



Purzelbaum Newsletter

Vorschule

November 2023



Inhalt

PURZELBAUM^{SCHWEIZ} - INFO

14. Purzelbaum Tagung – 11. November 2023, Brugg-Windisch
Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 9. März 2024,
an der PH Luzern

PRAXISIDEEN

PAPRICA – Bewegungstipps
Purzelbaum Adventskalender
Der Weg ist das Ziel
Bewegungsvideos zum Mitmachen
Mit allen Sinnen geniessen
Znüni-Tiere
Gefühlschaos?! Da hilft die Zauberflasche.
Bärenhöhle
Znünitipps für die kalte Jahreszeit
Neue Bewegungsempfehlungen – Jede Bewegung zählt

PARTNERVERANSTALTUNGEN

Schweizer Fachtagung FBBE – «Spielgruppe für alle, gelebte
Vielfalt!», 16. März 2024

UMFRAGE

SWIPE: Schweizer Online-Umfrage zur Bildschirmnutzung bei
Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren

Impressum / Herausgeberin

**RADIX Schweizerische
Gesundheitsstiftung**
Purzelbaum^{Schweiz}
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern
041 210 62 10

Fürs Redaktionsteam:
Michaela Sciuk
sciuk@radix.ch

Newsletter
[abonnieren / abbestellen](#)

Themen

-  Bewegung
-  Ernährung
-  psychische Gesundheit

Förderer

Alle Förderer von Purzelbaum^{Schweiz}
finden Sie [hier](#).

Patronat / Partner

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

14. Purzelbaum Tagung – 11. November 2023, Brugg-Windisch

Ich kann das! Du kannst das! Wir können das! Selbstbestimmung bewegt erleben

Zu Gast an der PH FHNW im Brugg-Windisch begeisterte die Purzelbaum Tagung rund 400 Teilnehmende aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Familienzentren, Kindergärten und Primarschulen. Die von den Kantonen Aargau, Basel-Land und Basel-Stadt sowie der PH FHNW mit Purzelbaum^{Schweiz} organisierte Tagung fokussierte die Themen Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit und Partizipation. Im Zentrum des Hauptreferats von Nadine Bühlmann stand die Einführung in das spannende Themenfeld und die Bedeutung der Selbstbestimmung für die kindliche Entwicklung. Begleitend bot die Tagung in einem Open-Space und 18 verschiedenen Workshops praxisnahe Einblicke und Umsetzungsideen für den Alltag der Teilnehmenden.

Weitere Informationen und Unterlagen zu den Workshops findest du unter purzelbaum.ch/Veranstaltungen.



© Monique Wittwer



Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 9. März 2024, an der PH Luzern

Die nächste Purzelbaum Workshopveranstaltung findet am Samstag, 9. März 2024 an der PH Luzern statt. Mit einer Auswahl von fünf Workshops aus den letzten Purzelbaum Tagungen bietet diese Veranstaltung interessierten Lehr- und Betreuungspersonen zahlreiche praxisnahe Anregungen für einen bewegungsreichen Alltag in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Familienzentren oder Kindergärten.

Weitere Informationen findest du ab Anfang Februar 2024 unter purzelbaum.ch/Veranstaltungen.



PAPRICA – Bewegungstipps

Turmbau mal anders – Baue mit den Kindern aus Schuhkartons einen Turm. Mit Vergnügen wird der Turm zum Einstürzen gebracht, wieder aufgebaut und erneut zum Einstürzen gebracht. Diese und weitere Ideen für einen bewegten Alltag, findest du in den PAPRICA Broschüren. Die Broschüren sind in 13 Sprachen erhältlich – neu auch auf Ukrainisch und Russisch. Du kannst sie bei der Gesundheitsdirektion deines Kantons oder über den [Onlineshop](#) bestellen.



Purzelbaum Adventskalender

Auch dieses Jahr haben wir für dich einen Purzelbaum Adventskalender aus allen Purzelbaum Regionen zusammengestellt. Ab dem **1. Dezember** findest du dort bis Weihnachten täglich tolle Ideen zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Wir wünschen viel Spass beim Ausprobieren und eine wunderschöne bewegte Adventszeit.

[Hier](#) geht's zum Adventskalender.



© Unsplash

Der Weg ist das Ziel

Ziel eines kindgerechten Spaziergangs ist weniger das Erreichen eines bestimmten Ortes – vielmehr geht es darum mit Freude unterwegs zu sein und Zeit zum Entdecken zu haben.

Spaziergang für Entdecker

Macht euch vor dem Spaziergang eine Liste, welche Schätze gesammelt werden: Zum Beispiel etwas Weiches, Grünes, Rundes oder ein Blatt. Während dem Spaziergang liest du vor oder zeigst auf einem Bild, welcher Gegenstand gesucht werden soll. Jedes Kind bekommt eine Schatzkiste oder einen Beutesack, um seine Schätze zu sammeln. Im Anschluss können die Schätze zusammengetragen und verglichen werden.



© Unsplash

Bewegungsvideos zum Mitmachen

Kinder haben eine Vielzahl von Bewegungsbedürfnissen, wie zum Beispiel «in die Höhe klettern und Ausschau halten», «Kämpfen und Kräftemessen» oder «gefährliche Situationen meistern».

In 16 Videos zeigen wir dir zahlreiche Bewegungsideen, die einfach mit Alltagsmaterialien umzusetzen und ohne Sprache verständlich sind. [Hier](#) geht's zu den Videos.

[Purzelbaum^{family}](#) für mehr Bewegung in Familienzentren und anderen Bewegungsorten.

In der [Onlinepräsentation](#) erfährst du mehr zum Angebot.



