## 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
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
www.aid.de

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

# Gesundheit als Entdeckungsreise

**www.jolinchenkids.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 (KiTas) mit vielen Anregungen und kostenfreiem, didaktischem Material zur Gesundheitsförderung.*

**Machen Sie mit!**

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse auf: Zum Beispiel mit der Postkarte am Ende dieser Broschüre.

## Gesunde Kinder – gesunde Zukunft

Die AOK unterstützt Familien und KiTas dabei, dass Kinder gesund aufwachsen. Im Rahmen ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ bietet sie Präventionsprogramme an, die Kinder und Familien nachhaltig für einen gesünderen Lebensstil motivieren. **JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa** ist das neue AOK-Programm dieser Initiative.

Eine ausgewogene Ernährung, eine gute körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Fähigkeit, unangenehme Situationen zu bewältigen, sind wichtige Schutzfaktoren für ein gesundes Aufwachsen. Da in der Kindheit erworbene Gewohnheiten und Verhaltensweisen mit in das Erwachsenenalter übernommen werden, gibt es in der KiTa und im Familienalltag eine große Chance, diese Schutzfaktoren zu fördern. Denn wer schon von Kindesbeinen an gesundheitsförderndes Verhalten praktiziert und es im Alltag erfahren hat, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten und davon profitieren.

## JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa

Da KiTas sehr viele Eltern und Kinder erreichen, spielen sie eine herausragende Rolle bei der Entwicklung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen. Erzieherinnen beschäftigen sich im KiTa-Alltag immer wieder mit Fragen zu den Themen Gesundheit und seelisches Wohlbefinden der Kinder. Die AOK möchte sie bei dieser wichtigen Arbeit für die Gesundheit unserer Kinder unterstützen. Die Gesundheitskasse 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 neue, ganzheitliche Gesundheitsförderungsprogramm **JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa.**

## JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa

**Wer kann mitmachen?**

**JolinchenKids** 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?**

**JolinchenKids lässt sich flexibel an die Bedürfnisse jeder KiTa anpassen.**

Erfahrungen aus der Praxis zeigen: Die Herangehensweise an das Thema Gesundheit ist vielfältig, jede KiTa setzt individuelle Schwerpunkte – je nach den Gegebenheiten vor Ort und den Anforderungen der Kinder und ihrer Eltern. Mit **JolinchenKids** gestalten Erzieherinnen und Eltern gemeinsam das zu ihrer Einrichtung passende Programm. Präventionsexperten der AOK helfen bei der Bedarfsanalyse und bei der Auswahl sowie Umsetzung der geeigneten Programmbausteine.

**JolinchenKids begreift Gesundheit ganzheitlich.**

Das ganzheitliche Programm berücksichtigt die wesentlichen Bereiche eines gesunden Lebensstils, indem es eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung in der KiTa fördern sowie das seelische Wohlbefinden stärken will. Zielgruppen des Programms sind Kinder, Eltern und Erzieherinnen gleichermaßen. Damit gesundheitsförderliches Verhalten entsprechend umgesetzt werden kann, spielen die Rahmenbedingungen in der KiTa eine wichtige Rolle. Dazu werden beispielsweise Anregungen für Bewegungsräume, Ruhezonen oder gesundheitsfördernde Abläufe in der KiTa gegeben.

**JolinchenKids lässt sich gut in den KiTa-Alltag integrieren.**

Das didaktische Material von **JolinchenKids** ist im KiTa-Alltag leicht einzusetzen und erfüllt gleichzeitig Anforderungen, die dem Bildungsauftrag der KiTas entsprechen. Die Hinweise und Anregungen zur Umsetzung sind kompakt und übersichtlich in einem Leitfaden zusammengestellt.

**Im Vordergrund von JolinchenKids stehen Spaß, spielerisches Lernen und gemeinsames Erleben.**

Zur Vermittlung des Themas Gesundheit wird die Sprach- und Bilderwelt der Entdeckungsreise genutzt. Jolinchen, das kleine Drachenkind, nimmt die Kinder mit in das Gesund-und-le-

cker-Land, in den Fit-mach-Dschungel und auf die Insel „Fühl mich gut“. So erleben die KiTa-Kinder und Jolinchen gemeinsam spannende Abenteuer und probieren viel Neues aus. Sie entdecken gesundes Essen, das lecker schmeckt, kommen in Bewegung, erkennen ihre Stärken und spüren: Ich bin ein tolles KiTa-Kind!

