

EINLEITUNG

VIELLEICHT KENNT IHR NOCH DIE TYPISCHEN BEWEGUNGSSPIELE VON OMA UND OPA, WIE FANGEN ODER VERSTECKEN? BESTIMMT HABT IHR EUCH SCHON MAL BEWEGUNGSSPIELE SELBER ODER MIT EUREN ERZIEHER*INNEN ZUSAMMEN AUSGEDACHT.

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN WERDEN WIR EUCH DAS THEMA „MOBILITÄT UND GESUNDHEIT“ NÄHER BRINGEN UND EUCH MÖGLICHKEITEN FÜR DIE UMSETZUNG IM ALLTAG ZEIGEN. DABEI WIRD DAS TEILGEBIET „MOBILITÄT UND GESUNDHEIT“ IN ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND GESUNDERHALTUNG GEGLIEDERT. DIESE BEREICHE HABEN WIR AUSGESUCHT, WEIL IHR DIE ERWACHSENEN VERMUTLICH MIT FRAGEN, WIE „WARUM DARF ICH NICHT NUR SÜßIGKEITEN NASCHEN?, WARUM MUSS ICH DAS GRÜNZEUG ESSEN?“ LÖCHERT. DOCH WIE KÖNNEN WIR EUCH GESUNDE ERNÄHRUNG NÄHER BRINGEN? GANZ EINFACH, IHR KÖNNT DURCH GEMEINSAMES KOCHEN MEHR ÜBER LEBENSMITTEL ERFAHREN UND DIESE KENNENLERNEN. AUßERDEM HABT IHR DIE MÖGLICHKEIT, SPIELERISCH DURCH SPANNENDE AKTIVITÄTEN HERAUSZUFINDEN, WIE IHR EUREN KÖRPER GESUND UND FIT HALTEN KÖNNT.

HABT IHR EUCH AUCH SCHON EINMAL DIE FRAGE GESTELLT, OB ALLE BAKTERIEN UND VIREN GEMEIN SIND? ODER DENKT IHR, DASS ES AUCH WELCHE GIBT, DIE HILFREICH SIND? AUF VIELFÄLTIGSTE WEISE KÖNNT IHR EUCH MIT DEM THEMA AUSEINANDERSETZEN. VIELLEICHT HABT IHR EUCH SCHON EINMAL GEFRAGT: „WASCHE ICH MIR DIE HÄNDE EIGENTLICH RICHTIG?“. EIN STEMPEL KANN DABEI HELFEN.

EIN WEITERER PUNKT IST DIE BEWEGUNG. WAHRSCHENLICH HABT IHR SELBST SCHON MAL GEMERKT, DASS EUCH NACH DEM SPIELEN ALLES WEHTAT. SEID IHR DARAN INTERESSIERT, MEHR ÜBER EUREN KÖRPER UND DESSEN FUNKTIONEN ZU ERFAHREN? VIEL BEWEGUNG IST WICHTIG FÜR DIE GESUNDERHALTUNG EURES KÖRPERS UND EIN GESUNDES IMMUNSYSTEM. IST ES NICHT VIEL SPANNENDER, GEMEINSAM EINE FANTASIEWELT ZU ERSCHAFFEN UND ZU ERLEBEN, ALS SICH DIESE ALLEINE AM BILDSCHIRM ANZUSEHEN? EIN FANTASIEPARCOURS MIT PASSENDEN GESCHICHTEN MACHT EUCH MÖGLICHERWEISE NEUGIERIG AUF BEWEGUNG. DABEI KÖNNT IHR IN VERSCHIEDENE ROLLEN SCHLÜPFEN UND DIE BEWEGUNG GANZ NEU WAHRNEHMEN.

Die moderne Gesellschaft – auch unsere in Deutschland – fordert von allen immer mehr Mobilität. Welche Art der Mobilität ist das aber? Mobil sind die meisten durch Autos – aber immer weniger durch eigene körperliche Bewegung. Viele Eltern bringen ihre Kinder täglich mit dem Auto in den Kindergarten. Dieses ist häufig auch das Beförderungsmittel zum Einkauf, zu den Großeltern, in den Freizeitpark und in den Urlaub.

Wenn Kinder von klein auf ein gesundes Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Mobilität und Gesundheit entwickeln, können sie andere inspirieren und offen in die Welt hinausgehen. Um das Augenmerk der Kinder auf einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil zu richten, brauchen sie von Anfang an erwachsene Vorbilder. Die Kindergärten spielen dabei eine wichtige Rolle: Gemeinsam mit den Erzieher*innen können schon die Kleinsten durch unterschiedliche Angebote in die Bereiche Bewegung, Ernährung und Gesunderhaltung eintauchen.

