

Joanna Lusek

Wychowanie prozdrowotne w instytucjach przedszkolnych opartych na metodzie Sebastiana Kneippa

Cieszyński Almanach Pedagogiczny 2, 56-69

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Joanna Lusek

Wychowanie prozdrowotne w instytucjach przedszkolnych opartych na metodzie Sebastiana Kneippa

Najlepsze, co możemy uczynić przeciwdziałając chorobie, to zrobienie czegoś dla zdrowia.

Sebastian Kneipp

Metoda Sebastiana Kneippa – założenia koncepcyjne

Sebastian Kneipp urodził się 17 maja 1821 roku w Stephansried, nieopodal Ottobeuren w Bawarii, jako syn Xawera Kneippa – tkacza, i Rosiny, zwolenniczki stosowania kuracji ziołowych. Swoje życie podporządkował dwóm celom, tj. przygotowaniu się do pełnienia posługi kapłańskiej oraz opracowaniu metody wspierającej ogólny rozwój oraz zachowanie sił witalnych i umysłowych do późnej starości. Sam zmagał się w młodości z rozlicznymi problemami natury zdrowotnej. W 1846 roku po rozpoczęciu studiów teologicznych zdiagnozowano u Sebastiana Kneippa zaawansowane stadium gruźlicy, którą pokonał dzięki stosowaniu elementów hydroterapii, według zasad praktykowanych przez Johanna Siegmunda Hahna ze Świdnicy¹.

Wiedzę, którą posiadał w wyniku wieloletnich obserwacji i studiowania ksiąg o tematyce medycznej, wykorzystywał z powodzeniem w odniesieniu do kolegów, studentów oraz ubogich, wśród których posługiwał, a którzy zwracali się do niego z prośbą o porady. Brak dyplomu medycznego oraz rosnąca popularność, szczególnie wśród ludności wiejskiej, naraziły go na krytykę lokalnych lekarzy i aptekarzy, co w konsekwencji doprowadziło do procesu sądowego, który jednak zakończył się dla Sebastiana Kneippa pomyślnie. W 1852 roku został diakonem, a potem kapłanem. Pracował w parafiach, m.in. w Biberach, Boos i Augsburgu. W 1855 roku objął posadę spowiednika w klasztorze dominikanek w Wörishofen

¹ *Sebastian Kneipp. Pfarrer aus Wörishofen 1881–1981.* Hrsg. Stamm-Kneipp-Verein e.V. Bad Wörishofen. Bad Wörishofen: Kneipp-Verlag, 1981, s. 5–6; por. G. MADER: *Johann Siegmund Hahn und Sebastian Kneipp.* Bremen: Selbstverlag, 2009.

w Bawarii, gdzie osiadł następnie na stałe. Pomagał tym, którzy zostali odsunięci na margines społeczny i nie byli w stanie opłacić leczenia. Zajmował się również praktyką weterynaryjną, hodowlą pszczół i leczniczym zastosowaniem właściwości miodu. Opublikował wiele pozycji z zakresu rolnictwa, m.in.: *Fritz, der fleißige Landwirt (Fritz, pilny rolnik)*, *Fritz, der fleißige Futterbauer (Fritz, pilny hodowca)*, *Fritz, der eifrige Viehzüchter (Fritz, gorliwy hodowca bydła)*, *Der Kainchenzucht (Hodowla królików)* oraz *Binnenbüchlein (Książeczka o pszczołach)*. Do najbardziej poczytnych książek jego autorstwa należały jednak te, poświęcone poradom zdrowotnym, tj. *Meine Wasserkur (Moja kuracja wodą)* z 1886 roku, *So sollt Ihr leben (Tak żyć potrzeba)* z 1889 roku, *Ratgeber für Gesunder und Kranke (Porady dla zdrowych i chorych)* z 1891 roku, *Mein Testament (Mój testament)* z 1894 roku oraz *Kinderpflege in Gesunden und Kranken Tagen. Ratschläge von Sebastian Kneipp (Pielegnacja dzieci w zdrowiu i w chorobie. Porady Sebastiana Kneippa)* z 1897 roku. Dzięki dochodom pozyskiwanym ze sprzedaży książek, honorariom oraz ofiarności osób prywatnych Sebastian Kneipp zdołał stworzyć trzy fundacje – Sebastianum, Kneippianum oraz szpital dziecięcy (Kinderazyl). Formuła ostatniej z fundacji przekształciła się z czasem w modelowy ośrodek leczniczy, oparty na założeniach metody opracowanej przez Sebastiana Kneippa (Kneippsche Kinderheilstätte). Obecnie funkcjonuje pod nazwą Dom Rodziny i Dziecka (Familien & Kindhaus) i stanowi jeden z najnowocześniejszych ośrodków leczniczo-rehabilitacyjnych dla dzieci w Niemczech². W 1893 roku papież Leon XIII podniósł Sebastiana Kneippa do rangi prałata papieskiego, przysługiwał mu odtąd tytuł Monsignore. Zmarł 17 czerwca 1897 roku w Wörishofen, gdzie został pochowany³.

Sebastian Kneipp jest twórcą jednej z najpopularniejszych, stosowanej do dziś naturalnej metody leczenia, powstałej w oparciu o dokładne studium badawcze, poparte wieloletnią praktyką. Na metodę składa się pięć obszarów terapeutycznych, które stanowią teoretyczną syntezę wiedzy z zakresu niekonwencjonalnych metod leczniczych i terapeutycznych oraz elementów wiedzy ludowej, polegającej na zastosowaniu ziół i roślin. Koncepcja opracowana przez Sebastiana Kneippa stanowi równocześnie filozofię życia, której celem jest wykształcenie, poczynając od lat najmłodszych, umiejętności pozwalających na rozwój samoświadomości w budowaniu pozytywnego stanu własnej psychiki i zdrowia fizycznego.

