

Wer führt das Programm in der Kita durch?

Als Referent*innen werden speziell qualifizierte und erfahrene Fachkräfte eingesetzt (Dipl.-Pädagog*innen, Dipl.-Sozialpädagog*innen, Dipl.-Psycholog*innen oder Physiotherapeut*innen mit Zusatzqualifikationen im Bereich Entspannung/ Stressbewältigung).



Wer nimmt am Programm „Die Waage halten“ teil?

Alle Pädagogen und Kinder der Einrichtung mit deren Familien.

Wie lange dauert die Umsetzung?

Die Dauer variiert von einem halben bis zu einem Jahr, je nach Größe der Kita und individueller Terminplanung.

Welche Kosten entstehen?

Projektträger ist die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung. Die Kosten werden von den Projektpartnern Unfallkasse Nord und Techniker Krankenkasse übernommen. Die Eigenbeteiligung der Kita besteht in der Bereitstellung von Arbeitszeit, Räumlichkeiten und Materialien.

Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e. V.
Flämische Straße 6–10 | 24103 Kiel
Tel.: 0431 94294
Fax: 0431 94871
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke

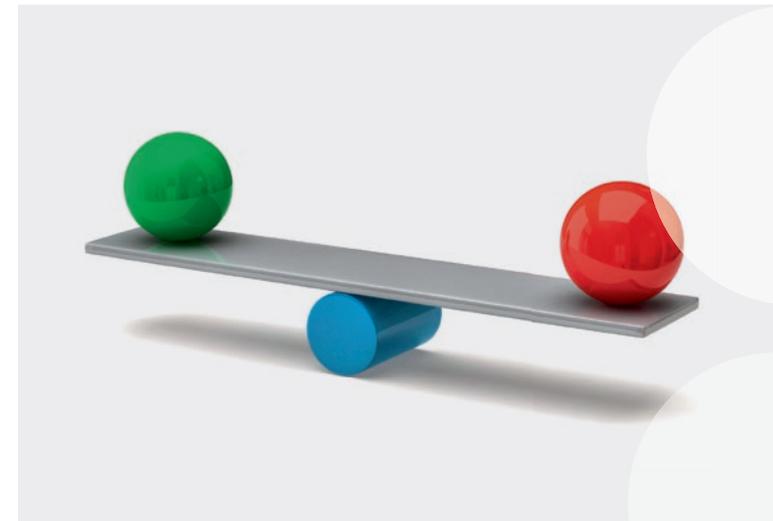
UK Nord
Seekoppelweg 5a | 24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 0431 6407-450
praevention@uk-nord.de
www.uk-nord.de

Gerne führen wir eine unverbindliche
Informationsveranstaltung in Ihrer Kita durch!

Fotos ©: valdis torms-fotolia.com; luna-fotolia.com; Sunny studio-fotolia.com; simoneminth-fotolia.com



UKN-Information 1037



„Die WAAGE halten“ – zwischen Anspannung und Entspannung im Kita-Alltag

Ein Programm zur Förderung von Stressbewältigung und Entspannung in der Lebenswelt Kita

ServiceBüro

Gesundheitsförderung
in Kita und Schule

In Kooperation mit der
Techniker Krankenkasse



Hintergrund

Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und Erholung ist in der heutigen Zeit oft gestört. Stress gehört zum Leben und vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, aber andauernder Stress kann krank machen. Egal, ob alt oder jung: Körper und Geist laufen auf Hochtouren, wenn wir uns einer Situation schlecht gewachsen fühlen. Der Körper reagiert mit einer Aktivierung des gesamten Systems: Herzklopfen, steigender Blutdruck, steigende Muskelspannung, Nervosität und Konzentrationsstörungen und andere Reaktionen sind mögliche Folgen.

Pädagogische Mitarbeiter*innen sind in ihrem Arbeitsalltag vielfältigen Stressoren ausgesetzt. Hoher Lärmpegel, Konfliktsituationen und permanentes Multitasking sind nur einige Beispiele für die täglichen Anforderungen. Für Kinder gibt es ebenso wie für Erwachsene unterschiedliche Stressquellen: Familiäre Probleme, Leistungs- und Zeitdruck in der Freizeit und überhöhte Erwartungen der Eltern belasten oft schon die Kleinsten.



Ziele

Mit Hilfe des Programms sollen Kinder und Erwachsene ein Bewusstsein für die Belastungen des Kita- und Familienalltags entwickeln und Kompetenzen zur Bewältigung der täglichen Anforderungen erwerben. Auf diese Weise werden die psychische und körperliche Gesundheit gestärkt.

Die direkte Umsetzung der Projektbausteine in der Lebenswelt Kita erreicht alle Pädagog*innen und Kinder mit deren Familien.

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986

Bausteine

Ganztägige Teamschulung (7 h)

- Vermittlung von Grundwissen zur Stressentstehung und -bewältigung
- Analyse der persönlichen Situation
- Analyse der Stressfaktoren im Team
- Praktische Übungen zur Förderung von Entspannung

Informationsveranstaltung für die Eltern (2 h)

- Vermittlung von Grundwissen zur Stressentstehung und -bewältigung
- Entspannung im Familienalltag

Praktische Entspannungseinheiten für Klein und Groß (20 h)

- Praktische Bewegungs- und Entspannungseinheiten für die Kinder
- Auf Wunsch auch praktische Einheiten für die Erwachsenen

Vier begleitete Teamsitzungen (4 x 3 h)

- Vertiefung verschiedener vom Team gewählter Themen
- Begleitung des Teams bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Stressreduktion im Alltag
- Reflexion des Programms, Verankerung im Kita-Alltag