



GÜTESIEGEL „GESUNDER KINDERGARTEN“

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Bahnhofstraße 35
T +43 463 537 4867, +43 664 9615023
praevention@klagenfurt.at



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----------|
| VORWORT | 3 |
| 1. EINLEITUNG | 4 |
| 2. KINDERGARTEN UND GESUNDHEIT | 4 |
| 2.1. Was ist Gesundheit?..... | 4 |
| 2.2. Die Säulen der Gesundheit..... | 5 |
| 2.3. Was beeinflusst unsere Gesundheit?..... | 5 |
| 2.4. Gesundheit im Kontext Kindergarten..... | 5 |
| 3. INHALTE UND ZIELE | 6 |
| 3.1. Was bedeutet der „Gesunde Kindergarten“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws?..... | 6 |
| 3.2. Ziele „Gesunder Kindergarten“..... | 6 |
| 4. QUALITÄTSKRITERIEN ZUR ERLANGUNG DES GÜTESIEGELS | 6 |
| 4.1. Gesundheitsbewusstsein..... | 6 |
| 4.2. Partizipation und Rahmenbedingungen..... | 6 |
| 4.3. Ganzheitlichkeit..... | 6 |
| 4.4. Selbstbestimmung..... | 6 |
| 4.5. Projektdurchführung..... | 6 |
| 4.6. Kooperation..... | 6 |
| 4.7. Dokumentation..... | 6 |
| 5. DER WEG ZUM „GESUNDEN KINDERGARTEN“ | 7 |
| 5.1. Organisation, Durchführung und finanzielle Abwicklung..... | 7 |
| 5.2. Übersicht..... | 7 |

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie, Bahnhofstraße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee; **Layout und Druck:** StadtDruckerei, StadtKommunikation, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

VORWORT



Gesunde Ernährung, spielerische Bewegung und die Fähigkeit, mit aufkommendem Stress umzugehen, sind wesentliche Bausteine einer gesunden kindlichen Entwicklung, die sich wechselseitig beeinflussen. Als Gesundheitsreferent der Landeshauptstadt Klagenfurt ist es mir daher ein Herzensanliegen, dass sich Kinder so früh als möglich ein altersgerechtes Bewegungsverhalten, Freude am gesunden Essen und ausreichend Entspannung aneignen können. So ist das Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ entstanden. Unter dem Motto „Gesund leben macht Spaß“ sollen Kindergärten dazu motiviert werden, präventive Aktivitäten zur Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz zu setzen. Dass dadurch das Selbstbewusstsein der Kin-

der gefördert wird, ist eine positive Folge und wirkt sich auch auf die Verhaltensweisen im Alltag aus. Mir ist es auch wichtig, dass durch diese Arbeit die Pädagog*innen und Mitarbeiter*innen sowie die Eltern in die Erfahrungen der Kinder Einblick gewinnen und für sich selber gesundheitsrelevante Tipps mitnehmen können.

Ich möchte mich sehr herzlich für ihr Engagement zum Thema Gesundheitsförderung bedanken und freue mich auf zahlreiche kreative Ideen und Einreichungen.

Mag. Franz Petritz
Gesundheitsreferent

Der Lebensraum Kindergarten ist die erste öffentliche Erziehungsinstitution im Leben eines Kindes. Das spätere Gesundheitsverhalten wird bereits im Kindergartenalter entscheidend geprägt und Kompetenzen können schon in diesen jungen Jahren gefördert werden. Gesundheitsförderliches Handeln gehört in vielen Kinderbetreuungseinrichtungen zu den Alltagsroutinen: Bewegungsförderung, Hygiene und Ernährung sind Bereiche, in denen Kinder im Kindergarten traditionell gesundheitsbewusst angeleitet werden.

Mit dem Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ wollen wir darüber hinaus Ressourcen und Gesundheitspotenziale erschließen. Es sollen Maßnahmen ent-

wickelt werden, die sich an alle Beteiligten, an Pädagog*innen, Kinder, Eltern und Erziehungsberechtigte richten und den gesamten „Lebensraum Kindergarten“ einbeziehen, um ein Aufwachsen der Kinder im Wohlergehen zu sichern. Wir freuen uns auf zahlreiche Projekte zur Realisierung von gesundheitsrelevanten Themen.

