



Inhalt

PURZELBAUM^{SCHWEIZ} - INFO

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

NEU: Purzelbaum^{family}

MATERIALIEN

Bewegungsideen – Videos zum Mitmachen

Bewegen und Lernen im Freien – Spielformen im Wald

Das Farbenmonster – Beitrag: Chinderhuus Cham

Ideen für gesunde Geburtstagszünis

Bewegungshausaufgaben

Praxisideen aus der Stadt St. Gallen

„Summ, summ, summ“ – neue Ideen zum traditionellen Lied

Spielerisch die Balance finden

Mut zum freien Spiel

Aktionswoche: Ab in die Natur – draussen unterrichten

Miapas: neuste Infografiken zur psychischen Gesundheit

Niduad: die erste Schweizer Plattform für werdende Väter

Freiräume für alle Generationen!

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

Die 14. Purzelbaum Tagung an der Pädagogische Hochschule FHNW, Campus Brugg-Windisch zum Thema «Ich kann das! Du kannst das! Wir können das! – Selbstbestimmung bewegt erleben» gibt Einblicke in die Welt der Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit und Partizipation. Die Teilnehmenden erfahren, wie wichtig Selbstbestimmung für Kinder und auch für sie selbst ist, sowie wie Bewegung und Spiel dabei helfen können, diese zu fördern. Begleitend dazu bieten zahlreiche praxisnahe Workshops Ideen und Möglichkeiten zur Vertiefung des Themas in den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit für die Kita, die Spielgruppe, den Kindergarten und die Primarstufe.

Die Ausschreibung und die Anmeldung findest du anfangs September 2023 unter www.purzelbaum.ch/veranstaltungen



© Monique Wittwer

NEU: Purzelbaum^{family}

Mit einfachen und praxisnahen Mitteln (wie z.B. [Bewegungsvideos](#)) will Purzelbaum^{family} die Motorik von Vorschulkindern aus sozioökonomisch schwachen Familien fördern. Der Schwerpunkt des Angebots liegt bei der praxisorientierten Begleitung von Familienzentren und Eltern-Kind-Treffen. Hierzu erhältst du kostenlos Beratung, Unterstützung und Wertschätzung.

Erfahre mehr an der Online-Kurzinfoveranstaltung am Donnerstag, **22. Juni 2023 um 13:00-13:45 Uhr**. Anmeldung [hier](#).



Materialien

Bewegungsideen – Videos zum Mitmachen

Andrea klettert gern in die Höhe. Hoch oben hält sie Ausschau und sieht ihre Umgebung aus einem anderen Blickwinkel. Das findet sie toll.

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

Die 16 Videos bieten zahlreiche Bewegungsideen, die einfach umzusetzen und ohne Sprache verständlich sind. Dabei benötigst du keine oder nur Alltagsmaterialien.

[Hier](#) geht's zu den Videos.

Weitere Ideen unter www.purzelbaum.ch > Praxisideen



Bewegen und Lernen im Freien – Spielformen im Wald

Der Unterricht im Wald bietet einen idealen Ausgleich zum Lernen in Innenräumen. In der **Praxislektion** findest du spannende Spielformen, die die Kreativität und die Selbstverantwortung der Kinder fördern. Neben der Bewegung an der frischen Luft steht mit dem Lösen von Aufgaben und dem Spielen in der Gruppe der soziale Aspekt im Vordergrund. Die Aufbaureihe zeigt Ideen aus dem Lehrmittel **«Outdoorfähcher – Im Freien»**.

Geniesse die positiven Erlebnisse in der freien Natur!



