Inhaltsverzeichnis

Gesundheit in der Kita 2
1.1 2
Was bedeutet ganzheitliche Gesundheitsförderung für uns und Ihre Kinder im Kindergartengarten? 2
1.1.1 Ernährung 2
1.1.2 Trinken 2
1.1.3 Bewegung 3
1.1.4 Viel Frischluft und Licht 3
1.1.5 Entspannung für den Ausgleich 3
1.1.6 Genug und regelmäßig Schlafen 4
1.1.7 Gehirn Jogging 4
1.1.8 Gesunde Beziehungen 4
1.1.9 Ja zum Leben 5
1.1.10 Mitarbeitergesundheit 5
1.1.11 Hitzeschutz 6

1.1 GESUNDHEIT IN DER KITA

Zum diesem Thema haben wir uns zwei Jahre lang beschäftigt, mit Fachleuten der IKK und dem Elternbeirat zwei Grundthemen genauer betrachtet. **Bewegung und Ernährung**.

Dabei sind wir zum Entschluss gekommen, dass es weit mehr beinhaltet und doch so unglaublich wichtig ist. Dazu möchten wir ein paar Einblicke geben.

Was bedeutet ganzheitliche Gesundheitsförderung für uns und Ihre Kinder im Kindergartengarten?

1.1.1 Ernährung

Kaum etwas ist wichtiger für den Erhalt der Gesundheit als eine gesunde Ernährung.

Um zu klären, was gesunde Ernährung wirklich heißt, laden wir einmal im Jahr eine Fachperson (von Beki) dazu ein, die erklärt welche Lebensmittel in welcher Menge zu sich genommen werden sollten.

Beki→ Bewusste Kinderernährung

Nachhaltiger Genuss umfasst die Wertschätzung von Lebensmitteln, aktiven Klimaschutz, den gezielten Einkauf regionaler (Bio-)Lebensmittel sowie den Konsum frischer und unverarbeiteter Produkte bei minimaler Resteverwertung. Diese Aspekte stehen im Mittelpunkt der **Ernährungsbildung in Baden-Württemberg**.

1. Z.B. Obst, Gemüse jeden Tag, in allen Farben und Sorten
2. Milchprodukte wie Joghurt, Käse täglich
3. Fisch ein/zweimal die Woche
4. Viele Pflanzliche Öle und Kohlenhydrate, darunter reichlich Hülsenfrüchte
5. Bei Getreideprodukten am besten Vollkornvarianten
6. Wenig Fleisch und Fett, auch versteckte Fette in Wurst und Fertigprodukten
7. Salz und Zucker sparsam einsetzten
8. Lebensmittel nur so kurz wie nötig in Wasser und Fett garen

All das erhält und stärkt unser Immunsystem

Auch die Ernährung von **bio-Produkten** schließen wir zur Gesundheitsförderung mit ein und entschieden uns einen passenden Caterer in unserer Umgebung zu finden.

→ Firma Hausgemacht aus Zaberfeld (Zertifiziertes bio-catering)

1.1.2 Trinken

Wassermangel schadet den menschlichen Organismus: Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen,

wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte **Körper wird schlechter versorgt**, **Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach.** Geeignete Durstlöscher sind **Wasser, Frucht-Kräutertees und etwas Fruchtschorle.** In der Einrichtung steht den Kindern jederzeit, Wasser, Frucht-Kräutertees zur Verfügung. Durch unsere gemeinsamen Mahlzeiten, erhalten wir einen guten Überblick, wieviel und was jeder getrunken hat. Die Gruppendynamik und die Vorbildfunktion der Erzieher/Innen tragen auch dazu bei viel zu Trinken.

Um auch bei Ausflügen, Sport immer trinken zu können, haben die Kinder ihre Trink-Flaschen von zu Hause jeden Tag mit dabei.

1.1.3 Bewegung

Regelmäßiger Ausdauersport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft die Körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Krankheiten vor. Sogar die Gehirnleistung wird positiv beeinflusst.

Die Kinder haben die Möglichkeit jeden Tag im Freispiel sich an der frischen Luft auszupowern.

Desweitern bieten wir einen Vormittag für jede Gruppe eine gezielte Sportstunde in der Turnhalle der Grundschule an.

Alle zwei Jahre wird unser gesamtes Team zur Bewegungserziehung fortgebildet, da wir wissen, wie wichtig Bewegung für uns alle ist und ein wesentlicher Baustein zur Gesunderhaltung darstellt.

1.1.4 Viel Frischluft und Licht

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte.

Auch wir gehen mit allen Kindern zu jeder Jahreszeit, zu jedem Wetter raus an die frische Luft, jeden Tag. Nach dem Motto: „Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung!“

Denn nicht nur der Sauerstoff ist lebenswichtig, sondern auch das Tageslicht. Es erhellt nicht nur die Stimmung, Licht ist wichtig für die Produktion von Vitamin D ➔ unentbehrlich für das Wachsen starker Knochen

1.1.5 Entspannung für den Ausgleich

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an der Widerstandskraft (Resilienz); Störungen in der Balance von Spannung und Entspannung können zu ersthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen.

