Newsletter

Bewegung und Ernährung

Mai 2019

Inhalt

PLATTFORM – INFO

11. Purzelbaum-Tagung – 9. November 2019, Zürich

Purzelbaum-Kinder schneiden besser ab!

Purzelbaum Workshopveranstaltung 2019

Vertiefungsmodul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» erfolgreich gestartet

MATERIALIEN

Umgang mit Wut: Empfehlungen aus dem Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

mobilesport.ch: Beweg dich und lerne!

Sommerspielidee: «Was versteckt sich im Wasser?»

Saisonaler Fruchtsalat – gemeinsam zubereitet

Videos, Tipps und Tricks zu Bewegungslandschaften

Bewegungslied «Biba Butzemann»

Die schönsten Schweizer Kinderlieder – Chinder Musig Wält

Neue Bildbroschüren zur Ernährung im 1. bis 3. Lebensjahr

Bewegungstipps für Kinder neu auch in Englisch, Türkisch und Tigrinya

Die Sportkarten – Das neue Lehrmittel für Bewegung und Sport

Förderung der psychischen Gesundheit im Kleinkindalter

Buchempfehlung: «Kinder stärken durch persönlichkeits-fördernden Bewegungs- und Sportunterricht»

ANGEBOTE

Tolle Bewegungs- und Spielartikel bei Vistawell zum Sonderpreis

Anlaufstelle Mittagstische

SpielplatzAargau.ch

Onlineplattform «Schule bewegt» wird laufend erweitert

Schulkongress «Bewegung und Sport» 2019

Impressum / Herausgeberin

RADIX Gesunde Schulen
Bewegung und Ernährung
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern
041 210 62 10

Fürs Redaktionsteam:
Claudia Guler
guler@radix.ch

Newsletter abonnieren
Newsletter abbestellen

Förderer / Gönner / Sponsoren

Förderer:

- Gesundheitsförderung Schweiz

Sponsoren und Gönner:

- bfu – Beratungsstelle für Unfall-verhütung
- Eduard Aeberhardt-Stiftung
- Helsana, Fondation Sana
- Vistawell

Patronat

- LCH Stufenkommission 4bis8
- kibesuisse
- Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband, SSLV

11. Purzelbaum-Tagung – 9. November 2019, Zürich

Exekutive Funktionen helfen Kindern, an einer Sache dran zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen, sich Regeln zu merken, die eigenen Gefühle einzuordnen oder sich in andere hineinzuversetzen. Studien zeigen, dass die exekutiven Funktionen bereits früh durch Bewegung, Sport und Achtsamkeitstraining gefördert werden können, sofern der Grad der Herausforderung an die Kinder angepasst ist.

An der diesjährigen Purzelbaum-Tagung zum Thema «rundum stark – selbstbewusst und bewegt durch den Alltag» wird Kevin Wingeier eine Einführung in das spannende Gebiet der Neurowissenschaften liefern. Im Zentrum des Hauptreferats werden die Themen der Entwicklung der exekutiven Funktionen vom Vorschulalter bis in die Primarschule und der Aspekt der Förderung dieser Funktionen durch Bewegung und das (freie) Spiel stehen.

Diverse Workshops zu Bewegung und Ernährung für Kitas, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen bieten anschliessend praxisnahe Vertiefungsmöglichkeiten an. Nebst anregenden Inhalten ermöglicht die Purzelbaum-Tagung an der Pädagogischen Hochschule in Zürich Begegnung, Austausch und Vernetzung über die Kantonsgrenzen hinweg.

Die Ausschreibung und die Anmeldung finden Sie nach den Sommerferien unter www.purzelbaum.ch > Tagungen.

Purzelbaum-Kinder schneiden besser ab!

400 Schüler/-innen aus Regel- und Purzelbaumkindergärten wurden während des Sportunterrichts in einem Postenlauf getestet. Damit konnte schweizweit erstmals ein Vergleich zwischen den motorischen Basiskompetenzen (MOBAK) städtischer und ländlicher Regionen gezogen werden. Die Untersuchung wurde in 14 Kindergärten der Stadt Zürich und 12 des Kantons Uri durchgeführt. Kinder aus «Purzelbaum»-Kindergärten verfügen im Vergleich zu Regelkindergärten über einen besseren motorischen Leistungsstand. Dies verdeutlicht, so die Studienverfasser, dass es sich lohne, Bewegung im pädagogischen Schulkonzept zu integrieren.

Hier finden Sie die Studie.

Hier geht's zur umfangreichen Berichterstattung in der Schweizer Medienlandschaft.

