscht etc.

Im Krankheitsfall ist es wichtig, dass Ihr Kind seine **Körperteile richtig benennen und Krankheitssymptome beschreiben** kann. Erkältungen sind bei Kindern häufig, eine Behandlung mit Medikamenten ist meist nicht nötig. Diese können allenfalls helfen, Beschwerden zu lindern. Erkältungen sind in der Regel durch Viren ausgelöst, weshalb die Einnahme von Antibiotika nicht sinnvoll ist.

Wichtig ist auch, dass Ihr Kind **Wissen und Vertrauen zum österreichischen Gesundheitssystem und seinen Anlaufstellen** aufbaut. Ihr Kind geht mit Ihnen zum Arzt/ zur Ärztin, in die Apotheke oder ins Krankenhaus. Sie können mit Ihrem Kind besprechen, welche Anlaufstellen es gibt und in welchen Situationen sie diese nutzen.

Grundlagen der Ersten Hilfe bedeuten im Kindergartenalter meist, dass Ihr Kind weiß, wen es um Hilfe holen kann, wenn es einen Notfall gibt. Auch das wird bei uns im Kindergarten besprochen.

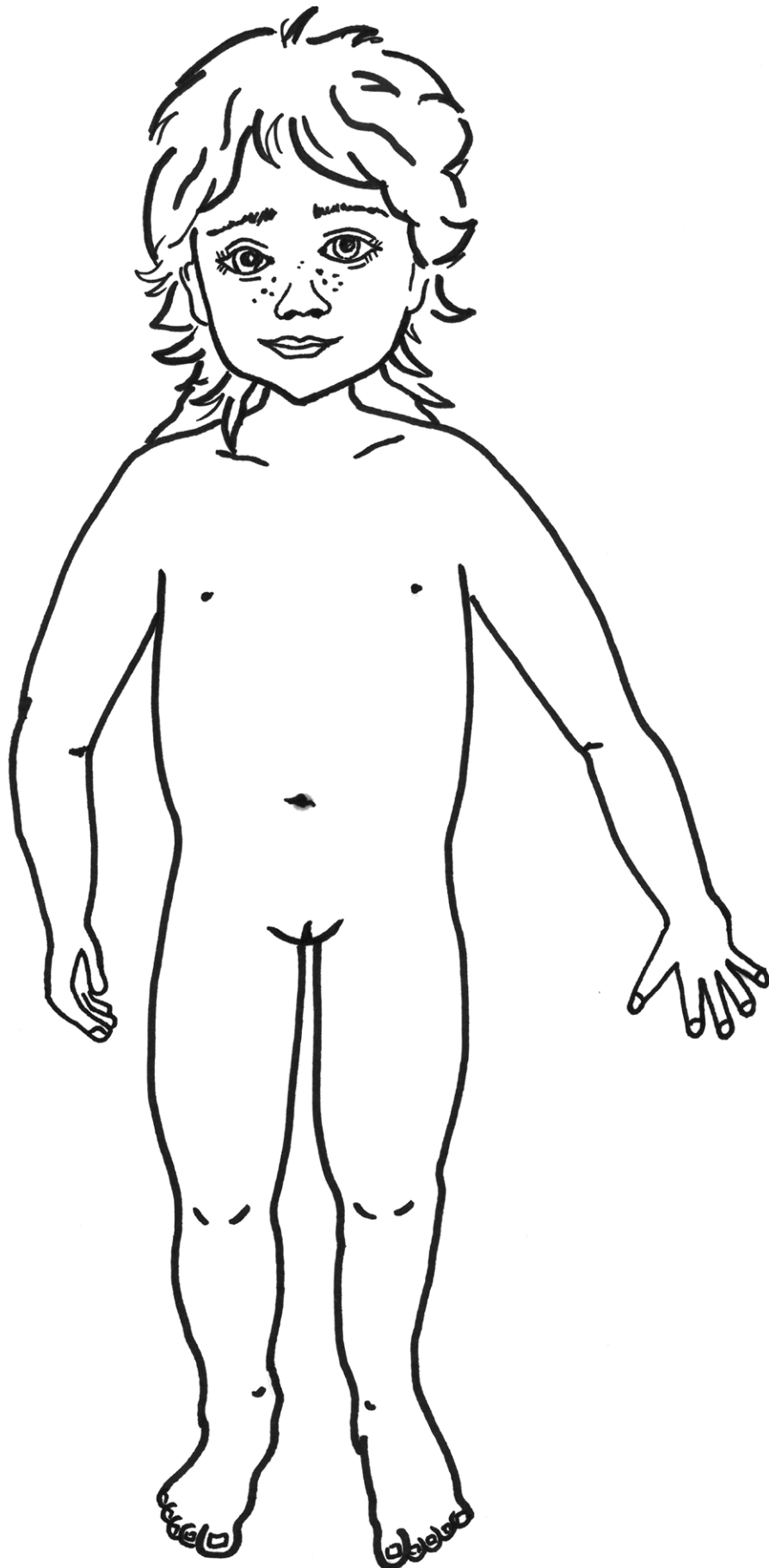
*Bereits im Kindergartenalter können Kinder lernen,
bei Untersuchungen Fragen zu stellen*

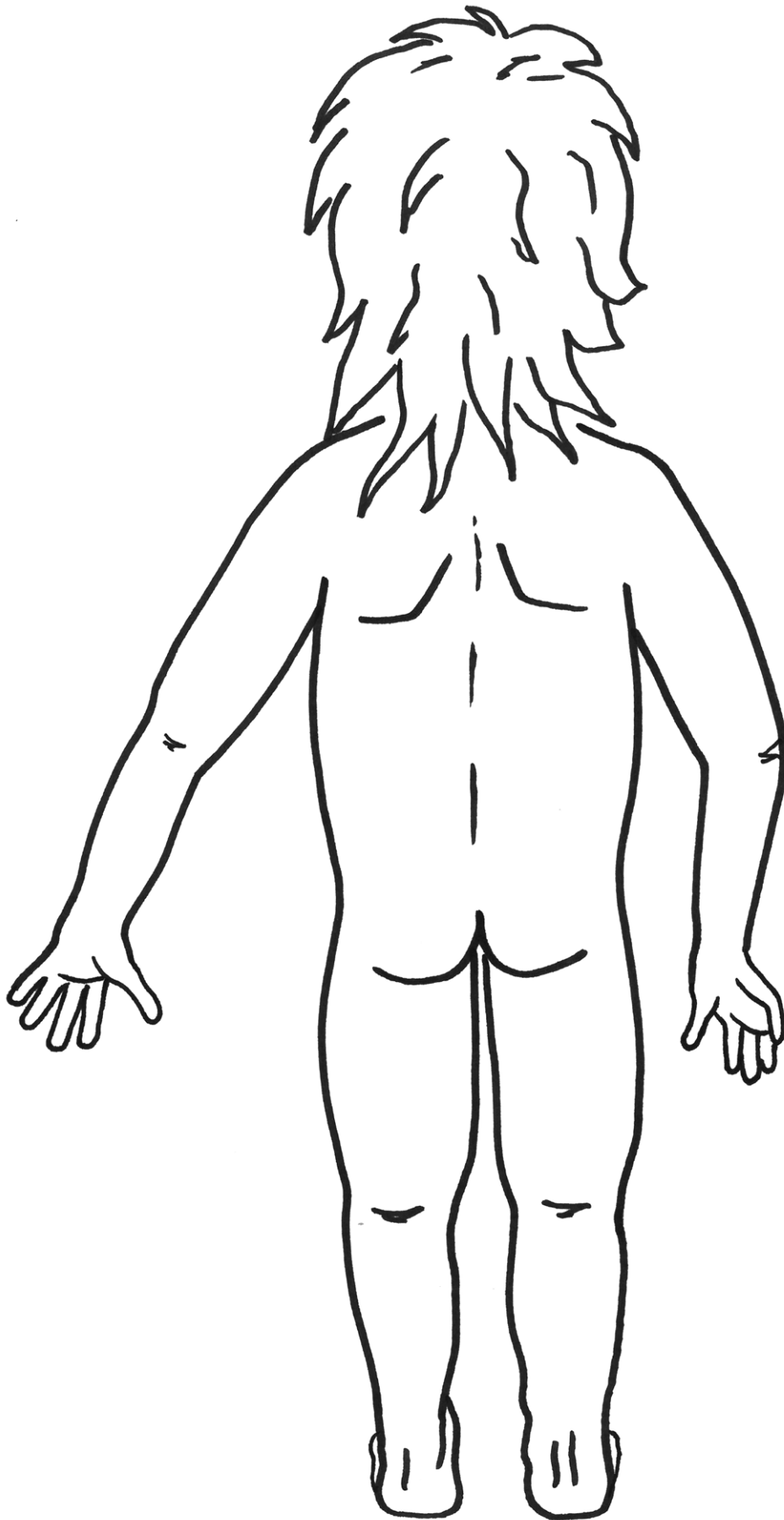
Bereits im Kindergartenalter können Kinder lernen, bei Untersuchungen Fragen zu stellen, Körperteile zu benennen und Symptome zu schildern. Auch Kindergartenkinder haben ein Recht darauf, bei einer Untersuchung folgende Fragen zu stellen:

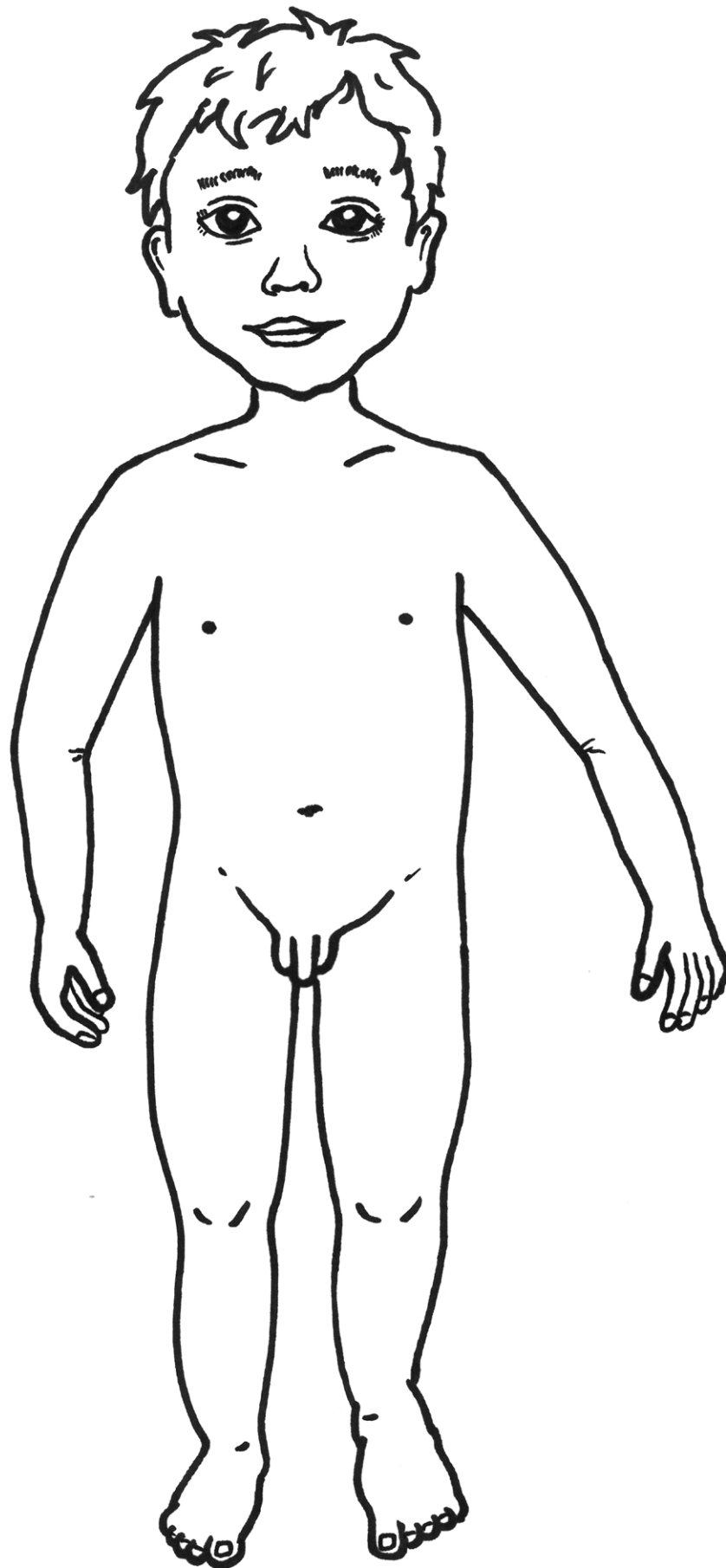
1. Was habe ich?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

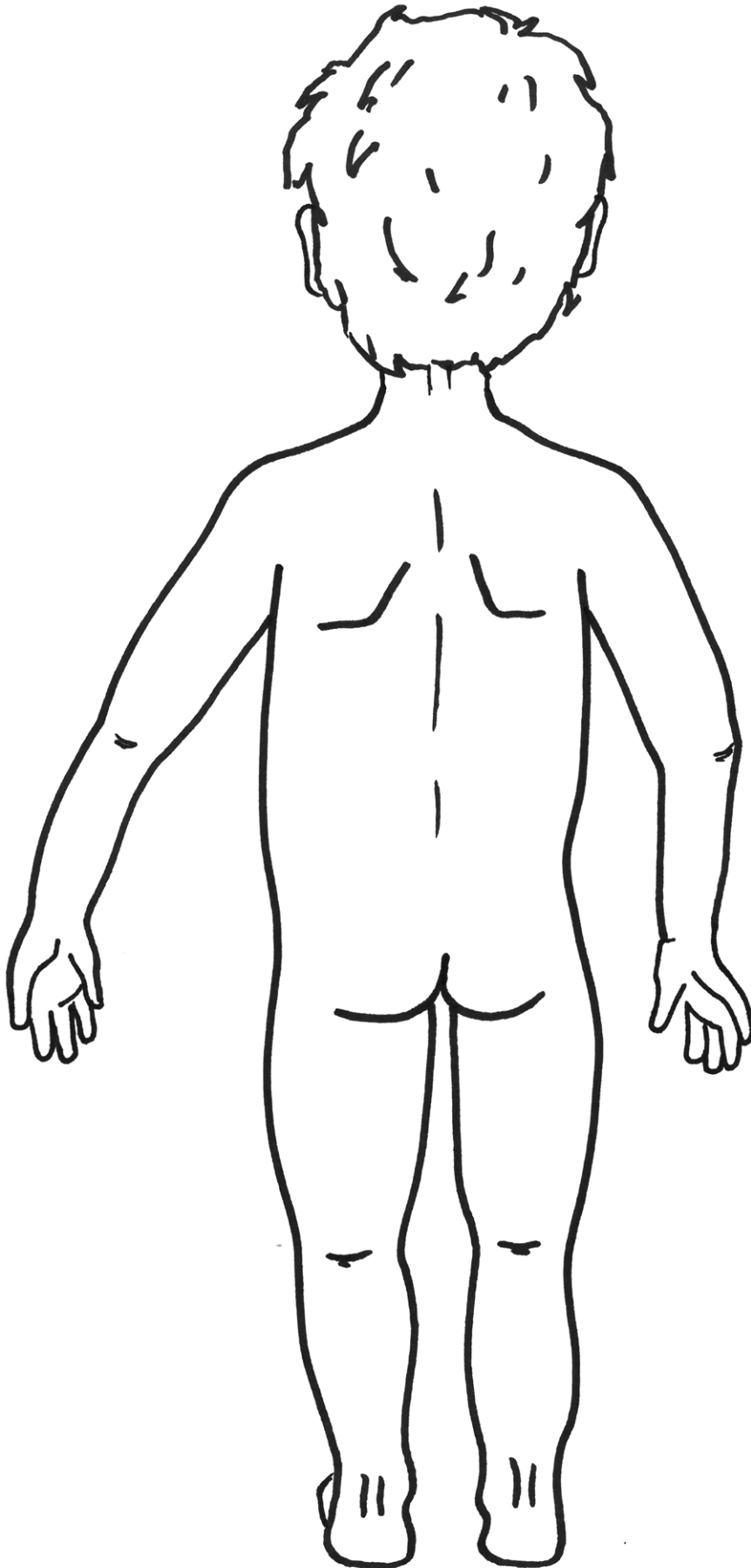
Diese „**3 Fragen für meine Gesundheit**“ können Sie auch zu Hause in Form von Rollenspielen mit Ihrem Kind üben, und auch bewusst beim nächsten Arztbesuch anwenden.

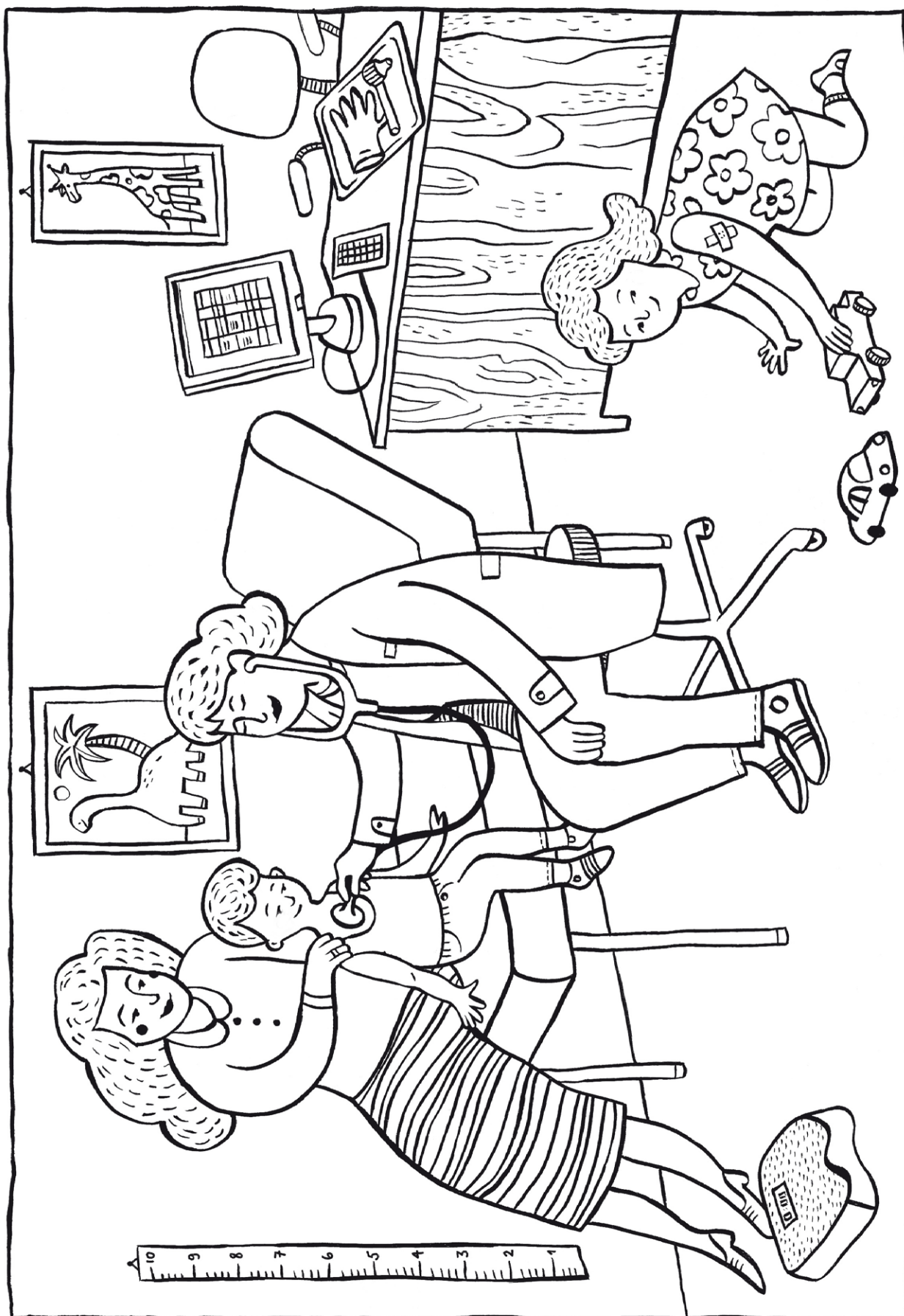
*In diesem Sinne: Unterstützen Sie Ihr Kind bereits im Kindergartenalter,
Bewusstsein und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu entwickeln!*











Arbeitsblatt Arztgespräch

Ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt führen

Vor dem Gespräch

Was habe ich/was tut weh?