Opracowana przez Sebastiana Kneippa metoda propaguje edukację prozdrowotną, realizowaną poprzez eliminowanie niezdrowych nawyków w codziennym funkcjonowaniu; tym samym, poczynając od wieku przedszkolnego, niesie

² Kneipp® *Kindertageseinrichtungen*. Bad Wörishofen: Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention, 2008, s. 2.

³ S. KNEIPP: *Aus meinem Leben. Selbstbiographie*. Bad Wörishofen: Stamm-Kneipp-Verein, 1980, s. 6–38; C. FELDMANN: *Sebastian Kneipp. Sein Leben, seine Methoden, seine Erfolge*. [b.m. i w.], 1997; *Sebastian Kneipp – Leben und Werk des Pfarrers und Naturheilkundlers*. In: *Kneipptherapie*. Bonn: Deutscher Heilbäderverband e.V., 1999, s. 15–19.

z sobą walor wychowawczy, poprzez systematyczne kształtowanie postawy asertywnej i aktywnej, nakierowanej na przeciwdziałanie negatywnym wpływom cywilizacyjnym na zdrowie. Łączyła i łączy w jedną całość elementy leczenia wodą, leczenia ziołami, działania i terapii poprzez ruch, stosowania zdrowych nawyków żywieniowych oraz ćwiczeń wyciszająco-relaksacyjnych. Obecnie stanowi również pole działania dla wielu dziedzin medycyny, m.in. hydroterapii, balneologii, fitoterapii, apiterapii, aromaterapii, dietetyki, fizjoterapii, psychoterapii itd. Dzięki wielostronnemu oddziaływaniu na ciało i umysł prowadzi do ustabilizowania podstawowych czynności organizmu, tj. snu, przemiany materii, procesu oddychania i krążenia⁴. Z powodzeniem może być stosowana na każdym etapie życia człowieka – u dzieci, poczynając już od lat najmłodszych, u dorosłych i osób w starszym wieku⁵.

Przygotowanie edukatorów przedszkolnych realizujących metodę Kneippa

Stowarzyszenia skupiające zwolenników metody Sebastiana Kneippa i regularnego stosowania składających się na nią reguł, tworzono począwszy od końca XIX wieku. Obecnie do największych pod względem liczby członków oraz liczby oddziałów terenowych należy Stowarzyszenie Kneippa – Państwowe Stowarzyszenie dla Wspierania Zdrowia i Profilaktyki (Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention). Liczy obecnie ponad 16 tys. stałych członków, tylko na terenie Niemiec. Patronuje ono Szkole Sebastiana Kneippa (Sebastian-Kneipp-Schule) oraz Akademii Sebastiana Kneippa dla Kształcenia w zakresie Zdrowia (Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung), które mają swoje siedziby w Bad Wörishofen. Pierwsza placówka kształci specjalistów z zakresu masażu, psycho- i fizjoterapii. Zajęcia prowadzone w ramach akademii mają formę tematycznych seminariów oraz kursów kwalifikacyjnych i doskonalących, z przeznaczeniem dla dorosłych, zarówno laików, jak i profesjonalistów. Akademia organizuje także specjalne zajęcia dla dzieci. Przy Stowarzyszeniu Kneippa działa od 1993 roku Stowarzyszenie Pedagogów Zdrowia

⁴ G. STRABURZYŃSKI: *Księga przyrodolecznictwa*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1997; K. SPAŁEK, I. TRZEWIKOWSKA: *Fitoterapia w metodzie księdza Kneippa*. „Panacea” 2010, nr 3; K. SPAŁEK, I. TRZEWIKOWSKA: *Kuracja ziołowa w ramach metody Sebastiana Kneippa stosowana w uzdrowiskach w Niemczech*. „Postępy Fitoterapii” 2007, nr 4, s. 212–215.

⁵ G. MADER: *Studien zur Gesundheitsbildung und Ordnungslehre bei Sebastian Kneipp*. Frankfurt am Main: Haag & Herchen, 1984; E. ORTNER: *Ein Mann kuriert Europa*. München: Ehrenwirth, 1985; *Zur Entstehung der Kneipptherapie*. In: *Kneipptherapie...*, s. 8–11; I. TRZEWIKOWSKA: *Miejsce metody Sebastiana Kneippa we współczesnej fizjoterapii*. „Fizjoterapia” 2003, nr 11, s. 65; *Kneipp Philosophie. Pflanzen*. [Protokół dostępu] www.kneipp.de [data dostępu: 28.12.2011].

(Gesundheitspädagogie im Kneipp-Bund e.V./GPV), które promuje filozofię Sebastiana Kneippa w przedszkolach i szkołach podstawowych. Ma ono przedstawicielstwa we wszystkich krajach związkowych na terenie Niemiec⁶.

Stowarzyszeniu Kneippa przyświeca motto – „Zdrowi ludzie” (Gesunde Menschen). W myśl tej zasady w 1995 roku stowarzyszenie podjęło się realizacji zadania objęcia opieką również najmłodszych, koncentrując się przede wszystkim na dzieciach w wieku przedszkolnym. Przy Stowarzyszeniu powołano wówczas Referat ds. Dzieci i Młodzieży (Kinder- und Jugendreferat). Realizowanie celów zmierzających do zapoznania i kształtowania u dzieci w wieku przedszkolnym prawidłowych nawyków prozdrowotnych rozpoczęto od wdrażania pilotażowego programu „Dziś świadome pod względem zdrowotnym dzieci, dorośli jutro” („Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen”). Do programu w pierwszej fazie jego realizacji przystąpiło 11 przedszkoli w Bawarii. Cel nadrzędny programu nakierowany był na wielostronny rozwój dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem wspierania poprawnych nawyków zdrowotnych oraz procesu socjalizacji, poprzez kształcenie umiejętności współpracy w grupie rówieśniczej oraz umiejętności życia w społeczeństwie⁷.

