



..... NEWSLETTER

„GESUNDER KINDERGARTEN – GEMEINSAM WACHSEN“

MÄRZ
2019



gesunder
KINDER
GARTEN

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- Allgemeines aus dem Netzwerk: [Haus des „Gesunden Kindergartens“](#)
- Beitrag unseres Kooperationspartners: [ARGE KIWI](#)
- Beitrag BVA: [Stimmhygiene](#)
- Unsere Schatzkiste: [Gesunde Kräuterjause und mehr im Kindergarten Tieschen](#)
- Wissenswertes zur Ernährung ([Die süße Versuchung](#)) & Zahngesundheit ([Was sind „Kreidezähne“?](#))
- Elterntipps: [Rausgehen tut gut – auch unseren Augen](#)
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: [Bewegungstipp, Handbuch Mittagsverpflegung von Styria vitalis, Fördermöglichkeit von GEMEINSAM G'SUND GENIESSSEN, Buchtipp – Henrietta spürt den Wind](#)
- Terminavisos: [Regionale Fortbildungen](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 131 Projektkindergärten und 34 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> ANMELDEN](#)





Allgemeines aus dem Netzwerk:

HAUS DES „GESUNDEN KINDERGARTENS“

Um Gesundheitsförderung in Kindergärten zu veranschaulichen, haben wir das „Gesundheitshaus“ entwickelt: die Gesundheit von Kindergartenteams und -kindern bildet das Fundament eines „Gesunden Kindergartens“. Mit Maßnahmen zu den vier Säulen **Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit** und **Gesunde Umgebung** wird die Gesundheit in der Lebenswelt Kindergarten gestärkt.

Die Einbindung von Eltern, Kindergarten-erhalterInnen und KooperationspartnerInnen, sowie die Sensibilisierung von politischen Verantwortlichen, trägt zur umfassenden Förderung von Gesundheit im Kindergarten bei.

Das Gesundheitshaus schafft somit einen guten Rahmen für die Planung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Kindergarten. Ziel ist es, durch die

vertiefende Auseinandersetzung mit den Aspekten des Gesundheitshauses die Gesundheitsförderung im Kindergarten auch zukünftig nachhaltig zu verankern.

Hier einige Beispiele, wie vielfältig Maßnahmen aussehen können:

- „Aktiv-Frühstück“ für Papas und Kinder
- das Arbeiten an einer ausgewogenen Mittagsverpflegung
- mit den Kindern die große Welt der Gefühle erkunden
- die Ressourcen im Team mit einem Entspannungs- und Auftankworkshop stärken
- Rückzugsräume schaffen
- im Garten einen „Kistenwurm“ aus bunt bemalten Holzkisten aufstellen und bepflanzen uvm.





Beitrag unseres Kooperationspartners **ARGE KIWI**



Ziel der Arge KIWI ist die kindliche Neugier und das Interesse an naturwissenschaftlichen Phänomenen spielerisch zu fördern und Kinder, aber auch Erwachsene, für das Forschen und Experimentieren in Naturwissenschaften und Technik zu begeistern. Wir wollen einen Rahmen bieten, in dem sich Kinder mit der unmittelbaren Umwelt auseinander setzen, eigene Antworten finden und somit zu einem ganzheitlichen Verständnis der naturwissenschaftlichen Welt und zu einem verantwortlichen Umgang mit den natürlichen Ressourcen gelangen. Denn der Weg, auf dem NaturwissenschaftlerInnen zu ihren Erkenntnissen kommen, ist ebenso

gekennzeichnet durch eine Fragestellung an die Natur, durch Vermutungen, die sie für ihre Beantwortung haben, durch Experimente, die sie daraufhin durchführen und durch Schlussfolgerungen, die sie aus den Beobachtungen ziehen und mit denen die Vermutungen bestätigt oder verworfen werden. Genau diesen Weg beschreiten wir beim Experimentieren mit den Kindergartenkindern!