Ich habe Fieber und Kopfweg.

Wie fühle ich mich?

Müde, erschöpft, schwindelig, mir ist heiß

Seit wann bin ich krank? Seit wann tut es weh?

Ich habe seit gestern Kopfweg und seit heute in der Früh Fieber.

Was wünsche ich mir?

Dass der Kopf nicht so weh tut; dass ich bald wieder gesund bin.

Was mag ich nicht?

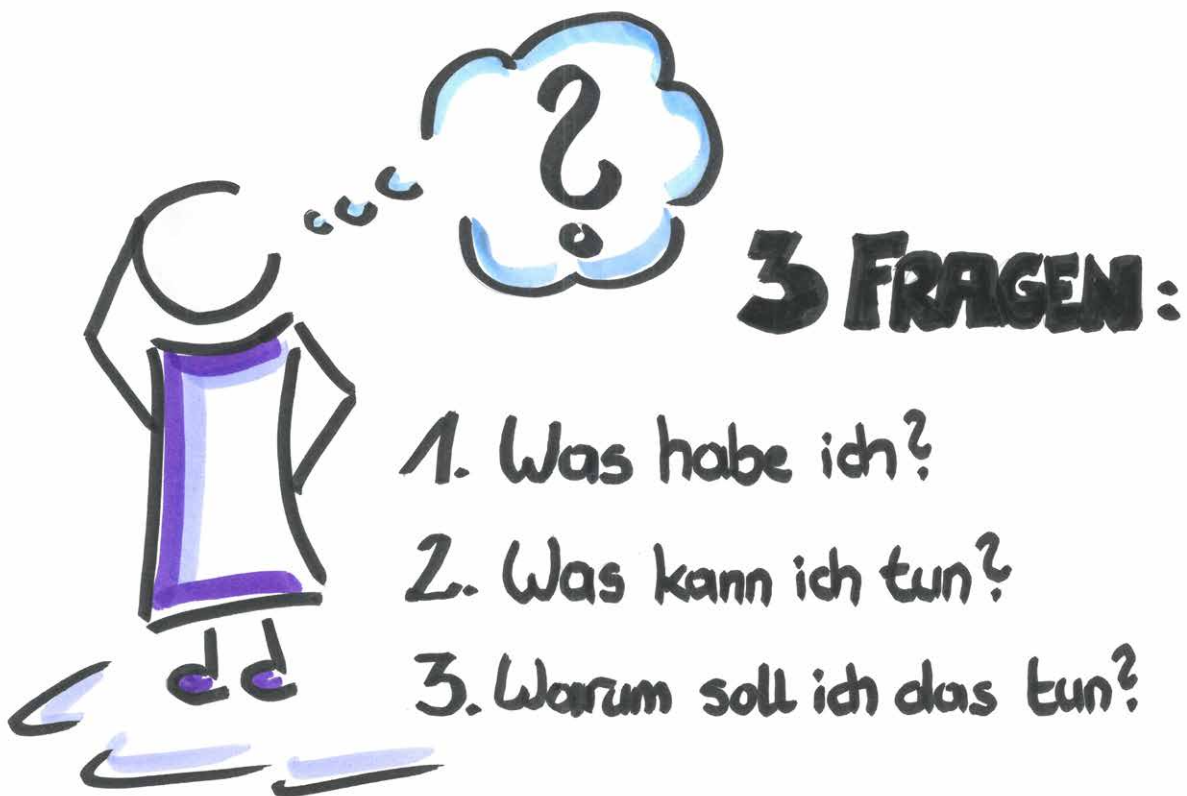
Ich mag keine Zäpfchen.

Im Gespräch: 3 Fragen für meine Gesundheit

Wenn ich krank bin, kann ich der Ärztin/dem Arzt folgende drei Fragen stellen:

1. Was habe ich?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

So weiß ich gut über meinen Körper und meine Gesundheit Bescheid. Ich weiß, was ich tun kann, um wieder gesund zu werden.



Rollenspiel: Beim Arzt/bei der Ärztin

Arzt/Ärztin: Hallo. Wie heißt du?

Kind: Hallo. Ich heiße ...

Arzt/Ärztin: Freut mich.
Was tut dir denn weh?

Kind: Ich habe seit gestern Hals-
schmerzen und seit heute in der Früh
Fieber.

Arzt/Ärztin: Wie hoch war dein Fieber
heute Morgen?

Kind: Meine Mama hat bei mir gemessen.
Sie hat gesagt, 38 Grad Fieber.

Arzt/Ärztin: Ok. Ich werde auch in
deinem Ohr Fieber messen, ist das für
dich in Ordnung?

Kind: Ja.

Arzt/Ärztin: So, ich schaue jetzt nach.
*Arzt/Ärztin nimmt das Fieberthermometer
und führt es zum Ohr.*
Du hast jetzt 37,4 Grad.

Kind: Was heißt das?

Arzt/Ärztin: Das heißt, dass dein Fieber
gesunken ist. Darf ich noch deinen Hals
und deine Ohren untersuchen?

Kind: Ja. Schauen Sie bitte mein rechtes Ohr
zuerst an.

Arzt/Ärztin: Sicher. Deine Ohren sind in
Ordnung, aber dein Hals ist etwas rot. Du
hast einen grippalen Infekt. Magst du Tee?

Kind: Ja, ich trinke gerne Tee.

Arzt/Ärztin: Sehr schön. Trinke in den
nächsten fünf Tagen täglich Kräutertee.
Das kann dein Halsweh lindern.

Kind: Und was ist mit meinem Fieber?

Arzt/Ärztin: Bleibe zuhause und ruhe dich
im Bett aus. Dann schwitzt du das Fieber
heraus.

Kind: Bekomme ich ein Zäpfchen, wenn es
nicht besser wird?

Arzt/Ärztin: Das kann sein.

Kind: Ich mag aber keine Zäpfchen,
die tun weh.

Arzt/Ärztin: Dann finden wir, wenn es
notwendig ist, etwas Anderes.

Kind: Und wann bin ich wieder gesund?

Arzt/Ärztin: Schon in ein paar Tagen.
Wenn du dich zuhause ausruhst und deinen
Tee trinkst, kannst du schon bald wieder in
den Kindergarten gehen.

Kind: Was kann ich noch tun?

Arzt/Ärztin: Einfach viel schlafen und viel
Kräutertee trinken. Falls es dir übermorgen
noch nicht gut geht, untersuche ich dich noch
einmal.

Kind: Danke.

Arzt/Ärztin: Gute Besserung.

Thema Medien

PädagogInneninformation

Der Kindergarten ist noch häufig eine medienfreie Zone. Viele PädagogInnen möchten Kindern einen geschützten Raum bieten, damit sie sich kreativ beschäftigen und ein Gegenangebot zu den täglichen Medienangeboten erhalten können.

*Im Kindesalter sollen
Kinder so viel wie
möglich im Freien
spielen und
sich bewegen*

Kindergartenkinder wachsen jedoch in einer **Medienwelt** auf – sie davon fernzuhalten, ist unmöglich. Daher ist es wichtig bereits im Kindergarten den richtigen Umgang mit digitalen Medien zu thematisieren. Das bedeutet nicht, dass Kinder mit Handy oder Tablet spielen sollten oder Grundlagen des PC-Wissens erwerben. Im Kindesalter sollen Kinder so viel wie möglich im Freien spielen und sich bewegen. Auf diese Weise wird die psychische und die physische Gesundheit – insbesondere auch die Augengesundheit – gestärkt.

Medienkompetenz kann auf vielfältige Weise vermittelt werden. Auch die Kinder selbst sollten die Möglichkeit bekommen, kritisch zu hinterfragen und Medien (Bilderbücher, Zeitschriften, Fernsehserien etc.) zu kommentieren und im Kindergarten zu besprechen. Hier können sie auch – begleitet von den PädagogInnen – lernen, zu beurteilen, welche Inhalte „wahr“ oder „falsch“ sein könnten. Ein kritischer Umgang mit den vorhandenen Büchern ist wichtig und soll auch im Kindergartenteam regelmäßig reflektiert werden.

Kinder verarbeiten Medienerfahrungen meist spielerisch, indem sie beispielsweise Rollenspiele veranstalten oder Szenen nachspielen.

*Kinder verarbeiten
Medienerfahrungen
meist spielerisch*

Sowohl für Eltern und Kinder als auch für PädagogInnen ist es schwierig, ab- und einzuschätzen, **wie viel Mediennutzung gesund**, vernünftig und notwendig ist. Hier gibt es viele neue Erkenntnisse, die belegen, dass vor allem jüngere Kinder so wenig Zeit wie möglich mit digitalen Medien verbringen sollten. Mittlerweile wird z.B. international empfohlen, Smartphones nicht uneingeschränkt unter 16 Jahren zu verwenden. Sowohl für die Eltern-Kind-Bindung als auch für ein gesundes Aufwachsen ist es notwendig, dass Kinder in „echten“ Kontakt treten und ihre Sinne umfassend schulen können. Wichtig ist auch, auf die **Qualität und Geschwindigkeit der Inhalte** zu achten, die Kinder konsumieren. Von Kindern im Kindergartenalter sollten nur langsam geschnittene Inhalte angesehen werden. Am besten immer in Begleitung von Personen aus dem Kindergartenteam oder den Eltern.

