

## Newsletter

Bewegung und Ernährung

November 2019



### Inhalt

#### PLATTFORM – INFO

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

Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 28. März 2020, Luzern

Purzelbaum «rundum stark»

Übergewicht ergibt sich meist schon im Vorschulalter – Prävention sollte daher vor Kindergartenbeginn

#### MATERIALIEN

Anfang 2020: Neue Rubrik Purzelbaum «rundum stark» in der Ideensammlung

Bewegungskalender 2020

Kinderyoga macht Spass!

Liedermemo: Klassische Kinderlieder mit vielen Spielideen

Plakat «Lernen in Bewegung»

Lernen in Bewegung, auch zu Hause

Mobilesport.ch: Bewegungswerkstatt Rhythmus

Purzelbaumadventskalender

Eine Reise zum Südpool

Teaser für Paprica- und Ernährungsbroschüren

Zucker: weniger ist mehr

Schweizer Ernährungsscheibe

Gutes Essen schmackhaft machen – Tipps für Kitas

#### ANGEBOTE

Qualität in der Spielgruppe - konkret

Purzelbaum Aargau/Solothurn: Jetzt für das Schuljahr 20/21 anmelden

Achtsamkeit in der Primarschule

#### Impressum / Herausgeberin

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

**Fürs Redaktionsteam:**  
Michaela Sciuk  
[sciuk@radix.ch](mailto:sciuk@radix.ch)

[Newsletter abonnieren](#)  
[Newsletter abbestellen](#)

#### Förderer / Gönner / Sponsoren

Förderer:

- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Sponsoren und Gönner:

- [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)
- [Helsana, Fondation Sana](#)

#### Patronat

- [LCH Stufenkommission 4bis8](#)
- [kibesuisse](#)
- [Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband, SSLV](#)

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

---

### rundum stark: selbstbewusst und bewegt durch den Alltag

Zu Gast in Zürich begeisterte die Purzelbaum-Tagung vom 9. November 2019 über 400 Teilnehmende aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen. Die von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich sowie der Pädagogischen Hochschule Zürich in Kooperation mit Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> organisierte Tagung lieferte eine Einführung in das spannende Gebiet der Neurowissenschaften. Im Zentrum des Hauptreferats standen die Themen der Entwicklung der exekutiven Funktionen vom Vorschulalter bis in die Primarschule und deren Förderung durch Bewegung und das (freie) Spiel. Begleitend bot die Tagung in 20 verschiedenen Workshops praxisnahe Einblicke und Umsetzungsideen für den Alltag der Teilnehmenden.

Weitere Informationen und Unterlagen zu den Workshops finden Sie unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) > Tagungen.

Die **12. Purzelbaum-Tagung** findet am **7. November 2020** an der Pädagogischen Hochschule **Zürich** statt. Merken Sie sich dieses Datum schon jetzt vor!

## Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 28. März 2020, Luzern

---

Die nächste Purzelbaum Workshopveranstaltung findet am Samstag, 28. März 2020 in Luzern statt. Mit einer Auswahl von fünf Workshops der letzten Purzelbaum-Tagungen bietet diese Veranstaltung interessierten Lehr- und Betreuungspersonen zahlreiche praxisnahe Anregungen für einen bewegungsreichen Alltag in der Kindertagesstätte, in der Spielgruppe oder im Kindergarten.

Weitere Informationen finden Sie ab Anfang Februar 2020 unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) > Weiterbildungs-Veranstaltungen.



## Purzelbaum «rundum stark»

Die ersten Kindergärten wurden mit Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» ausgezeichnet.

Im Sommer und Herbst 2019 haben die ersten Kindergartenlehrpersonen in den Pilotkantonen Basel-Landschaft und St. Gallen das Vertiefungsmodul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» erfolgreich abgeschlossen. Die teilnehmenden Kindergartenlehrpersonen haben an zwei Weiterbildungen und drei Input- und Austauschtreffen teilgenommen. Sehr geschätzt wurde der Austausch mit anderen Kindergartenlehrpersonen zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit. Es wurden Ideen und Praxisbeispiele weitergeben und es gab Einblicke in andere Kindergärten. Zudem schätzen die Kindergartenlehrpersonen, dass während der ¾-jährigen Weiterbildung das Bewusstsein zur Thematik noch einmal gestärkt und neue Praxisideen kennengelernt werden.

Aufgrund der Rückmeldungen der Teilnehmenden und der Projektleitenden wurden die Unterlagen für Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» - wo nötig - nochmals überarbeitet, angepasst oder ergänzt. So, dass einer Umsetzung in weiteren Kantonen nichts im Wege steht.

Für an der Umsetzung interessierten Fachstellen steht ein **Coaching** zur Verfügung.

