

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>1 Gesundheitsförderung in der Kindertagesstätte</b>	<b>12</b>
<b>2 Bildung, Erziehung und Betreuung – die Rahmenbedingungen der Kita</b>	<b>14</b>
<b>3 Die größten gesundheitlichen Risikofaktoren und präventive Maßnahmen</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Die Säule Ernährung</b>	<b>18</b>
<b>3.2 Die Säule Bewegung</b>	<b>22</b>
Mitmachen statt zusehen	22
Die Belastung des Rückens	23
<b>3.3 Die Säule Entspannung</b>	<b>26</b>
Die Belastung durch Stress und Hektik	26
Methoden für den Umgang mit Stress und Hektik	29
Konflikte und Kommunikationsstörungen innerhalb des Teams	33
Kommunikationsstörungen mit Eltern	39
<b>4 Kranke Kinder in der Kita</b>	<b>45</b>
<b>4.1 Vorgaben von Gesetzgeber und Träger</b>	<b>47</b>
<b>4.2 Medikamente und Impfungen</b>	<b>48</b>
<b>4.3 Blutende Kinder</b>	<b>50</b>

<b>5</b>	<b>Unterschiedliche Herausforderungen bei verschiedenen beruflichen Rollen</b>	<b>51</b>
<hr/>		
<b>5.1</b>	<b>Die Einrichtungsleiterin</b>	<b>53</b>
	Patenschaft suchen	54
	Aufgaben zeitnah erledigen oder delegieren	54
	Bürozeiten einrichten	55
	Ein Team ohne Stress führen	56
	Den eigenen (Führungs-)Stil finden	58
	Transparenz gegenüber den Teammitgliedern	59
	Gemeinsame Teamziele	60
	Umgang und vorbeugende Maßnahmen der Leiterin bezüglich unterschiedlicher Meinungen oder Konflikten innerhalb des Teams	61
<b>5.2</b>	<b>Die stellvertretende Leiterin</b>	<b>62</b>
	In der ersten Reihe oder zwischen zwei Stühlen? Umgang mit der Sandwich-Position	62
	In der eigenen Gruppe oder doch gruppenübergreifend tätig sein?	63
	Erstellen einer Arbeitsplatzbeschreibung	64
	Das Leitungsteam	64
<b>5.3</b>	<b>Das pädagogische Personal</b>	<b>66</b>
	Konflikte mit Eltern	67
	Schwerwiegende Konflikte mit Kolleginnen – Mobbing und Schikane	70
	Die besondere Herausforderung an die gruppenübergreifende Kollegin	74
<b>6</b>	<b>Über 50 – Älterwerden im pädagogischen Beruf</b>	<b>76</b>
<hr/>		
<b>6.1</b>	<b>Die größten Herausforderungen und Belastungen für langjährige Kolleginnen</b>	<b>78</b>
	Veränderungen im Arbeitsumfeld	78
	Grenzen von Flexibilität und Mobilität	79
	Älter werden innerhalb des Teams	80

<b>6.2 Methoden und Möglichkeiten für ein entspanntes Älterwerden im Beruf</b>	<b>82</b>
Eigene Grenzen wahrnehmen und ansprechen	82
Im Gespräch bleiben, gegenseitiger Austausch	84
<b>6.3 Mögliche gesundheitsfördernde Maßnahmen des Trägers</b>	<b>87</b>
<b>7 Leistungsminderungen und psychische Erkrankungen</b>	<b>89</b>
<hr/>	
<b>7.1 Was bedeutet „Leistungsminderung“?</b>	<b>90</b>
<b>7.2 Der Umgang mit leistungsgeminderten Kolleginnen</b>	<b>92</b>
<b>7.3 Aktives Handeln bei erkennbarer Leistungsminderung einer Kollegin</b>	<b>94</b>
<b>8 Projektarbeit mal anders – „Das gesunde Kita-Team“</b>	<b>96</b>
<hr/>	
<b>8.1 Allgemeine Ziele einer Projektarbeit</b>	<b>97</b>
<b>8.2 Möglicher Projektverlauf „Das gesunde Kita-Team“</b>	<b>98</b>
Vorüberlegungen	98
Analyse des Ist-Zustandes	99
Auswertung des Fragebogens und Benennung von Zielen	100
Planung	100
Umsetzung in die Praxis	100
Dokumentation	101
Bildungspartnerschaft mit den Eltern	101

<b>9</b>	<b>Methoden und Ideen zur praktischen Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen im Kita-Alltag</b>	<b>102</b>
<hr/>		
<b>9.1</b>	<b>Die Säule Ernährung</b>	<b>103</b>
	Der gesunde Team-Tag	103
	Der Team-Kochkurs	104
	Ein Elternabend zum Thema Ernährung	105
	Der Süßigkeiten-Check	105
	Die Essensatmosphäre	105
	Die gesunde Pause	106
	Angebote zum Thema „gesunde Ernährung“, von denen Erzieherinnen und Kinder gemeinsam profitieren	106
<b>9.2</b>	<b>Die Säule Bewegung</b>	<b>110</b>
	Der bewegte Team-Tag	110
	„Gemeinsam fit“ – das Team in Bewegung	112
	Der Schrittzähler	113
	Die bewegte Pause	114
	Angebote zum Thema „gesunde Bewegung“, von denen Erzieherinnen und Kinder gemeinsam profitieren	114
<b>9.3</b>	<b>Die Säule Entspannung</b>	<b>117</b>
	Der entspannte Team-Tag	117
	Massage	118
	Masken tragen und Rollen spielen	119
	Mit der Natur entspannen	120
	Progressive Muskelentspannung (PME)	121
	Mal wieder richtig durchatmen	123
	Visualisierung von Stimmungen	125
	Die entspannte Pause	125
	Spiele für das Team	127
	Angebote zum Thema „gesunde Entspannung“, von denen Erzieherinnen und Kinder gemeinsam profitieren	129

<b>9.4 Weitere präventive Möglichkeiten, den eigenen Alltag entspannter und gesünder zu gestalten</b>	<b>133</b>
Das Team stärken – Konflikten vorbeugen	133
Sich selbst belohnen	134
Der flexible Dienstplan	135
Gestaltung des Personalraums	137
Gestaltung des Gruppenraums	138
Richtiges Lüften	139
Angebote im Freien, von denen Erzieherinnen und Kinder gemeinsam profitieren	140
<b>Schlusswort</b>	<b>142</b>
<b>Literatur</b>	<b>143</b>