Die in der Tabelle dargestellten **Empfehlungen der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** dienen als zeitliche Orientierung:

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, Spielekonsolen, Tablets, Smartphone)
0-3 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten)	Höchstens 30 Minuten	Am besten gar nicht!
3-6 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	Höchstens 45 Minuten	Insgesamt höchstens 30 Minuten
6-10 Jahre	Regelmäßig vorlesen und lesen	Höchstens 60 Minuten	Insgesamt höchstens 45-60 Minuten

Am Handy wischen zu können, bedeutet nicht, kompetent zu sein.
Kinder müssen nicht früh ein Handy bekommen, um Medienkompetenz zu erwerben!

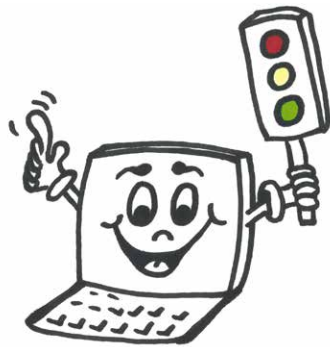
*Medienkompetenz ≠
Wischkompetenz*

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Freude bei der Förderung der Medienkompetenz in Ihrem Kindergarten! Die Beschreibung aller Übungen finden Sie jeweils auf den entsprechenden Karteikärtchen. Sie können aus den Modulen einzelne auswählen oder ein Modul zur Gänze mit den Kindern durchführen. Ihrer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt, bitte ergänzen und erweitern Sie gerne die Module und Anregungen mit Ihrem eigenen Erfahrungsschatz!

Liebe Eltern,

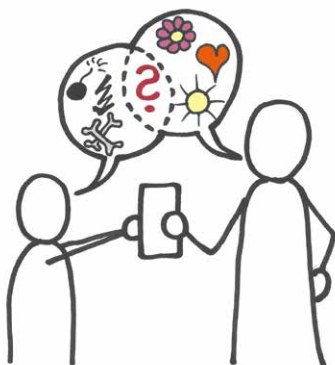
schon im Kindergartenalter benutzen Kinder **Medien**.

Worum geht es dabei?



Regeln für die Nutzung sind wichtig! Wählen Sie langsame, kindgerechte Inhalte/Serien aus.

*Kinder brauchen Schlaf!
Keine Medien am Abend
und in der Nacht*



Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es im Fernsehen oder am Tablet anschaut.

*Bindung braucht medienfreie Zeit!
Gemeinsam ein Buch lesen, spielen
und tratschen und dies als Ritual
verankern. Rituale geben Kindern Sicherheit.*



Infos für Eltern

Das Internet und digitale Medien sind aus dem Familienalltag nicht wegzudenken. Kinder wachsen in einer Welt mit Medien auf. Als Elternteil ist man dabei oft unsicher, weil sich die Art der Medien rasant verändert und immer weiterentwickelt. Es macht wenig Sinn, neue Medien völlig zu verbieten. Wichtig ist es, einen **sicheren und verantwortungsvollen Umgang** vorzuleben, um späteren Problemen (z.B. Suchterkrankungen) vorzubeugen. Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihr Kind! Kinder beobachten Ihr Verhalten und ahmen es nach.

Eine Frage, die sich Eltern immer wieder stellen ist, **wie viel Zeit Kinder maximal mit Medien** verbringen sollten. Noch wichtiger als die genaue Zeit ist, welche Inhalte angesehen werden.

Damit Kinder gesund aufwachsen können, wird empfohlen:

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, Spielekonsolen, Tablets, Smartphone)
0-3 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten)	Höchstens 30 Minuten	Am besten gar nicht!
3-6 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	Höchstens 45 Minuten	Insgesamt höchstens 30 Minuten
6-10 Jahre	Regelmäßig vorlesen und lesen	Höchstens 60 Minuten	Insgesamt höchstens 45-60 Minuten

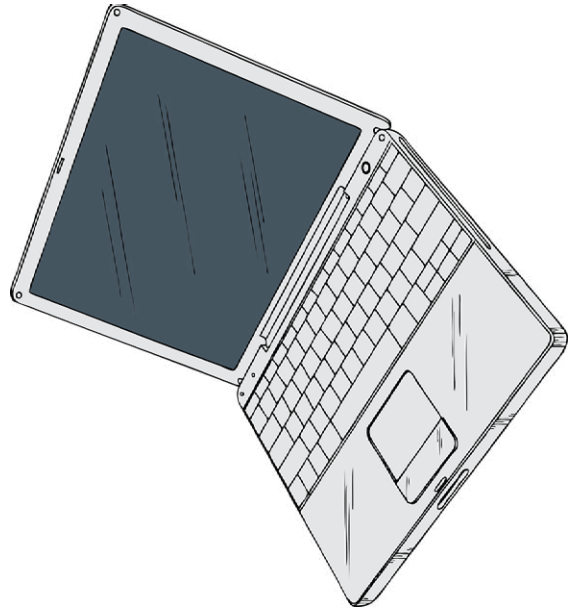
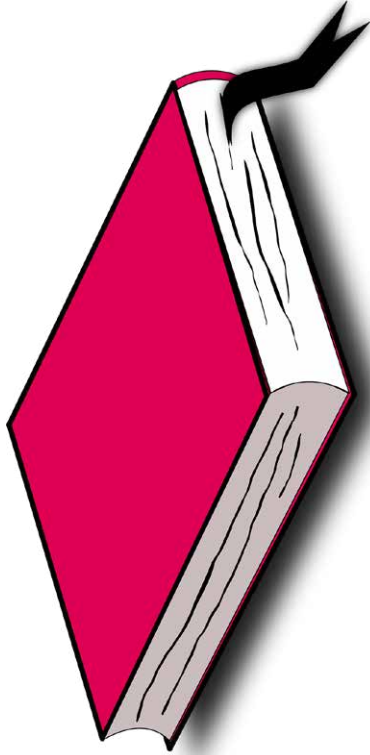
Übermäßiger Medienkonsum kann zu Konzentrationsschwäche, Kurzsichtigkeit, Schlafproblemen, Sprachlernproblemen und schlechten Lernleistungen führen.

Tipps für Eltern

- **Sie sind das Vorbild Ihres Kindes.**
Ihr Kind beobachtet, wie Sie mit Handy, Internet und Co umgehen!
- **Vereinbaren Sie klare Regeln und verwenden sie Medien nicht als Belohnung oder Strafe!**
Wann und für wie lange dürfen digitale Medien genutzt werden.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber,**
was es in (digitalen) Medien sieht, hört und erlebt und fragen Sie nach!
- **Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Alternativen,** am besten an der frischen Luft.
- **Bindungsmomente brauchen gemeinsame Zeit.**
Eine gute Eltern-Kind-Bindung entsteht vor allem durch Zeit ohne Bildschirme.
- **Schauen Sie darauf, dass Ihr Kind genug Schlaf bekommt**
und am Abend oder in der Nacht keine (digitalen) Medien benutzt!

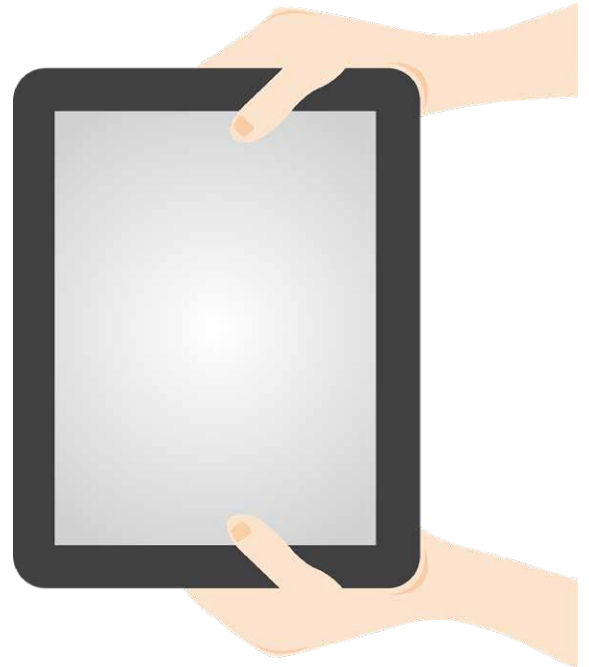
In diesem Sinne: Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst und begleiten Sie Ihr Kind bei der Nutzung digitaler Medien!

Arbeitsblatt Medien ordnen (Teil 1)



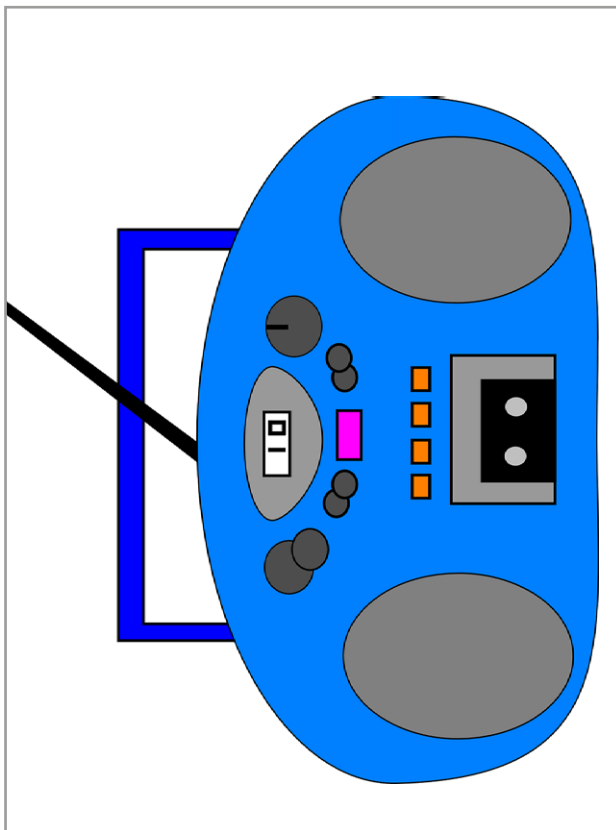
Arbeitsblatt

Medien ordnen (Teil 2)



Arbeitsblatt

Medien ordnen (Teil 3)



Arbeitsblatt

Medien ordnen (Teil 4)

Die im Arbeitsblatt dargestellten Medien können nach verschiedenen Kriterien geordnet werden.