Z czasem realizacja samego projektu stała się niewystarczającą formą wobec wymagań społecznych. Zaczęto tworzyć sieć placówek i punktów przedszkolnych, wpisujących pięć elementów metody Sebastiana Kneippa w program oddziaływań o charakterze dydaktyczno-wychowawczym. Nad właściwą realizacją założeń metody Kneippa w instytucjach wychowania przedszkolnego czuwa Stowarzyszenie Kneippa, które poddaje placówki ostrej selekcji, w myśl ściśle określonych reguł certyfikowania, opracowanych w 2001 roku. Obecnie w Niemczech funkcjonuje ponad 250 licencjonowanych przedszkoli, żłobków oraz świetlic, dla dzieci nieobjętych obowiązkiem szkolnym, które uzyskały certyfikat Stowarzyszenia Kneippa (Zertifikat vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung). Największa liczba certyfikowanych instytucji wychowania przedszkolnego, pracujących metodą Sebastiana Kneippa, funkcjonuje na terenie: Turynii, Saksonii, Brandenburgii, Meklemburgii oraz Nadrenii-Westfalii⁸.

⁶ S. KNEIPP: *Aus meinem Leben...*, s. 4–5; U. UHLEMAYR, D. PRUDLO, D. FISCHER, W. i R. HACKER, H. LEICK, U. LENZ: *Gesundheitsfibel. Ratgeber für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes*. Bad Wörishofen: Kneipp Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention, 2009; *Kneipp® Kindertageseinrichtungen...*, s. 2–3; [Protokół dostępu] www.kneippbund.de; www.kneippverband.de; www.gesundheitspaedagogen.de; www.kneippschule.de; www.kneippakademie.de [data dostępu: 6.01.2012].

⁷ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept für KiTas Fitness für Körper. „Geist und Seele, Zukunfts-Handbuch Kindertageseinrichtungen. Bildung & Soziales“* 2011, s. 6; D. CHAPMAN WESTON, M.S. WESTON: *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka*. Przeł. Z. CZARNICKA-RODZIK. Warszawa: Prószyński i S-ka, 1998, s. 149–150.

⁸ *Kneipp® Kindertageseinrichtungen...*, s. 13; U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 6.

Przedszkola i punkty przedszkolne, celem uzyskania licencji, muszą spełniać wiele warunków, w zakresie technicznego dostosowania placówki, ale również odpowiedniego przygotowania w pełni wykwalifikowanego personelu pedagogicznego. Zakłada ono m.in.:

- uczestnictwo i ukończenie standaryzowanego seminarium kwalifikacyjnego, organizowanego przez Akademię Sebastiana Kneippa;
- uczestnictwo, przynajmniej raz w roku, w seminariach i kursach doskonalących;
- weryfikację, pod względem umiejętności i predyspozycji osobowościowych oraz znajomości metody Sebastiana Kneippa, wśród nowo przyjmowanych pracowników.

Placówka ubiegająca się o certyfikat powinna pracować metodą Kneippa przynajmniej przez okres 1,5 roku. Musi być również członkiem Towarzystwa Kneippa. Po uzyskaniu certyfikatu przedszkola i punkty przedszkolne są uprawnione, by używać znaku zastrzeżonego dla marki Kneipp®, na podstawie umowy licencyjnej z Zakładami Kneippa, mającymi swoją siedzibę w Würzburgu⁹.

Stowarzyszenie Kneippa wspiera przygotowanie edukatorów – pedagogów i trenerów pracujących metodą Kneippa (Kneipp-Gesundheitspädagoge, Kneipp-Gesundheitstrainer) od 1976 roku. Od 2006 roku, w ramach edukacji ustawicznej prowadzonej przez Akademię Sebastiana Kneippa, stowarzyszenie kształci również profesjonalnych edukatorów przedszkolnych pracujących metodą Kneippa (Kita-Erzieher, Kneipp-Kita-Gesundheitserzieher), rekrutujących się z grona absolwentów studiów akademickich, na kierunkach pedagogicznych i społeczno-społecznych. Pracownicy przedszkoli i punktów przedszkolnych, pracujący w oparciu o metodę Kneippa, mogą uczestniczyć w szkoleniach doskonalących, dających możliwość dalszego pogłębienia wiedzy ogólnej i szczegółowej w odniesieniu do koncepcji Kneippa i jej zastosowania na etapie wieku przedszkolnego. Organizowane są m.in. seminaria i warsztaty poświęcone wprowadzaniu ćwiczeń z zakresu leczenia wodą, ćwiczeń ogólnorozwojowych, ćwiczeń z wykorzystaniem technik rytmicznych, relaksacyjnych i tanecznych, znajomości i stosowania ziół oraz roślin (w kuchni, w postaci środków higienicznych), ćwiczeń z wykorzystaniem elementów zabawowych, w nawiązaniu do teoretycznych podstaw rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego dzieci w wieku przedszkolnym¹⁰.

Wsparciem dla edukatorów przedszkolnych i rodziców jest wydawany od 2004 roku przez Stowarzyszenie Kneippa kwartalnik tematyczny, tj. Kneipp-Kindergarten, który porusza różnorodne aspekty teoretyczne dotyczące metody Sebastiana Kneippa, jak również jej praktycznego zastosowania w środowisku rodzinnym i w praktyce przedszkolnej.

⁹ Kneipp® Kindertageseinrichtungen..., s. 3 i 12.

¹⁰ *Programm 2011. Norddeutschland. Mehr Gesundheit durch Bildung.* Hrsg. Kneipp aktiv & gesund. Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung. Bad Wörishofen: Kneipp-Verlag, 2011; M. PRZETACZNIK-GIEROWSKA, G. MAKIEŁŁO-JARZA: *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego.* Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1992, s. 175.