Purzelbaum Workshopveranstaltung 2019

Ende März begeisterte die 4. Purzelbaum Workshopveranstaltung an der PH Luzern über 100 Betreuungs- und Kindergartenlehrpersonen. Die Teilnehmenden profitierten von variantenreichen Bewegungsideen für die Kleinsten sowie zahlreichen spannenden Anregungen zu den Themen Rhythmus – Tanz – Musik. Ein toller Tag voller Freude an der Bewegung.

Klicken Sie sich hier durch die Veranstaltungsdokumentation.

Vertiefungsmodul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» erfolgreich gestartet

Das neue Modul baut auf den Erfahrungen von Purzelbaum Kindergarten «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» auf und vertieft die Förderung der psychischen Gesundheit. Mit einfachen und praxisnahen Angeboten stärkt Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» die psychischen Ressourcen und Lebenskompetenzen der Kindergartenkinder.

Im Herbst 2018 ist die Pilotumsetzung des Moduls in den Kantonen St.Gallen und Basel-Landschaft gestartet. Die rund 30 Kindergartenlehrpersonen nahmen bereits an zwei interessanten, praxisnahen Weiterbildungen teil. Unter anderem konnten viele spannende Bewegungsideen beispielweise zum Umgang mit Gefühlen wie Mut, Wut oder auch Strategien für den Kindergartenalltag mitgenommen werden. In den Input- und Austauschtreffen wurden die Inhalte der Weiterbildungen vertieft und es gab Zeit, um sich auszutauschen und «Best-Practice-Beispiele» zu diskutieren. Schon bald werden die ersten Kindergartenlehrpersonen das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» abschliessen.

Weitere Informationen zum Vertiefungsmodul finden Sie hier.

Materialien

Umgang mit Wut: Empfehlungen aus dem Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

Wut darf sein, sie ist ein spontanes Gefühl der Ablehnung. Mit Wut drücken Kinder aus, dass etwas nicht in Ordnung ist und sie nicht wissen, wie sie am besten damit umgehen sollen. Wut soll das Handeln der Kinder aber nicht langfristig bestimmen. Sie soll nicht unterdrückt werden, sondern in einer angemessenen Art und Weise ihren Ausdruck finden.

Um mit den Kindern den Umgang mit Wut und mögliche «Lösungsstrategien» zu besprechen eignet sich das Bilderbuch «Kleiner Drache – grosse Wut» von Robert Starling (Thienemann-Esslinger Verlag) ausgezeichnet.

Ein dazu passendes Wut-weg-Spiel finden Sie hier.

mobilesport.ch: Beweg dich und lerne!

Entdecken, erforschen, begreifen, lernen: Kleine Kinder setzen ihre ganze Energie dafür ein. Dieser spontane Elan ist wesentlich, denn auf der Grundlage eines gut entwickelten Körpergefühls entfaltet das Kind Fertigkeiten und die soziale Kompetenz, die es für eine erfolgreiche Schulzeit braucht. Im Hinblick auf die Gesamtentwicklung sind besonders während der beiden Kindergartenjahre vielfältige motorische Erfahrungen gefragt.

Im Monatsthema 03/2019 beleuchtet mobilesport.ch auf der Grundlage von sechs ausgewählten Grundthemen – Beziehung, Haltung, Sinne, Geschicklichkeit, Zeit und Raum – deren Bedeutung als Vorbedingung einer gelingenden Schulbildung. Im Dossier erhalten Lehr- und Betreuungspersonen zahlreiche spielerische Ideen, welche sich jederzeit einfach und ohne viel Aufwand im Alltag einsetzen lassen.

Die Ideensammlung wurde vom Projekt «Youp'là bouge à l'école!» entwickelt, dem Pendant zu «Purzelbaum Kindergarten» in der Romandie.

Sommerspielidee: «Was versteckt sich im Wasser?»

Befüllen Sie eine grosse Schüssel oder eine Wäschewanne mit Wasser und versenken Sie darin einige ungefährliche Gegenstände. Verbinden Sie den Kindern der Reihe nach die Augen und lassen Sie sie ins Wasser greifen. Und schon kann der Ratespass beginnen! Was versteckt sich im Wasser? Als erschwerende Variation können die Kinder mit einem Fuss nach den Gegenständen angeln.

Noch mehr tolle Sommer-Spielideen finden Sie hier.