Eine mögliche Lösung

- **Printmedien:** Zeitung, Magazin, Buch
- **Elektronische Geräte:** Fernseher, Smartphone, Controller, Kopfhörer, Laptop, Tablet, Radio
- **Apps:** Spotify, Youtube

Eine zweite mögliche Lösung

- **Aus Papier; kann man lesen:** Zeitung, Magazin, Buch
- **Zum Musik- oder Hörspiele hören:** Radio, Kopfhörer und Spotify
- **Ähnliche Anwendung, nur anderes Gerät:** Smartphone, Smartwatch und Tablet
- Controller, Smartphone, Tablet, Laptop (mit allen Geräten kann man Spiele spielen)

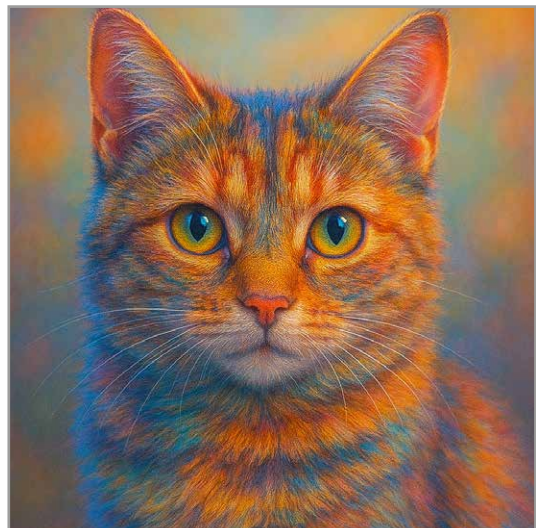
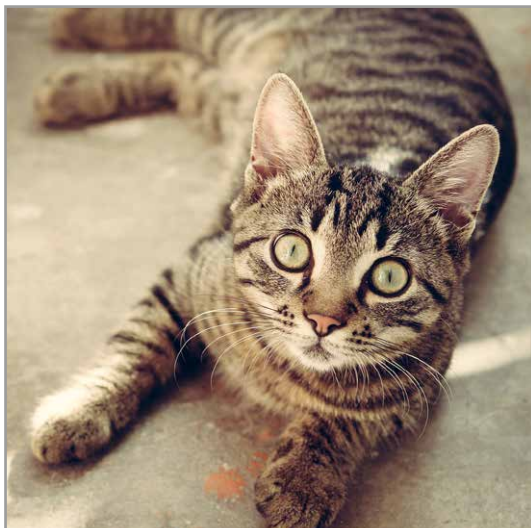
Eine dritte mögliche Lösung

- **Mit Bildschirm:** Fernseher, Smartphone, Laptop, Tablet, Smartwatch
- **Ohne Bildschirm:** Radio, Zeitung, Magazin, Buch



Im Downloadbereich unter www.styriavitalis.at/get-kindergarten/ finden Sie von den auf den Seiten 64 und 66 abgebildeten Medien auch größere Darstellungen für die Präsentation vor Gruppen.

Vorlage KI-Legespiel (Teil 1)



Vorlage KI-Legespiel (Teil 2)



Handbuch Safer Internet im Kindergarten

4. Auflage



Einführung

1	Gerätenutzung durch Kinder	6	
	<i>Angebot 1:</i> Ein Passwort ist...	7	
2	Kostenfallen	8	
	<i>Angebot 2:</i> Kostet das was?	9	
3	Das macht mir Angst!	10	
	<i>Angebot 3:</i> Mein Mittel gegen die Angst	11	
4	Was darf wer von mir wissen?	12	
	<i>Angebot 4:</i> Ich erzähl dir was von mir!	13	
5	Freundschaft und Geheimnis	14	
	<i>Angebot 5:</i> Das sag ich weiter!	15	
6	Meine Gefühle	16	
	<i>Angebot 6:</i> Was für ein Gefühl ist das?	17	
7	Umgang mit Gruppendruck	18	
	<i>Angebot 7:</i> Nein sagen!	19	
8	Urheberrechte	20	
	<i>Angebot 8:</i> Das habe ich gemacht!	21	
9	Das Recht am eigenen Bild	22	
	<i>Angebot 9:</i> Das darf man mit meinem Bild machen!	23	
10	Exzessive Nutzung digitaler Geräte	24	
	<i>Angebot 10:</i> Das ist mir zu viel!	25	
	Elternarbeit	26	
			Übungsblatt 1/2 zu Angebot 2: Aquarium
			28
			Übungsblatt 2/2 zu Angebot 2: Kostet das was?
			29
			Übungsblatt zu Angebot 4: Ich erzähl dir was von mir!
			30
			Übungsblatt zu Angebot 6: Gefühlswürfel
			31
			Übungsblatt zu Angebot 8: Das habe ich gemacht!
			32
			Übungsblatt zu Angebot 9: Das darf man mit meinem Bild machen!
			33
			Übungsblatt zu Angebot 10: Maxi ist's zu viel!
			34
			Übungsblatt Reflexionsübungen für das Portfolio der Kinder
			35
			10 Tipps für Eltern
			36
			10 Tipps für Elementarpädagoginnen und Pädagogen
			38
			10 Tipps für Kinder
			40
			Impressum
			42



Download unter: www.saferinternet.at/services/broschuerenservice



Wussten Sie, dass...

... Kindergarten- und Vorschulkinder zwischen 11 und 13 Stunden Schlaf während der Nacht benötigen?
...für Schulkinder eine durchschnittliche Schlafdauer von 10 bis 11 Stunden pro Nacht empfohlen ist?



Ausreichend Schlaf ist wichtig, denn...

...er ist entscheidend für die Gesundheit und das Wachstum Ihres Kindes.
Er fördert Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.



Auf- geweckte Kinder brauchen



Schlaf!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, BIPS, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. Obesity Reviews. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>

Fünf Tipps für einen gesunden Schlaf

Versuchen Sie,

...der Schlafenszeit eine entspannende Beschäftigung vorangehen zu lassen und diese mit der Schlafenszeit zu verbinden.

Aufregende

Tätigkeiten wie Fernsehen oder Spielen am Computer sollten Sie vor dem Zubettgehen vermeiden. Beschäftigen Sie sich stattdessen persönlich mit Ihrem Kind, zum Beispiel, indem Sie etwas vorlesen.



...zur Schlafenszeit einen geordneten und gleichbleibenden Ablauf einzuhalten.

Führen Sie geregelte Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen ein, die für alle sieben Tage der Woche gelten. Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie zur Schlafenszeit einen festen Ablauf einhalten und diesen früh genug, möglichst immer zur selben Zeit, beginnen. Ziehen Sie Ihrem Kind den Schlafanzug an und putzen Sie gemeinsam die Zähne. Schön ist es, wenn Sie Ihrem Kind dann eine kurze Geschichte vorlesen oder kurz den vergangenen Tag besprechen, Gute Nacht sagen und den Raum verlassen.



...das Essen direkt vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

Große Mahlzeiten und große Mengen Getränke sollten Sie Ihrem Kind direkt vor dem Schlafengehen besser nicht anbieten. Speisen oder Getränke, die Koffein enthalten können, wie zum Beispiel Schokolade oder Limonade, sollten ebenfalls nicht gegeben werden, da sie anregend wirken.



...Ihrem Kind ein einfaches Schlafzimmer einzurichten.

Es empfiehlt sich, das Schlafzimmer Ihres Kindes einfach zu gestalten und zuviel Spielzeug oder einen Fernseher, aus diesem Raum zu entfernen. Ein gutes Kinderschlafzimmer sollte kühl, dunkel und ruhig sein.



...tagsüber die Bewegung Ihres Kindes zu fördern.

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich tagsüber viel zu bewegen. Das fördert einen guten Schlaf. Körperliche Anstrengungen direkt vor dem Zubettgehen kann das Gegenteil bewirken.



Thema Psychosoziale Gesundheit

PädagogInneninformation

Psychosoziale Gesundheit versetzt Menschen in die Lage, mit alltäglichen Lebensbelastungen umgehen und sie gut bewältigen zu können. Sie wird entscheidend davon bestimmt, ob und inwieweit sich Belastungen und Herausforderungen auf der einen Seite und die Mittel und Ressourcen zu deren Bewältigung auf der anderen Seite im Gleichgewicht halten. Hierzu zählen zum Beispiel das persönliche „Rüstzeug“ wie die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften sowie **Rückhalt und Unterstützung durch Familie und FreundInnen**.

Kinder brauchen emotionale Bindungen und positive Beziehungen

Für Kinder ist die emotionale Bindung und eine positive Beziehung zu – mindestens zu einem Elternteil oder zu einer zuverlässigen erwachsenen Bezugsperson von entscheidender Bedeutung. Diese Bindungen sind essentiell für eine gesunde seelische Entwicklung und für psychische „Robustheit“, die sogenannte **Resilienz**. Manche Kinder sind eher zurückhaltend und ruhig, andere eher impulsiv und lebhaft. Während das eine Kind mit neuen Aufgaben und Herausforderungen, beispielsweise wenn es in den Kindergarten kommt, gut zurechtkommt, tut sich ein anderes eher schwer damit und braucht vielleicht etwas mehr Unterstützung.

Wichtig ist, dass Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen, sie zu benennen und einzuordnen. Entscheidend ist, dass ein Kind die Erfahrung macht, dass es Unterstützung erfährt, wenn Probleme auftauchen, wenn es Ängste oder Sorgen hat und dass es Schwierigkeiten überwinden kann. Daher ist es wichtig, bereits im Kindergarten mögliche Strategien zu besprechen, um das psychische Gleichgewicht wiedererlangen und Probleme konstruktiv bewältigen zu können.