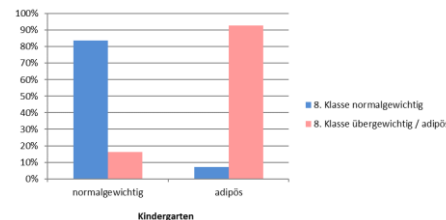


## Übergewicht ergibt sich meist schon im Vorschulalter – Prävention sollte daher vor Kindergartenbeginn

Eine Stadtzürcher Längsschnittuntersuchung der schulärztlichen Daten zu Körpergewicht und -grösse mit 7'145 Kindern hat gezeigt, dass 83% der Kinder ihren Gewichtsstatus über die Schuljahre nicht veränderten. So zeigte die übergrosse Mehrheit der Kinder, die bei Schuleintritt normalgewichtig waren, auch in der Sekundarstufe Normalgewicht. Adipöse Kleinkinder hingegen wurden in den meisten Fällen (93%) zu übergewichtigen bzw. adipösen Jugendlichen.

Gemäss diesen Daten ist die Vorschulzeit für die Gewichtsbiologie ganz entscheidend. So sollten präventive Massnahmen zur Verhinderung von Adipositas sinnvollerweise bereits vor Schuleintritt beginnen. Leider ist dies bisher wenig der Fall.

Die ganze Studie finden Sie [hier](#).

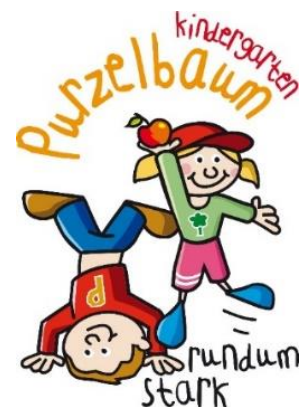


## Materialien

### Anfang 2020: Neue Rubrik Purzelbaum «rundum stark» in der Ideensammlung

Durch vielseitige Bewegungserfahrungen alleine, mit anderen Kindern und Erwachsenen lernen sich die Kinder besser kennen. Sie erleben verschiedene Gefühle wie Mut, Angst, Freude, Traurigkeit usw. und lernen mit diesen umzugehen. Sie lernen Lösungen für Schwierigkeiten und Probleme zu finden, Kompromisse einzugehen und auch anderen zu helfen. Dies alles stärkt die Kinder und unterstützt sie bei der Alltagsbewältigung.

Unter den **Praxisideen** finden Sie ab Anfang des Jahres 2020 auch Ideen, Materialien, Anregungen zu diesem Thema.



### Bewegungskalender 2020

Auch 2020 wird es wieder einen dsj-Bewegungskalender geben. Dieses Mal sogar mit einer Jubiläumsausgabe zum Thema Bildung in Bewegung. Ganzheitliche Bildung in Bewegung macht Kinder stark, zukunftsfähig und fördert Chancengleichheit. Bildung ist dabei nicht nur reine Wissensvermittlung - Bildung in Bewegung bedeutet, sich Kompetenzen anzueignen, die stark machen für ein verantwortungsbewusstes, nachhaltiges Leben. Im Bewegungskalender gibt es monatlich tolle Ideen, wie dieses Thema mit den Kindern umgesetzt werden kann.

Der dsj-Bewegungskalender steht **hier** zum Download bereit oder kann auch gratis bestellt werden.



### Kinderyoga macht Spass!

Bei Kindern steht der Spassfaktor an erster Stelle und der kommt beim Kinderyoga garantiert nicht zu kurz. Während die Kinder über die lustigen Namen und Verrenkungen kichern (und stolz sind, wenn sie sie umsetzen können), wird bei ihnen für mehr körperliche und geistige Ausgeglichenheit gesorgt. Kinder sind geborene Yogis. Die meisten Kinder erlernen die verschiedenen Stellungen schnell und leicht. Dafür förderlich sind ihr natürlicher Bewegungsdrang und die kindliche Neugier. Ausserdem haben sie einen emotionalen Zugang zum Yoga: die kreativen Namen der diversen Asanas (Yoga-Stellungen) wecken die Fantasie und bringen die Kleinen zum Lachen. Die Bildkarten Hund, Katze, Baum oder Krieger wecken Assoziationen, die zur Nachahmung und zum Spiel anregen.

PedaYOGA ist eine Reihe, die Kinder dabei unterstützt, ihre Konzentrationsfähigkeit, ihr Wohlbefinden, ihr Selbstbewusstsein und ihre Körperwahrnehmung zu entwickeln.

Peda YOGA bestellen Sie **hier** beim Purzelbaum Tagungspartner Vistawell.



