

Gesundheitsförderung

Jedem Menschen sollte es möglich sein, sich selbst um seine Gesundheit „kümmern“ zu können. Dazu ist es notwendig, gesundheitliches Verhalten zu lernen und leben zu können. Da die Kita ein Ort ist, an dem die Kinder viel Zeit verbringen, hat die Kita einen großen Einfluss auf das körperliche, geistige und soziale Erleben eines jeden Kindes und damit verbunden, dessen Wohlergehen.

So haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Lebensräume zu schaffen, die dieses Lernen begünstigen. Dazu gehört für uns sowohl das Schaffen und Gestalten von gesundheitsförderlichen Spiel- und Lernbereichen als auch ein darauf abgestimmter Tagesablauf für alle Kinder.

Gesundheitsförderung, wie wir sie verstehen, kann nicht nur in Projekten o.ä. punktuell begrenzt umgesetzt werden, sondern muss im Alltag fest verankert sein. Sie weist viele Berührungspunkte mit den verschiedenen Bildungsbereichen auf und unterstützt die ganzheitliche Entwicklung aller Kinder. Somit kann sie zwar nicht als losgelöster Bildungsbereich gesehen werden, dennoch lässt die Gesundheitsförderung sich in verschiedene Handlungsfelder gliedern.

Im Zauberwald gehört für uns Folgendes zu einem gesundheitsfördernden Alltag:

Gesunde Ernährung:

- In unserer Küche wird jeden Tag frisch gekocht. Unsere Kochfrauen achten hierbei auf eine ausgewogene Mischkost, mit saisonalen und regionalen Gesichtspunkten. Das Essen kann so ohne Warmhaltezeiten serviert werden, um Nährstoffe zu erhalten.
- Jeden Morgen bereiten die Erzieherinnen das Frühstück in Buffetform frisch zu. Obst und Rohkost sind hierbei eine Selbstverständlichkeit.
- Im Nachmittagsbereich bieten wir den Kindern ein Picknick an, bei welchem ebenfalls Obst und Rohkost gereicht werden.

Bewegungsförderung:

- Alle Kinder gehen einmal wöchentlich in unserer Turnhalle turnen.
- Hin und wieder nutzen wir den nahegelegenen Sportplatz für unsere Turnstunden.
- Einmal wöchentlich nutzen wir den angrenzenden Volksgarten für unseren Waldtag.

Zahngesundheit:

- Alle Kinder ab ca. 3 Jahren putzen bei uns täglich, nach dem Mittagessen, ihre Zähne. Dies wird von einer Erzieherin begleitet. Hier vermitteln wir den Kindern eine angemessene Durchführung des Zähneputzens.
- Einmal jährlich besucht uns das Gesundheitsamt, um im Rahmen der Zahnprophylaxe den Kindern das Zähneputzen spielerisch näher zu bringen.
- Auch zahnärztliche Untersuchungen finden regelmäßig statt.

Psychosoziales Wohlbefinden:

- In regelmäßigen Gesprächskreisen ermutigen wir die Kinder, ihre Meinungen zu äußern, Situationen zu bewerten und Anliegen anderer Kinder ernst zu nehmen, um ein Klima schaffen zu können, in dem sich jeder Einzelne wohlfühlen kann.
- Auch in alltäglichen Situationen unterstützen wir die Kinder darin, bei Meinungsverschiedenheiten oder ähnlichem eigene Gefühle zu äußern und gemeinsam eine für alle gute Lösung zu finden.
- Themen, welche die Kinder interessieren, werden aufgegriffen und Ideen der Kinder in die Tagesplanung mit einbezogen.

Zusammengefasst bedeutet Gesundheitsförderung für uns, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, in unserem jeweiligen Lebensumfeld achtsam mit der Gesundheit aller Beteiligten umzugehen.

Gesunde Menschen, egal ob Kinder oder Erwachsene, können stark und sicher durchs Leben gehen.