Saisonaler Fruchtsalat – gemeinsam zubereitet

So langsam startet wieder die regionale Obstsaison und die ersten leckeren Früchte sind in den Einkaufsregalen zu finden. Beim Zubereiten eines frischen Fruchtsalats können die Kinder tatkräftig mithelfen. Zutaten, Zubereitung und Herkunft, Tipps und Anregungen bieten Gesprächsstoff und wichtiges Basiswissen zur Ernährung. Ganz nebenbei lernen die Kinder vor allem noch eines: Gemeinsames Zubereiten ist ein grosses Vergnügen für alle! Das Fruchtsalat-Rezept und weitere Rezeptideen finden Sie in der Broschüre «Znüni und Zvieri: Leckere und gesunde Rezepte für die Schule und den Hort» der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich. Zudem bietet die Purzelbaum-Ideenbörse weitere gluschtige und kreative Ideen zum Thema Ernährung.

Videos, Tipps und Tricks zu Bewegungslandschaften

Bewegungslandschaften beruhen auf dem Konzept, dass Kindern vielfältige Bewegungsangebote zur Verfügung stehen und sie diese frei nutzen können. Durch Experimentieren, Beobachten und Nachahmen lernen Kinder selbstbestimmt neue Bewegungsformen. Dabei stossen sie immer wieder an ihre eigenen Grenzen und können diese laufend erweitern.

Unter Bewegungslandschaft.ch stehen Ihnen Videos für vielfältige Bewegungslandschaften zur Verfügung, die Sie kostenlos nutzen können. Die Kurzfilme enthalten viele Ideen zu den Kompetenzen im Lehrplan 21.

Bewegungslied «Biba Butzemann»

Wer kennt dieses Bewegungslied schon nicht? Wie vielfältig es im Alltag eingesetzt werden kann, ist aber meistens wenig bekannt. Das Lied bietet unzählige Möglichkeiten und sorgt ohne viel Aufwand für viele lustvolle Bewegungsmomente mit den Kindern. Hier geht's zu einer tierisch lustigen Bewegungsidee zum Lied «Es tanzt ein Biba Butzemann».
Weitere Bewegungslieder, Tänze und Verse, bewegte Spielideen sowie Anregungen zu den Themen Ernährung und Entspannung und vieles mehr finden Sie in der Purzelbaum-Ideenbörse.

Die schönsten Schweizer Kinderlieder – Chinder Musig Wält

Folgen Sie diesem Link und tauchen Sie in die neue «Chinder MusigWält» by swissmom ein, die jedes Kinderherz höher schlagen lässt. Diese liebevoll und kindgerecht gestaltete Welt erweckt das Schweizer Liedgut zu neuem Leben. Modern und fröhlich in Szene gesetzt begeistern die Kinderlieder Gross und Klein. Entdecken Sie mit Ihren Kindern längst vergessene Liedtexte und Versli, frisch arrangierte Kinderlieder und Videos, die herzerwärmende Geschichten erzählen.

Neue Bildbroschüren zur Ernährung im 1. bis 3. Lebensjahr

Die Broschüren «Ernährung im 1. Lebensjahr» und «Ernährung im 2. bis 3. Lebensjahr» wurden auf der Grundlage der 2017 erschienen Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern» des BLV erstellt. Die Bildbroschüren eignen sich für die Elternzusammenarbeit und sind in 13 Sprachen erhältlich.

Die Bildbroschüren aller Sprachen für «Ernährung im 1. Lebensjahr» finden Sie hier.

Die Bildbroschüren aller Sprachen für «Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr» finden Sie hier.

Bewegungstipps für Kinder neu auch in Englisch, Türkisch und Tigrinya

Die Bewegungstipps von PAPRICA richten sich an Eltern und Bezugspersonen von Kleinkindern zwischen 0 und 6 Jahren. Sie bieten variantenreiche Ideen zur Umsetzung der Bewegungsempfehlungen im Alltag und stehen neu in 11 Sprachversionen unter Berücksichtigung der jeweiligen kulturellen Besonderheiten zur Verfügung.

Die Tipps können Sie hier herunterladen. Die Druckvorlagen stehen neu auch ohne Druckrand für den einfachen Ausdruck zur Verfügung.

Die Sportkarten – Das neue Lehrmittel für Bewegung und Sport

Die Sportkarten unterstützen den kompetenzorientierten Sportunterricht mit konkreten Unterrichtsvorschlägen. Dank präziser Aufgabenstellung, die durch fotobasierte Illustrationen noch verdeutlicht werden, und Beobachtungskriterien können die Karten ohne grosse Vorbereitung eingesetzt werden. Je nach Stufe enthalten die Karteiboxen zwischen 68 und 96 Sportkarten, die sich für den Unterricht individuell zusammenstellen lassen.

Die Lehrmittelreihe besteht aus insgesamt vier Karteiboxen für den Kindergarten und die gesamte Primarstufe.

Die Sportkarten können Sie hier bestellen.