Dabei unterstützen wir gezielt die Freude und die Lust am Forschen, Untersuchen, Experimentieren und Beobachten und legen somit den Grundstein zu einem vertrauten und offenen Umgang mit Natur und Naturwissenschaft.

Für den Kindergarten haben wir folgende Angebote:

1. Experimentier-Ecken für Kindergärten
4 Stunden, zwei Expertinnen, Konzept & Material
2. Individuelle Fortbildung im Bereich Natur und Technik (für Kindergartenteams)
Als Fortbildung vom Land Steiermark Abteilung 6 anerkannt!
3. KIWI-Science Kakao: Eltern-Kind-Forschen im Kindergarten
Auf die Plätze – forschen – los! Ein Nachmittag für Groß und Klein.



BEI INTERESSE AM ANGEBOT MELDEN
SIE SICH GERNE BEI ARGE KIWI!

Kontakt:

Dr. Karin HECKE
Tel. +43 650 277 34 61
office@arge-kiwi.at
www.arge-kiwi.at





Beitrag unseres Kooperationspartners BVA **STIMMHYGIENE**



Was Sie über Ihre Stimme wissen sollten

Unsere Stimme ist nicht nur der „Job“ des Kehlkopfes, sondern vor allem ein Ausdruck unseres momentanen körperlichen, psychischen und sozialen Befindens.

1. Warum ein enger Gürtel auch Ihre Stimme einschnürt

Jeder Druck auf die Bauchdecke kann unseren Atemfluss und damit unsere Stimme unter Druck setzen – genauso wie hochhackige Schuhe, ein zwischen Schulter und Kopf geklemmter Telefonhörer, ein zu hoher Schreibtisch, angespannte Kiefermuskeln oder Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich.

2. Weshalb Stimme für Stimmung mitverantwortlich ist

Kennen Sie das? Sie telefonieren mit einer Freundin und wissen sofort, wie es ihr geht: Die Stimme hat es Ihnen verraten. In Bruchteilen von Sekunden entscheiden wir, ob wir unser Gegenüber sympathisch finden – auch das hat mit der Stimme zu tun. Monotone Stimmen schläfern uns ein, gepresste Stimmen verspannen uns und hohes Gekiekse löst einen Fluchtreflex aus. Das bedeutet: Stimme wirkt auf vielen Ebenen – sie trägt zu Wohlgefühl ebenso bei wie sie auch eine Abwehrhaltung auslösen kann.



Beim Kau-Ton eine Vibration
an den Wangenknochen spüren

© BVA

3. Wie unser Gegenüber die Stimme beeinflusst

Ihre Stimme kann je nach Gesprächssituation variieren und vom Gegenüber mitbestimmt sein. Denken Sie einmal daran, wie Sie mit einem Säugling sprechen, wie mit dem Chef oder der Chefin? Und wie klingt es, wenn Sie flirten? Wenn wir uns in unserer Umgebung beengt fühlen und wenig Raum haben, wird auch unsere Stimme nur wenig Raum einnehmen. Schüchtern uns jemand ein, kann sich ebenfalls die Stimme nicht entfalten. Stimme ist demnach auch ein Ergebnis sozialer Faktoren und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, von Vorbildern beeinflusst und kulturell geprägt.

Training für die Stimme

Mit der folgenden Übung bringen Sie Ihre Stimm- und Sprechwerkzeuge in Schwung und bereiten Ihre Stimme optimal auf längeres Sprechen vor. Denn ein lockerer, aufgewärmter Körper dient Atem, Stimme, Artikulation und Resonanz.

Harmonischer Kau-Ton: Wenn alles schwinat und klinat

Schließen Sie Ihre Lippen und stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre Lieblingsspeise genussvoll und ausgiebig kauen. Dabei geben Sie einen lockeren, geschmeidigen Ton von sich: „Mmmm“. Variieren Sie: höher, tiefer, lauter und leiser. Vielleicht spüren Sie sogar ein sanftes Vibrieren an den Lippen? Oder Sie erfühlen an den Wangenknochen oder im Bereich des Kehlkopfes (Adamsapfel) eine zarte Schwingung? Berühren Sie nun Nasenflügel und -rücken und spüren Sie, ob Sie auch hier eine feine Vibration wahrnehmen.

