

# AWO-Kita Traumland in Rünthe wird fit 4 future!!



Mit der Teilnahme am Präventionsprogramm fit4future möchte die AWO Kita Traumland das Thema Gesundheitsförderung als Schwerpunktthema noch stärker im Alltag etablieren. Denn die Weichen für ein gesundes und glückliches Leben werden früh gestellt. Die

Kitafamilie lernt in den kommenden 2 Jahren mit fit4future, nachhaltig und selbstständig ein gesundheitsförderliches Umfeld für Kinder und das pädagogische Personal gleichermaßen zu schaffen. Seit 2016 begleitet die bundesweit einmalige Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation mehr als 2 Millionen Kinder und Jugendliche an 6.250 Kitas und Schulen auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebenswelt. Damit reagieren die I

itiatoren auch auf negative Gesundheitsfolgen in der Pandemie wie Bewegungsmangel, Stress oder Ernährungsprobleme.

„Wir freuen uns darauf, mit fit4future Kita das Thema Gesundheitsprävention als Schwerpunktthema in den Kitaalltag aufzunehmen“, berichtet Kitaleitung Konny Finke. „Bewegung, geistige Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung sind grundlegende Bausteine

für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Das fängt bereits im Kleinkindalter an. Auch die Entwicklung der Medienkompetenz ist ein wichtiges Themenfeld. Deshalb ist es großartig, dass wir mit fit4future nun an die Hand genommen werden, um die Kinder Schritt für Schritt und spielerisch für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu begeistern. Und, nicht zuletzt, auch wir Erwachsenen profitieren davon, unsere Gesundheit im stressigen Alltag nicht aus dem Blick zu verlieren.“

Die Kita erhielt schon eine fit4future Kita-Box mit TÜV-zertifizierten Spiel- und Sportgeräten zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Kinder und eine „Beweg dich schlau!“-Box mit Inhalten, die motorische Fähigkeiten, geistige Fitness und Entspannungsfähigkeit fördern. Dazu passende Aktionskarten geben Impulse und Ideen zur Nutzung. Diese wurden den Eltern auf einem Elternabend vorgestellt. In Seminaren und Workshops erhalten die von der Kita gewählten Pädagoginnen und Pädagogen als „fit4future-Coaches“ fachliches Wissen und praxisorientierte Kompetenzen, um Gesundheitsförderung im Kitaalltag zu etablieren und als Gesundheitsexperten zu fungieren. Auch die Eltern können an Workshops und Seminaren teilnehmen, bekommen neue Ideen an die Hand, um ihre Kinder im privaten Umfeld zu fördern und in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Auch wenn das Team der Kita Traumland schon großartige Arbeit mit der Waldpädagogik, gesunder Ernährung und der individuellen Förderung jedes einzelnen Kindes leistet, wollen sie den Kindern noch mehr mit auf den Weg geben. Im heutigen

Computerzeitalter ist es wichtig, sich mit der digitalen Welt kritisch auseinander zu setzen. Zudem finden Kinder nur selten Zeit für innere Ruhe und Entspannung. Bewegung und gesunde Ernährung kommen leider meist auch zu kurz aus vielerlei Gründen.

Große Ziele erreicht man nur mit vielen kleinen Schritten! Darum packt das Team der Kita Traumland es an und freut sich darauf!