Od 2005 roku realizowany jest projekt „Zdrowe dzieci z Kneippem” („Fit Kinder mit Kneipp”), który ma przeciwdziałać zjawisku nadwagi wśród dzieci i młodzieży. Dotychczas zrealizowano dwa projekty: w Bad Lauterberg i Bad Wörishofen. Udział w nim ma charakter zarówno grupowy, jak i zindywidualizowany, przeznaczony jest dla dzieci dotkniętych problemem nadwagi oraz ich rodziców. Trwa około sześciu miesięcy. Jego zasadniczym celem jest pozyskanie umiejętności stosowania w praktyce założeń Kneippa związanych z nawykami prawidłowego odżywiania się, stosowaniem odpowiednio dobranych ćwiczeń ruchowych, stosowaniem fitoterapii oraz udziałem w konsultacjach ze specjalistami w zakresie żywienia i psychologami. Podczas zajęć w grupie dzieci uczą się radzenia sobie z sytuacjami stresogennymi, ale również wspólnie przygotowują pełnowartościowe posiłki i realizują ćwiczenia ruchowe. Współodczuwanie problemu daje wsparcie psychiczne, ale stanowi również motywację do jego pokonania. Wspólnie z dziećmi w projekcie uczestniczą rodzice. Specjalne seminaria realizowane są również dla lokalnych koordynatorów projektu, dają możliwość uzyskania kompetencji w zakresie planowania i organizowania projektów na gruncie lokalnym, w kooperacji z organizacjami wspomagającymi, tj. przedszkolami i punktami przedszkolnymi, szkołami oraz kasami chorych¹¹.

Metoda Sebastiana Kneippa w praktyce przedszkolnej

W Niemczech funkcjonuje obecnie ponad 50 tys. różnego typu instytucji opieki przedszkolnej (Kindertagesstätte/Kita). Do grupy tej należą przedszkola (Kindergarten/Kiga), ponadto żłobki (Krippe) oraz świetlice (Hort). Osiągając wiek przedszkolny, dziecko przestaje być zależne pod względem emocjonalnym i fizycznym od swoich rodziców i zaczyna samodzielnie poznawać otaczający je świat – najbliższe otoczenie i związany z nim krąg osób. Nie można go jednak traktować jako osoby dorosłej. Dziecku w wieku przedszkolnym należy zapewnić realizację specyficznych potrzeb rozwojowych, w tym: fizycznych, psychicznych oraz społecznych. Potrzebuje również zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa i uwagi. Dziecko zaczyna uczyć się w przedszkolu systematyczności poprzez rytm dnia codziennego. Również gry i zabawy, w których uczestniczy, zaczynają mieć charakter ukierunkowany¹².

¹¹ Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung. Programm 2012. Hrsg. Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention. Bad Wörishofen: Kneipp-Verlag, 2012, s. 8; „Fit Kinder mit Kneipp“. Kurzzvorstellung, s. 1–2. [Protokół dostępu] www.kneippbund.de [data dostępu: 11.01.2012].

¹² U. UHLEMAYR, D. PRUDLO, D. FISCHER: *Gesundheitsfibel...*, s. 6–7; *Kindertagesbetreuung*. [Protokół dostępu] www.kita.de [data dostępu: 11.01.2012]; por. K. von HEYDEBRANT: *O duszy*

Sebastian Kneipp poświęcił wychowaniu dzieci sporo uwagi, mając na względzie przede wszystkim ich właściwy rozwój fizyczny i psychiczny, którym służą obecnie projekty w zakresie edukacji prozdrowotnej. Dostosowana do rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym metoda, bazująca na uzupełniających się pięciu elementach, zorientowana jest przede wszystkim na zachowanie optymalnego stanu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, bez rozróżnienia na dzieci zdrowe, chore czy upośledzone. Instytucje wychowania przedszkolnego, wykorzystujące w pracy dydaktyczno-wychowawczej metodę Sebastiana Kneippa, uczą dziecko poznawania siebie i własnych możliwości, poszerzania kręgu osób w swoim najbliższym otoczeniu oraz jego aktywnego poznawania, poprzez bezpośredni kontakt ze środowiskiem naturalnym¹³.

Tradycyjne cele wychowania przedszkolnego rozumiane są w kontekście kształtowania osobowości poprzez holistyczne wspieranie rozwoju oraz przygotowanie do odbioru dóbr kultury. Etap przedszkolny cechuje doskonalenie procesu nabywania podstawowych kompetencji w zakresie funkcjonowania w grupie rówieśniczej, jak również budowania wiedzy o świecie. W instytucjach wychowania przedszkolnego, realizujących metodę Sebastiana Kneippa, działania są dodatkowo ukierunkowane na:

1. Wspieranie wielostronne poprzez kształtowanie nawyków prozdrowotnych i proekologicznych, zgodnych z priorytetami teorii salutogenezy w odniesieniu do prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego.

2. Wspieranie osobowości dziecka poprzez wyposażenie go w podstawową wiedzę, w zakresie pięciu elementów metody Sebastiana Kneippa.

3. Kształtowanie świadomej postawy prozdrowotnej, poprzez stosowanie metod opartych na przykładzie osobistym oraz zabawie, w trakcie codziennych i systematycznych ćwiczeń.

4. Kształtowanie postawy odpowiedzialnej za działania własne oraz działania innych, w zgodzie ze środowiskiem naturalnym.

5. Uczenie współdziałania w grupie, budowania pozytywnego obrazu grupy poprzez definiowanie pojęcia „my”.

6. Kształtowanie kompetencji społecznych w kontekście umiejętności współodczuwania, akceptowania odmienności i zachowań tolerancyjnych.

Metody i formy pracy w instytucjach wychowania przedszkolnego pracujących metodą Sebastiana Kneippa podlegają ciągłej ewaluacji oraz poddawane są refleksji. W pracy instytucji angażuje się również rodziców oraz praktykantów, wolontariuszy i organizacje współpracujące, celem optymalnej realizacji zakładanych celów. Instytucje wychowania przedszkolnego organizują regularne

dziecka. Przekł. B. KOWALEWSKA. Warszawa: Spektrum, 2006; H. TRAWIŃSKA: *Zabawy rozwijające dla małych dzieci*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1988.

