



„JolinchenKids“- Fit und gesund in der Kita

Programm und Ziele



KITA-KINDER sollen motiviert und befähigt werden, sich ausgewogen zu ernähren

KITA-KINDER sollen motiviert und befähigt werden, sich viel und regelmäßig zu bewegen

Programmziele

KITA-KINDER sollen dabei unterstützt werden, Schutzfaktoren für ihr seelisches Wohlbefinden zu entwickeln

Das soziale Miteinander unter den KITA-KINDERN soll gefördert werden

Die geistige Entwicklung der KITA-KINDER soll gefördert werden

ELTERN sollen motiviert werden, ihre Kinder dabei zu unterstützen

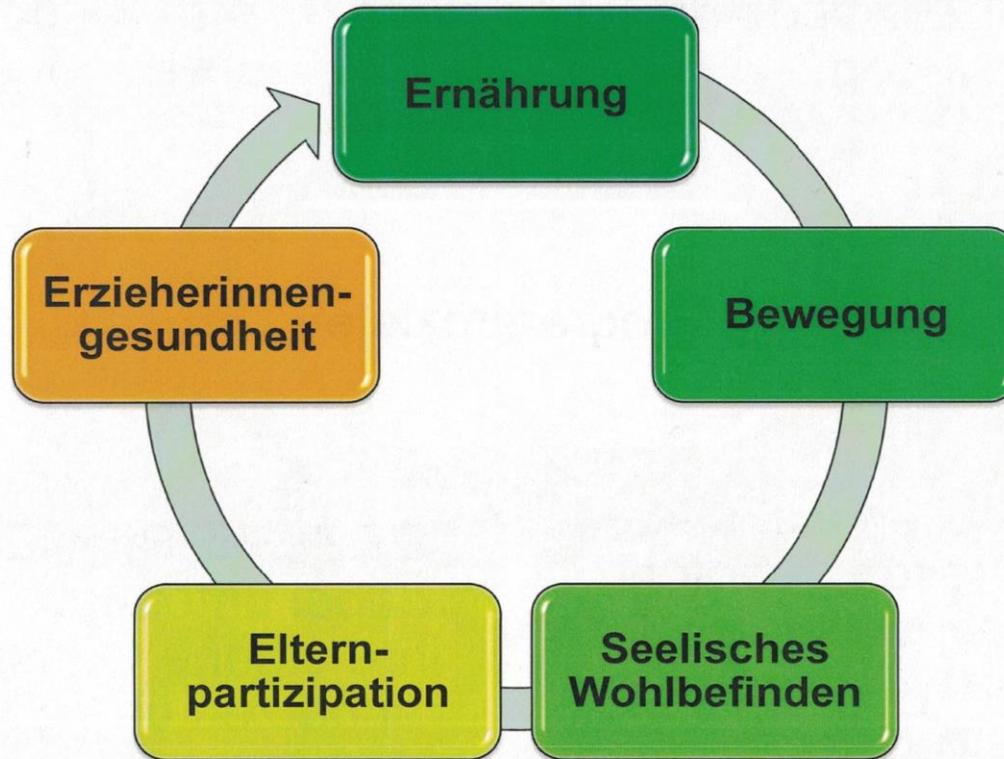
Programmziele

ELTERN sollen vielfältige Gelegenheiten geboten werden, bewusst eine gute, aktive und freudvolle Zeit mit ihren Kindern zu verbringen

ERZIEHERINNEN sollen dabei unterstützt werden, ihre eigene Gesundheit zu schützen und zu stärken

5 Module

- Übersicht



JolinchenKids – Module und Bausteine

JolinchenKids

Ernährung	Bewegung	Seelisches Wohlbefinden	Elternpartizipation	Erzieherinnengesundheit
<ul style="list-style-type: none"> • Schulung • Leitfaden • Kartenbox • Elternaktionen • Newsletter • Drachenzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung • Leitfaden • Kartenbox • Elternaktionen • Newsletter 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung • Leitfaden • Kartenbox • Elternaktionen • Newsletter • Workshop 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung • Leitfaden • Workshop • Elternaktionen • Newsletter • Flaschenpost 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung • Leitfaden • Workshop • Kurs- und Beratungsangebote

Außerdem

- aktive Begleitung durch die AOK über einen Zeitraum von 3 Jahren
 - umfangreiche Lehr- und Begleitmaterialien
 - JolinchenKids-Homepage

JolinenKids

Modulübergreifend:

- 2-tägige Schulung der Erzieherinnen
- Leitfadenordner „Gesundheit als Entdeckungsreise“
- Planungsposter
- Handpuppe
- Homepage

Struktur:

- Steuerungskreis
- Bedarfsabfragen
- Evaluation

Modul 1: Ernährung

Basisbausteine:

- Leitfadenheft
- Drachenzug
- Kartenbox / Toolbox
- Gemeinsames Frühstück
- Trinkoase
- Bunter Garten
- Elternaktionen
- Newsletter
- Hygieneposter
- Poster „Gesund-und-lecker-Land“

Modul 2: Bewegung

Basisbausteine:

- Leitfadenheft
- Kartenbox / Toolbox
- Einrichtung Bewegungsecken / Kita-Umgebung
- Elternaktionen
- Newsletter
- Poster „Fitmach-Dschungel“

Modul 3: Seelisches Wohlbefinden

Basisbausteine:

- Leitfadenheft
- Kartenbox / Toolbox
- Einrichtung von Räumen z. B. für Ruhebedürfnisse
- WS „Kinder stärken“ von Erzieherinnen für Eltern
- Elternaktionen
- Newsletter
- Poster „Insel Fühl mich gut“

Modul 4: Elternpartizipation

Basisbausteine:

- Leitfadenheft + CD „Eltern sind dabei“
- WS „Eltern sind dabei“ für Erzieher
- Informationen zum aktuellen Stand des Programmes
- Familienreise / Flaschenpost
- Elternaktionen } siehe Module 1-3
- Newsletter

Zusatzbausteine:

Modul 5:

Erzieherinnengesundheit

Basisbausteine:

- Leitfadenheft
- WS „Fit im Job“
- Flyer zur Bewerbung

Zusatzbausteine:

- ASA PLuS
- WS „Stress ade“
- Online-Befragungstool



Die Bausteine

Ernährung

(1) KiTa-Umgebung	„Trinkoase“ und „Bunter Garten“ werden dauerhaft angeboten.
(2) Drachenzug	1 Lebensmittelgruppe = 1 Waggon pro Woche
(3) Kartenbox „Gesund-und-lecker-Land“	1 Übung/Spiel pro Woche
(4) Gemeinsames Frühstücksbuffet	1-mal pro Woche
(5) Elternaktionen	2-mal pro Jahr
(6) Newsletter	1-mal pro Jahr

Die Bausteine

Bewegung

(1) KiTa-Umgebung	Bewegungsräume/-ecken werden dauerhaft eingerichtet
(2) Kartenbox „Fitmach-Dschungel“	1 Bewegungsstunde pro Woche, mehrere Bewegungsspiele pro Tag
(3) Elternaktionen	2-mal pro Jahr
(4) Newsletter	1-mal pro Jahr

Die Bausteine

Seelisches Wohlbefinden

(1) KiTa-Umgebung	Ruhe- und Rückzugsräume/-ecken ständig zugänglich, Jolinchen-Handpuppe für Kinder erreichbar
(2) Kartenbox „Insel ‚Fühl mich gut‘“	1-mal pro Woche „Die besondere Stunde“, eine kurze Auszeit pro Tag
(3) Workshop „Kinder stärken“ für Eltern	1-mal pro Jahr, von Erzieherinnen angeboten
(4) Elternaktionen	2-mal im Jahr
(5) Newsletter	1-mal im Jahr

Die Bausteine

Elternpartizipation

(1) JolinchenKids-Team	zu Projektstart; bei Bedarf
(2) Workshop „Eltern sind dabei“ für Erzieherinnen	1-mal im Projektzeitraum
(3) Kartenbox Elternaktionen	6-mal pro Jahr (s. Module)
(4) Newsletter	3-mal pro Jahr
(5) Spielesammlung „Flaschenpost“	wird alle 2 Wochen von Kind zu Kind weitergegeben
(6) Informationen zum Stand des JolinchenKids-Projektes	im Rahmen der regulären KiTa-Elternabende

