

Gesund aufwachsen mit „JolinchenKids“

Ev.Christophorus-Kindergarten ausgezeichnet

Melle-Neuenkirchen, Juni 2018. Das Thema Gesundheit sollte für Kinder möglichst früh zum gelebten Alltag gehören, am besten schon im Vorschulalter. Diesen Grundsatz setzt seit vier Jahren der Christophorus-Kindergarten um. Unterstützt wurde die Einrichtung durch das AOK Programm „JolinchenKids“. Heute wurde das Zertifikat über eine erfolgreiche Teilnahme verliehen. Die Bemühungen zur Gesundheit kommen aber nicht nur dem Nachwuchs, sondern auch den Erzieherinnen zugute. Auch die Eltern der Ein – bis Sechsjährigen wurden in das Programm eingebunden.

„Im Kindergarten-Alter werden positive Gesundheitseinstellungen und Verhaltensweisen angelegt, auf denen im Idealfall das ganze spätere Leben aufbaut“, so die gemeinsame Überzeugung der Kindergarten-Leitung Simone Brossmann und Petra Krappe-Moritz, AOK-Präventionsberaterin. Gesunde Ernährung und vielseitige Bewegung bekamen die Kinder über die Drachenkind-Figur „Jolinchen“ in Form von Entdeckungsreisen vermittelt. Reiseziele waren etwa das „Gesund-und-lecker-Land“ und der „Fitmach-Dschungel“. Die dritte und ebenso wichtige Komponente in dem Konzept ist das Thema emotionale Stärke: Auf der Insel „Fühl-mich-gut“ ging es um die Förderung eines positiven Selbstbildes für jedes einzelne Kind und das soziale Miteinander in der Gruppe.

Ein Kindergarten ist jedoch nicht nur eine Erlebniswelt für die Kleinen, er ist für die erwachsenen Beschäftigten auch eine Arbeitswelt: Hohe Lärmpegel, Zeitdruck und ungünstige Körperhaltungen gehören zum beruflichen Alltag. Um den Erzieherinnen zu helfen, diese Belastungen dauerhaft zu bewältigen, gab es eine Arbeitssituationsanalyse und einen Workshop „Fit im Job“.

Eine wichtige Rolle lag bei den Eltern: Als Vorbilder in Sachen gesunde Lebensführung haben sie die Aktivitäten im Kindergarten mitgestaltet, mitgetragen und sie leben gute Verhaltensweisen vor. Hier gab es aus dem Programm heraus aktive Unterstützung durch regelmäßige Elternaktionen und einen Newsletter.

Das „JolinchenKids“ – Präventionskonzept für Kindertageseinrichtungen ist wissenschaftlich fundiert und nutzt die neuesten Erkenntnisse der Vorschulpädagogik. Es berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse von Kindergarten, Beschäftigten und Eltern. Ziel ist eine bessere Kindergesundheit mit mehr Bewegung, gesunder Ernährung und einem guten seelischen Wohlbefinden.

Weitere Informationen zu „JolinchenKids“ erhalten Sie von der AOK-Präventionsberaterin Petra Krappe-Moritz unter der Telefonnummer 0541-348-65645 oder unter www.JolinchenKids.de