¹³ *Kneipp® Kindertageseinrichtungen*, s. 4; E.B. HURLOCK: *Rozwój dziecka*. Przekł. B. HORNOWSKI, K. LEWANDOWSKA, B. ROSEMANN, przedmowa M. TYSZKOWA. T. 1. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1985, s. 456.

spotkania i doksztalcanie, nie tylko edukatorów przedszkolnych, ale także rodziców, na potrzeby wzmacniania wzajemnego oddziaływania obydwu środowisk wychowawczych i ciągłego pogłębiania wiedzy, dotyczącej realizowanej koncepcji. Współpraca obydwu środowisk wychowawczych zmierza do wytworzenia odpowiednich warunków i atmosfery, sprzyjających uzyskaniu pożądaných efektów wychowawczych. Służą temu metody aktywności twórczej, w szczególności metoda projektu, dające szansę na uczestnictwo w zmieniającej się rzeczywistości społecznej i jej kreatywne interpretowanie¹⁴.

W instytucjach wychowania przedszkolnego, realizujących koncepcję Sebastiana Kneippa, zintegrowano cele metody opartej na pięciu elementach, z celami wychowania przedszkolnego, dostosowując je do możliwości rozwojowych i percepcyjnych dzieci w wieku między 3. a 6. rokiem życia. Placówki te realizują szeroko pojęte cele wychowania humanistycznego, uzupełnione poprzez wspieranie poprawnych nawyków zdrowotnych. Obejmują one:

1. **Właściwy rytm życia** (*Lebensordnung*). Wychowanie dziecka zmierza z przejścia ze stadium labilności emocjonalnej do stanu równowagi i harmonii. Proces ten jest uzależniony w pierwszym etapie jego rozwoju od środowiska rodzinnego. Stanowi ono dla dziecka oparcie w zakresie kształtowania poczucia zaufania, pewności siebie oraz szczerości i otwartej postawy wobec otaczającego świata. Środowisko wychowania przedszkolnego powinno stanowić kontynuację wypracowanych zachowań, wspierając proces rozwoju inteligencji emocjonalnej. Rytm życia w przedszkolach pracujących metodą Kneippa związany jest ściśle z panującym w przyrodzie porządkiem, który wyznaczają pory roku. Również każdy dzień pobytu dziecka w przedszkolu ma ściśle wyznaczony porządek, realizowany poprzez: (1) określenie czasu z przeznaczeniem na posiłki, zabawę oraz uczenie się, (2) wyznaczenie czasu na przerwy i drzemkę podczas dnia, (3) odpowiedzialne i celowe wykorzystanie środków multimedialnych w pracy z dziećmi, (4) stwarzanie przyjaznej atmosfery dla pracy i działania, (5) stwarzanie korzystnych warunków przestrzennych, (6) włączanie nawyków proekologicznych w wychowanie dzieci, (7) wprowadzanie wiedzy elementarnej, z wykorzystaniem różnych form i metod uczenia się, ze szczególnym uwzględnieniem pracy metodą projektu, (8) wspieranie rozwoju świata zmysłów, aktywności i kreatywności. Osiągnięcie odpowiedniego poziomu rozwoju emocjonalnego w wieku przedszkolnym wzmacnia w dziecku poczucie bezpieczeństwa, które stanowi podstawę dla podejmowania kolejnych, nowych zadań i pokonywania własnych ograniczeń¹⁵.

¹⁴ *Richtlinien „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindergarteneinrichtung”*. Hrsg. Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention, s. 7–9. [Protokół dostępu] www.kneippbund.de [data dostępu: 10.01.2012].

¹⁵ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 5–10; D. CHAPMAN WESTON, M.S. WESTON: *Co dzień mądrzejsze...*, s. 47; por. G. WALTER: *Kinder entdecken ihre 7 Sinne. Spiele und Experimente zur Förderung der Sinneswahrnehmung*. Münster: Ökotopia Verl., 2011.

2. **Działanie poprzez ruch** (*Bewegung*). Ruch stanowi nieocenioną wartość w dążeniu do prawidłowego fizycznego i psychicznego rozwoju dzieci. Zadanie edukacji poprzez ruch realizowane jest w instytucjach wychowania przedszkolnego posługujących się metodą Sebastiana Kneippa poprzez: (1) systematyczne ćwiczenia ruchowe, które zapewnić mają świadome, nawykowe podejmowanie tej formy aktywności w przyszłości, (2) stwarzanie odpowiednich warunków dla podejmowania aktywności ruchowej, w postaci odpowiedniej przestrzeni do ćwiczeń, (3) wprowadzenie zabaw, ćwiczeń gimnastycznych i gier sportowych do grafika zajęć realizowanych w przedszkolu, przynajmniej kilka razy w tygodniu, (4) podejmowanie różnych form aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, również przy niesprzyjającej pogodzie, (5) wprowadzanie systematyczności poprzez cotygodniowe ćwiczenia sportowe i gimnastyczne¹⁶.

3. **Zdrowe odżywianie się** (*Gesunde Ernährung*). Odpowiednio zbilansowana dieta jest niezwykle ważna w pozyskiwaniu energii niezbędnej do właściwego rozwoju fizycznego. W instytucjach wychowania przedszkolnego realizujących metodę Sebastiana Kneippa szczególny nacisk kładzie się na wypracowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych, rozumianych w kontekście przygotowania posiłków oraz zapewnienia odpowiedniej atmosfery podczas ich konsumpcji. W codziennej diecie wykorzystuje się świeże warzywa i owoce oraz zioła, dalej produkty pełnoziarniste oraz mleczne. Są one bowiem niezbędnym źródłem witamin oraz makro- i mikroelementów. W diecie nie można rezygnować również z mięsa i ryb. Dzieciom należy ponadto zapewnić odpowiednią ilość płynów w postaci wody, herbat owocowych i ziołowych oraz soków owocowych. Dzieci powinny mieć również możliwość samodzielnego przygotowywania posiłków, powinny traktować kuchnię jako pole działań dla twórczego eksperymentowania. Należy je także wyposażyć w wiedzę dotyczącą pochodzenia produktów żywnościowych, ich przetwarzania i przygotowania do konsumpcji, jak również w wiedzę dotyczącą piramidy żywienia. Celem stworzenia diety zbilansowanej, odpowiedniej dla dzieci w wieku przedszkolnym, przygotowując posiłki bierze się pod uwagę zalecenia Niemieckiego Instytutu ds. Żywienia (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung/DGE*). Niezwykle ważne jest również samo serwowanie posiłków, poprzez ciekawą formę udekorowania stołu oraz stworzenie miłej atmosfery, co zdecydowanie wpływa na wzmocnienie apetytu¹⁷.

