

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Thema: Praxisbegleiter, Ausgabe: 8

Titel: Praxisbegleiter Kita - Ausgabe 8 (Frühling - Aufbruch und Neubeginn) (16 S.)

Produktinweis

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.

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

✉ 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>

08/2016



Praxisbegleiter Kita

Liebe pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kitas,

der Frühling steht vor der Tür – und damit eine Zeit des Aufbruchs und des Neubeginns. Gerade in dieser Zeit wenden sich viele Menschen ihrer Gesundheit zu und gehen neue Wege in Bezug auf Ernährung, Körperbewusstsein und Wohlbefinden. Wie Sie auch in turbulenten oder stressigen Zeiten Ihre eigene **Gesundheit wahren, pflegen und als wertvolle Ressource nutzen** können, zeigen wir Ihnen in der Rubrik „Persönlichkeitsentwicklung“. Im Bereich „Kita-Organisation“ erwarten Sie diesmal Anregungen zur **Gesprächskultur im pädagogischen Team**.

Außerdem widmen wir uns dem Konzept der Vorurteilsbewussten Bildung und Erziehung, das ein **gleichberechtigtes Miteinander verschiedener Kulturen** und damit auch mehr Bildungsgerechtigkeit im Kita-Alltag zum Ziel hat. Dazu gehört unter anderem, kompetent mit der **Sprachenvielfalt** in der Einrichtung umzugehen, Sprachbildungsprozesse kreativ zu begleiten und den **interreligiösen und interkulturellen Dialog** zu fördern. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps und Anregungen für die praktische Arbeit!

Inhalt:



Persönlichkeitsentwicklung
Gesund sein im Berufsalltag
Kinesiologische Übungen



Kita-Organisation
Mitarbeitergespräche und Mitarbeiterzufriedenheit



Pädagogik
Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung – ein Chance für mehr Bildungsgerechtigkeit



Praxisideen
Sprache ist mehr als Sprechen – Sprachbildungsspiele
Interkulturelle/Interreligiöse Elternpartnerschaften

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Umsetzen der praktischen Impulse!

Ihr Redaktionsteam

(Institut für Bildung und Entwicklung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.)

Impressum

Herausgeber: Caritas Institut für Bildung und Entwicklung/Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
 Redaktionsteam: Uli Lorenz, Monika Krämer, Ina Wirth, Christine Schwarz, Marion Ellinger, Julia Grallert
 Ein Projekt des Caritas Instituts München in Zusammenarbeit mit dem OLZOG Verlag.
 © 2016 OLZOG Verlag GmbH, München; alle Rechte vorbehalten. Infos und Bestellungen unter www.olzog.de.
 Lektorat und Produktmanagement: Dr. Caroline Kaufmann, OLZOG Verlag, München
 Layout/Herstellung: Doris Ott, OLZOG Verlag, München
 Druck: Ortmeier-Druck, Frontenhausen
 ISBN: 978-3-7892-3228-2 | Printed in Germany 83228/031604



Kindergarten: Spielideen, Sprachförderung, Bastelideen, Konzepte, Materialien, Kopiervorlagen



Persönlichkeitsentwicklung



Gesund sein im Berufsalltag

Das Wichtigste in Kürze

Die Arbeit in Kindertagesstätten hat sich in den letzten Jahren stark verändert: Steigende Ansprüche an die Qualität, die Vielfalt und Komplexität der Aufgabenstellungen, die vielerorts ungünstigen Rahmenbedingungen und der erhöhte Zeitdruck sind für die Mitarbeiter(innen) zu einer hohen gesundheitlichen Belastung geworden. Im Idealfall organisiert die Leitung für das Personal eine gelingende Gesundheitsvorsorge auf körperlicher und seelischer Ebene. Aber auch jeder Einzelne kann lernen, selbst in stressigen Zeiten seine Gesundheit zu bewahren. Dabei ist der salutogenetische Ansatz von Aaron Antonowsky ein hilfreiches Werkzeug.