HABEN SIE INTERESSE AN ANGEBOTEN DER BVA U.A. ZU DEN THEMEN „STIMME“ UND „STIMMHYGIENE & SPRECHTRAINING“?

BVA Gesundheitsförderung, Catherine Fandl, MA
Grieskai 106, 8020 Graz, Tel: 050405/25770

Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bva.at





Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten GESUNDE KRÄUTERJAUSE UND MEHR IM KINDERGARTEN TIESCHEN

Im Kindergarten Tieschen stand das Frühjahr 2018 ganz im Zeichen von Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnessel, Spitzwegerich und Co. Gemeinsam mit Kräuterpädagogin Petra Baumann fanden zwei **Kräutertage mit den Kindern** statt. Ziel von Kindergartenleiterin Corinna Kicker und Betreuerin Julia Käfer war es, mit den Kindern Wiesenkräuter in der nahen Umgebung mit allen Sinnen zu entdecken, um sie zu einer köstlichen **Kräuterjause** zu verarbeiten.

Die Kinder nahmen verschiedene Wildkräuter genau unter die Lupe und versuchten zu erraten, um welche Pflanzen es sich dabei handelt. Groß und Klein lernten vieles über unsere grünen Freunde, z.B. dass der Löwenzahn „löwenstark“ macht, der Spitzwegerich gegen das Jucken der Brennnessel hilft und aus „Maiwipferln“ ganz einfach selbst ein „Zauberhustensaft“ hergestellt werden

kann. Wer sich traute, durfte ausgewählte Wildkräuter auch gleich vernaschen. Herrlich duftende Kräuter wie Lavendel, Salbei, Thymian und Kamille wurden zwischen den Fingern zerrieben und beschnuppert: „Mmmhhhh, riech mal meine Hände!“ ☺

Bei der **Kräutersuche auf der Wiese** waren die Körperl in kurzer Zeit bunt befüllt und gemeinsam mit den Kindern wurde eine gesunde Jause gezaubert: Frühlingsaufstrich, Wildkräuterbutter, Energietrunk und Wildkräuter-Bärlauch-Pesto waren das köstliche Ergebnis. Liebevoll mit Blüten dekoriert, schmeckten die Brote besonders gut.

Das Team freut sich, dass die Kinder das Wissen über die Naturschätze vor unserer Haustüre so aufmerksam und freudig aufsaugen und voller Energie mit dabei sind.



© Alle Fotos: Kindergarten Tieschen





Wissenswertes zu

ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



Die süße Versuchung

(Tipps von Andrea Goriupp, MSc, BEd / Ernährungspädagogin bei Styria vitalis)

Die Osterzeit naht und neben der Vorfreude auf eine gute Osterjause, rückt für manche auch wieder das Thema „Süßigkeiten“ etwas mehr in den Fokus. Sind doch viele Osternester leider auch mit reichlichen Naschereien gefüllt. Kinder lieben Süßigkeiten und Knabberereien. In einer kindgerechten, ausgewogenen Ernährung haben diese

auch Platz, aber es kommt auf die **Menge** an! Strikte Verbote machen wenig Sinn.

Hin und wieder eine kleine Portion, am besten als Nachtisch im Zuge einer Mahlzeit, ist in Ordnung.

Um Kindern das Leben zu versüßen, müssen es allerdings nicht immer eine Schokolade, Gummibären oder süße Limonadengetränke sein, die meist viel Zucker und keine Nährstoffe enthalten.

... es gibt auch andere Möglichkeiten ☺ ...