¹⁶ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 11; *Richtlinien...*, s. 6; U. UHLEMAYR, D. PRUDLO, D. FISCHER, W. i R. HACKER, H. LEICK, U. LENZ: *Gesundheitsfibel...*, s. 22; por. R. ZIMMER: *Alles über den Bewegungskindergarten*. Freiburg: Herder, 2006; Ch. LANGLOTZ, B. BINGEL: *Kinder lieben Rituale. Kinder im Alltag mit Ritualen unterstützen und begleiten*. Münster: Ökoptia Verl., 2008.

¹⁷ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 11; *Richtlinien...*, s. 6; U. UHLEMAYR, D. PRUDLO, D. FISCHER, W. i R. HACKER, H. LEICK, U. LENZ: *Gesundheitsfibel...*, s. 23–34; por. J. TSCHÜRTZ: *Gesund essen im Kindergarten*. Wien: Maudrich-Fachverlag, 2010.

4. **Zastosowanie roślin leczniczych i ziół** (*Heilpflanzen und Kräuter*). Instytucje wychowania przedszkolnego realizujące metodę Sebastiana Kneippa wspierają rozwój dziecka w zgodzie ze środowiskiem naturalnym, w tym również kształtując właściwe zachowania proekologiczne, co następuje poprzez: (1) spacer i wycieczki mające na celu obserwowanie przyrody oraz zbieranie ziół, (2) tworzenie leksykonów oraz innych w formie pomocy dydaktycznych, z opracowanymi wizualnie przedstawieniami ziół i roślin leczniczych, (3) przygotowanie i pielęgnowanie przedszkolnego kącika z ziołami lub zielnika, (4) wspólne przygotowywanie herbatek ziołowych i napojów gaszących pragnienie oraz wprowadzenie rytuału picia herbaty, (5) przygotowanie ziół do konsumpcji poprzez proces suszenia, (6) wykorzystanie ziół i roślin leczniczych w codziennej pielęgnacji. W codziennej praktyce w przedszkolach pracujących metodą Kneippa zastosowanie znajdują m.in. malina, jagoda, malwa, hibiskus, melisa, rumianek, mięta, nagietek, kwiat lipy i bzu¹⁸.

5. **Zastosowanie wody** (*Wasseranwendungen*). W instytucjach wychowania przedszkolnego pracujących metodą Sebastiana Kneippa ćwiczenia z wykorzystaniem wody w codziennej praktyce realizowane są poprzez zadania związane z: (1) zanurzeniem dłoni i przedramion w wodzie o temperaturze nie niższej niż 15 stopni, (2) zanurzaniem nóg w wodzie do wysokości kolana dziecka (z wykorzystaniem ćwiczeń stąpającego bociana – naprzemiennego zanurzania i wyjmowania nóg), (3) polewaniem twarzy wodą. Systematyczne realizowanie ćwiczeń związanych z zastosowaniem wody zapobiega infekcjom i wzmacnia system odpornościowy, jak również pracę układu krążenia. Sprzyjają one zatem uzyskaniu stanu optymalnego zdrowia fizycznego. Najdogodniejszą porą na ćwiczenia z wodą jest pora poprzedzająca obiad. Brak jednak odniesień do technicznych parametrów pomieszczeń, w których prowadzone są zajęcia. Wszystko zależy od twórczej inwencji pracowników przedszkola oraz jednostki prowadzącej placówkę. Wymagane jest jedynie dostosowanie pomieszczeń i wyposażenia do potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka w wieku przedszkolnym. Czasami zajęcia są prowadzone w pomieszczeniach wyposażonych w brodziki, innym razem wykorzystuje się tylko specjalne misy z wodą¹⁹.

¹⁸ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 12; U. UHLEMAYR, D. PRUDLO, D. FISCHER, W. i R. HACKER, H. LEICK, U. LENZ: *Gesundheitsfibel...*, s. 13–16. Por. A. FROMMHERZ, E. BIEDERMANN: *Kinderwerkstatt Zauberkräuter mit Kindern die Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen entdecken*. Aarau: AT-Verlag, 2010; L. GEIßELBRECHT-TAFERNER: *Die Kräuterdetektive. Von Brennessel bis Zitronenmelisse, Kinderkräutern auf der Spur – mit vielfältigen Experimenten, Spielen, Bastelaktionen, Geschichten und Rezepten durch das Jahr*. Münster: Ökoptopia-Verlag, 2009.

¹⁹ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 12–14; U. UHLEMAYR, D. PRUDLO, D. FISCHER, W. i R. HACKER, H. LEICK, U. LENZ: *Gesundheitsfibel...*, s. 35–45; J.W. KOCHAŃSKI, I. TRZEWIKOWSKA: *Model profilaktyki wg Sebastiana Kneippa stosowany w przedszkolach niemieckich*. „Balneologia Polska” 2006, T. 48, nr 4, s. 245–252; Por. W. DORSCH, L. SCHMID, J. HECK: *In 26 Schritten zum kompetenten Kneippianer. Handbuch für Kinder und Eltern*. München: Lipp, 2003.