In Kindertageseinrichtungen gibt es grundsätzlich vier Handlungsfelder für die Gesundheitsförderung: die Beschäftigten, die Kinder, die Eltern und das Umfeld (vgl. Richter-Kornweitz & Altgeld 2010). In der Realität bezieht sich die **Gesundheitsförderung in Kitas** jedoch meist **nur auf die Kinder und nicht auf das Personal**. Es gibt derzeit noch kein gesundheitsförderndes Modell für Mitarbeiter(innen) in Kindertagesstätten.

Allerdings stehen zum Thema „Arbeitsbelastung von pädagogischem Personal“ mehrere Studien zur Verfügung. Die aktuellste Erhebung von Bernd Rudow (April 2015) belegt, dass aufgrund der schlechten Gesundheitszustände von Mitarbeiter(inne)n in Kitas im Vergleich zu anderen Berufsgruppen dringender Handlungsbedarf besteht (vgl. Rudow 2015). Ferner belegt laut einer WHO-Studie vom Jahr 2000 (vgl. WHO 2000, S. 153) das deutsche Gesundheitssystem nur Platz 25, wenn man nicht nur die Krankenversorgung, sondern auch die Gesundheitsvorsorge betrachtet (vgl. Petzold 2010, S. 19).

Was heißt „gesund sein“?

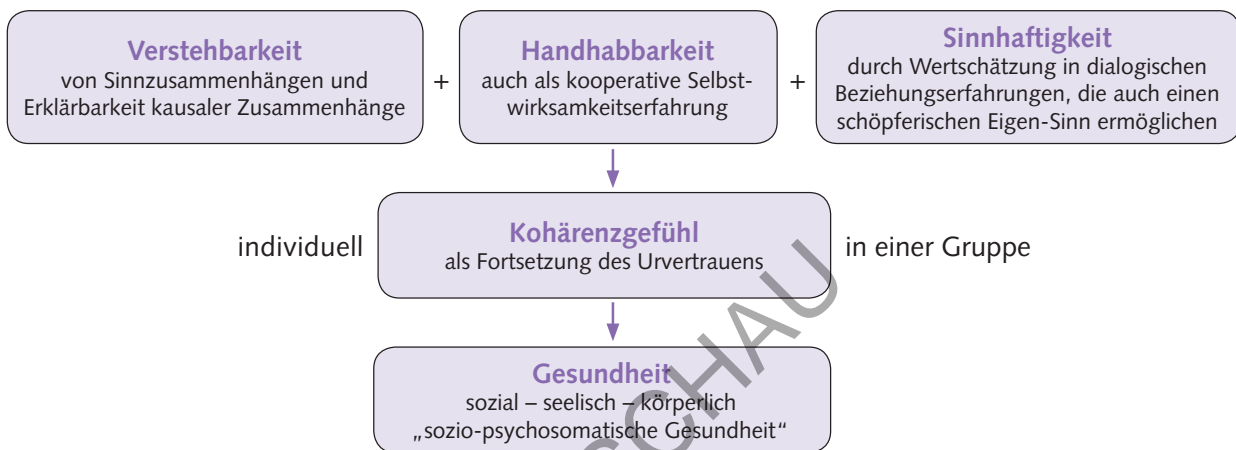
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1948 Gesundheit als einen Zustand **vollkommenen körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht allein als Fehlen von Krankheit oder Gebrechen (vgl. WHO 1948). Um den Begriff der Gesundheit noch genauer zu fassen, lohnt es sich, die folgenden **drei theoretischen Modelle zur Gesundheit** zu betrachten:

1. Dichotomes Modell

Gesundheit und Krankheit werden zweigeteilt gesehen – man ist **entweder gesund oder krank**. Dieses Modell betont vor allem die Schwierigkeiten und Defizite des Menschen.

