

Die BEP-Lupe zum Thema Gesundheit



Gesundheit ist ein Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden. Gesund bleiben ist Wunsch und Bestreben des Menschen. Entscheidend ist die Frage danach, was ein Kind – trotz bestehender Belastungen – gesund bleiben lässt. Grundlegende Bedingungen für Gesundheit

Im Bereich der Gesundheit sind wichtige Ziele (BEP S.60):

- *Signale des eigenen Körper wahrnehmen*
- *Ein Gespür entwickeln, was Körper und Geist gut tut und der Gesundheit förderlich ist*
- *Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen*
- *Essen als Genuss mit allen Sinnen erleben*
- *Gefahrenquellen erkennen und einschätzen können*
- *Fertigkeiten und Grundwissen zur Pflege des eignen Körpers erwerben*
- *Einen unbefangenen Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln*

Zum Nachdenken/Reflexionsfragen:

Was tut meinem Körper und meinem Geist gut und ist förderlich für meine Gesundheit ist?

Wie kann ich die Kinder in der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes unterstützen oder behindern?

Inwiefern nehmen Kinder bei uns selbst Verantwortung für ihre Gesundheit?

Woran erkenne ich Müdigkeit, Unwohlsein etc. bei den Kindern?

Wie kann ich das Kind darin fördern auf sich selbst zu achten, in sich hinein zu horchen und diesbezüglich zu äußern?

Wie kann ich den Kindern einen angemessenen Umgang mit sich selbst und mit Mitmenschen vermitteln?

Wie kann ich im Alltag Kinder dazu anregen, auf ihre Gesundheit zu achten und diese zu stärken?

Welchen Belastungen sind die Kinder individuell ausgesetzt und wie kann ich sie in einem gesunden Umgang damit stärken?

Die BEP-Lupe zum Thema Gesundheit



Wollen Sie es genauer wissen – stärken Sie die Gesundheit im Sinne des BEP?

Ich selbst verhalte mich gesundheitsorientiert im Sinne eines „gesunden Vorbilds“.

Unser pädagogischer Alltag ist gesundheitsorientiert. Kindern wird ein hohes Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht, um sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Es ist uns wichtig, dass die Kinder erkennen, was Körper und Geist gut tut und förderlich für ihre Gesundheit ist.

Ich gehe individuell auf die kindlichen Ressourcen ein und unterstütze die Kinder in der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes.

Ich beobachte die Kinder, erkenne Signale z.B. bei Müdigkeit, Unwohlsein und gehe auf die individuellen Bedürfnisse ein.

Wir fördern die Kinder in einem angemessenem Umgang mit Mitmenschen, Leistungserwartungen, Stress und Belastungen und Misserfolgen.

Unsere Einrichtung bietet Möglichkeiten zu Rückzug und Entspannung für die Kinder.

Ich erkenne Ruhebedürfnisse bei den Kindern und zeige ihnen Möglichkeiten von Stressabbau und Entspannung auf.

Ich weiß um den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und Gesundheit und bespreche das auch mit den Kindern.