Dr. Birgit Trattler, MSc
Leiterin der Abteilung
Gesundheit, Jugend und Familie





1. EINLEITUNG

Die physische und psychosoziale Gesundheit von Kindern stellt eine wesentliche Voraussetzung für ihre Bildung, Entwicklung und ihr Wohlbefinden dar. Kinder erfahren eine Steigerung ihres Wohlergehens beispielsweise durch körperliche Aktivitäten zur Bewältigung von Stress, emotionalen Belastungen und Krisen sowie zum Abbau von Aggressionen. Entspannung leistet in diesem Zusammenhang einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Eine positive Grundeinstellung zum eigenen Körper und das Wissen über prä-

ventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung unterstützen Kinder dabei, selbstbestimmt Verantwortung für ihren Körper und ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Präventive Maßnahmen betreffen beispielsweise eine grundsätzliche Stärkung der Persönlichkeit, Gespräche zur Aufklärung oder Information über Krankheiten oder Risiken und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen im Alltag.

Um diesem Ziel – nämlich der Steigerung der physischen und psychosozialen Gesundheit von Kindern – näherzukommen, wurde auf Initiative des Gesundheitsre-

ferates der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee das Projekt „Gesunder Kindergarten“ ins Leben gerufen. Die Institution Kindergarten wird dadurch motiviert, präventive Aktivitäten zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit im Kindergarten umzusetzen.

Die Verankerung des Bildungsauftrages findet sich im Bildungsbereich Bewegung und Gesundheit des Bundesländerübergreifenden BildungsRahmenPlans für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich wieder (BildungsRahmenPlan 2009).

**„Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“**

Arthur Schopenhauer

2. KINDERGARTEN UND GESUNDHEIT

2.1. Was ist Gesundheit?

Nach Definition der WHO (1986) ist Gesundheit ein „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“.

Nach dieser Definition ist Gesundheit ein individueller Zustand, den jeder anders empfindet und schließt Wohlergehen und uneingeschränkte Handlungsfähigkeit mit ein. Meistens wird Gesundheit als ein we-

sentlicher Bestandteil des täglichen Lebens verstanden, jedoch nicht als vorrangiges Lebensziel gesehen. Sie wird als Selbstverständlichkeit angenommen und erst durch ihre Abwesenheit bewusst wahrgenommen und als wertvoll gesehen.

Speziell für Kinder ist die Gesundheit vorerst eine abstrakte Wahrnehmung. Erst ab einem entsprechenden Alter entwickelt sich die Fähigkeit, Krankheit bewusst und genau zu erfahren und sogar zu beschreiben. Gesundheitsbewusstsein entsteht

demnach über die direkte oder indirekte Erfahrung von Krankheit im Laufe des Lebens.

Zudem bildet Gesundheit die Grundlage für die gelingende Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die ein Individuum in seiner/ihrer Kindheit und Jugend sozialisiert worden ist.

Dass es nur eine Gesundheit gibt und nicht mehrere, zeigt sich auch sehr eindrucksvoll darin, dass es das Wort „Gesundheit“ nur als Einzahlwort gibt.

2.2. Die Säulen der Gesundheit

Um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu stärken, bedarf es der Schaffung eines Bewusstseins für folgende Bereiche:

Gesundheit beinhaltet also nicht nur die rein körperliche Unversehrtheit, sondern auch einen als gut empfundenen psychischen Zustand und ein befriedigendes Gefühl auf der sozialen Ebene.

Der Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann definiert dementsprechend Gesundheit auch als Balance zwischen inneren Möglichkeiten und Zielen und äußeren Lebensbedingungen.

1. Physische Individualität

Organe, Genetik, Körperpflege ...

2. Psychische Individualität

Biorhythmus, Denken und Fühlen, Psychohygiene, seelische Ausgeglichenheit, Gewohnheiten, Lebenssinn, Kreativität, Selbstreflexion, geistige Entfaltung, persönliche Weiterentwicklung ...

3. Bewegung & Entspannung

sportliche Aktivität, Regeneration, Ruhe, Schlaf, Muße, Meditation ...

4. Ernährung

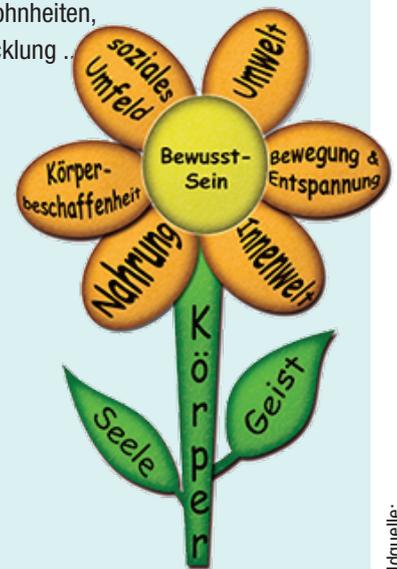
Zusammensetzung von Lebensmitteln, Fasten, Wasser ...

