



JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa

Gesundheit als Entdeckungsreise

Gesundheit in besten Händen.

[aok.de](https://www.aok.de)



Im Kindergarten- und Familienalltag werden die Weichen für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder gestellt. Hier entstehen Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die die Gesundheit fördern und erhalten und das ganze Leben prägen. Das AOK-Programm **JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa** unterstützt Kindertagesstätten mit vielen Anregungen und kostenfreiem, didaktischem Material zur Gesundheitsförderung.

Machen Sie mit!

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:
Infos finden Sie auf Seite 13.

Gesunde Kinder – gesunde Zukunft

Wir unterstützen Familien und Kitas dabei, dass Kinder gesund aufwachsen. Denn wenn Kinder schon von Anfang an gesundheitsförderndes Verhalten im Alltag erfahren, werden sie es mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten und davon profitieren.

Im Rahmen unserer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ bieten wir deshalb Präventionsprogramme an, die Kinder und Familien nachhaltig für einen gesünderen Lebensstil motivieren. **JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa** ist dabei das evaluierte Programm für Kitas.

Da Kitas sehr viele Eltern und Kinder erreichen, spielen sie eine herausragende Rolle bei der Entwicklung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen. Erzieherinnen und Erzieher beschäftigen sich im Kita-Alltag immer wieder mit Fragen zu den Themen Gesundheit und seelisches Wohlbefinden der Kinder.



Wir möchten Sie bei dieser wichtigen Arbeit unterstützen. Die AOK blickt dabei auf eine langjährige Erfahrung mit Gesundheitsprojekten in mehr als 5.000 Kitas in ganz Deutschland zurück. Auf dieser Basis entstand in Zusammenarbeit mit Experten aus Wissenschaft und Praxis das ganzheitliche Gesundheitsförderungsprogramm **JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa**.



JolinenKids – Fit und gesund in der KiTa

JolinenKids begreift Gesundheit ganzheitlich. Das Programm berücksichtigt die wesentlichen Bereiche eines gesunden Lebensstils, indem es eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung in der Kita fördert sowie das seelische Wohlbefinden stärkt. Dabei nutzt JolinenKids zur Vermittlung des Themas Gesundheit die Sprach- und Bilderwelt einer Entdeckungsreise, auf die Jolinen, das Drachenkind, die Kinder mitnimmt.

Das Programm bezieht die Eltern von Anfang an mit ein – durch gemeinsames Erleben von Gesundheitsförderung in der Kita und leicht umsetzbare Anregungen für den Familienalltag zu Hause.

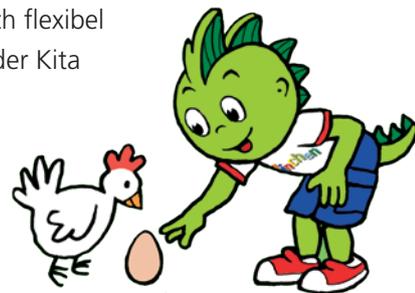
JolinenKids fördert außerdem die Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher.

Wer kann mitmachen?

JolinenKids richtet sich an Kitas mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren. Das Programm wird von der AOK finanziert und bundesweit kostenfrei für Kitas angeboten. Ergänzende Bestandteile sind speziell für Kitas mit unter 3-jährigen Kindern konzipiert.

Was ist das Besondere?

- JolinenKids lässt sich flexibel an die Bedürfnisse jeder Kita anpassen.
- JolinenKids lässt sich gut in den Kita-Alltag integrieren, da das didaktische Material leicht einzusetzen ist. Die Hinweise und Anregungen zur Umsetzung sind kompakt in einem Leitfaden zusammengestellt.
- JolinenKids ist ein evaluiertes Präventionsprogramm, das schon im ersten Jahr der Umsetzung nachweislich die Gesundheit der Kinder positiv beeinflusst und von den teilnehmenden Kitas weiter empfohlen wird (JOKITA-Studie, 2018).
- JolinenKids ist im Sinne der Qualitätspauschale als Fortbildung (Einführungsfortbildung in Verbindung mit vertiefter Modulschulung) zum Bildungs- und Erziehungsplan für Fach- und Lehrkräfte nach § 32 Abs. 3 Satz 2 Nr. 2 sowie für Kindertagespflegepersonen nach § 32a Abs. 2 Satz 3 des Hessischen Kinder- und Jugendhilfegesetzbuches (HKJGB) anerkannt.





Wie läuft JolinchenKids in der Kita ab?

Die Inhalte des Programms werden den Erzieherinnen und Erziehern in einer zweitägigen Fortbildung (freitags und samstags) an einem unserer Schulungsstandorte vorgestellt. Sie erhalten eine fundierte Einführung mit Praxisbezug zu Ihrem Alltag und können sich mit anderen Kitas austauschen.