Aufgrund der im Alltag häufig eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten, zusätzlich verbunden mit einem übermäßigen Angebot an Lebensmitteln und einem zu hohen Medienkonsum, werden Kinder immer adipöser.¹

Für ein gesundes Wachstum wie auch eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder aber Bewegung. Sie besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang. Deshalb ist es wichtig, diesen Bewegungsdrang zu nutzen, damit die Kinder die Komplexität des Körpers mit den dazugehörigen Funktionen, die zur Bewegung beitragen, kennen lernen und Freude an körperlicher Bewegung entwickeln.

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts können 86 Prozent der Kinder nicht eine Minute auf einem Bein stehen. Außerdem schaffen es 40 Prozent der Kinder nicht, bei einer Rumpfbeuge die Hände auf den Boden aufzulegen.² Gerade in der elementaren Entwicklungsphase verändert sich der kindliche Körper in rasantem Tempo. Ohne gesunde, gut entwickelte Knochen, Gelenke und Muskeln würden wir in uns zusammenfallen, denn unser Skelett gibt uns Halt und Stabilität.³

Auch die Ernährung beeinflusst die Gesundheit des Körpers fundamental. Ernähren sich Kinder gesund, trägt dies zu einer Stärkung des Immunsystems bei. Übermäßiger Konsum von ungesunden Lebensmitteln (z. B. Süßigkeiten, Fast Food und zuckerhaltige Getränke) kann Herz-Kreislauf-erkrankungen (z. B. Herzleiden, Bluthochdruck, Diabetes) und Gelenkprobleme zur Folge haben. Dies kann sich auf das Selbstbewusstsein und das körperliche Wohlbefinden auswirken. Kinder, die an Übergewicht leiden, erfahren häufig Mobbing und Ausgrenzung. Dies führt zu einem geringen Selbstwertgefühl und nicht selten bereits im Kindesalter zu Depressionen.⁴

¹ vgl. www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-uebergewicht (Stand 02.03.2021)

² vgl. www.tagesspiegel.de/sport/bewegungsmangel-und-uebergewicht-kinderturnen-die-ergebnisse-sind-alarmierend/20569402.html (Stand 05.03.2021)

³ vgl. www.wasistwas.de/details-wissenschaft/wie-viele-knochen-hat-unser-koerperkopie.html (Stand 02.03.2021)

⁴ vgl. www.lernando.de/magazin/615/Ungesunde-Ernaehrung-bei-Kindern-was-ist-zu-beachten (Stand 02.03.2021)

Dem kann vorgebeugt werden, indem den Kindern eine positive Einstellung zu gesunder Ernährung vermittelt wird. Sie sollten wissen, woher ihr Essen kommt und wie es zubereitet wird. Auch stellt sich die Frage: „Was ist gesund und was ist ungesund?“ Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören der Verzehr von Obst, Gemüse, Fleisch- und Milchprodukten in angemessenen Mengen sowie ungesüßte Getränke.⁵

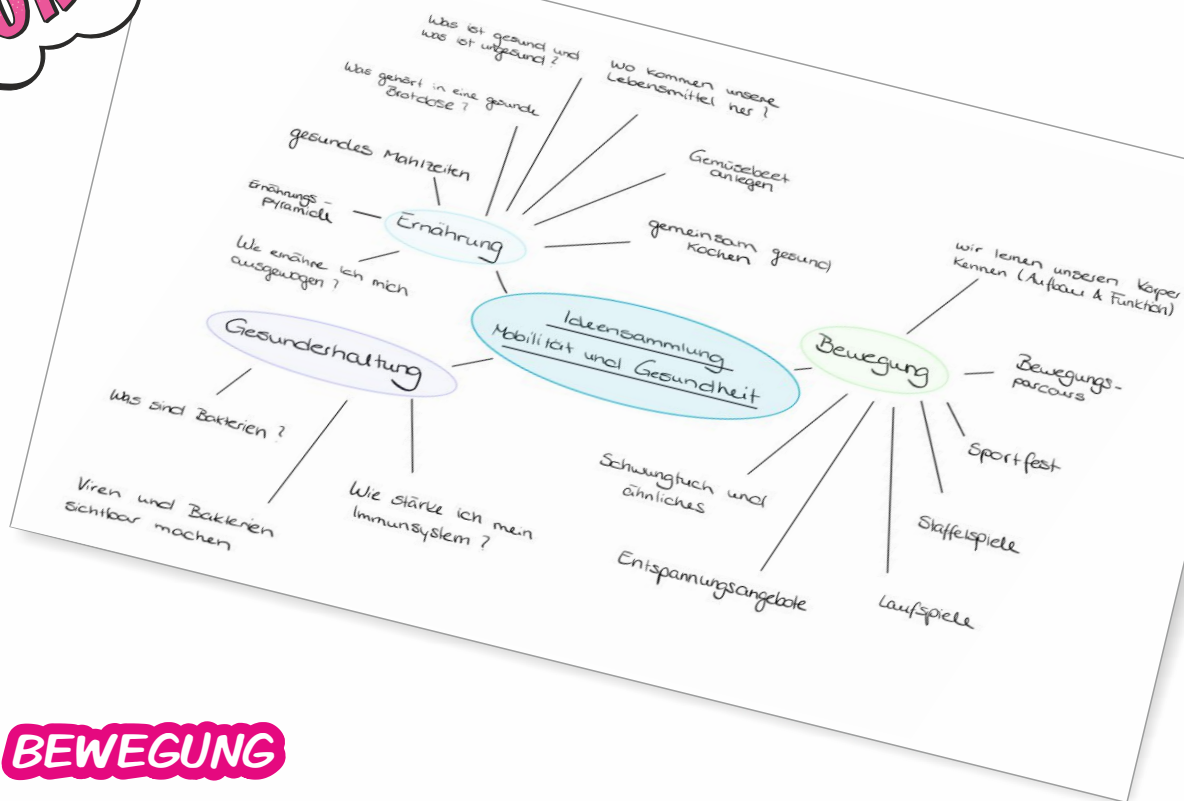
Unser Immunsystem wird stark durch Einflüsse außerhalb unseres Körpers beeinflusst. Doch um unseren Körper im Gleichgewicht zu halten, benötigen wir Viren und Bakterien. Denn es gibt auch Bakterien, die unseren Körper gesund erhalten, wie zum Beispiel unsere Darmflora. Kippt die Balance zwischen Mensch und Bakterie, kann die Aufrechterhaltung der Gesundheit gefährdet werden.⁶