5. Soziales Umfeld

Familie, Beziehungen, Freunde, Partner, Beruf, Kollegen, Hobby, Kommunikation, soziale Kompetenz, Problem- und Konfliktlösung ...

6. Umweltfaktoren

Luft, Wasser, Sonne, Wohnen, Kleidung, Kosmetika, ...



Bildquelle:
<http://justitife-lebensschule.de/gesundheits.html>

2.3. Was beeinflusst unsere Gesundheit?

Unsere Gesundheit wird demnach nicht nur von individuellen Faktoren wie genetischer Disposition, Alter, Geschlecht oder dem jeweiligen Lebensstil beeinflusst, sondern ganz wesentlich auch von äußeren Determinanten bestimmt.

Äußere, gesundheitsbeeinflussende Umweltfaktoren sind die Luft, das Trinkwasser, die Wohnverhältnisse, die Ernährungsmöglichkeiten und die Person umgebenden Schadstoffe. Aber auch Lärm, Schmutz oder Dunkelheit können krankmachende Faktoren der Umwelt sein.

Neben umweltbedingten Verhältnissen spielen ebenso sozioökonomische, politische und kulturelle Bedingungen eine große Rolle in gesundheitlichen Belangen.

Ein weiterer wesentlicher Faktor für ein gesundes Leben stellt das soziale Umfeld, Familie, Freundeskreis, Kollegen bzw. Arbeitsverhältnisse, aber auch die Ausübung von Hobbys und anderen sinngebenden Tätigkeiten sowie die soziale Integration dar. Zudem sind die Lebensgeschichte und daraus folgende Erfahrungen und Gefühle mitbestimmend.

Nach Aaron Antonovsky (1923-1994), ein israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe und Stressforscher, ist zur Erhaltung der Gesundheit im Sinne seines Salutogenese-modells das „Kohärenzgefühl“ von zentraler Bedeutung. Dieses besteht aus den drei wesentlichen Komponenten der Verstehbarkeit, des Gefühls von Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit und der Handhabbarkeit.

Durch Integrität des Kohärenzgefühls sind Menschen besser in der Lage Stresssituationen zu bewältigen, adäquat zu handeln und damit wesentlich zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beizutragen.

2.4. Gesundheit im Kontext Kindergarten

Laut WHO wird Gesundheit von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, also dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten, leben und lieben. (Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986). Die gelebte Gesundheitsförderung in den „Gesunden Kindergärten“ soll als eine wichtige Basis für einen guten Start ins Leben gesehen werden.

Dabei stehen die tägliche Bewegung, die ausgewogene Ernährung und das Wohlbefinden der Kinder auf der Tagesordnung.

3. INHALTE UND ZIELE

3.1. Was bedeutet der „Gesunde Kindergarten“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee?

Das Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ in der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee will dazu beitragen, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen in Kindergärten angeboten, umgesetzt und nachhaltig integriert werden. Dadurch

wird Gesundheitsbewusstsein geschaffen und gesundheitsförderndes Verhalten geübt und gefestigt.

Durch das Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ werden aber auch die Pädagog*innen und, sonstige Mitarbeiter*innen

sowie die Kindergartenleitung gestärkt und mit Freude und Empathie für den Berufsalltag ausgestattet. Auch die Eltern sollen im Sinne einer Erziehungspartnerschaft über gesundheitsrelevante Themen informiert werden.

3.2. Ziele „Gesunder Kindergarten“?

- Nachhaltige Verankerung der Gesundheitsförderung im Kindergartenalter.
- Pädagog*innen in ihrer Arbeit mit den Kindern zum Thema Gesundheit unterstützen und stärken.
- Eltern als Expert*innen für ihre Kinder erreichen und motivieren, um sich für die Gesundheit ihrer Kinder und einen gesunden Kindergarten einzusetzen.
- Der Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen soll Kindern aus allen sozialen Schichten ermöglicht und damit die bestmögliche kindliche Entwicklung unterstützt werden.
- Den Stellenwert der Gesundheit der Pädagog*innen als wichtigen Faktor für den gesamten Prozess bei den Erhaltern ins Bewusstsein rücken.

4. QUALITÄTSKRITERIEN ZUR ERLANGUNG DES GÜTESIEGELS

4.1. Gesundheitsbewusstsein

Das Gesundheitsverständnis des vorliegenden Konzepts orientiert sich überwiegend an internationalen Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese verbindet medizinische, psychologische und soziologische Sichtweisen und definiert Gesundheit als „Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“ (WHO, 1948). Dieses Verständnis wird in den Kindergarten integriert, als Teil des Kindergartenalltags gelebt und nachhaltig umgesetzt.