Kinder erleben manchmal auch, dass Familienmitglieder psychisch krank sind und können dies oft nicht einordnen beziehungsweise entwickeln Schuldgefühle. Psychische Erkrankungen sind immer noch stark tabuisiert und Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig stigmatisiert. Für Kinder ist eine **altersadäquate und lösungsorientierte Information über psychische Erkrankungen** ein wesentlicher Schutzfaktor, um mit psychischen Belastungen – auch von Erwachsenen – umgehen zu können und selbst gesund zu bleiben.

ExpertInnen gehen davon aus, dass in Österreich ca. 20% der Kinder und Jugendlichen psychische Erkrankungen haben, wobei 8-14% behandlungsbedürftig sind. Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Risikofaktoren für psychische Erkan-

*Wichtig ist,
dass Kinder lernen,
ihre Gefühle
wahrzunehmen,
anzuerkennen,
sie zu benennen
und einzuordnen*

kungen bei Kindern können eine genetische Veranlagung, Faktoren wie Gewalt oder Missbrauch, ein niedriger sozioökonomischer Status, aber auch psychische Erkrankungen der Eltern sein. Mehr als die Hälfte der Kinder mit psychisch kranken Eltern entwickelt selbst psychische Störungen in der Kindheit oder Adoleszenz. Im Vergleich entspricht das einem doppelten bis dreifachen Risiko für psychische Erkrankungen.

Die Übungen auf den Kärtchen helfen dabei, Ressourcen wie zum Beispiel Selbstwirksamkeit, Zuversicht, soziale Kompetenz oder soziale Unterstützung zu aktivieren.

Mit Kindern über psychische Gesundheit und psychische Erkrankung sprechen

Reflexion der eigenen Haltung zum Thema

Es ist wichtig, sich selbst zu fragen, welche Haltung man zu psychischer Gesundheit und Krankheit einnimmt. Eigene Vorurteile und Unsicherheiten können die Umsetzung hemmen. In diesem Fall wäre eine Fortbildung vorab zu empfehlen. Außerdem sind eine gute inhaltliche Vorbereitung und die Unterstützung durch eine Fachkraft von Vorteil.

Sicherheit durch Wissen

In der Materialbox findet sich eine gut sortierte Auswahl an Büchern, die Hintergrundinformation und Tipps für PädagogInnen im Umgang mit dem Thema geben. Hinweise auf Kinderbücher, die adäquate Formulierungen und Erklärungen verwenden, ergänzen das Angebot. Das Buch „Kinder psychisch kranker Eltern stärken“ bietet Hilfe, um psychische Erkrankungen zu erklären. Darüber hinaus ist es wichtig, sich an den Fragen der Kinder zu orientieren, um das Thema gut umzusetzen.

Tabuisierung und Stigmatisierung

Psychische Gesundheit und insbesondere Krankheit sind nach wie vor häufig tabu. Umso wichtiger ist es, beide zu thematisieren, um einer oft angstbesetzten Stigmatisierung entgegen zu wirken.

Lösungsorientierter Umgang

Es ist wichtig, dass Kinder verstehen, dass die Psyche genauso wie der Körper gepflegt werden muss, um gesund zu bleiben. Daher ist es wichtig, zu wissen, was die Psyche stärkt.

Eltern für dieses Thema sensibilisieren

Es ist wichtig, die Eltern mit einzubeziehen und für mögliche Unsicherheiten und Fragen zur Verfügung zu stehen. Auf den Kärtchen finden Sie Vorschläge dazu.

*Danke, dass Sie mit den Kindern und Eltern dieses wichtige Thema behandeln,
wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und Freude bei der Umsetzung!*

Liebe Eltern,

damit Kinder gesund aufwachsen können, ist es wichtig, **Körper und Psyche (=Seele)** zu unterstützen.

Worum geht es dabei?



Alle unsere Gefühle sind wichtig und gehören zu unserer Psyche.

Wir können unser psychisches Immunsystem stärken.



Wir können uns Hilfe holen, wenn es uns nicht gut geht.



Wichtige Anlaufstellen

Rat auf Draht: Tel-Nr. 147
Für Kinder, Jugendliche und Eltern,
anonym, rund um die Uhr,
kostenfrei.

Telefonseelsorge rund um die Uhr:
Tel-Nr. 142
Für alle Menschen in schwierigen
Lebenssituationen. Beratung per
Telefon, per Mail und Chat,
kostenfrei.

Psynot: Tel-Nr. 0800 449933
Schnelle Hilfe in psychischen Krisen – rund um die Uhr, anonym
und kostenfrei.

Amike Telefon: Psychosoziale
Beratung in verschiedenen
Sprachen, <https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/amike-telefon>

PsychologInnen & PsychotherapeutInnen in Österreich:
www.psychologen.at
www.psyonline.at

Infos für Eltern

Damit Kinder gesund aufwachsen können ist es wichtig, die körperliche UND psychosoziale Gesundheit zu stärken. Dazu gehört auch, mit Krisen und schwierigen Situationen umgehen zu lernen.

Damit dies gelingt, braucht Ihr Kind ...

- ...Ihre Liebe und Zuverlässigkeit,
- ...Ihre Fürsorge und Ihren Schutz,
- ...Sie als Vorbild im Umgang mit ihrer psychischen Gesundheit,
- ...und den Austausch und das Gespräch darüber.

*Stabile und liebevolle
Beziehungen
schützen Ihr Kind!*

Im Kindergarten lernt ihr Kind im Umgang mit anderen Kindern, PädagogInnen und BetreuerInnen ...

- wie es Gefühle wie Traurigkeit, Fröhlichkeit und Angst benennt und einordnet,
- wie es sein psychisches Immunsystem stärken kann,
- und an wen es sich wenden kann, wenn es ihm nicht gut geht.

Bei uns im Kindergarten haben alle Gefühle Platz. Wir üben Gefühle zu benennen und lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Stärken. Gemeinsam schauen wir uns an, wer uns unterstützen kann, wenn es uns nicht gut geht. Dabei werden altersgerechte Informationen zum Thema psychosoziale Gesundheit und Krankheit in Form von Kinderbüchern und Spielen vermittelt. Wir bitten Sie, für das Thema offen zu sein. Wir als PädagogInnen haben uns auf das Thema vorbereitet und geben Ihnen gerne Auskunft und weitere Informationen.

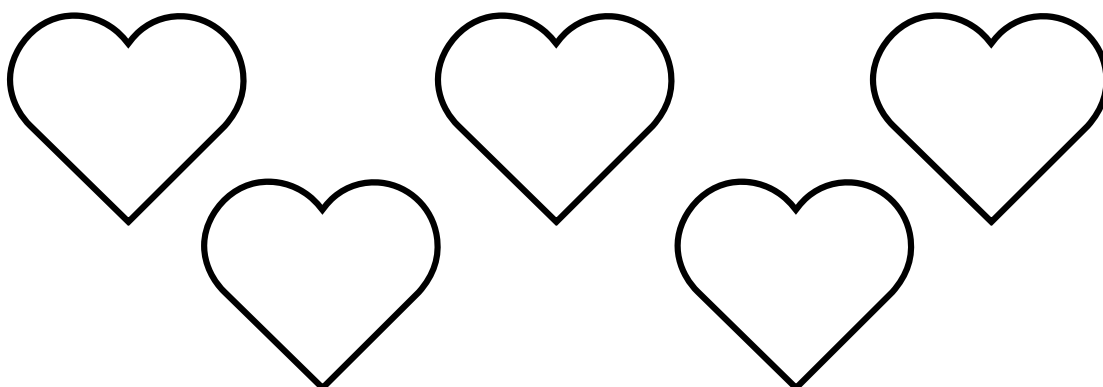
Manchmal erleben Kinder in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen. Sie können die Situation oft nicht einordnen und brauchen Unterstützung. Noch immer wird nicht gerne über eine psychische Erkrankung gesprochen. Darüber reden hilft, und so beschäftigen wir uns im Bedarfsfall auch im Kindergarten mit diesem Thema.

In diesem Sinne: Psychische Gesundheit ist genauso wichtig, wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Wann auch immer es möglich ist, genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind, denn so stärken Sie es für künftige Herausforderungen!

Arbeitsblatt Meine Seele

So sieht meine Seele aus.

Das tut meiner Seele gut.



Arbeitsblatt

Die Seele kindgerecht erklären

Formulierungshilfen für PädagogInnen

Mit **Psychoedukation** ist die alters- und entwicklungsadäquate Wissensvermittlung zu seelischer (= psychischer) Gesundheit und Erkrankung gemeint. Sie ist wichtig, damit Kinder ihre Gefühle und die der anderen einordnen lernen. Psychoedukation unterstützt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und vermittelt Hoffnung und Zuversicht.

Psychoedukation gelingt am besten im Dialog mit den Kindern (wie in den GET-Übungen beschrieben). Nachfolgend ein paar Impulse für Formulierungen:

Sprache schafft Nähe oder Distanz.

Daher einfach und direkt formulieren:

- Die Seele ist alles Unsichtbare in uns, das uns fühlen, denken und träumen lässt.
- Die Seele ist das, was in dir wohnt und dich froh, mutig oder auch mal traurig macht.
- Die Seele ist wie ein kleines Licht in dir, das zeigt, wer du bist.
- Die Seele ist dein inneres Ich – das, was dich besonders macht.
- Die Seele ist der Ort in dir, wo deine Gefühle wohnen.
- Deine Seele ist wie ein Schatz, der dir hilft, lieb zu haben und geliebt zu werden.

Beschreibungen in Form von Bildern:

- Die Seele ist wie ein bunter Regenbogen in dir – voller Gefühle.
- Die Seele ist wie ein schöner Ort in deinem Herzen, an dem es sich Freude und Mut gemütlich machen.
- Die Seele ist wie ein kleiner Garten: Wenn du gut zu dir bist, wächst dort alles schön.
- Die Seele ist wie ein kleiner Freund in dir, der dir sagt, was dir guttut.

