

# FIT UND GESUND IN DER KITA

Wie Kinder ein positives Selbstbild entwickeln

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit. Für Kinder bedeutet es auch das Aufwachsen in einem sozialen Umfeld, in dem sie sich ihren Fähigkeiten entsprechend entwickeln können. Kindheit heute heißt oft: Hektik im Alltag, Bewegungsmangel, Medienüberangebote, Fehlernährung und vieles mehr. Diesen Aspekten gilt es in Einrichtungen, in denen Kinder sehr viel Zeit verbringen, Gegengewichte zu setzen! Kinder brauchen Räume für Ruhe, Zeit, Bewegungsmöglichkeiten, Sinneserfahrungen und gesunde Ernährung. In diesem Kontext können sie stark gemacht werden, damit sie über genügend Widerstandsressourcen verfügen.

## Inhalte

- Bedeutung von Gesundheit
- Modell der Salutogenese
- Resilienz
- Gesundheit und Bildung
- Ernährung, Bewegung und Entspannung als Säulen der Gesundheit
- Gesundheitsförderung im Setting Kita
- Umgang mit Krankheit

## INFORMATIONEN

Ort: Leipzig

Termin: 09. – 10.4.2018

Trainerin: Rita Viertel

Anmeldung bis: 12.02.2018

Fortbildungspunkte: 2

Fachkarriere: EB

## Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

... Sie sich dafür interessieren, wie Gesundheit im pädagogischen Alltag gefördert werden kann.

... Sie Spaß und Interesse am Thema Gesundheit haben.