© INGOLDVerlag

Das Farbenmonster – Beitrag: Chinderhuus Cham

Wir haben es uns gemeinsam mit dem Bilderbuch «Das Farbenmonster» auf einer Matratze gemütlich gemacht. In einem Sack habe ich die zum Buch passenden Figuren dabei. Wir schauen uns Seite um Seite an und besprechen, was zu sehen ist. Nachdem jedes Gefühl auf einer Doppelseite thematisiert wurde, holen wir die jeweils passende Figur aus dem Sack. Dann können alle der Reihe nach erzählen, wann sie dieses Gefühl empfinden und empfunden haben. Die Kinder erzählen von ihren Erlebnissen und hören sich gegenseitig zu. Wir besprechen, wie man mit den «schwierigen» Gefühlen umgehen kann. Die Kinder tauschen sich aus und geben sich gegenseitig Tipps. Zum Schluss schauen wir uns die Figuren nochmals genau an und alle können sagen, wie sie sich gerade fühlen.



Ideen für gesunde Geburtstagszünis

Geburtstage phantasievoll, genussvoll und gesund feiern! An Kindergeburtstagen wird oft viel Süßes gegessen. In Schulen, Horten und Kindertagesstätten werden manchmal mehrere Geburtstage pro Woche gefeiert. Anstelle eines gesunden Zünis essen die Kinder dann viele Süßigkeiten. Das muss nicht sein: Die folgenden Ideen zeigen attraktive und gesunde Alternativen für die Zwischenverpflegung am Kindergeburtstag. Sie eignen sich auch für Kindergeburtstage zu Hause oder unterwegs. Jedes Rezept wird von einer Verpackungs-idee begleitet.

Probiert es aus und genießt!

Ideen für Gesunde Geburtstagszünis



Bewegungshausaufgaben

Das **Bewegungshausaufgaben-Set** von **BougerBouger** und **Herzensideen** ist vollgepackt mit interessanten und abwechslungsreichen Hausaufgaben, die Kinder sowohl drinnen als auch draussen begeistern werden. Egal ob SIGHTSEEING, LATERNENLAUF oder POST-IT, die 20 Karteikarten bieten eine Vielzahl von Bewegungsaufgaben, die nicht nur Spass machen, sondern auch effektiv sind.

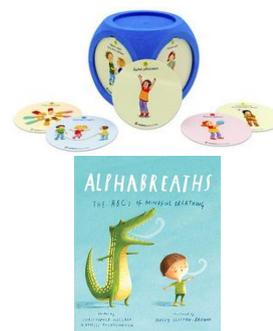
Es gibt auch eine passende **Podcastepisode** dazu. Hier erfährst du alles Wichtige rund um das Bewegungshausaufgaben-Set.



Praxisideen aus der Stadt St. Gallen

Der **Würfelwelt-Würfel** ist ein tolles Hilfsmittel für die praktische Umsetzung von Bewegungs- und Entspannungsangeboten für Kinder. Mit den Einlagescheiben für Kinderyoga, Power-Pausen, Bewegung und Spiel kannst du verschiedene Übungen und Aktivitäten spielerisch in den Alltag der Kinder integrieren.

Das Buch **Alphabreaths** ist ein kreatives und innovatives Tool, um Kindern spielerisch und effektiv die Wichtigkeit des Atmens beizubringen. Zu jedem Buchstaben des Alphabets gibt es eine Atemübung, die einfach und schnell umgesetzt werden kann. Z. B. der **Aligatorbreath**, der **Ninjabreath** oder der **Mountainbreath**.



„Summ, summ, summ“ – neue Ideen zum traditionellen Lied

„Summ, summ, summ“ ist ein traditionelles Lied, das immer noch Spass macht. **Hier** sind ein paar Ideen, um es noch interessanter zu gestalten: Musizieren mit Klangstäben, Rasseln und Glockenspiel, Begleitung mit Gesten und Bewegungsideen mit Chiffontüchern für Spielgruppen-, Kita- und Kindergartenkinder. So wird das Singen noch abwechslungsreicher und spannender.



Spielerisch die Balance finden

Das Gleichgewicht ist für Kinder eine wichtige Fähigkeit, die in vielen Bereichen des Lebens eine Rolle spielt. Eine gutes Gleichgewicht ermöglicht es Kindern, sicher zu laufen, zu springen und zu klettern.