W instytucjach wychowania przedszkolnego, realizujących metodę Sebastiana Kneippa, aktywności ruchowej towarzyszą niejednokrotnie różne formy aktywności artystycznej, pobudzające aktywność twórczą i fantazję dziecka. Służy temu niewątpliwie wprowadzanie go w świat sztuki, poprzez wychowanie artystyczne. Czas odpoczynku i snu przeplata się z szerokim spektrum działań werbalnych, np. czytaniem przez edukatora opowiadań, bajek itp., słuchaniem i interpretowaniem muzyki, nakierowaną na określony cel poznawczy rozmową; jak i niewerbalnych, np. ćwiczeń ruchowych – tanecznych, rytmicznych, parateatralnych czy działań plastyczno-technicznych. Przykłady przedstawionych powyżej form aktywności mogą stać się nieodłącznymi elementami codziennego rytmu i rytuału dnia, towarzysząc spożywaniu posiłków czy zasypianiu. Systematyczność buduje u dziecka w wieku przedszkolnym poczucie bezpieczeństwa. Na tym etapie jest ono szczególnie wrażliwe na bodźce płynące z otoczenia. Rozwój świata zmysłów następuje poprzez poznawanie znaczenia kolorów, zapachów, dźwięków, co ma szczególne znaczenie dla jego rozwoju. Zmysły poddawane są szczególnej aktywizacji w kontaktach ze środowiskiem naturalnym – świat za oknem oraz szeroka gama zabaw ruchowych niewątpliwie stymulują rozwój psychiczny. Dziecko ma swoje indywidualne tempo rozwoju, które powinno być stale pobudzane do działań kreatywnych²⁰.

Realizacja koncepcji opracowanej przez Sebastiana Kneippa znajduje uzasadnienie również w psychologii, w definicji salutogenezy, rozumianej jako model podejścia do zachowania zdrowia, zaproponowany przez Aarona Antonovsky'ego. Zgodnie z tą teorią poziom zdrowia uzależniony jest od współdziałania czterech czynników, m.in. (1) zasobów odpornościowych, na które składają się cechy biologiczne, tj. genetyczne, konstytucjonalne, immunologiczne i biochemiczne; cechy psychologiczne, tj. poznawcze (wiedza, intelekt), osobowościowe (poczucie tożsamości, kontroli i sprawstwa, poczucie uczestnictwa, zaangażowania i zobowiązania oraz wyuczone strategie radzenia sobie oraz cechy społeczno-kulturowe, tj. cechy grupy (więzi i wsparcie społeczne) i cechy kultury (religia, filozofia i sztuka); (2) stresorów, stanowią wymagania niestandardowe, co do których nie ma gotowych ani zautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych; (3) poczucia koherencji, tj. ogólnej orientacji, co do celowości i przewidywalności bodźców napływających z otaczającego świata. Składają się na nie: poczucie zrozumiałości, tj. sposób postrzegania bodźców jako uporządkowane lub chaotyczne, wytłumaczalne lub przypadkowe; poczucie zaradności, daje możliwość oceny, na ile opisane powy-

²⁰ H. HOBMAIR: *Kneipp-Gesundheit im Kindergarten. Seminar für Erzieherinnen und andere pädagogische Fachkräfte und Psychologe*. Hrsg. Kneipp-Bund e.V., [b.d.]; U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept für KiTas. Fitness für Körper Geist und Seele*. In: *Pädagogische Praxis*. Nr. 2.10. Dostępne w Internecie: http://kneippbund.de/fileadmin/upload/kneipp-bund/dokumente/pdf/service_download/grundlagentexte/Das_Kneipp-Gesundheitskonzept_fuer_Kitas.pdf [data dostępu: 21.11.2013], s. 8–9; por. A. HEMMING: *Sternstunden im Wald*. Münster: Ökotoxia-Verlag, 2011.

żej zasoby odpornościowe są w stanie sprostać określonej sytuacji oraz poczucie sensowności, które sprawia, że odbieramy wyzwania stawiane przez życie jako warte wysiłku, zaangażowania i mające sens oraz (4) zachowania i stylu życia²¹.

Przygotowanie jednostek cechujących się wysokim poczuciem koherencji wymaga przygotowania do nabycia umiejętności wyzwalania aktywności twórczej w sytuacjach nieznanych i nowych oraz koncentracji na wykonywanych zadaniach. Znaczenie w tym względzie należy niewątpliwie przypisać środowisku wychowawczemu, które dzięki stwarzaniu przyjaznej dziecku atmosfery ma wpływ na kształtowanie podstaw dla zachowań prozdrowotnych²².

Zgodnie z teorią salutogenezy w przedszkolach pracujących metodą Sebastiana Kneippa wszystkie strony procesu wychowawczego starają się odpowiedzieć na pytania dotyczące przygotowania dzieci do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, w kontekście zachowań prozdrowotnych: Co to znaczy być zdrowym?, W jaki sposób odczuwam swoje ciało?, W jaki sposób osiągnąć optymalny stan zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego? Proces wychowania na tym etapie rozwoju dziecka stwarza możliwości dla kształtowania silnego poczucia koherencji, co wpływa na jakość życia na kolejnych etapach rozwoju²³.

Środowisko rodzinne kształtuje i wyposaża dziecko w pozytywne doświadczenia, wprowadza w świat wartości i norm. Na kolejnym etapie rozwoju dziecka towarzyszą w tej drodze instytucje wychowania przedszkolnego. Od tej pory obydwie środowiska wychowawcze współpracują ściśle przy wprowadzaniu elementów koncepcji Sebastiana Kneippa poprzez szereg ćwiczeń opartych na zabawie i metodzie przykładu osobistego. Rodzice uczestniczą w organizowanych w instytucjach wychowania przedszkolnego festynach i świętach, w tym w dniu Kneippa (Kneipp-Tag) oraz regularnych comiesięcznych spotkaniach z edukatorami. Integrowanie oddziaływania pozwala pozytywnie wpływać na kształtowanie osobowości dziecka w wieku przedszkolnym, adekwatnie do potrzeb indywidualnych²⁴.

²¹ I. HESZEN, H. SĘK: *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychologii i Neurologii, 2007; G.M. SCHLEINKOFER: *Salutogenese und Kneipp*. [Protokół dostępu] www.Gedundheitspaedagogen.de [data dostępu: 8.01.2012].