**JolinchenKids bezieht die Eltern von Anfang an mit ein.**
Eltern sind Vorbilder. Kinder werden entscheidend durch die Familie, d. h. durch die Einstellungen und das Verhalten ihrer Eltern geprägt. **JolinchenKids** bezieht deshalb die Eltern von Anfang an mit ein – durch gemeinsames Erleben von Gesundheitsförderung in der KiTa und leicht umsetzbare Anregungen für den Familienalltag zu Hause.

**JolinchenKids fördert die Gesundheit der Erzieherinnen.**
Der KiTa-Alltag fordert von den Erzieherinnen Energie und Durchhaltevermögen, die körperliche und vor allem psychische Belastung ist hoch. **JolinchenKids** unterstützt sie deshalb bei der Umsetzung eines Lebensstils, der ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessert. In einem Workshop erhalten sie Anregungen für eine ausgewogene Ernährung sowie Tipps, wie Bewegung im Alltag als Ausgleich genutzt werden kann und welche Strategien in Stresssituationen helfen können. Darüber hinaus werden die Erzieherinnen durch die Programminhalte und -materialien bei ihrer Arbeit mit den Kindern unterstützt. Sie lernen Möglichkeiten der Elternarbeit und -kommunikation kennen, die die Zusammenarbeit erleichtern und die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern stärken helfen.

## 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 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, einfach umzusetzen und unterstützen die Selbsttätigkeit der Kinder. 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. Jolinchen ist neugierig und steckt voller Ideen, mag gesundes und leckeres Essen, ist aktiv und sportlich. Jolinchen kennt seine Stärken und fühlt sich wohl in seiner grünen Drachenhaut. Das Drachenkind erzählt den Kindern von Abenteuern, die es erlebt hat, und nimmt sie mit auf Entdeckungsreise.

### Poster

Drei Poster illustrieren Jolinchens Abenteuerreisen in das Gesund-und-lecker-Land, durch den Fit-

mach-Dschungel und auf die Insel „Fühl mich gut“. Durch die Entdeckungsreise sollen die Kinder das Thema Gesundheit mit Spaß und Abenteuer erleben. Jolinchen spielt dabei als Vorbild eine wichtige Rolle.

### 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 Holzzug in den Ampelfarben Rot, Gelb und Grün 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.

## Wie läuft JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa ab?

Das Programm ist langfristig angelegt. Die AOK begleitet die Umsetzung in der KiTa bei Bedarf über einen Zeitraum von 3 Jahren, dabei startet **JolinchenKids** mit einer Bestandsaufnahme:

- Wo steht die KiTa beim Thema Gesundheitsförderung?
- Wo liegen ihre gesundheitsrelevanten Stärken?
- Wo besteht Nachholbedarf?

Auf dieser Basis entscheiden Erzieherinnen und Träger – idealerweise gemeinsam mit den Eltern – über den Ablauf des Programms und die Auswahl der Schwerpunkte in der KiTa. Ziel ist es, im Verlauf der 3 Jahre Schritt für Schritt gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Bereichen

- Ernährung,
- Bewegung,
- Seelisches Wohlbefinden,
- Elternpartizipation und
- Erzieherinnengesundheit

einzuführen und dauerhaft in den KiTa-Alltag zu übernehmen.

## Wie unterstützt die AOK die KiTas?

- Die Erzieherinnen erhalten eine umfassende Schulung zur Programmeinführung sowie die Materialien zur Umsetzung des Programms.
- Präventionsexperten und Mitarbeiter der AOK begleiten die KiTa aktiv bei der Umsetzung.
- Die AOK bietet regelmäßig Workshops für Erzieherinnen an – zum Erfahrungsaustausch und zum Stand der Programmumsetzung.
- Auf Wunsch unterstützt die AOK die Erzieherinnen bei der Vorbereitung und Ausrichtung von Aktionstagen und Elternveranstaltungen zu Gesundheitsthemen in der KiTa.
- Die AOK bietet Workshops für Erzieherinnen zum Thema Erzieherinnengesundheit sowie zu erfolgreicher Elternarbeit und -kommunikation an.