Was der Seele guttun kann:

- Frische Luft
- Kuscheln
- Mit jemandem reden
- Viel lachen
- Gut essen und trinken
- Gut schlafen
- Mit FreundInnen spielen
- Mit dem Haustier spielen
- Tief durchatmen

Buchtipps:

- Gibt es ein Pflaster für die Seele?
- Das Farbenmonster - Doktor für Gefühle
- Wir sagen immer Debreziner dazu
- Bei mir zu Hause ist was anders
- Anikas andere Welt
- Was ist bloß mit Mama los



siehe auch GET-Literaturliste

Arbeitsblatt

Traurigkeit kindgerecht erklären

Formulierungshilfen für PädagogInnen

Mit **Psychoedukation** ist die alters- und entwicklungsadäquate Wissensvermittlung zu seelischer (= psychischer) Gesundheit und Erkrankung gemeint. Sie ist wichtig, damit Kinder ihre Gefühle und die der anderen einordnen lernen. Psychoedukation unterstützt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und vermittelt Hoffnung und Zuversicht.

Psychoedukation gelingt am besten im Dialog mit den Kindern (wie in den GET-Übungen beschrieben). **Nachfolgend ein paar Impulse für Formulierungen:**

Sprache schafft Nähe oder Distanz. Daher einfach und direkt formulieren:

Sprechen Sie zunächst mit den Kindern über das Gefühl „Traurigsein“:

„Es ist normal, wenn wir manchmal traurig sind. Das Gefühl gehört so wie andere Gefühle zu uns. Wir sind z.B. traurig, wenn jemand, der uns wichtig ist, nicht mehr bei uns ist. Dann haben wir vielleicht keine Lust, was zu machen oder mit jemandem zu reden und unsere Gedanken sind auch viel schwerer als sonst. Dabei zeigt sich Traurigsein bei jedem ein wenig anders. Wo fühlst Du es, wenn Du traurig bist?“

Beschreibungen in Form von Bildern:

Traurigsein ist wie ...

- eine dunkle Regenwolke über uns.
- durch eine graue Brille zu schauen.
- ein schweres Monster auf der Schulter.
- eine Pause vom Lachen.
- eine welke Blume, die Wasser braucht.

Was man gegen Traurigsein tun kann:

weinen | kuscheln | schöne Musik hören | mit jemandem reden |
mit dem Haustier spielen | an die frische Luft gehen

Kann die Traurigkeit krank werden? Ja, dann ...

- weinen wir viel und über Wochen oder reden auf einmal ganz wenig.
- sind wir müde und erschöpft, obwohl wir gerade erst aufgestanden sind.
- verlieren wir die Freude und das Interesse an Dingen, die wir sonst mögen.
- haben wir nicht die Kraft, etwas zu unternehmen.
- essen wir viel weniger oder viel mehr als sonst.
- glauben wir, an allem schuld zu sein.

Wer kann dann helfen?

Es gibt spezielle ÄrztInnen und TherapeutInnen, die uns helfen, wenn unsere Gefühle krank werden. Sie reden mit uns und finden mit uns Möglichkeiten, damit wir uns wieder besser fühlen.

Manchmal helfen auch Medikamente.

Arbeitsblatt

Angst kindgerecht erklären

Formulierungshilfen für PädagogInnen

Mit **Psychoedukation** ist die alters- und entwicklungsadäquate Wissensvermittlung zu seelischer (= psychischer) Gesundheit und Erkrankung gemeint. Sie ist wichtig, damit Kinder ihre Gefühle und die der anderen einordnen lernen. Psychoedukation unterstützt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und vermittelt Hoffnung und Zuversicht.

Psychoedukation gelingt am besten im Dialog mit den Kindern (wie in den GET-Übungen beschrieben). **Nachfolgend ein paar Impulse für Formulierungen:**

Sprache schafft Nähe oder Distanz. Daher einfach und direkt formulieren:

Sprechen Sie zunächst mit den Kindern über das Gefühl „Angst“:

„Angst ist ein wichtiges Gefühl, denn es kann dich vor Gefahren schützen. Dabei zeigt sich die Angst bei jedem ein wenig anders. Wo fühlst Du die Angst?“

- **Angst ist wie ein kalter Wind, der kurz vorbeipustet:** Wenn du dich gut einpackst oder zu jemandem gehst, den du magst, wird es gleich wärmer.

Man kann das Gehirn durch andere Sinnesreize von der Angst ablenken: z.B. durch Düfte, einen starken Geschmack oder Atmungsübungen.

Beschreibungen in Form von Bildern:

- **Angst ist wie ein Alarm:** Sie zeigt uns Gefahr und hilft, uns zu schützen.
- **Angst ist wie eine dunkle Wolke:** Manchmal kommt sie zu uns, bleibt ein bisschen, zieht aber auch wieder weiter.

Was man gegen Angst tun kann:

- **Angst ist wie ein viel zu großer Ballon:** Wenn du langsam aus- und einatmest wird er wieder kleiner.
- **Angst ist wie ein kleines Zittern im Herzen:** Mit Unterstützung und Mut wird es schnell wieder besser.
- **Angst ist wie ein schwerer Stein im Bauch:** Wenn du mit jemandem darüber redest, wird er gleich viel leichter.

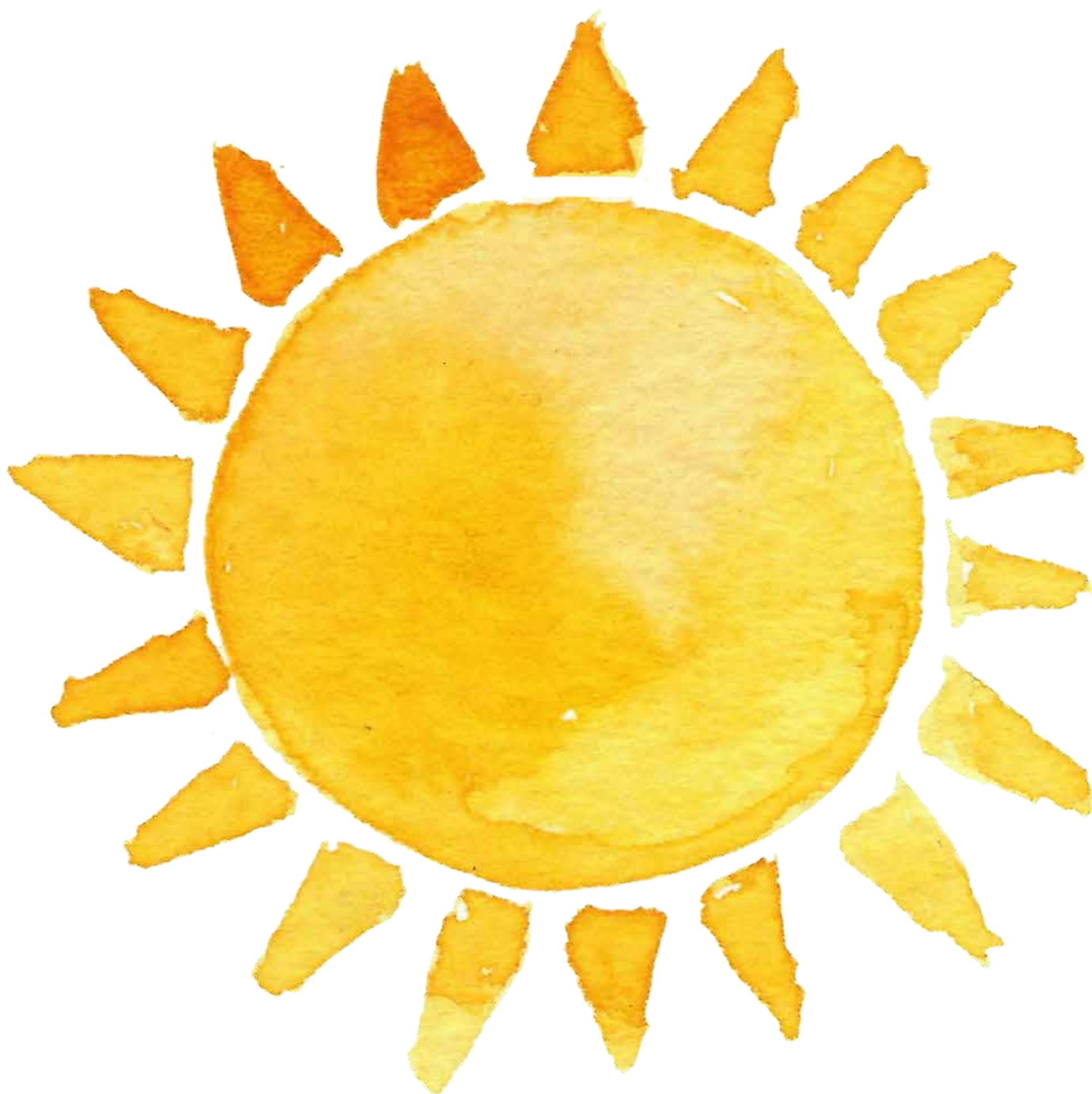
Kann die Angst krank werden? Ja, dann ...

- kommt und geht sie und man weiß gar nicht, warum.
- denkt man ständig an die Angst und das über lange Zeit.
- hat man oft so stark Angst, dass man bestimmte Dinge nicht mehr macht: z.B. nicht mehr aus dem Haus gehen oder keine anderen Menschen treffen.

Wer kann dann helfen?

