

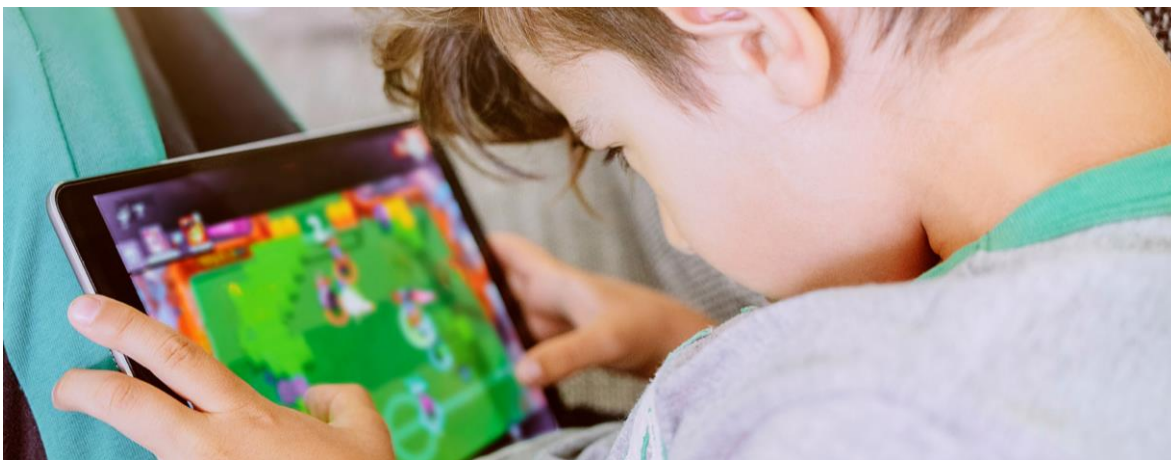


Gemeinsam für gesunde Kinder

Gesundheitskompetenz im Kita-Alter stärken

Astrid Funken; BARMER

Herausforderungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern



Gesundheitsziel:

Damit Kinder gesund aufwachsen

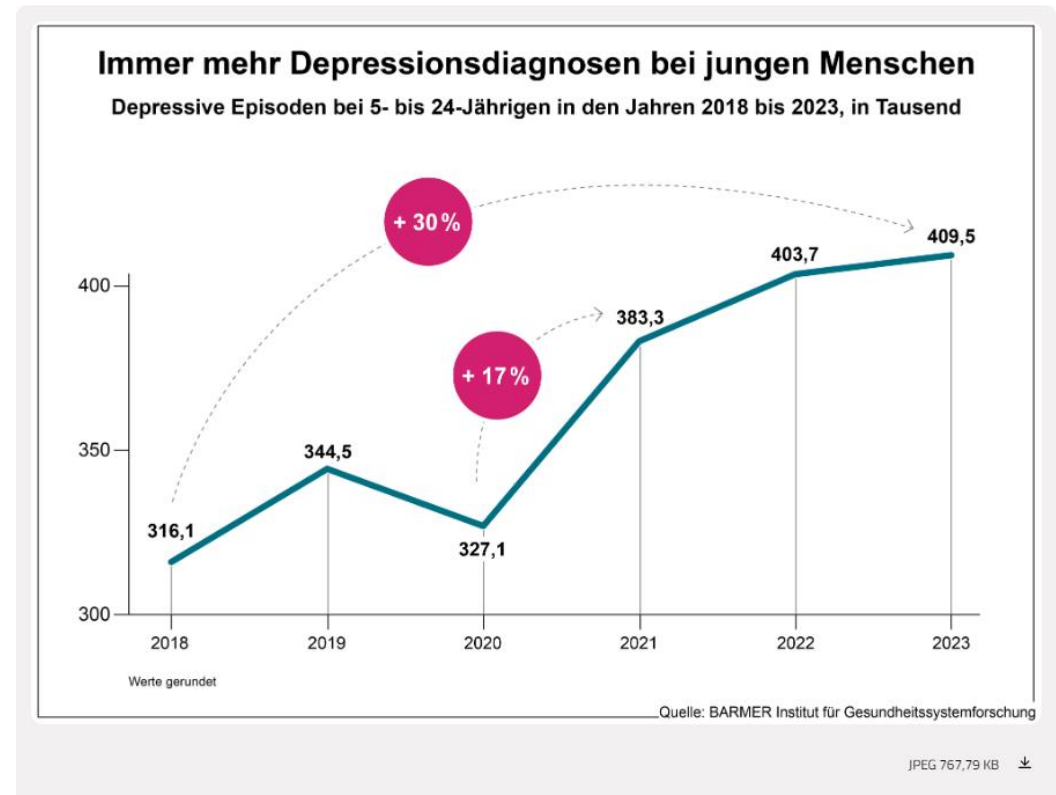
- Wir wollen dazu beitragen, dass Kinder gesund aufwachsen können – eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung fördern.
- Wir wollen Entwicklungsrisiken und Gesundheitsgefährdungen vorbeugen.
- Wir wollen gesunde Rahmenbedingungen für Kinder schaffen.
- Wir wollen Kinder befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ein eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten auszubilden.
- Wir wollen Eltern stärken, damit sie ihren Kindern einen guten Start ins Leben geben können.

