

Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen



Gesundheitsförderung in Kita und Schule

- Kinder sind in der Regel noch frei von festgefahrenen Verhaltensmustern
- Kinder sind offen und neugierig
- Kindertageseinrichtung und Schule sind prägend für Werte, Normen und Einstellungen
- Bleibende Verhaltensmuster werden in der frühen Kindheit und Schule erlernt

Gesundheitspädagogische Ziele

- Ganzheitliche Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, um Gesundheit möglichst früh zu fördern und zu unterstützen nach dem Prinzip der Salutogenese
- Kinder und Schüler erwerben Grundlagen zur gesunden naturgemäßen Lebensweise
- Gesundheitsbewusstes Verhalten wird am Vorbild gelernt und im Alltag geübt
- Eigenverantwortliches Umgehen mit sich, anderen und der Natur
- Erkennen von gesundheitsförderlichen Verhältnissen und Verhalten

Das Naturheilverfahren

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ein einfaches naturnahes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit

Klassisches Naturheilverfahren aus unserem Kulturkreis schulmedizinisch anerkannt

Die Lehre gründet auf die Wirkkräfte der Natur und das Erlebnis natürlicher Reize

Konzept

Grundlage zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung bilden die fünf Elemente des Klassischen Naturheilverfahrens, die in entwicklungsgerechter Form angeboten werden.

1. Lebensordnung/Seelisches Wohlbefinden
2. Kräuter und Heilpflanzen
3. Vollwertige abwechslungsreiche Ernährung
4. Bewegung
5. Wasser als Überträger von natürlichen Reizen

Maßnahmen zur Umsetzung

- Fortbildung Kneipp-Gesundheit im Kindergarten und Schule
- Schrittweise Übertragung in den Alltag
- mit Unterstützung und Betreuung durch den Kneipp-Verein, das Kinder- und Jugendreferat des Bundes und Multiplikatoren im Landesverband
- Hilfestellung bei Kontaktsuche zu Kooperationspartnern, Sponsoren, Partnern in der Elternarbeit

Grundzüge der pädagogischen Arbeit

- Seelisches Wohlbefinden Grundlage jeder Förderung
- Erleben und Begreifen
- Förderung zum selbstständigen Handeln
- Freiwilligkeit
- Selbst- und Mitbestimmung
- Einbezug des sozialen Umfelds
- Gesundheitsförderung mit Freude und Spaß
- zielgruppen- und bedürfnisorientiertes Arbeiten
- Glaubwürdigkeit

Lebensordnung/Seelisches Wohlbefinden

Was tut Kindern/Schülern gut?

- ❖ Abwechslungsreiche Lern- und Entspannungsstrukturen
- ❖ Rituale und Traditionspflege
- ❖ Gezielter und verantwortlicher Medieneinsatz
- ❖ Konflikt- und Stressmanagement
- ❖ Mitbestimmung
- ❖ Ermutigung, Vertrauen, Lob, Anerkennung
- ❖ Angenehme Atmosphäre, Raum- und Teamkultur
- ❖ Entspannungsangebote
- ❖ Grenzen erkennen, erfahren...



Heilpflanzen/Kräuter

- ❖ Direkter Umgang mit dem Schatz der Natur, Umwelterfahrungen
- ❖ Einbettung des Menschen in den Lebenskreislauf
- ❖ Kennen lernen und Umgang mit heimischen Pflanzen
- ❖ Beobachtungsgänge
- ❖ Exkursionen
- ❖ Herbarium
- ❖ Tees herstellen
- ❖ Düfte erfahren
- ❖ Kräutergarten



Gesunde Ernährung

- ❖ Bewusstsein für gesunde Nahrung schaffen
- ❖ Zusammenhänge erarbeiten
- ❖ Essen in der Gemeinschaft
- ❖ Tisch- und Esskultur
- ❖ Ernährung-Bewegung
- ❖ Einkauf, Müll, saisonale Bedingungen
- ❖ Konservierung
- ❖ Frischkost
- ❖ Flüssigkeitszufuhr



Bewegung

- ❖ Grundbedürfnis für körperliches und seelisches Wohlbefinden
- ❖ viel Raum dem natürlichen Bewegungsdrang geben
- ❖ Förderung natürlicher Bewegungsformen
- ❖ Im Spiel- und Sportangebote
- ❖ Bewegungsspiele
- ❖ Bewegungsräume schaffen
- ❖ Gezielte Angebote
- ❖ Ergonomische Einrichtungen
- ❖ Erlebnisorientierte Familienangebote



Wasser

- ❖ tägliche Kneipp-Anwendungen wie Wasser treten, Taulaufen, barfuß gehen.....
- ❖ Natur mit allen Sinnen erschließen
- ❖ Experimentierfreude fördern
- ❖ Naturerlebnisspiele
- ❖ Wasser ist Leben
- ❖ viele Aktivitäten im Freien
- ❖ natürliche Reize setzen





Gesunde Kinder

Gesunde Eltern

Begeisterung für Kneipp

Das ist unser Ziel