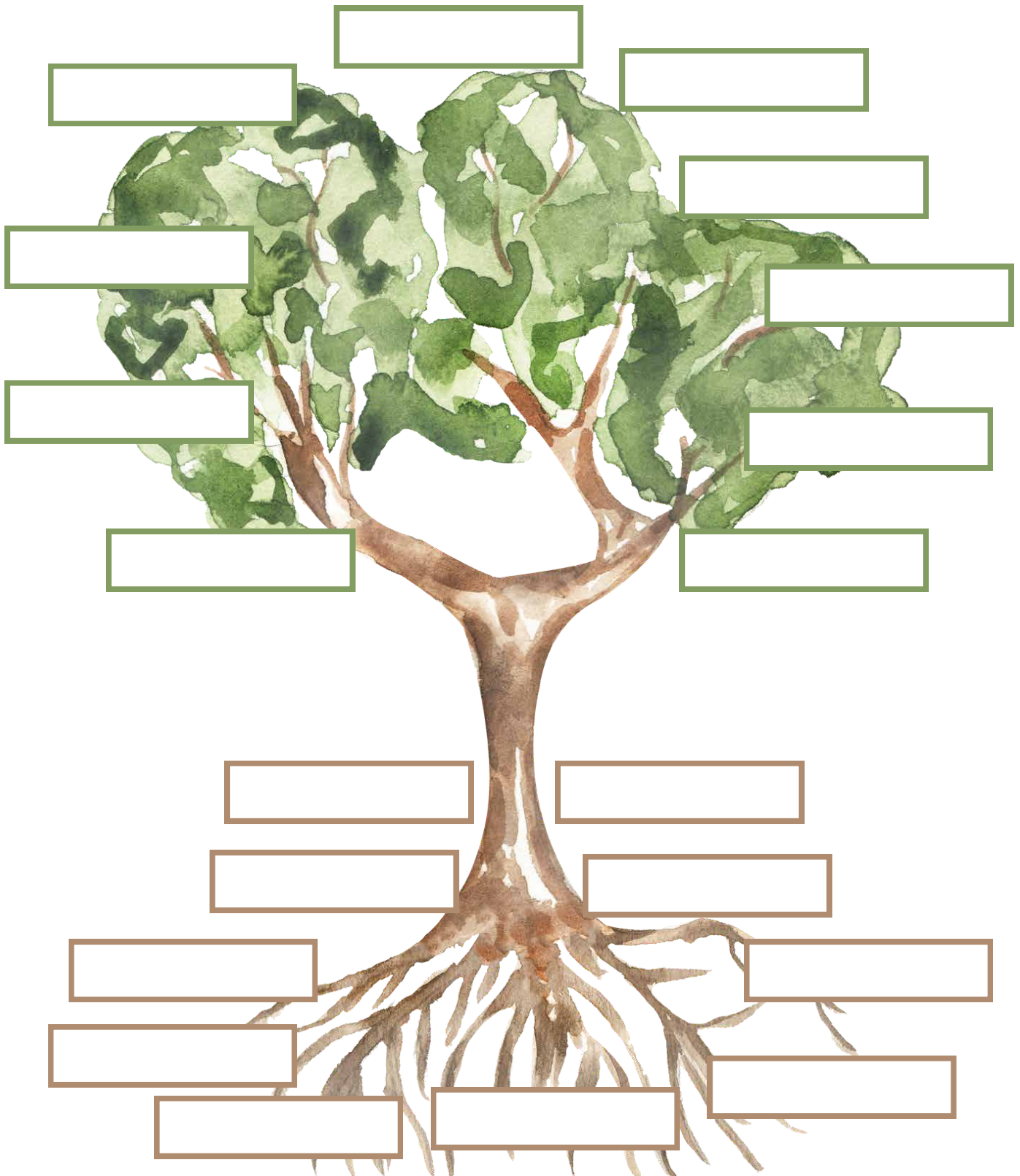
Wenn die Angst krank wird, nennt man das Angsterkrankung. Es gibt spezielle ÄrztInnen und TherapeutInnen, die helfen, damit die Angst viel kleiner wird oder ganz weggeht.

Arbeitsblatt Sonne



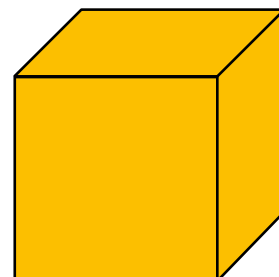
Arbeitsblatt Mein Baum

Name: _____



Arbeitsblatt

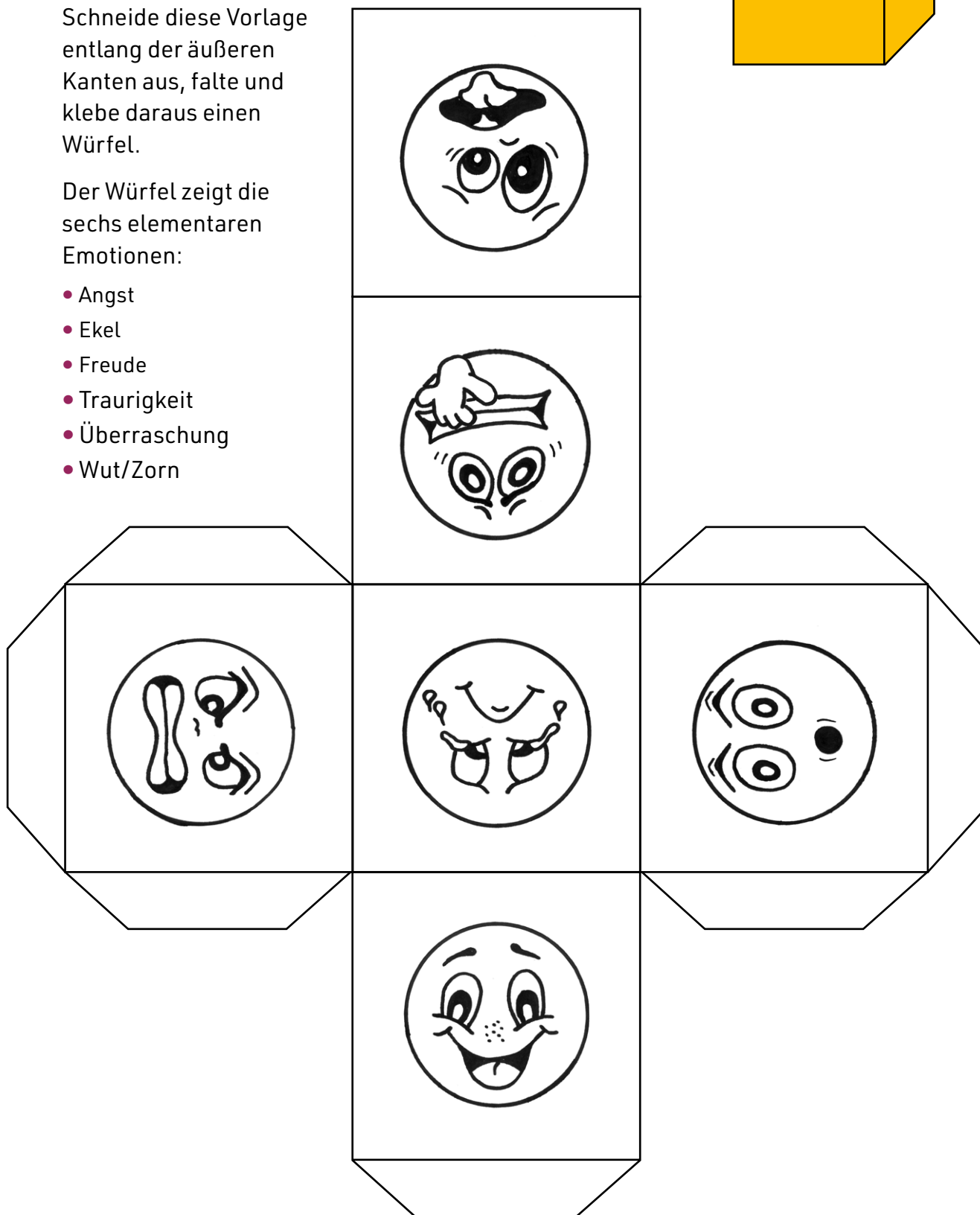
„Gefühlswürfel“



Schneide diese Vorlage entlang der äußeren Kanten aus, falte und klebe daraus einen Würfel.

Der Würfel zeigt die sechs elementaren Emotionen:

- Angst
- Ekel
- Freude
- Traurigkeit
- Überraschung
- Wut/Zorn



Gefühlsmemory



Die Kärtchen
auf dickerem
Papier doppelt
ausdrucken
und aus-
schneiden.

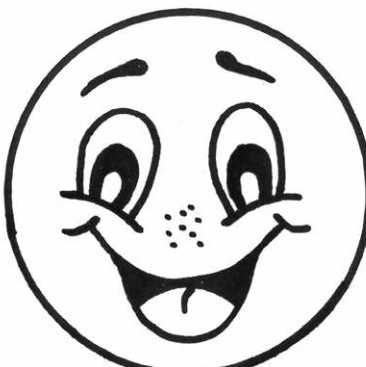
Leere
Kärtchen
für weitere
Emotionen



Ekel



Angst



Freude



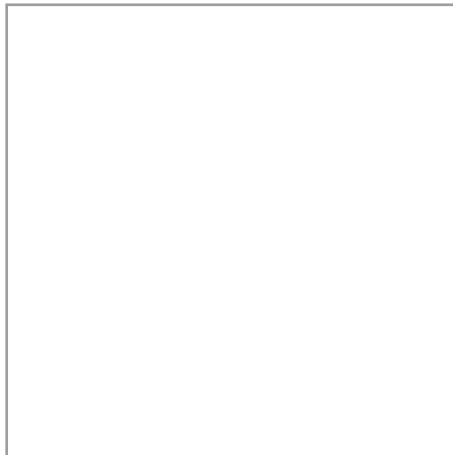
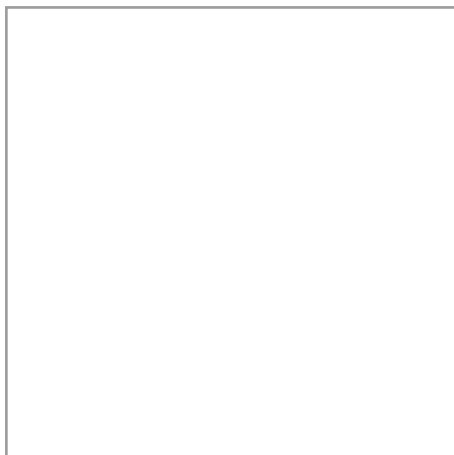
Traurigkeit



Überraschung



Wut



Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at