Warum wir mehr Gesundheitskompetenz brauchen

Alarmierende Zahlen – eine Auswahl

- 9 % der 3- bis 6-jährigen Kinder sind bereits übergewichtig (Kinder mit Migrationshintergrund sind mit 13,3 % deutlich häufiger betroffen)*
- 5,9 % der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen sind adipös*
- 15 - 20 % der Kinder in Deutschland wachsen in Armut auf
- Zunahme psychischer Erkrankungen im Kindesalter:
Depressive Episoden bei jungen Menschen (5 - 24 Jahre):
 2018: 316.000 Diagnosen
 2022: 409.000 Diagnosen (+30 % in 6 Jahren)

*KiGGs 2022



Digitalisiertes Leben im Kindesalter

- **16 %** der 6- bis 7-Jährigen nutzen täglich ein Smartphone
- **59 %** der 6- bis 7-Jährigen nutzen ab und zu alleine oder gemeinsam mit Eltern ein Smartphone (2014: 20%)
- **73 %** nutzen zumindest gelegentlich das Internet
- Durchschnittliche Nutzungsdauer: 37 Minuten täglich
- **Empfehlung für 3-5 Jahre:**
30 Minuten TV, Computer, Spielekonsole oder Smartphone täglich

Quellen: Bitkom Kinder- & Jugendstudie 2024. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

BARMER



Gesundheitskompetenz stärken

Menschen gestalten ihre Gesundheit selbst

Gesundheitskompetenz

Die Kompetenz, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen, sich über die eigene Gesundheit auf dem Laufenden zu halten, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um das Risiko schwerer Erkrankungen zu vermeiden.

- Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich laut einer repräsentativen Studie der Universität Bielefeld aus dem Jahr 2021 von der Informationsflut zu Gesundheitsthemen überfordert. Demnach weisen über 40 Prozent der Deutschen eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz auf.
- Laut der HBSC Studie (2022) weisen lediglich 14 % der Kinder und Jugendlichen (11 – 14 Jahre) eine hohe Gesundheitskompetenz auf.

Bausteine der Gesundheitskompetenz

Damit Kinder gesund aufwachsen können

Körperbewusstsein

Ernährung und Bewegung

Mentale Gesundheit

Achtsamkeit,
Stressmanagement,
Entspannungstechniken,
Atmung

Soziale Gesundheit

Gesunde Beziehungen,
soziale Kontakte
Selbstfürsorge

Medienkompetenz

Risiken kennen,
Gefahren sehen,
Chancen nutzen



DURCHBLICKT!

Lehrkräfte
Schülerinnen und Schüler
Eltern

AAA  [Login](#)

**Digital in eine
gesunde Zukunft.**

Gesund bleiben im digitalen Alltag

Sicher und kompetent zu allen Gesundheitsfragen im Netz

www.durch-blickt.de

DURCHBLICKT! ist ein Präventionsprogramm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz in Schulen (ab Grundschule)

- Medien- und Digitalkompetenz
- Bewusstsein über das eigene Nutzungsverhalten
- Digitale Achtsamkeit
- Grenzen und Risiken der Medienwelt
- Datenschutz und Privatsphäre
- Kontrolle Bildschirmzeit

www.durch-blickt.de



DURCHBLICKT!
Digital in eine gesunde Zukunft.

■ Social Media ✓

■ Fake News ✓

■ Mental Health ✓

■ Datenschutz ✓

■ Mediensucht ✓

■ Körperbilder ✓

Ich kann kochen!

Kochen lernen und genießen

Ich kann kochen – die gemeinsame Ernährungsinitiative von BARMER und Sarah Wiener Stiftung unterstützt Kitas, Schulen und Eltern durch

- Wissensvermittlung und Kompetenzförderung für Erzieher/innen, Pädagogen und Eltern
- Anleitungen zum Kochen mit Kindern und Ideen für kindgerechten Umgang mit Lebensmitteln
- Unterstützungsangebote zur nachhaltigen Umsetzung und Qualitätssicherung
- Anregungen zur Veränderung der Rahmenbedingungen in den Einrichtungen



1,6 Mio. Kinder machen schon mit



Ich kann kochen! im Überblick

Für jeden Anlass ein Angebot

- Einstiegs- und Aufbaufortbildung
- Webinare und Selbstlernmodule zu ausgewählten Themen
- Lebensmittelförderung der BARMER von bis zu **500 €** pro Einrichtung
- Bildungshäppchen: Newsletter mit Praxisanregungen für alle Genussbotschafter/innen
- Bildungsmaterialien und Lernangebote im Online Portal
- **Familienküche:** Kochbuch, Video oder Küchentipps auf digitaler Plattform

BARMER





Mental Health

Mit Kindern Meditativeren Achtsamkeit und Resilienz üben

7Mind für Kinder, Eltern und Erziehende

Inhalte für Kinder

- Einschlafgeschichten
- Meditationen
- Atmen üben
- Körper wahrnehmen
- Phantasiereisen
- Konzentrationsübungen
- Zur Ruhe kommen

Inhalte für Eltern und Familien

- Umgang mit Stress
- Entspannungsübungen
- Kurs „Eltern sein“
- Familienkurs „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement in der Familie“
- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Inhalte für Erziehende

- „Achtsames Gruppentraining“
- Gruppenentspannungen
- Selbstfürsorge
- Dankbarkeit

7Mind@school

BARMER

Kostenfreies Angebot im Rahmen von DURCHBLICKT!

Mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen per App unterstützt 7Mind@School Kinder und Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte im Alltag innezuhalten und kann sowohl als Gruppenangebot als auch alleine zu Hause genutzt werden.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**Astrid Funken,
BARMER**

astrid.funken@barmer.de