- ungesalzene Nüsse, wie Cashew-, Erd- oder Walnüsse
- ungesalzenes Studentenfutter mit Rosinen
- (pikante) Muffins wie Apfel-Nuss-Muffins, Karotten- oder Zucchini-Muffins
- Obstsalat (am besten die Kinder gleich bei der Zubereitung mithelfen lassen)
- Naturjoghurt mit frischen Früchten oder auch mal mit einem Obstmus
- selbstgemachter süßer Reissalat (*Rezept siehe nächste Seite*)
- selbstgemachtes (Apfel-)Kompott ohne Zucker, dafür mit vielen Gewürzen wie Anis, Vanilleschote, Nelken, Zimt(rinde)
- selbstgemachte Dinkelstangerl zum Knabbern
- Müsliriegel ohne Zuckerzusatz
- zum Trinken ungezuckerte Früchtetees – für die leichte Süße mit einem „Schuss“ 100 %-igem Fruchtsaft
- ein selbstgemachtes „buntes (Hasen-)Wasser“ (z.B. Karottenscheiben und Apfelspalten mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft in Leitungswasser geben und etwas ziehen lassen)

Tipp: „Buntes Wasser“ kann man vielfältig zubereiten, ob mit Früchten, Gemüse, Kräutern oder als Kunterbunt-Mix von allem etwas. Wenn Kinder selbst beim Zubereiten helfen dürfen, schmeckt es ihnen gleich noch besser!

Als Geschenk, Mitbringsel oder zur Belohnung sollten Süßigkeiten allgemein tabu sein. Zu Ostern können die Nester statt der vielen Süßigkeiten zum Beispiel mit einem lustigen Spiel, einem spannenden Buch, einem Minipuzzle oder einem Stofftier befüllt sein.

So macht die Osternestsuche gleich noch mehr Spaß!



Süßer Reissalat

(ca. 4 Person)

Zutaten

300 g Vollkornreis (Naturreis)
700 g Wasser
1 Vanilleschote
3 EL Honig
6 EL Rosinen
5 EL Kokosraspeln
500 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
1 Apfel
1 Banane
1 Orange

Zubereitung

Die Vanilleschote aufschlitzen, den Reis waschen und mit der Vanilleschote und dem Wasser bei schwacher Hitze in ca. 40 min garkochen. Anschließend mit dem Honig süßen. Banane und Orange schälen, Apfel waschen und alles klein schneiden. Zusammen mit den Rosinen und Kokosraspeln unter den abgekühlten Reis mischen. Zum Schluss das Joghurt unterrühren und bei Bedarf etwas Wasser zugeben, falls der Salat zu trocken ist. Früchte können natürlich je nach Saison variieren.

Allergenkennzeichnung: G, O (falls Rosinen geschwefelt)



Was sind „Kreidezähne“?

(Tipps von DDr. Elisabeth Danner / Kinderzahnärztin bei der STGKK)

Schon einmal von „Kreidezähnen“ gehört?

Vielleicht ja, vielleicht nein. Für einige mag das ein ganz neuer Begriff im Zusammenhang mit unseren Zähnen sein. Einige werden möglicherweise den Begriff „Kreidezähne“ in den Medien gelesen haben, andere kennen betroffene Kinder und Jugendliche!

Es handelt sich dabei um eine **Störung in der Bildung des Zahnschmelzes**. Der Schmelz ist die äußerste Schicht unserer Zähne und sehr hart. Nicht immer brechen die Zähne unserer Kinder weiß und gesund durch. Leider gibt es verschiedene Störungen, die die Zahnschmelzbildung beeinflussen können. Als bekannte Ursache gelten angeborene Störungen, bestimmte Medikamente, Erkrankungen, auch Zahnunfälle können eine Ursache sein.