²² A. ANTONOVSKY: *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005; I. KICKBUSCH: *Tribute to Aaron Antonovsky – What creates health*. „Health Promotion International” 1996, vol. 11, nr 1; J. BINNEBESSEL: *Pedagogiczne możliwości kształtowania poczucia koherencji w kontekście salutogenentycznej koncepcji zdrowia A. Antonovsky’ego*. „Psychoonkologia” 2006, T. 10, nr 2, s. 64–69; por. H. WRONA-POLAŃSKA: *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczycielskim*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe AP, 2003.

²³ *Richtlinien...*, s. 2–3.

²⁴ U. HILLER: *Das Kneipp-Gesundheitskonzept...*, s. 6; M. KIELAR-TURSKA: *Średnie dzieciństwo. Wiek przedszkolny*. W: B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA: *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005, s. 83–121.

Praca metodą Sebastiana Kneippa nie wyklucza stosowania w instytucjach wychowania przedszkolnego innych metod wspierających w sposób całościowy rozwój psychofizyczny dziecka, w tym np. metody Marii Montessori (np. Montessori-Kinderhaus St. Franziskus w Gundelfingen) oraz ścieżek tematycznych, np. sportowej (ADS-Sportkindergarten „Sophiensminde” we Flensburgu) czy przyrodniczej (Natur-Kinder-Garten w Brandenburgu nad Hawelą). Metoda ta zyskała popularność również w wielu przedszkolach integracyjnych oraz ośrodkach leczniczych i wypoczynkowych dla dzieci²⁵. Instytucje wychowania przedszkolnego, realizujące metodę Sebastiana Kneippa, prowadzone są przez gminy katolickie, ewangelickie, miejskie oraz organizacje i stowarzyszenia, tj. Niemiecki Czerwony Krzyż (Deutsches Rotes Kreuz/DRK), opiekę społeczną (Arbeiterwohlfahrt/AWO), Samarytańską Federację Organizacji Pozarządowych (Arbeiter-Samariter-Bund/ASB) czy Związek Niemieckiego Szlezwiku (Arbeitsgemeinschaft Deutscher Schleswig/ADS). Instytucje wychowania przedszkolnego pracujące metodą Sebastiana Kneippa współpracują ściśle ze Stowarzyszeniem Kneippa oraz podmiotami opieki medycznej, m.in. pediatrami, kasami chorych, dietetykami dziecięcymi oraz psychoterapeutami²⁶.

* * *

Instytucje wychowania przedszkolnego realizujące metodę Sebastiana Kneippa należą z pewnością do grupy niezwykle ciekawych, alternatywnych rozwiązań w wychowaniu dzieci w wieku przedszkolnym. Jest ona z powodzeniem wykorzystywana w wielu placówkach na terenie Niemiec i wciąż zyskuje nowych zwolenników. Jej podstawowym celem jest wielostronne wspieranie rozwoju psychofizycznego i społecznego dziecka, przy zachowaniu pełnej akceptacji zasady wzajemnej współpracy najważniejszych dla niego w tym okresie życia środowisk wychowawczych – rodzinnego i przedszkolnego. Poprzez odpowiednie działania wychowawcze wspomaga kształtowanie inteligencji emocjonalnej dziecka, stwarzając prawidłowe warunki dla rozwoju wrażliwości i pewności siebie, jak również postawy otwartości na otoczenie i twórczego myślenia. Metoda Sebastiana Kneippa w niekonwencjonalny sposób realizuje walor edukacyjny, propagując zachowania prozdrowotne i proekologiczne, bazując na poznawaniu środowiska naturalnego poprzez jego eksplorację, zabawy ruchowe i wypracowanie właściwych nawyków żywieniowych.

²⁵ Informacje pochodzą z wywiadu autorki tekstu, przeprowadzonego z dr Marią Rück, przewodniczącą Stowarzyszenia Pedagogów Zdrowia (Gesundheitspädagogen im Kneipp-Bund e.V.), z siedzibą w Bad Wörishofen, zarejestrowanego 18.07.2010 roku; *Kneipp® Kindertageseinrichtungen...*, s. 14–47.

²⁶ *Richtlinien...*, s. 5.

Joanna Lusek

**Health Education in Preschool Institutions
Based on the Method of Sebastian Kneipp**

Summary

In Germany there are over 50 thousand pre-school institutions. Consistently since 2001, the number of institutions that are interested in implementing the method represented by the Kneipp Association is increasing. Today more than 250 of them have the license "Zertifikat vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung" and operate according to the method developed by Sebastian Kneipp. Kneipp in pre-school institutions stands for active and healthy living. Children with their joy of life are the best example for demonstrating a healthy everyday life according to the Kneipp principles, that are based on five elements namely the right rhythm of life, acting through movement, using plants and herbs, healthy food and the use of water.

Key words: health education, preschool, method of Sebastian Kneipp, active, healthy living, life, healthy food, water

Joanna Lusek

**Die gesundheitsfördernde Erziehung
in den auf Sebastian Kneipps Methode beruhenden Kindergärten**

Zusammenfassung

In Deutschland gibt es über 50 tausend Vorschulerziehungsanstalten. Seit 2001 haben weiterhin immer mehr Kindergärten Interesse daran, die von dem Kneipp Verband geförderte Methode anzuwenden. Heutzutage haben über 250 von ihnen die Lizenz „Zertifikat vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Kindertageseinrichtung“ und befolgen die von Sebastian Kneipp entwickelte Methode. In Kindergärten ist sie ein Synonym für aktives und gesundes Leben, denn sie stützt sich auf fünf folgende Elemente: Lebensordnung, Bewegung, Heilpflanzen, gesunde Ernährung und Wasser. Die Kinder können zwar am besten den ganzen Wert der Kneipps Methode durch ihre Lebensfreude zum Ausdruck bringen.

Schlüsselwörter: gesundheitsfördernde Erziehung, Kindergarten, Sebastian Kneipps Methode, aktives gesundes Leben, Leben, gesunde Nahrung, Wasser