4.2. Partizipation und Rahmenbedingungen

Die Gesundheitsförderung erfolgt unter bestmöglicher Einbeziehung der gesamten oben genannten Zielgruppen. Die Schaffung von erforderlichen Rahmenbedingungen wie zum Beispiel der Adaptierung

des Tagesablaufes/der Tagesstruktur oder der Freigabe von zeitlichen Ressourcen zur Umsetzung der Fördermaßnahmen ist eine wesentliche Voraussetzung.

4.3. Ganzheitlichkeit

Gesundheitsförderung sieht Gesundheit als ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele und versucht diese in Einklang zu bringen. Unter diesem Aspekt sollen die Maßnahmenpakete geschnürt werden. Im weiteren Sinne versteht sich Ganzheitlichkeit aber auch als ein Beitrag, der sowohl das Individuum als auch die strukturellen Bedingungen zur Verbesserung der Gesundheit und des Allgemeinwohls einbezieht.

4.4. Selbstbestimmung

Gesundheitsförderung im „Gesunden Kindergarten“ zielt darauf ab, allen Beteiligten ein höheres Maß an Selbstbe-

stimmung über Gesundheit zu ermöglichen und damit zur Stärkung ihrer eigenen Gesundheit beizutragen.

4.5. Projektdurchführung

Die gesundheitsfördernden Maßnahmen finden im Kindergartenalltag statt und werden in den Tagesablauf integriert.

4.6. Kooperation

Die Gesundheitsprojekte werden in kooperativer Zusammenarbeit von Netzwerkpartner*innen der Plattform Prävention durchgeführt.

4.7. Dokumentation

Alle durchgeführten Aktivitäten zur Gesundheitsförderung werden in einem Teil- und Abschlussbericht so dokumentiert, dass für außenstehende Personen der Ablauf und die Umsetzung der präventiven Projekte verständlich und nachvollziehbar sind.

5. DER WEG ZUM „GESUNDEN KINDERGARTEN“

5.1. Organisation, Durchführung und finanzielle Abwicklung

Das Pilotprojekt startet im September 2021 und wird nach einer Laufzeit von zwei Jahren im Jahr 2023 beendet. Es werden vier Kindergärten ins Projekt aufgenommen.

Danach werden Erstgespräche im Kindergarten durchgeführt und ein Maßnahmenkatalog mit gesundheitsfördernden Angeboten für das Kindergartenjahr 2021/22 mit Berücksichtigung der Verwendung der finanziellen Unterstützung. Alle geplanten Maßnahmen werden in der Vorlage „Gesundheitsfördernde Maßnahmen“ eingetragen und eingereicht. Die Prüfung und Freigabe erfolgt durch die Projektleitung der Abt. GESUNDHEIT, JUGEND UND FAMILIE – Prävention.

Die Maßnahmenkataloge aller beteiligten Kindergärten werden im Rahmen einer Auftaktveranstaltung präsentiert. Damit ist gleichzeitig die Möglichkeit zur Vernetzung der Projektpartner gegeben.

Danach geht es in die Umsetzungsphase.

Die **finanzielle Abwicklung** der Gesundheitsprojekte erfolgt **über die Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie**. Die projektdurchführenden Personen bzw. Institutionen stellen ihre Honorarnoten an folgende Rechnungsadresse:

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.
Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention
Bahnhofstraße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 463 537 4867, +43 664 9615023
E-Mail: praevention@klagenfurt.at

Jede einzelne Maßnahme wird mit Hilfe von Feedbackbögen von den Kindergartenpädagog*innen evaluiert und dokumentiert.

Am Ende des ersten Kindergartenjahres wird ein Zwischenbericht erstellt.

Der Maßnahmenkatalog für das 2. Kindergartenjahr wird im April 2022 erstellt und eingereicht.

Die Prüfung und Freigabe der geplanten Maßnahmen erfolgt erneut durch die Projektleitung der Abt. GESUNDHEIT, JUGEND UND FAMILIE – Prävention und wird nach der Umsetzung wieder mit Feedbackbögen von den Kindergartenpädagog*innen dokumentiert.

Nach Beendigung des Folgejahres wird ein Abschlussbericht verfasst.

Nach darauffolgender Überprüfung der Unterlagen seitens der Projektleitung erfolgt nach zweijähriger Projektdauer die Gütesiegelverleihung „Gesunder Kindergarten“ im Rahmen einer Abschlussveranstaltung.

5.2. Übersicht