Eine Form der Schmelzbildungsstörung, die momentan sehr häufig auftritt, ist die sogenannte „MIH“ (Molar Incisor Hypomineralisation). Im Volksmund sprechen wir bei dieser Art von Schmelzbildungsstörung von „Kreidezähnen“. Die genaue Ursache ist trotz

intensiver, weltweiter Forschungsarbeit noch unbekannt. Die Störung betrifft die ersten bleibenden Backenzähne sowie auch die bleibenden Schneidezähne. Die betroffenen Zähne haben weiße, gelbliche oder bräunliche Flecken (siehe Foto). Diese Zähne sind oft sehr empfindlich, manchmal gehen sie auch sehr rasch kaputt. Diese Schmelzbildungsstörung kann auch schon bei den Backenzähnen der Milchzähne vorkommen. Aufgrund der **Empfindlichkeit** kann das Zähneputzen zur Qual werden. Oft wollen sich die Kinder die Zähne selber putzen und lassen dabei einfach die Reinigung der betroffenen Zähne aus.

Das Zahnarztteam berät sie gerne und kann sie über die **Therapiemöglichkeiten** aufklären. Manchmal helfen schon engmaschige Fluoridierungen und Füllungen, bei größeren Schäden können auch Milchzahnkronen zum Einsatz kommen.

Ein erster Zahnarzttermin rund um den ersten Geburtstag macht daher durchaus Sinn!



© STGKK



Elterntipp:

RAUSGEHEN TUT GUT – AUCH DEN AUGEN

Wir alle, egal ob Groß oder Klein, verbringen viel Zeit in geschlossenen Räumen. Häufig auch vor dem Fernseher, Smartphone, Tablet oder Computer. Auch für viele Kleinkinder gehören diese Medien selbstverständlich zum Leben dazu.

Kinder lernen, indem sie die **Welt mit allen Sinnen „begreifen“**. Dafür müssen sie aktiv ihre Umgebung erkunden und eigene Erfahrungen sammeln. Damit ausreichend Zeit für's Spielen im Freien und mit Alltagsmaterialien bleibt, ist es wichtig einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien zu finden. Denn das Wischen auf einem Smartphone oder Tablet kann sinnliche Erfahrungen nicht ersetzen.

Fachorganisationen wie VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, empfehlen, dass Kinder im Kindergartenalter **täglich insgesamt höchstens eine halbe Stunde mit Fernsehen, Computerspielen und Co. verbringen sollten**. Kinder unter drei Jahren sollten digitale Medien gar nicht nutzen, Volksschulkinder maximal 45 Minuten am Tag. Es ist wichtig, dass wir Erwachsene die Zeit mit bzw. vor digitalen Medien begrenzen. Es gilt klare Regeln aufzustellen und selbst Vorbild zu sein.

Spiel im Freien wirkt sich positiv auf die Augengesundheit aus

Der zunehmende Aufenthalt in Innenräumen und der Fokus auf Nahsicht fördert auch die Entstehung von Kurzsichtigkeit. Die Vereinigung der österreichischen Augenärzte geht in einer Berechnung davon aus, dass im Jahr 2050 die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein wird. Schon heute wird jedes zweite Kind während des Schulalters kurzsichtig. Aber es gibt ein wirksames Gegenmittel: Studien zeigen, dass **eine Stunde Aufenthalt in der freien Natur, das Risiko für Kurzsichtigkeit um die Hälfte reduziert**. Grund dafür ist das sehr helle Licht im Freien, welches das übermäßige Längenwachstum des Auges und somit Kurzsichtigkeit stoppt. Außerdem schützt der Blick in die Ferne, der sich beim Aufenthalt in der Natur automatisch ergibt, zusätzlich vor Kurzsichtigkeit.

Spiel und Bewegung im Freien und gemeinsame aktive Familienunternehmungen machen nicht nur Spaß, sondern fördern die **gesunde (Augen-) Entwicklung** Ihres Kindes. Das Frühlingserwachen in der Natur lädt ganz besonders dazu ein, viel Zeit im Freien zu verbringen!

Wir wünschen Ihnen viel aktive und medienfreie Zeit mit Ihren Lieben!



