

Gesund groß werden mit „Jolinchen“

Das AOK-Programm in unserer Diakonie-Kindertagesstätte

Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden gehören für uns zum Kita-Alltag genauso selbstverständlich dazu wie Spielen, Lachen und Entdecken. Wir nehmen am AOK-Präventionsprogramm „**JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita**“ teil.

Das Programm unterstützt Kindertageseinrichtungen dabei, Kinder, Eltern und Fachkräfte gemeinsam für einen gesunden Lebensstil zu begeistern – auf eine spielerische, alltagsnahe und nachhaltige Weise.

Was ist JolinchenKids?

JolinchenKids ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Im Mittelpunkt steht das fröhliche Drachenkind **Jolinchen**, das die Kinder auf eine spannende Entdeckungsreise durch verschiedene Erlebnisswelten mitnimmt:

-  **Fit-Mach-Dschungel:** Hier geht es um Bewegung, Körpererfahrung und Spaß an Aktivität. Die Kinder klettern, balancieren, toben und lernen, wie gut Bewegung für Körper und Seele tut.
-  **Gesund-und-Lecker-Land:** In dieser Welt erfahren die Kinder spielerisch, was gesunde Ernährung bedeutet. Gemeinsam wird gekocht, probiert und geforscht – mit allen Sinnen.
-  **Insel Fühl-Mich-Gut:** Hier dreht sich alles um das seelische Wohlbefinden. Kinder lernen, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und Wege zu finden, um sich selbst zu beruhigen und stark zu fühlen.

Gesundheitsförderung als Gemeinschaftsaufgabe

Das JolinchenKids-Programm richtet sich nicht nur an die Kinder, sondern **bezieht auch Eltern und das pädagogische Team aktiv mit ein.** Denn Gesundheit entsteht gemeinsam – zu Hause, in der Kita und im sozialen Umfeld.

Eltern erhalten Tipps, Anregungen und Informationsmaterialien, wie sie gesunde Routinen auch in den Familienalltag integrieren können.

Bei Elternabenden oder Mitmachaktionen werden Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung alltagsnah erlebbar gemacht.

Fachkräfte werden durch Schulungen, Arbeitsmaterialien und praxisnahe Begleitung darin unterstützt, Gesundheitsförderung fest in den Kita-Alltag einzubauen.

So entsteht ein roter Faden, der sich durch alle Lebensbereiche der Kinder zieht – vom Frühstück über Bewegungsspiele bis hin zur Mittagsruhe.

Wie wir JolinchenKids in unserer Kita umsetzen

In unserer Kita wird Jolinchen zum festen Bestandteil des Alltags. Die Kinder begegnen dem Drachen in Geschichten, Liedern und Spielen. Bewegungspausen, gemeinsames Zubereiten von Mahlzeiten, kleine Entspannungsrituale und eine liebevoll vorbereitete Umgebung unterstützen die Kinder darin, **gesunde Verhaltensweisen selbst zu erleben und mit Freude zu verinnerlichen.**

Wir gestalten unseren Tagesablauf so, dass die Kinder ausreichend Gelegenheit haben, sich zu bewegen, zu entspannen und bewusst mit Ernährung umzugehen. Das Programm hilft uns dabei, Routinen gesundheitsfördernd zu gestalten – ohne Zwang, sondern mit Neugier und Spaß.

Unsere Ziele

- Förderung von Bewegung, Ernährung und seelischem Wohlbefinden im Kita-Alltag
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung der Kinder
- Aufbau einer gesundheitsfördernden Umgebung für Kinder, Eltern und Team
- Nachhaltige Verankerung gesundheitsbewusster Gewohnheiten – auch über die Kita-Zeit hinaus

Ein starkes Team für starke Kinder

Gesundheit ist eine Gemeinschaftsaufgabe.

Mit JolinchenKids wollen wir gemeinsam mit den Eltern und dem Team der Diakonie-Kindertagesstätte die Grundlagen für ein gesundes, glückliches Aufwachsen legen.

Das Drachenkind Jolinchen begleitet uns dabei als fröhlicher Freund und Mutmacher.