## Liedermemo: Klassische Kinderlieder mit vielen Spielideen

Ob «Backe, backe Kuchen» oder «Alle Vögel sind schon da» – klassische Kinderlieder erfreuen sich nach wie vor grosser Beliebtheit und sind aus der musikalischen Früherziehung nicht mehr wegzu-denken. Das Liedermemo ist eine Zusammenstellung beliebter Lieder mit vielen Spielideen. Es fördert den kognitiven Bereich insbesondere die Merkfähigkeit und die Fähigkeit der Zuordnung von Texten und Bildern. Die Aspekte der musikalischen Frühförderung beinhalten das Training von Spracherwerb, Mundmotorik, auditiver Wahrnehmung, Rhythmusgefühl und Stimmbildung. Bei der Umsetzung der Lieder in Bewegung wird Motorik und Koordination gefördert und die Körper-wahrnehmung sensibilisiert.



Bestellinformationen zum Liedermemo finden Sie [hier](#).

## Plakat «Lernen in Bewegung»

Stehen, spazieren, in die Hocke gehen, den Hampelmann machen, auf einem Seil balancieren – Bewegungspausen verlängern die Auf-merksamkeitsspanne der Schüler und Schülerinnen und motivieren auf lustvolle Art und Weise, fachliche und überfachliche Kompetenzen zu festigen.

Das Plakat «Lernen in Bewegung» unterstützt Lehrpersonen, Schüle-rinnen und Schüler, Bewegungspausen im Unterricht zu integrieren. Nach einer Einführung ermöglichen die Illustrationen auf dem Plakat das selbständige Üben.

Weitere Informationen auf [www.kidster.ch/schule](http://www.kidster.ch/schule).



## Lernen in Bewegung, auch zu Hause

Im Rahmen des Projekts «Purzelbaum» sind alle Ludotheken im Kan-ton Luzern in Zusammenarbeit mit [www.muttutgut.ch](http://www.muttutgut.ch) mit Bewegungs-sets ausgestattet worden. Diese bieten den Kindern und deren Fami-lien die Möglichkeit, auch zu Hause Lernen in Bewegung umzusetzen.

Gerne stellen wir allen Interessierten die dazugehörige **Anleitung** zur Verfügung. Viel Spass beim Üben!





## Mobilesport.ch: Bewegungswerkstatt Rhythmus

Einfache rhythmische Muster wollen erlebt und in Bewegung umgesetzt werden. Für Kinder auf der Vorschul- und Unterstufe sind Rhythmusspiele toll, weil sie alle Sinne ansprechen und lustvolle rhythmische Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen. In der Bewegungswerkstatt arbeiten die Kinder täglich selbstständig an verschiedenen Posten an unterschiedlichen Bewegungsgrundmustern. Das Setting – im Schulzimmer oder in der Garderobe – soll viel Raum für Bewegung und Kreativität zulassen.



Bildquelle: [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

Mehr zum Thema Rhythmus finden Sie [hier](#).

## Purzelbaumadventskalender

Langsam wird es kalt draussen und es regnet überall Leuchtsterne vom Himmel. Die Weihnachtszeit hat für Kinder immer etwas Aufregendes. Leider bleibt gerade in dieser Zeit vor lauter Hektik kaum Raum, bei sich selbst anzukommen, sich wahrzunehmen und zu spüren.



Da der Purzelbaumadventskalender letztes Jahr erneut auf grosses Interesse gestossen ist, möchte ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung auch in diesem Jahr den Kindern, Eltern und Lehrpersonen jeden Tag ein bisschen Achtsamkeit in dieser hektischen Zeit schenken. Mit neuen Spielideen lenken die Kinder ihre Aufmerksamkeit durch einfache Gesten und Bewegungen auf sich selbst, nehmen sich dabei wahr und finden so zur Ruhe.

Entdecken Sie ab dem 1. Dezember täglich ein Stückchen Zeit mit sich selbst und den Kindern: [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

## Eine Reise zum Südpool

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Warum nicht mal die Pinguine, Robben und Eisbären am Südpool besuchen. «Die Reise zum Südpool» ist ein Beispiel für eine Bewegungsstunde zu diesem Thema. Die verschiedenen Bewegungsaufgaben lassen sich leicht im Kita-, Spielgruppen- oder Kindergartenalltag integrieren.



Die Bewegungsidee finden Sie [hier](#).

## Teaser für Paprica- und Ernährungsbroschüren

Gesundheitsförderung Schweiz hat für die Paprica-Broschüren sowie die beiden Ernährungsbroschüren Teaser mit QR-Codes erstellt. Die Teaser können an Veranstaltungen, Informationsanlässen oder in Beratungen aufgelegt werden, so dass Eltern via QR-Code direkt auf die digitale Version der jeweiligen Broschüre in ihrer Sprache zugreifen können.