© iStock.com - OJO





TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



Motorische Fertigkeiten „Ziehen, Schieben und Gleiten“

(Bewegungstipp von Sportwissenschaftler Mag. Patrick Palz / Styria vitalis)

Unter einem gesundheitswirksamen Bewegungsausmaß für Kinder unter sechs Jahren verstehen wir eine Gesamtbewegungszeit von mindestens drei Stunden täglich. Um Kindergartenteams dabei zu unterstützen, mit den Kindern eine Vielfalt an Bewegungsformen zu erlernen, stellen wir hier jeweils eine Übung zu einer motorischen Fertigkeit vor.

Mit der Übung „Reise auf die unterschiedlichsten Planeten“ werden die Bewegungsfertigkeiten Ziehen, Schieben und Gleiten geübt.

Durchführung:

Jedes Kind bekommt eine Teppichfliese oder ein Chiffontuch und legt diese/s vor sich auf den Boden. Gemeinsam reisen wir nun auf unterschiedliche Planeten:

- Auf dem **Rennfahrerplaneten** stützen wir uns mit den Händen auf der Teppichfliese ab, laufen mit den Füßen am Boden und schieben so Hände und Teppichfliese nach vorne.
- Auf dem **Eisplaneten** ist unsere Teppichfliese eine Eisscholle: Ein Fuß befindet sich auf der Eisscholle und mit dem andern Fuß stoßen wir uns vom Boden ab.
- Auf dem **Karussellplaneten** sitzt jedes Kind mit dem Gesäß auf der

Teppichfliese, die Knie sind angewinkelt und mit den Händen stößt sich das Kind vom Boden ab, so dass es sich im Kreis dreht.

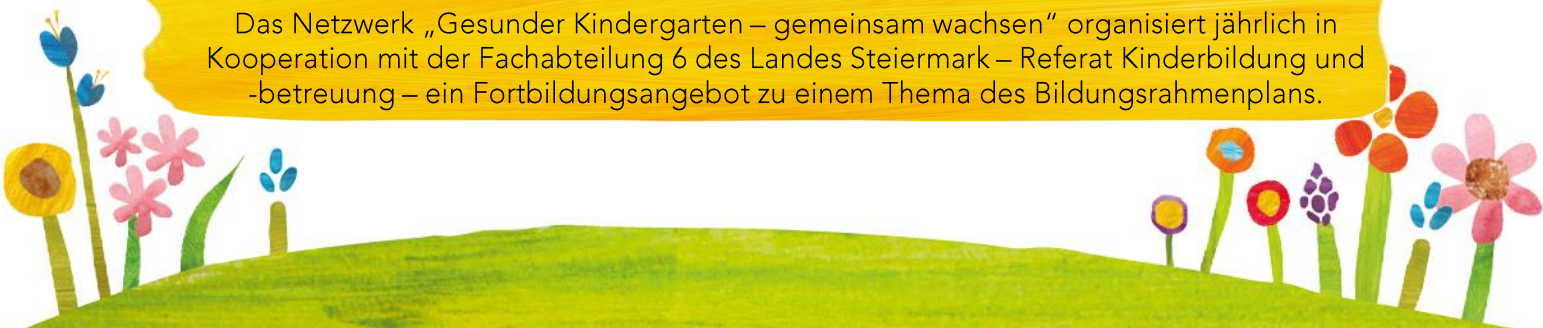
- Auf dem **Raupenplaneten** befinden sich die Kinder im Kniestand auf der Teppichfliese und fassen mit den Händen weit nach vorne. Anschließend ziehen sie die Beine bis zu den Händen heran und bewegen sich so fort.
- Auf dem **Kraftplaneten** sitzen zwei Kinder Rücken an Rücken, jeweils auf einer Teppichfliese, und versuchen sich gegenseitig wegzuschieben.
- Auf dem **Magnetplaneten** sitzen sich zwei Kinder auf ihren Teppichfliesen gegenüber. Beide halten das Ende eines langen Seils. Die Kinder ziehen sich mit Hilfe des Seils an das andere Kind heran. Variation: Die Kinder ziehen sich im Stehen mit dem Seil zueinander.
- Auf dem **Schiebeplaneten** sitzt ein Kind im Schneidersitz auf der Teppichfliese, zwei andere Kinder schieben das sitzende Kind am Rücken vorwärts.