Im Anschluss daran setzt die Kita auf Grundlage einer Bedarfsanalyse ihre Schwerpunkte der Gesundheitsförderung.

Dabei wählen sie zwischen den Modulen „Ernährung“, „Bewegung“, „Seelisches Wohlbefinden“ und „Erzieher-Innengesundheit“.

Die einzelnen Module werden dann nach individueller Absprache in der Einrichtung vor Ort geschult.

Im Anschluss daran erhalten Sie die Materialien zur Umsetzung im Kita-Alltag.

Die Fortbildungen (inklusive Übernachtung und Verpflegung bei der zweitägigen Einführung) sowie die Materialien zum Programm sind für die Kitas komplett kostenfrei.

Die Materialien im Überblick

Leitfaden-Ordner „Gesundheit als Entdeckungsreise“

Der Leitfaden-Ordner enthält drei Hefte und eine CD:

- „Gesundheit entdecken in der Kita“ mit Hintergrundinformationen und Anleitungen für die Umsetzung im Kita-Alltag
- „Eltern sind dabei“ mit praxiserprobten Anregungen für eine erfolgreiche Erziehungspartnerschaft von Eltern und Erzieherinnen
- „Gesundheit selber leben“ mit Informationen für die Erzieherinnen zur Förderung der eigenen Gesundheit
- CD mit Unterlagen für die Arbeit in der Kita



Kartenboxen

Die Kartenboxen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Seelisches Wohlbefinden sind die Herzstücke für die Arbeit der Erzieherinnen und Erzieher mit den Kindern.

Die Boxen enthalten Anleitungen für Spiele, Übungen und Rezepte – sowohl für 3- bis 6-Jährige als auch für unter 3-Jährige. Die Spiele und Übungen sind leicht verständlich und einfach umzusetzen. Die Kartenboxen enthalten darüber hinaus Vorschläge für Aktionen, die gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden können.



Jolinchen-Handpuppe

Das fröhliche, grüne Drachenkind Jolinchen begleitet die Kinder als motivierende Leitfigur durch den Kita-Alltag. Das Drachenkind erzählt den Kindern von Abenteuern, die es erlebt hat, und nimmt sie mit auf Entdeckungsreise.

Poster

Drei Poster illustrieren Jolinchens Abenteuerreisen.

Flaschenpost

Die Flaschenpost ist eine Spielesammlung, mit der die Themen Ernährung, Bewegung und Seelisches Wohlbefinden auf spielerische Weise in die Familien der Kita-Kinder gebracht werden. Die Kinder nehmen die Flaschenpost im Wechsel mit nach Hause, um die Spiele mit Eltern, Geschwistern oder Freunden nach Lust und Laune auszuprobieren.

Drachenzug

Der stabile Holzbug wird in der Kita mit Lebensmitteln gefüllt. Er hilft, spielerisch zu vermitteln, wovon Kinder wie viel oder wovon sie eher weniger essen und trinken sollten.



**Auf Anfrage
verleihen wir
ein Jolinchen-
Kostüm für Feste
und Veranstaltungen
in Ihrer Kita.**



Wie unterstützen wir Sie und Ihre Kita?

- Die Kosten der Fortbildungen für die Erzieherinnen und Erzieher (inklusive Unterkunft und Verpflegung bei der zweitägigen Einführungsfortbildung) werden von der AOK Hessen getragen. Lediglich die Anfahrtskosten zu den Fortbildungen sind selbst zu finanzieren.
- Das Material für die Umsetzung in der Kita wird zur Verfügung gestellt.
- Präventionsexperten unterstützen das Kitateam bei der Einführung des Programms in der Kita durch einen interessanten Elternabend.
- Einmal jährlich findet ein Workshop für die Erzieherinnen und Erzieher zum Erfahrungsaustausch und zu aktuellen Themen statt.

Kontakt und Anmeldung

AOK- Die Gesundheitskasse in Hessen

Telefon: 0800 00 00 978 (kostenfrei)

E-Mail: JolinchenKids@he.aok.de

www.aok.de/gesundheits&bildung

Qualitätssicherung

Das Programm JolinchenKids wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Wissenschaftlicher Beirat



Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, MPH

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik, Child Public Health www.child-public-health.de



Prof. Dr. Frank Bittmann

Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät, Abteilung Regulative Physiologie und Prävention www.uni-potsdam.de/db/regphys



Prof. Dr. Ines Heindl

Universität Flensburg, Institut für Gesundheits-, Ernährungs-, Sportwissenschaften, Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung www.uni-flensburg.de/ihl

Weitere Kooperationspartner



Dr. Margareta Büning-Fesel, Nadia Röwe

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung www.ble.de, www.bzfe.de



Susanne Wehowsky, Maria Gies

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V., Abteilung Psychosoziale Gesundheit in der Kita www.hag-gesundheit.de

jolinchenkids.de