Wir bieten im Freispiel den Kindern die Möglichkeit sich an einem ruhigen Ort zurückzuziehen (Leseecke), ruhige harmonische Atmosphäre beim Arbeiten zu geben (Atelier, Bauecke), es wird auf ein ruhiges, ansprechendes Raumkonzept geachtet, wo für Klein und Groß ein Ausgleich von An und Entspannung stattfinden kann.

Desweitern gibt es bei uns pädagogische Fachkräfte zum Thema: Entspannung, die dazu ein gezieltes Angebot, meist nach dem Mittagessen, anbieten. (Yoga, Massage)

1.1.6 Genug und regelmäßig Schlafen

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das wir ebenso regelmäßig befriedigen müssen, wie Essen und Trinken.

Er ist unverzichtbare Lebensgrundlage und die **Voraussetzung für Entwicklung**, **Wohlbefinden und Gesundheit**. Im Schlaf wird der Stoffwechsel einen Gang heruntergeschaltet, dagegen arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren.

Das **Immunsystem**, die **Verdauung**, das **Herz-Kreislaufsystem**, das **Nervensystem** und das **Gehirn** brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren.

Natürlich können wir Ihnen nicht vorschreiben wie lange Ihr Kind zu schlafen hat, dennoch erklären wir in der Aufnahme, wie wichtig der Schlaf für die körperliche und geistige Entwicklung ist und dies zur Gesundung braucht. Wir möchten den Kindern ihre Bedürfnisse auch nicht vorenthalten und bieten den Kindern aus der unteren Gruppe (2-4 jährige) an, sich nach dem Essen hinzulegen und zu schlafen oder sich bei einer Geschichte, beim Entspannungsangebot auszuruhen.

Es ist auch allen Kindern jederzeit möglich sich in einer ruhigeren Ecke hinzulegen und auszuruhen.

1.1.7 Gehirn Jogging

Wie unsere Muskulatur bewegt sein möchte, so will auch das Gehirn beschäftigt sein→ und zwar sein Leben lang. Werden die grauen Zellen nicht auf Trab gehalten, bauen sie nämlich ab.

Gute Synapsen Verbindungen verkümmern und bieten keine Grundlage mehr neue einzugehen.

Umgekehrt lässt sich das Gehirn trainieren wie ein Muskel. Um mental (geistig) fit zu bleiben, brauchen die grauen Zellen täglich Training!

➔ Denn Leben heißt lernen und das Lernen ist ein lebenslanger Prozess ←

1.1.8 Gesunde Beziehungen

Ob man will oder nicht, jeder ist eingebunden in einem Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität, die psychische und physische (körperliche) Gesundheit. Lebendige und erfüllte Beziehungen- diese beginnen bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben.

Wir als pädagogische Fachkräfte agieren somit als Vorbild und unterstützen und bestärken die Kinder darin dies herauszufinden. Wir sprechen über Gefühle, Werte und Verhaltensweisen, motivieren die Kinder etwas Neues zu tun. All das kann nur passieren, wenn die Kinder eine gute, solide Beziehung zu den pädagogischen Fachkräften aufgebaut haben, um sich dann frei und sicher entfalten zu können.

1.1.9 Ja zum Leben

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzten sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte. Darüber hinaus zeichnen sich Menschen mit einer positiven Einstellung durch die Fähigkeit aus, über sich selbst zu lachen, was Souveränität und Gelassenheit widerspiegelt. Wir legen in der Kita Wert darauf, Humor als gesundheitsfördernden Aspekt zu fördern.

Offenheit, zum Beispiel im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dabei, flexibel zu bleiben. Denn wer in sich ständig wiederholenden Lebensmustern gefangen ist, begrenzt seine Erfahrungsmöglichkeiten.

Auch da sind die pädagogischen Fachkräfte wieder als Vorbild aktiv. Ein offener, konstruktiver Austausch, private Treffen (Außerbetriebliche Kommunikationen) bringen ein harmonisches Miteinander, Kollegen lernen sich untereinander in ihren Stärken, Talenten und Schwächen kennen.

Siehe Team.

1.1.10 Mitarbeitergesundheit

Die Arbeitsanforderungen in der Kita sind unterschiedlich hoch. Schematisch können sie in die Bereiche Arbeitsumgebung, Anforderungen an das Personal, Organisation und soziale Voraussetzungen unterteilt werden. --> siehe Tabelle