Förderung der psychischen Gesundheit im Kleinkindalter

Im Rahmen des Projekts «Miapas» wurden 2018 in Zusammenarbeit mit dem Marie Meierhofer Institut für das Kind und mit Unterstützung zahlreicher Fachpersonen Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit erarbeitet. Die Broschüre beinhaltet 12 Empfehlungen, die anhand alltagsnaher Situationen veranschaulichen, wie die psychische Gesundheit von Kleinkindern konkret gefördert werden kann. Die Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und umfassen praxisbezogene Hinweise für die Arbeit mit Kindern, Eltern und Bezugspersonen.

Hier geht es zu den Empfehlungen.

Buchempfehlung: «Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht»

Wie werden Kinder durch Bewegungs- und Sportunterricht «stark»? Wie können Lehrpersonen die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler fördern? Der Leitfaden zeigt auf, wie es Lehrpersonen mit einer selbstkonzeptfördernden Gestaltung des Bewegungs- und Sportunterrichts gelingt, die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler kompetenzorientiert zu fördern: Anhand konkreter Unterrichtssequenzen und Fallbeispiele werden die didaktisch-methodischen Grundsätze der Selbstkonzeptförderung praxisnah erläutert.

Weitere Informationen zu diesem Buch finden Sie hier.

Angebote

Tolle Bewegungs- und Spielartikel bei Vistawell zum Sonderpreis

Vistawell, der langjährige Tagungs-Partner von Purzelbaum*Schweiz*, räumt sein Lager. Viele tolle Bewegungs- und Spielartikel, die den Alltag in Spielgruppen, Kitas, Kindergärten und Schulen bewegt gestalten lassen, stehen zum Sonderpreis zur Verfügung. Schauen Sie rein und stöbern Sie im Ausverkauf... «S'hät solangs hät»!

Hier geht's zu den Angeboten.

Anlaufstelle Mittagstische

Wollen Sie die Schweizer Qualitätsstandards Mittagstische um setzen? Die Dokumente können kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden. Weiter gibt es neu eine Anlaufstelle, die Ihnen bei Fragen zur Verfügung steht.

SpielplatzAargau.ch

Spielplatzaargau.ch ermutigt Gemeinden, Schulen, Eltern, Planungs- und Projektierungsbüros, Investoren und weitere Interessierte, naturnahe, abwechslungsreiche und sichere Spiel- und Bewegungsräume anzustossen, zu planen, gestalten und umzusetzen. Die Webseite liefert Wissenswertes rund um naturnahe und bewegungsfreundliche Spielräume für Kinder, zählt die 10 wichtigsten Erfolgsfaktoren einer Spielumgebung auf und informiert umfassend über die Themen naturnahe Gestaltung, Sicherheit, Gesundheit und Partizipation. Diese Informationen sind gezielt für die genannten Akteurgruppen aufbereitet. Weiter finden sich auf der Webseite Beispiele von besonders gelungenen Spielplätzen im Kanton Aargau, welche nach Typen sortiert sind: Naturerlebnispark, Abenteuerspielplatz, Am Wasser, Schulhausumgebung und viele weitere.

Onlineplattform «Schule bewegt» wird laufend erweitert

Das Programm «Schule bewegt» von Swiss Olympic für mehr Bewegung im Unterricht erfreut sich bei der Lehrerschaft grosser Beliebtheit.

Die Bewegungsaufgaben mit Videoanleitungen sind nach praxisrelevanten Kriterien filterbar. Das Angebot wird laufend durch sogenannte «Specials» erweitert, in welchen thematisch eingegrenzte Aufgaben publiziert werden. Specials wie «auf der Treppe», «Olympia» oder «Bidon-Mania», welches mit auf der Plattform kostenlos bestellbaren Trinkflaschen umgesetzt wird, sprechen Schüler und Schülerinnen aller Altersstufen an.

Schulkongress «Bewegung und Sport» 2019

SCHULKONGRESS
BEWEGUNG & SPORT
2019
25.–27. Oktober 2019 in Magglingen

Bereits die fünfte Ausgabe des Schulkongresses «Bewegung und Sport» wird im Oktober 2019 in Magglingen durchgeführt. Wie in den vergangenen Jahren werden den Teilnehmenden auch zur Jubiläumsausgabe wieder Angebote rund um den Sportunterricht, die bewegte Schule und die eigene Bewegung und Gesundheit zur Verfügung stehen und ihren «Rucksack» mit neuen Ideen für ihren Unterricht und den Alltag bereichern.

Der Kongress findet vom 25.-27. Oktober 2019 statt, anmelden kann man sich ab dem 1. Juni 2019 unter www.sportkongress.ch.