Variationen:

Auf einigen Planeten wie z.B. dem Rennfahrerplaneten, kann man einen Parcours mit Hütchen, Bänken etc. aufstellen, welchen die Kinder bewältigen können.

Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „Der Kindergarten als Bewegungsraum“ veröffentlicht.

Das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ organisiert jährlich in Kooperation mit der Fachabteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und -betreuung – ein Fortbildungsangebot zu einem Thema des Bildungsrahmenplans.





Buchtipp - Henrietta spürt den Wind

Im Bilderbuch von Jochen Weeber, illustriert von Fariba Gholizadeh, liebt es Henrietta Spinnen, Libellen und Frösche zu fangen. Allerdings krabbeln und hüpfen diese Tiere über den Bildschirm, denn Henriettas Lieblingsbeschäftigung ist Computerspielen. Eines Tages fliegt ein gelber Ball durchs Fenster und unterbricht Henrietta beim Spielen. Das ist der Beginn einer aufregenden Freundschaft. Spielwiese ist die reale Welt, denn gemeinsam mit Ole, Paulchen und Luise erkundet sie Bäche,

fängt Frösche und schmückt sich mit Löwenzahn. Henrietta spürt das wirkliche Leben.

Das Bilderbuch verdeutlicht die Wichtigkeit einer guten Balance zwischen realer und virtueller Welt und den Wert den Naturerfahrungen für Kinder haben.

„Henrietta spürt den Wind“ ist 2017 im Patmos Verlag erschienen und wird von „Unsere Kinder“ – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung – empfohlen.



Fördermöglichkeit von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Im Rahmen der steirischen Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN können Kindergärten für 2019 wieder Fördermittel für gesünderes Essen zur Verfügung gestellt bekommen. Pro Einrichtung stehen max. € 1.500,- an Fördermittel zur Verfügung. Mit der Förderung kann die im Kindergarten angebotene Jause und/oder das

Mittagessen mit einem Experten geprüft und optimiert werden und Workshops für Kindertagenteams bzw. Elternangebote organisiert werden. Im kleineren Umfang können auch Sachkosten finanziert werden, wie z. B. ein Gemüsehochbeet. Von 01. Februar 2019 bis 31. Juli 2019 kann um eine Förderung angesucht werden.

NÄHERE INFOS >> [HIER](#) <<



Handbuch Mittagsverpflegung

Sie bieten im Kindergarten eine Mittagsverpflegung an oder möchten sie in Zukunft anbieten? Ihre Einrichtung wird mit Mittagessen beliefert oder sie kochen selbst aus? Das von Styria vitalis entwickelte Handbuch Mittagsverpflegung beantwortet in fünf Kapiteln zentrale Fragen zur Mittagsverpflegung in

Kindergärten. Neben Informationen enthält das Handbuch Empfehlungen und Praxishilfen rund um dieses Thema. Styria vitalis berät und unterstützt Sie gerne, damit Ihren Kindern eine ausgewogene, kindgerechte Mittagsverpflegung zur Verfügung steht.

BEI INTERESSE AM ANGEBOT MELDEN SIE SICH GERNE BEI
STYRIA VITALIS

Kontakt:
Karin Sindler
0316 / 82 20 94 - 74
karin.sindler@styriavitalis.at





TERMINAVISO



Regionale Fortbildung „Bewegung & Rhythmik“ für Kindergartenteams

Bewegung, Musik und Rhythmus kann Lernen mit allen Sinnen unterstützen. Anwenden können wir solche Impulse als Angebote „zwischen durch“ im Tagesablauf oder in einer Musik- und Bewegungseinheit. Dabei sind Kinder mitunter zum „In-sich-gehen“ und „Aus-sich-heraus-gehen“ eingeladen und schulen bzw. differenzieren damit körperliche Ausdrucksmöglichkeiten.