Arbeitsumgebung	Arbeitsanforderungen an das Personal
■ Lärm ■ Temperatur ■ Beleuchtung (Kontrast, Helligkeit) ■ Luftqualität (Luftfeuchtigkeit, Gerüche) ■ Räumliche Bedingungen (Raumgröße, Anzahl nutzbarer Räume) ■ Vorhandene Mittel (Ausstattung mit Möbeln oder Küchengeräten) ■ Chemische Stoffe (Reinigungsmittel und Desinfektionsmittel)	■ Aufgabeninhalte (Komplexität, Vielfalt, Sinnhaftigkeit, Kontrollmöglichkeiten) ■ Informationsdichte (Anzahl parallel auszuführender Aufgaben) ■ Zeitdruck (Vor- und Nachbereitungszeiten, Zeit für die direkte Arbeit) ■ Daueraufmerksamkeit (Beaufsichtigung der Kinder) ■ Verantwortlichkeit (für die Gesundheit der Kinder) ■ Physische Belastung (Heben und Tragen von Kindern oder von Kochgeräten, ungünstige Körperhaltungen) ■ Emotionale Anforderungen (Diskrepanz zwischen äußerer und innerer Gefühlslage) ■ Berufliche Entwicklung (Fort- und Weiterbildungen) ■ Gefahrenquellen (Treppen, Nässe, Spielzeug und Ausstattung)
Organisation	**Soziale Voraussetzungen**
■ Art und Größe der Kita ■ Pädagogisches Konzept der Kita ■ Gruppengröße (Anzahl der Kinder und Zusammenarbeit mit anderen Personen) ■ Gruppenzusammensetzung (Altersbereich der betreuten Kinder, offene Arbeit) ■ Anzahl der Mitarbeiter/innen im Team (Kompensation von Krankheit und Urlaub) ■ Arbeitszeit (Arbeitszeitumfang, Schichtarbeit) ■ Pausenregelung ■ Mahlzeitenfrequenz und Mahlzeitensituation	■ Sozialstruktur der Familien (Migrationshintergrund, Schichtzugehörigkeit der Kinder und Eltern) ■ Team-Merkmale (Altersstruktur, Qualifikationsniveau, Rolle) ■ Betriebsklima (Kooperation, Kommunikation, persönliche Akzeptanz, sozialer Rückhalt (z.B. auch zwischen pädagogischem Team und Küchenteam))

Tab. 1: Erziehergesundheit (vgl. Abdel Fattah 2009, S. 8).

Um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse jedes Mitarbeiters berücksichtigt werden, führen wir regelmäßig jährliche Mitarbeitergespräche sowie bei Bedarf zusätzliche individuelle Gespräche durch und erarbeiten einen individuellen Maßnahmenplan.

Eine besondere Bedeutung kommt auch der Prävention und dem gesundheitlichen Schutz im Alltag der Kita zu. Neben der Stärkung sozialer Kompetenzen und einer positiven Grundhaltung achten wir darauf, das Bewusstsein für körperliches Wohlbefinden und Gesundheitsrisiken früh zu fördern. Dazu gehören unter anderem regelmäßige Bewegungsangebote, das Wissen einer ausgewogenen Ernährung und die Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung. Auch das Erkennen und Minimieren von Umweltbelastungen wie Lärm oder schlechte Luftqualität ist Teil unseres pädagogischen Konzepts.

Im Rahmen unserer ganzheitlichen Gesundheitsförderung sensibilisieren wir Kinder und Kolleg*innen gleichermaßen für saisonale Risiken, wie zum Beispiel extreme Hitzeperioden. Präventive Maßnahmen und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Grenzen werden gemeinsam besprochen und gelebt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt unserer Arbeit ist die Förderung eines gesunden und sicheren Umfelds für alle Beteiligten. Wir achten darauf, dass die räumlichen Gegebenheiten in der Kita den aktuellen Standards entsprechen und regelmäßig überprüft werden. Dazu zählen unter anderem eine gute Belüftung der Räume, ausreichende Rückzugsmöglichkeiten sowie die Bereitstellung von ausreichend Trinkwasser, um die Flüssigkeitszufuhr der Kinder und des Personals sicherzustellen.

1.1.11 Hitzeschutz

Hitze hat vielfältige indirekte Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Hohe Temperaturen können das Herz-Kreislauf-System stark belasten, etwa durch Flüssigkeitsverlust, und erschweren die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Bestehende Beschwerden, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und neurologische Erkrankungen können verstärkt werden.

Ab wann ist Hitze gefährlich?

• Wenn die Temperatur am Tag auf / über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt.

• Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält.

Folgende Symptome sind Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen:

Starke Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Körper-temperatur über 40ºC, plötzliche Verwirrtheit, wiederholtes heftiges Erbrechen, trockene, heiße Haut

Um dies vorzubeugen haben wir einen „Hitzeschutzplan“ vorbereitet.

1. Wir bleiben möglichst im Schatten.
2. Wir gehen möglichst erst raus, wenn es kühler ist – (Morgens-vormittags)
3. Wir lüften morgens und machen Rollos oder Markisen runter
4. Wir reduzieren körperliche Anstrengungen.
5. Wir habe immer was zum Trinken (Wasser) dabei und werden zum Trinken animiert
6. Wir cremen uns ein – LSF 30+ ist cool.
7. Wir tragen Hüte – am besten mit breiter Krempe
8. Wir tragen lange, luftige, helle Kleidung.
9. Wir legen uns feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln.
10. Wir legen regelmäßig Pausen/Ruhezeiten ein, vor allem, wenn wir draußen sind (z.B. Wald)
11. Wir essen viel Obst und Gemüse zwischendurch

12. Wir messen vormittags die Temperaturen in der Einrichtung und informieren die Eltern und die Hauptamtsleitung im Rathaus für das weitere vorgehen

Wir kümmern uns um einander!!