

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 2  
Titel: Was ist Gesundheit? (2 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

## Im Fokus: Was ist Gesundheit?

Definieren Sie doch einmal zusammen mit den Kindern, was Gesundheit ist! Ja, vielleicht diskutieren Sie auch im Team oder an einem Elternabend darüber, was Gesundheit für jeden Einzelnen bedeutet.

Sie werden feststellen, dass es eine große Bandbreite gibt, wie Menschen – große wie kleine – Gesundheit für sich beschreiben. Die Schwerpunkte sind sehr individuell, und oft wird Gesundheit mit der Abwesenheit von Krankheiten erklärt. Doch schon seit über 50 Jahren verbreitet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit der folgenden Definition ein positives und ganzheitliches Verständnis von Gesundheit:

*„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit.“*

Es sind Schwerpunkte festzustellen, auf die wir uns immer wieder beziehen:

- psychosoziale Faktoren
- Bewegung
- Ernährung

Die gesundheitlichen Herausforderungen für Kinder in Deutschland haben sich gewandelt: Während noch vor 50 bis 100 Jahren Infektionskrankheiten oder fehlende Medikations- und Behandlungsmöglichkeiten die Gesundheit der Kinder beeinträchtigten, nehmen heute vermehrt psychische Beeinträchtigungen sowie ernährungsbedingte und durch zu wenig Bewegung verursachte mentale und körperliche Einschränkungen bei Kindern zu.

Daten dazu erhebt die KiGGS-Studie, eine Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts ([www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)). Darin werden verschiedene Aspekte der gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland dargestellt, z.B. körperliche, seelische und soziale Gesundheit, vorhandene Risiko- und Schutzfaktoren und auch das Gesundheitsverhalten. Erste Ergebnisse zeigen einen deutlichen Anstieg von Übergewicht, Essstörungen und körperlichen Bewegungseinschränkungen.

### Gesundheit ist dynamisch

Gesundheit ist nicht statisch, sondern wird u.a. in der Salutogenese als etwas Dynamisches verstanden: Jeder Einzelne nimmt aktiv und subjektiv seine Gesundheit wahr und kann sie unterstützen und beeinflussen.

Das Gesundheitsverhalten von Kindern wird in den ersten Lebensjahren von den Eltern und der Familie bestimmt. Mit zunehmendem Alter werden Spielkameraden und Mitarbeiter von Kindertagesstätten als Vorbilder immer wichtiger. Sie erweitern das Erfahrungsspektrum der Kinder. Um das Gesundheitsverhalten wirksam und positiv zu unterstützen, ist es sinnvoll und notwendig, Kindern kontinuierlich, geplant und so früh wie möglich gesundheitsförderliches Verhalten zu zeigen und ihnen den Spaß und die Freude beim Erlernen zu ermöglichen.

### Wie lernen Kinder also Gesundheit?

Lernen ist ein konstruktiver Prozess. Kinder lernen durch Erfahrungen, die im Austausch mit der Außenwelt zustande kommen. Lernen ist für Kinder u.a. ein sehr aktiver Prozess. Vor diesem Hintergrund hat sich daher eine Gesundheitserziehung bewährt, die

- Wohlbefinden,
- Sicherheit,
- Lust und Freude,
- körperliche Leistungsfähigkeit und
- Sinnerfüllung

vermittelt. Es ist langfristig erfolgreicher, durch die Unterstützung von eigenen Aktivitäten, Motivation und Wohlbefinden die kindlichen Ressourcen zu stärken als auf Defizite hinzuweisen und mit Verboten zu agieren.

Geben wir den Kindern also den Raum und die Möglichkeiten, sich auf ihre individuelle Art und Weise die Welt zu erobern und in den Bereichen Bewegung und Ernährung vielfältige Erfahrungen zu sammeln. Sie legen damit ein bewusstes wie unbewusstes Repertoire an Kompetenzen an, auf das sie im Laufe ihres Lebens immer wieder zurückgreifen können. Zudem unterstützen wir dabei die Ausprägung von Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen, die es den Kindern erlauben, bewusst positive Veränderungen in ihrem Gesundheitsverhalten vorzunehmen.

In diesem Sinne sind die Schwerpunkte „Bewegung“ und „Gesundheit & Ernährung“ in der vorliegenden Reihe als sich ergänzende Spiel- und Stundenangebote zu verstehen, mit denen Sie den Kindern helfen können, ein gutes Fundament für ihre gesundheitliche Entwicklung zu legen. Lassen Sie die Kinder teilhaben an der Herstellung von Speisen, damit sie den Produktionsprozess von Nahrung kennenlernen. Sie werden Spaß, Freude und Stolz empfinden, etwas selbst gemacht zu haben, und werden mit all ihren Sinnen Geschmack, Geruch, Form, Farbe und Konsistenz von Nahrungsmitteln erleben. Mit diesem Erfahrungsschatz ausgestattet, können sie auch im weiteren Leben auf gesundheitsförderliches Verhalten zurückgreifen.

(HSH)