2. Kontinuum-Modell

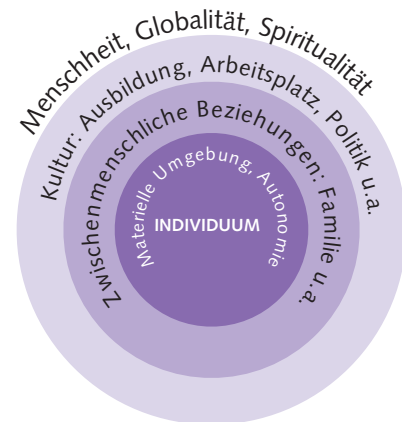
Dieses Modell wurde von Aaron Antonowsky entwickelt. Er stellte sich beispielsweise die Frage, wie ein Mensch **mehr gesund und damit weniger krank** wird (vgl. BzGA 2001, S. 9). Nach Antonowsky bewegt sich der Mensch zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit, wobei sich seine Befindlichkeit jederzeit ändern kann. Zudem beeinflussen Stressoren und Schutzfaktoren den Gesundheits- bzw. Krankheitsstand eines Individuums. Beim Modell der **Salutogenese** liegt die Betonung allerdings auf dem Gesund-Sein. Die subjektive Beurteilung des Individuums steht im Mittelpunkt. Ebenso relevant ist das Konzept der Kohärenz. Kohärenz wird beschrieben als ein Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit.



(aus: Schiffer 2013, S. 87)

3. Systemisches Modell

Jeder Mensch wird als ein Gesundheitsexperte für sich selbst betrachtet. Es wird eher nach den **Zusammenhängen und Wechselwirkungen** statt nach Ursachen gesucht. Das System wird als integriertes Ganzes gesehen, dessen Einzelteile in Beziehung zueinander stehen und sich wechselseitig beeinflussen. Lebewesen sind autonome Einheiten, die ihre eigenen Gesetze haben und sich gleichsam selbst erschaffen. Dabei besteht eine strukturelle Koppelung zwischen Mensch und Umwelt: Der Mensch ist als soziales System in eine Umwelt eingebettet und passt sich dieser an. Die Umwelt wird wiederum durch den Menschen verändert (vgl. Petzold 2010, S.18).



(aus: Petzold 2010, S. 96)

Salutogenese

Die Salutogenese (von lat. salus = „Gesundheit“ und griech. genesis = „Entstehung“) beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht. Die meisten Modelle der Gesundheitsförderung basieren auf dem salutogenetischen Ansatz. Dieser legt seinen **Schwerpunkt auf das Gesund-Sein** und betont die **Autonomie der betreffenden Personen**. Im Hinblick auf die Frage, wie sich Menschen gesund entwickeln können, stehen die **positive Sicht** von Schutzfaktoren sowie die Aufmerksamkeit für die Dynamik des Lebens im Mittelpunkt. Zu beachten ist hierbei, dass Gesundheit, ebenso wie Krankheit, keine Dauer hat, sondern immer wieder neu entsteht (vgl. Petzold 2010, S. 20).

Indem der Mensch seine Aufmerksamkeit nicht auf die Ursache von Krankheiten, sondern auf die Entstehung von Gesundheit richtet, werden im Gehirn andere Verschaltungen gebahnt (vgl. Petzold 2010, S. 13). Mit dem Augenmerk auf die von Antonowsky beschriebenen **aufbauenden Eigenschaften** Versteherbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit (siehe Grafik oben) können wir Fähigkeiten entwickeln, die uns helfen, trotz Stressbelastung lange gesund zu leben. Bereits in alten Hochkulturen, beispielsweise in China, Indien und Tibet, hatten sich Vorstellungen entwickelt, wie der Mensch leben sollte, damit er möglichst lange gesund bleibt. Ein ganzheitliches Bild vom gesunden Leben fehlt der modernen wissenschaftlichen Medizin allerdings noch (vgl. Petzold 2010, S. 14).

In der Salutogenese kommt es vor allem darauf an, die richtigen Fragen zu stellen, um eine grundsätzlich andere Orientierung des Denkens zu erreichen und somit bislang ungenutzte, vernachlässigte oder sogar zerstörte Ressourcen für die eigene Gesundheit zu erschließen (vgl. Petzold 2010, S. 19).