Termin: 24. April 2019, 16:30–19:30 Uhr
Ort: Praxiskindergarten BAfEP Mureck (Süßenbergerstraße 29, 8480 Mureck)

ANMELDUNG: bis 05.04.2019 bei
Mag. Barbara Gutsche, MA unter
0316 / 80 35 – 19 46 oder
gesunder-kiga@stgkk.at



Regionale Fortbildung „Das essbare, bunte Kinderzimmer – im Kreislauf mit der Natur“

Gemeinsam erfahren wir in dieser praxisorientierten Fortbildung den Außenbereich des Kindergartens neu. Wir lernen Wildpflanzen und ihre heilende Wirkung kennen, ziehen Pflanzen vor und erhalten Impulse zu weiterführenden Ideen, die wir in unseren Einrichtungen mit den Kindern umsetzen können.

Termin: 25. April 2019, 14:30–18:30 Uhr
Ort: Kindergarten Kitzeck (Steinriegel 67, 8442 Kitzeck)

ANMELDUNG: bis 08.04.2019 bei Sura Dreier
unter 0316 / 82 20 94 – 10 oder
gesunder-kiga@styriavitalis.at



Regionale Fortbildung „Räume gestalten – Lebensraum schaffen“

Erfahren Sie in dieser Fortbildung wie die Gestaltung von Lebensräumen zur Bewahrung dauerhafter Gesundheit beiträgt, wie Arbeitsbereiche gut gestaltet werden können und in welchem Maß Beständigkeit und Wechsel in der Gestaltung von Räumen empfehlenswert sind.

Termin: 16. Mai 2019, 17:00–20:00 Uhr
Ort: Familienwerkstatt (Hauptplatz 9, 8200 Gleisdorf)

ANMELDUNG: bis 03.05.2019 bei Sura Dreier
unter 0316 / 82 20 94 – 10 oder
gesunder-kiga@styriavitalis.at



WEITERE TERMINE FINDEN SIE ONLINE





Regionale Fortbildung „Evolutionspädagogik“

Evolutionspädagogik® ist eine Kombination aus modernen Kommunikationstechniken auf der Basis neurologischer Erkenntnisse. Mit Modellen aus Pädagogik, Evolutionslehre, Philosophie, Natur und Kunst werden individuelle Stärken eines Menschen entdeckt und zur Entfaltung gebracht.

Termin: 06. Juni 2019, 16:30–20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Kalwang (Marktstraße 71a, 8775 Kalwang)

ANMELDUNG: bis 20.05.2019 bei Sura Dreier
unter 0316 / 82 20 94 - 10 oder
gesunder-kiga@styriavitalis.at



Regionale Fortbildung „Herz, Humor und gute Gefühle“

Die wahrscheinlich wichtigste Erkenntnis liegt darin, zu erkennen, wie einfach es ist in positive Gefühle zu kommen und dass vorrangig wir selbst die Entscheidung dazu treffen können. In dieser Fortbildung erlernen wir einfache Techniken für eine positive Gefühlswelt.

Termin: 13. Juni 2019, 17:00–20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Ottendorf (Ottendorf 5, 8312 Ottendorf/Rittschein)

ANMELDUNG: bis 27.05.2019 bei Sura Dreier
unter 0316 / 82 20 94 - 10 oder
gesunder-kiga@styriavitalis.at

IMPRESSUM

Medieninhaber
und Herausgeber:

Kontaktdaten:
Homepage:
Angaben zur Offenlegung gem. §25
MedienG unter:
Fotonachweis:



Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz
Telefon: 0316 / 8035-1946
Fax: 0316 / 8035-661946
gesunder-kiga@stgkk.at
www.gesunder-kiga.at
www.stgkk.at

© STGKK, Kindergarten Tieschen, BVA, iStock.com - OJO



Styria vitalis
Marburger Kai 51
8010 Graz
Telefon: 0316 / 822094-56
Fax: 0316 / 822094-31
gesunder-kiga@styriavitalis.at
www.gesunder-kiga.at
www.styriavitalis.at

VOM NEWSLETTER ABMELDEN