Indem Kinder spielerisch ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren, können sie nicht nur ihre körperliche Entwicklung fördern, sondern auch ihr Selbstbewusstsein stärken und sich in ihrer Umgebung sicherer bewegen.

Hier findest du Praxisideen und kannst kostenlos Balance Discs bestellen.



© BFU

Mut zum freien Spiel

Spielen ist zentral für die gesunde Entwicklung von Kindern. Was der jüngste **Bericht von Gesundheitsförderung Schweiz** betont, ist genau das Thema der Neuerscheinung «Mut zum freien Spiel» aus dem Verlag LCH Lehrmittel 4bis8. Das Buch wirbt dafür, im Kindergarten und in der Schule mehr freies Spiel und damit mehr Bewegung, mehr Kreativität und mehr Gefühle zuzulassen. So werden drei wichtige Anliegen der Gesundheitsförderung gleich ausdrücklich angesprochen. Zahlreiche Praxiseinblicke machen Mut und vermitteln Ideen, um die eigene Praxis Schritt für Schritt anzureichern und zu entwickeln.

Bestellung und **Blick ins Buch**



Aktionswoche: Ab in die Natur – draussen unterrichten



Frischlucht gefällig? Verlege deinen Unterricht während der WWF-Aktionswoche «Ab in die Natur» vom 11. bis 15. September 2023 für mindestens einen Halbtage nach draussen. Ob naturbezogen, fachspezifisch oder kompetenzorientiert: Der Unterricht im Freien kann vielseitig umgesetzt werden. Entdecke gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern einen neuen Lernort und wende vorhandenes Wissen praktisch an. Nebst den Inhalten lernen die Schülerinnen und Schüler auch wichtige Schlüsselkompetenzen: Kooperieren im Team, Verantwortung übernehmen sowie kreativ und vernetzt denken. Der WWF unterstützt dich mit lehrplanorientierten Unterrichtsmaterialien.



Mitmachen können Klassen des ersten und zweiten Zyklus. Mehr Informationen und Anmeldung [hier](#).

Angebote, Austausch und Vernetzung rund um das Lernen in und mit der Natur unter www.draussenunterrichten.ch.

Miapas: neuste Infografiken zur psychischen Gesundheit



Miapas ist ein nationales und interdisziplinäres Vernetzungsprojekt zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit. In einem Expertengremium, der Resonanzgruppe Miapas, werden Fachverbände aus dem Gesundheits- und Sozialbereich vernetzt. Gemeinsam erarbeiten und verbreiten sie nationale Empfehlungen und Grundlagen zur Ernährung, Bewegung und psychischen Gesundheit. Die neuesten Infografiken «So wird mein Kind seelisch stark!» und «So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark!» können über die Website von Elternbildung CH bestellt werden. Mehrere Informationen zum Projekt Miapas und zu allen Materialien [hier](#).



Nidudad: die erste Schweizer Plattform für werdende Väter

Seit Februar ist mit www.niudad.ch die erste Schweizer Plattform für werdende Väter online. Trägerorganisation ist männer.ch, der Dachverband progressiver Schweizer Männer- und Väterorganisationen. Ziel der Website ist es, werdenden Vätern jene Informationen zu liefern, die sie brauchen, «um das unbekannte Terrain Vaterschaft gut vorbereitet zu betreten», wie männer.ch in einer Medienmitteilung schreibt.



Freiräume für alle Generationen!



Ziel von SpielRaum ist es, gemeinsam mit Gemeinden und interessierten Menschen mehr kindergerechte und bewegungsfördernde Freiräume zu schaffen.

Du möchtest genau dies in deiner Gemeinde tun?
SpielRaum berät dich gerne kostenfrei.

Interessiert? Melde dich [hier](#)!