Mit allen Sinnen geniessen

Gemeinsames Essen regt die Sinne und die Neugier an. Eine angenehme Essatmosphäre trägt zum Genuss bei. Können Kinder entspannt das Essen geniessen, erleben sie das Sättigungsgefühl leichter und können die Nahrung besser aufnehmen und verdauen. Passend zur Jahreszeit bietet sich eine farbenfrohe Kürbissuppe an, die die Kinder nach Lust und Laune mit verschiedenen Zutaten dekorieren können.

Hier geht's zum Rezept.



© Unsplash

Znüni-Tiere

Mandarinen, Birnen, Trauben und Nüsse sind gerade überall in den Obstregalen zu finden. Durch Zauberhand werden sie zum Birnenigel, Apfelkäfer oder Stachelrüebli.

Wie du gemeinsam mit den Kindern diese Zutaten in eine lustvolle Zwischenmahlzeit verwandeln kannst, findest du hier in diesem Praxisbeispiel.

Weitere Ideen unter purzelbaum.ch/Praxisideen



Gefühlschaos?! Da hilft die Zauberflasche.

Nimm eine Flasche (oder ein Glas) mit Schraubverschluss und fülle es zunächst bis etwa zur Hälfte mit heissem Wasser. Gib so viel Glitzer, Pailletten oder andere kleine Gegenstände hinein, wie du möchtest. Zuletzt füllst du die Flasche bis kurz unter den Rand mit Duschgel (eventuell mit zusätzlicher Farbe), schraubst den Deckel fest zu und versiegelst ihn mit Sekundenkleber.

Wenn das nächste Gefühlschaos losbricht, können die Kinder sich mit der Zauberflasche beschäftigen. Dabei konzentrieren sie sich automatisch auf ihren Atem. Zudem verhalten sich die Zutaten in der Flasche wie unsere Gefühle: Erst fliegt alles wild durcheinander, doch nach und nach stellt sich Ruhe ein.



© Unsplash

Bärenhöhle

Draussen ist es kalt, der Winter ist da – die Braunbären verbringen diese Zeit in ihrer Höhle. Aus Decken, Kissen und anderen weichen Materialien lässt sich gut eine tolle Bärenhöhle bauen.

Kinder, wie auch wir, brauchen einen Rückzugsort, an dem wir uns sicher und wohl fühlen. Ein gemütlicher Ort kann ihnen dabei helfen, sich geborgen zu fühlen. Gib den Kindern Zeit für ruhige Momente, unterstütze sie darin loszulassen und ihr inneres Gleichgewicht zu finden.



© Unsplash

Znünitipps für die kalte Jahreszeit

Brr...draussen ist es kalt, aber schön.

Mit wärmenden Getränken und passendem Znüni haben wir uns schnell wieder aufgewärmt, um gestärkt den zauberhaften Schnee wieder geniessen zu können.

In den **Znünitipps für die kalte Jahreszeit** findest du passende Getränke und Snacks.



Neue Bewegungsempfehlungen – Jede Bewegung zählt

Das Netzwerk Bewegung und Gesundheit hepa.ch hat die neuen **Bewegungsempfehlungen** der WHO für die Schweiz angepasst. Neu gilt es, nach Möglichkeit im Alltag möglichst viel Bewegung einzubauen. Besonders im Fokus der globalen und nationalen Bewegungsempfehlungen steht neu der Hinweis, das Sitzen möglichst häufig zu unterbrechen und langandauerndes Sitzen zu begrenzen. Ganz nach dem Motto: Jede Bewegung zählt!

Grundlegendokument (**PDF** oder **kostenlos bestellen**)



Täglich empfohlene Bewegung für Kinder unter 5 Jahren



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Partnerveranstaltungen

Schweizer Fachtagung FBBE – «Spielgruppe für alle, gelebte Vielfalt!», 16. März 2024

Diversität ist in aller Munde, doch wie gelingt die Umsetzung im Alltag? Die Fachtagung bietet Geschichten zum Mitmachen genauso wie Referate und Fakten aus der Forschung. Wie immer kommen auch der gegenseitige Austausch, Kulinarisches und das Stöbern an den Marktständen nicht zu kurz. Von Vorurteilsfallen und Suchtprävention über Generationenarbeit oder Hochsensibilität – stelle dein individuelles Nachmittags-Programm aus 18 verschiedenen Workshopangeboten selbst zusammen. Zum ersten Mal bietet die Fachtagung auch Inhalte in französischer Sprache. Schnupper jetzt online in der Tagungsbroschüre und profitiere noch bis zum 30. November 2023 vom Frühbucher:innen-Rabatt. Der SSLV freut sich, dich am 16. März in Olten zu treffen! Alle Informationen findest du unter: www.sslv.ch und www.spielgruppe.ch



SWIPE: Schweizer Online-Umfrage zur Bildschirmnutzung bei Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren

SWIPE ist eine Online-Umfrage, die Universitäten aus der ganzen Schweiz zusammenbringt, um die Exposition von Kleinkindern gegenüber digitalen Medien zu untersuchen. Das Hauptziel ist es, ein besseres Verständnis der Dauer, der Art und des Inhalts der digitalen Medien zu erlangen, die von Kindern im Vorschulalter genutzt werden. Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren sind eingeladen, an der Umfrage teilzunehmen, die auf Deutsch, Französisch, Italienisch oder Englisch verfügbar ist und etwa 20 Minuten in Anspruch nimmt; ein Gewinnspiel bietet die Chance, einen von zehn 100 CHF Gutscheinen zu gewinnen.

Weitere Informationen zur SWIPE-Studie
[Direkter Link](#) zur SWIPE-Online-Umfrage