Somit ist es wichtig, dass alle drei Bereiche (Ernährung, Gesunderhaltung und Bewegung) den gleichen gesundheitlichen Stellenwert erhalten, da sie nicht voneinander zu trennen sind. Ist einer unausgeglichen, wirkt sich dies negativ auf die anderen beiden aus. Sich gemeinsam mit den Kindern mit allen drei Themen zu beschäftigen ist daher von großer Bedeutung.

Dafür finden Sie auf den nächsten Seiten Ideen zur Umsetzung im Kindergarten.

⁵ vgl. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesunde-kinderernaehrung (Stand: 02.03.2021)

⁶ vgl. www.gesundheitsindustrie-bw.de/fachbeitrag/pm/bakterien-im-menschlichen-koerper (Stand: 02.03.21)



BEWEGUNG

KOOPERATIONSPARTNER

Sportvereine, Sportlehrer

- ⇒ Durchführung von Sportfesten und anderen Veranstaltungen gemeinsam mit der Einrichtung
- ⇒ Nutzen von Vereinsräumen, Sportplätzen oder Turnhallen in der Umgebung des Kindergartens
- ⇒ Einblicke in verschiedene Sportarten

Physiotherapeuten, Kinderärzte

- ⇒ Experte zum Thema Körperaufbau, Funktionen des Körpers im Zusammenhang mit Muskeln
- ⇒ können gezielte Übungen zeigen für eine richtige Körperhaltung bei Bewegungen und beim Sitzen

Eltern

- ⇒ unterstützen bei Vorbereitungen und der Durchführung in Schulen und Turnhallen in der näherer Umgebung

MATERIALSAMMLUNG

Plakate & Broschüren zum Thema Bewegung: www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung

- ⇒ Skelett des Körpers
- ⇒ Ausmalbilder/ Malvorlagen, z. B. malvorlagen-seite.de/malvorlagen-sport/9
- ⇒ Sportgeräte (Matten, Bälle, Turngeräte, Seile, etc.)
- ⇒ extra Materialien (Schwungtuch, etc.)
- ⇒ Bücher zum Thema, z. B. Wir entdecken unseren Körper (Wieso? Weshalb? Warum?)
- ⇒ zusätzlicher fachlicher Input

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung

ERNÄHRUNG

KOOPERATIONSPARTNER

Bauernhöfe

- ⇒ hilfreich für alle Fragen rund um das Thema "Herkunft der Lebensmittel" --> Wo kommen die Lebensmittel her? Wie wird Käse und Wurst hergestellt?