Die Bausteine

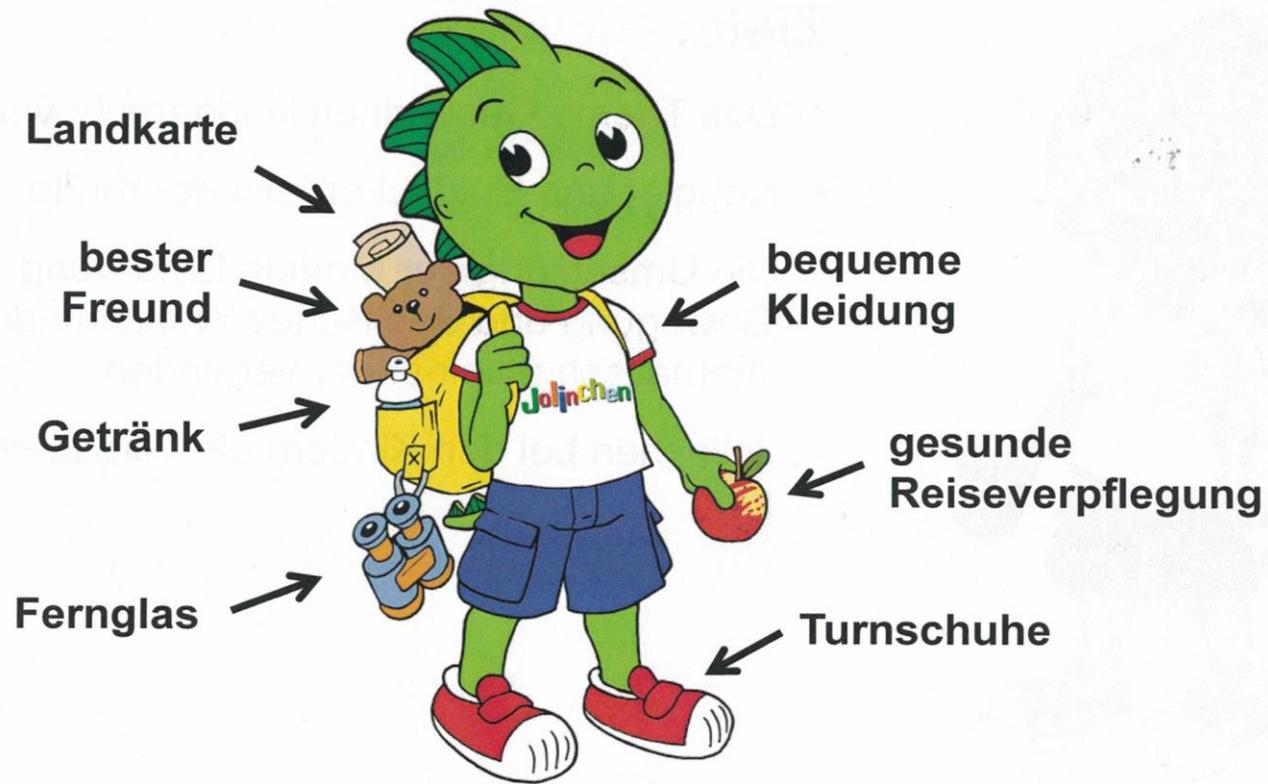
Erzieherinnengesundheit

(1) Workshop „Fit im Job“	1-mal im Projektzeitraum
(2) Workshop „Stress ade“	1-mal im Projektzeitraum
(3) Workshop „ASA PLuS“	1-mal im Projektzeitraum
(4) Weitere Kurs- und Beratungsangebote der AOK für Erzieherinnen	bei Bedarf

JolinchenKids – Medienpaket



Gesundheit als Entdeckungsreise



Gesundheit als Entdeckungsreise



Ziele:

- Das Thema Gesundheit kindgerecht vermitteln
- Neugier und Entdeckergeist der Kinder wecken
- Die Umsetzung der Module Ernährung, Bewegung und Seelisches Wohlbefinden thematisch miteinander verbinden
- Jolinchen bei den Kindern als Vorbild etablieren

Gesundheit als Entdeckungsreise



Umsetzung:

1. Die Erzieherin stellt **Jolinchen** vor (z. B. mit der Geschichte „Jolinchen, das Drachenkind“).
2. Jolinchen spricht zu den Kindern und erzählt von seinen **Entdeckungsreisen** (z. B. ins Gesund- und-lecker-Land).
3. Die Erzieherin leitet über zur **Aktion** und fragt die Kinder, ob sie Lust haben, mitzukommen.
4. Die Aktion beginnt, indem alle zusammen einen **Reim** aufsagen.
5. Die Aktion wird mit einem **Ritual** und einem **Reim** beendet.

