

Projekt

**HerzIGuS**

IGUS -

Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz

## I. Allgemein

---

Aus langer Erfahrung in der Primärprävention zeigt sich, dass das Erlangen nachhaltiger Gesundheitskompetenz nur durch praktische Umsetzung möglich ist. Für das Erlernen der Grundkompetenzen spielt das Kindergartenalter eine entscheidende Rolle.

Ziel ist es, mit theoretischen und praktischen Informationen Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung der Kinder zu erarbeiten und zu praktizieren und zu Ritualen zu machen. Im Vordergrund steht die Förderung der Gesundheitskompetenz und der Potenziale der Kinder im Hinblick auf eigen- und sozialverantwortliches Handeln. Kinder brauchen viel Bewegung. Gesundheitsbotschaften lassen sich kurz und prägnant theoretisch vermitteln, müssen jedoch unmittelbar anschließend in Bewegungsspielen umgesetzt werden. Die visuelle, auditive und kognitive Themenaufbereitung ist wesentlich. Die (urkundliche) Wertschätzung und Auszeichnung zum „HerzIGuS“ Gesundheitsbotschafter erhöht die Verantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit sehr. Sich selbst spüren (Herzschläge, Muskeln,...) und mehr über den Körper wissen (Wie viel Liter Blut, wie groß ist das Herz,...) bewirkt bei Kindern den Wunsch nach noch mehr Informationen.

## II. Inhalt

---

### **Methodischer Einblick - Beschreibung der einzelnen Rituale**

*Rituale* sind für Kinder sehr wichtig, damit sie zur Ruhe kommen, Ängste reduzieren und daher sich leichter konzentrieren und besser Wissen aufnehmen können. Durch diese wiederkehrenden Rituale bringt man sehr viel Information an die Kinder ohne sie zu überfordern. Die Rituale sorgen für besseren Zusammenhalt bei den einzelnen Spielen sowie für Stabilität innerhalb unserer HerzIGuS Einheit aber auch im „normalen“ Kindergartenalltag wird es von den Kindern/Pädagogen eingesetzt um die Zielsetzung Gesundheitserhaltung zu verankern und die soziale Kompetenz zu fördern. Die unten beschriebenen Rituale beschreiben ein spielerisches Wackklopfen als

Begrüßungsspiel und ein Ritual, welches direkt mit der Herzgesundheit in Verbindung gebracht wird.

#### *Wachklopfen*

Dabei werden durch rhythmische Klopfbewegungen am Körper Schwingungen durch das Gewebe, tief in den Körper weitergeleitet. So wird der Blutkreislauf angeregt, die Thymusdrüse bearbeitet, das Knochenmark gereinigt und somit die Aufmerksamkeit der Kinder gefördert.

#### *Begrüßungsspiel*

Körperlich sind die Kinder anwesend, aber haben sie sich gegenseitig schon wahrgenommen? Bei diesem Spiel geht es darum ein anderes Kind in der Gruppe willkommen zu heißen. Man geht auf einander zu, gibt sich die Hand und schaut sich dabei in die Augen. Mit ein paar Worten fühlen sich beide Kinder wohl und geborgen und somit wird die Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein des Kindes sowie die Ordnung und Orientierung innerhalb der Kindergartengruppe gefördert. Dieses Ritual wurde ausgewählt auf Grund der alltäglichen Sozialen Umgang/Kompetenz untereinander.

#### *Fragen/Beantworten durch Gestik*

Diese Fragen werden mit den Kindern spielerisch erarbeitet, jedoch durch die Darstellung werden sie richtig verankert. Dieses Ritual wird von den Kindern gerne als „Geheimpackt zwischen Ihnen und HerzIGuS“ gesehen. Folgende Fragen werden gestellt: Wie groß ist das Herz? Wo ist das Herz versteckt? Wie viel Liter Blut sind in Euch?

### **III. Durchführung**

---

Ein Modul bestehend aus einem Vormittag, welche die Themen Bewegung und Ernährung spielerisch, durch qualifizierte und speziell geschulte TrainerInnen, in den jeweiligen Kindergärten vermittelt.

Die gemeinsamen Spiele und Aufgaben fördern ebenso die soziale Kompetenz in der Gruppe. Durch die Einbindung des HerzIGuS Maskottchen werden die genannten Themen vermittelt und gemeinsam aufbereitet.

Am Ende eines tollen HerzIGuS Vormittages erhalten die Kinder eine HerzIGuS Urkunde und das neue Malbuch um das soeben Geübte und Gehörte auch zu Hause beim Anmalen nochmals im Gedächtnis zu haben.

## IV. Organisation: IGuS

---

**Zielgruppe:** Kindergartenkinder – Gruppe von bis zu 23 Kindern

**Dauer :**Wir kommen 1x in Ihren Kindergarten

Die Einheit in der Gruppe beträgt 45 Minuten, max. 3 Gruppen an einem Vormittag.

**Durchführung:** IGuS durch PhysiotherapeutInnen, Dipl. KindergesundheitstrainerInnen

**Veranstaltungsort:** Turnsaal oder Bewegungsraum

**Vorbereitung zu den Einheiten:** Die Kinder werden von den PädagogInnen zur Einheit gebracht.

**Kosten:** Es entstehen Ihnen keine Kosten. Das Projekt ist gefördert.

## V. Kontaktdaten

---

### **IGUS- Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz**

Manuela Reitstätter

Harrachstraße 12

4020 Linz

Tel.: 0664 – 452 33 66

[reitstaetter@igus.or.at](mailto:reitstaetter@igus.or.at)

[www.igus.or.at](http://www.igus.or.at)