Lebensmittelgeschäfte

- ⇒ wie z. B. Edeka und Rewe, die Lebensmittel zur Verfügung stellen können
- ⇒ Brot vom regionalen Bäcker
- ⇒ Fleisch vom regionalen Fleischer

Köche/Kochschulen

- ⇒ gemeinsam neue und gesunde Rezepte kennenlernen und kochen
- ⇒ Köche können genau zeigen, wie etwas zubereitet wird, sodass es gesund aber auch lecker ist

Gärtnereien

- ⇒ zur Unterstützung beim Anlegen von Beeten
- ⇒ sind Experten, die wissen, wie bestimmte Pflanzen, Obst und Gemüse gepflegt werden

Ernährungsberater*innen

- ⇒ können besonders auf das Thema "gesunde Ernährung" eingehen und was alles dazu gehört

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- ⇒ auf der dazugehörigen Internetseite befinden sich viele Poster und Broschüren zu allen Themen, www.bzga.de

Eltern

- ⇒ können Ausflüge begleiten, bei Vorbereitungen unterstützen und ihre beruflichen Erfahrungen einbringen
- ⇒ haben die Möglichkeit gemeinsam mit ihren Kindern zu lernen und Experimente / Angebote zu Hause umzusetzen

MATERIALSAMMLUNG

- ⇒ Küche
- ⇒ Back- und Kochmaterialien
- ⇒ Utensilien für Backen oder Kochen
- ⇒ Plakate & Broschüren, z. B. www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung
- ⇒ Lebensmittel (Obst, Gemüse, etc.)
- ⇒ Plakat der Ernährungspyramide, z. B. www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/beratungspraxis/eine-pyramide-viele-moeglichkeiten/ernaehrungspyramide-von-poster-bis-wandsystem
- ⇒ Fotokarten, z. B. www.ble-medien-service.de/3295/die-ernaehrungspyramide-tischsystem-mit-fotokarten
- ⇒ zusätzlicher fachlicher Input, z. B. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre

GESUNDERHALTUNG

KOOPERATIONSPARTNER

Virolog*innen

- ⇒ können Kinder rund um das Thema "Gesundheit" im Zusammenhang mit Bakterien und Viren aufklären

Krankenpfleger*innen, Ärzt*innen

- ⇒ sind Experten in allen Themen, die sich mit Gesunderhaltung beschäftigen

Eltern

- ⇒ können als Experten agieren, indem sie ihre Berufserfahrungen einbringen, wenn diese zum Thema passen
- ⇒ unterstützen bei der Kontaktaufnahme zu Experten und Ausflugsorten

Naturkundemuseen

- ⇒ Veranschaulichung von Thematiken, die mit den Kindern aufgegriffen werden

MATERIALSAMMLUNGEN

- ⇒ Themenhefte, z. B. www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen-sortiert/gesund-und-munter
- ⇒ Bücher, z. B. In meinem Körper ist was los! von Dr. med. Sibylle Mottl-Link
- ⇒ Broschüren und Plakate, z. B. www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/kinder-und-jugendgesundheit

PLANUNGSENTWURF: „WIR MACHEN VIREN UND BAKTERIEN SICHTBAR“

MATERIALIEN

- ⇒ kindergerechte Testlotion „Dermalux Testlotion S“ (<https://www.dermalux-shop.com>) oder
- ⇒ Bodylotion und ungefärbtes Flüssigwaschmittel mit optischen Aufhellern
www.kinderkinder.dguv.de/wp-content/uploads/2019/01/Haende_waschen_aber_richtig.pdf
- ⇒ UV-Licht

HINWEISE

- ⇒ vorher bei Eltern über bestehende Unverträglichkeiten, etc. informieren (Informationszettel für Eltern zum Ausfüllen)
- ⇒ Kindern den Ablauf genau erklären
- ⇒ über Materialien aufklären (UV-Lotion nicht in den Mund nehmen)
- ⇒ die Vorgehensweise finden sie hier
www.kinderkinder.dguv.de/wp-content/uploads/2019/01/Haende_waschen_aber_richtig.pdf

**MOBILITÄT UND
GESUNDHEIT**



UMWELTPREIS
Idee von & Orga durch **JUL 2021**

IMPRESSUM:

JUL GEMEINNÜTZIGE GMBH
„KITA-UMWELTPREIS 2021“
AM TEICH 1, 99427 WEIMAR

E-MAIL: WETTBEWERB2021@KITA-UMWELTPREIS.DE

IDEEN & GESAMTKONZEPT:
MATTHIAS LABITZKE, YVONNE UNGER, ANNETT LANGHEINRICH

INHALTLICHE BEARBEITUNG:
DURCH ANGEHENDE ERZIEHER*INNEN DER
MARIE-ELISE-KAYSER-SCHULE
STAATLICHE BERUFSBILDENDE SCHULE 6
FÜR GESUNDHEIT UND
SOZIALES - SCHULTEIL SOZIALES
ERFURT

GESTALTUNG:
ANNETT LANGHEINRICH

© JUL GGMBH 2021

www.kita-umweltpreis.de

VIEL SPASS BEIM BEARBEITEN
DER BILDUNGSEINHEITEN &
DES PROJEKTBEITRAGS
INSGESAMT!