Gesundheit als Entdeckungsreise

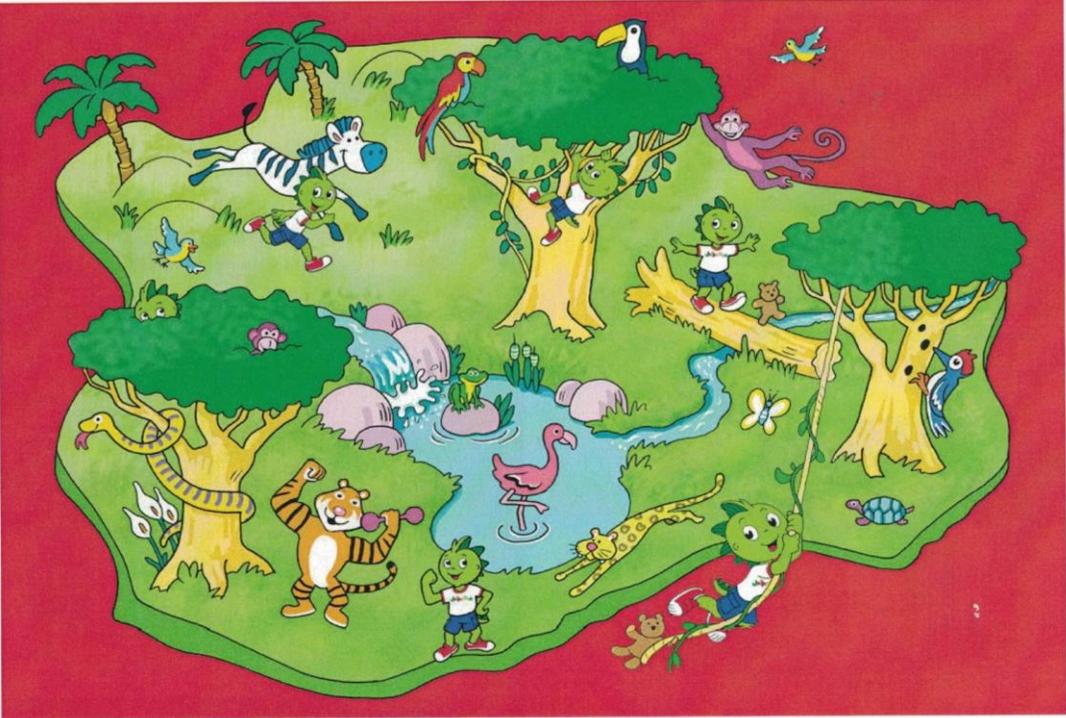


Jolinchen:

- ist positiv, sympathisch und fröhlich
- ist aktiv und sportlich
- isst gerne gesund
- fragt viel, ist neugierig, probiert viel aus
- *und war schon an den spannendsten Orten, zu denen es die KiTa-Kinder gerne mitnehmen möchte ...*

Gesundheit als Entdeckungsreise

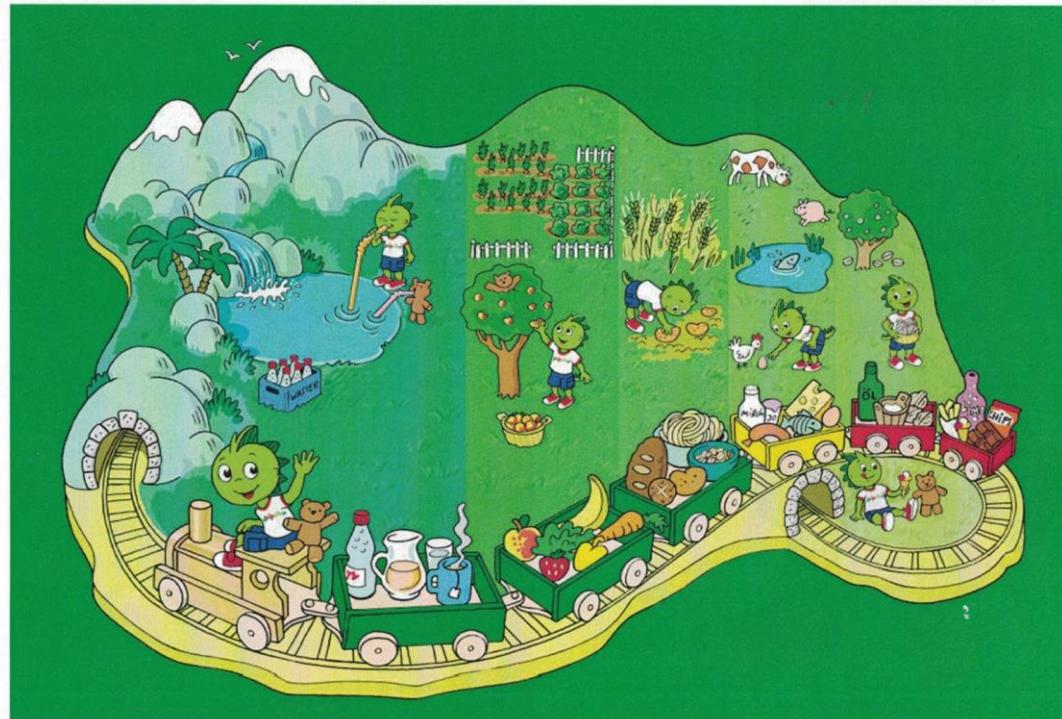
Jolinchen im „Fitmach-Dschungel“



Gesundheit als Entdeckungsreise



Jolinchen im „Gesund-und-lecker-Land“



Gesundheit als Entdeckungsreise

Jolinchen auf der Insel „Fühl mich gut“