Weitere Informationen [hier](#) (zip-Ordner)



## Zucker: weniger ist mehr

Im Auftrag verschiedener Kantone hat Gesundheitsförderung Schweiz einen Flyer zum Thema Zucker entwickelt. Er richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern und enthält Informationen zu Zucker und Zuckeralternativen sowie Tipps, um den Konsum von zugesetztem Zucker im Alltag zu reduzieren. Er ist in 12 Sprachen verfügbar.

Weitere Informationen [hier](#).



## Schweizer Ernährungsscheibe

Die Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens für Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren zusammen. Neben kindergerechten und praktischen Ideen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken enthält sie Tipps zur Bewegung. Die Merkblätter zur Schweizer Ernährungsscheibe wurden neu auf Arabisch und Tigrinisch übersetzt und sind nun in 14 Sprachen verfügbar. Die Broschüre zur Schweizer Ernährungsscheibe bietet ausführlichere Informationen und praktische Tipps sowie Verweise auf nützliche Links. Diese ist in drei Landessprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch) erhältlich.

Sowohl das Merkblatt als auch die Broschüre der Schweizer Ernährungsscheibe stehen kostenlos zur Verfügung unter [www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe).

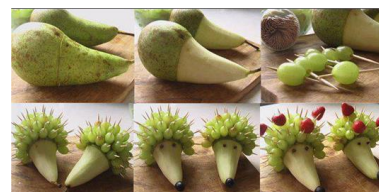


## Gutes Essen schmackhaft machen – Tipps für Kitas

Eine Vielzahl von interessanten Informationen rund um die Mahlzeiten in der Kita bietet die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (NRW). Gemeinsame Mahlzeiten, der Umgang mit Viel- und Wenigesser, die Vorbildfunktion der Betreuungspersonen, das alles sind Themen, die Sie auf der Website nachlesen können.

Für umfassende Informationen zur Gestaltung von Esssituationen in Kitas, die das gesunde Aufwachsen der Kinder unterstützen, folgen Sie diesem [Link](#).

Quelle: Pressemitteilung Verbraucherzentrale NRW



## Angebote

### Qualität in der Spielgruppe - konkret

Diesmal lässt Spielgruppenleiterin Sabrina die Uhr in der Tasche und verkneift sich das übliche «kommt, wir wollen weiter!». Denn gemeinsam mit ihrer Kollegin möchte sie ihr pädagogisches Handeln überprüfen und die Qualität ihrer Arbeit steigern. Die Beiden haben den SSLV- Evaluationsbogen ausgefüllt und in der Auswertung festgestellt, dass sie den Interessen der Kinder mehr Raum geben möchten. Als Folge dieser Erkenntnis nehmen sich die beiden Spielgruppenleiterinnen heute besonders viel Zeit und schauen mit den Kindern den Herbstblättern beim Tanzen zu und tanzen gleich mit.

Der SSLV-Evaluationsbogen ist einer der nötigen Unterlagen für das neue Qualitätslabel des SSLV, das 2020 lanciert wird. Qualitätsmerkmale und Evaluationsbogen finden Sie unter [www.sslv.ch](http://www.sslv.ch).



### Purzelbaum Aargau/Solothurn: Jetzt für das Schuljahr 20/21 anmelden

Kinder wollen die Welt entdecken und sich als eigenständige, wirkungsvolle Person erfahren. Das ist auch gut für die Gesundheit: Vielfältiges Tun bringt die Kinder in Bewegung und fördert ihre körperliche Entwicklung. Erfahrungen von Autonomie und Selbstwirksamkeit stärken die Persönlichkeit und unterstützen eine gesunde psychische Entwicklung. In der kombinierten Weiterbildung und Beratung «Erfahrungsräume für Purzelbäume» erhalten die Teilnehmenden Anregungen und Ideen, dazu gewinnen sie Mut und Lust, um die Ansprüche des Lehrplans 21 gesundheitsförderlich umzusetzen. Parallel zu den Weiterbildungstreffen setzen die Teilnehmenden die Anregungen in ihrem Arbeitsalltag um.

Weitere Infos unter [www.fhnw.ch/plattformen/erfahrungsraeume](http://www.fhnw.ch/plattformen/erfahrungsraeume).





## Achtsamkeit in der Primarschule

---

Achtsame Schulen Schweiz bietet mit dem MoMento Programm das erste Schweizer Achtsamkeitsprogramm für Kindergärten und Primarschulen an. Es umfasst mehrere Weiterbildungssequenzen für Lehrpersonen sowie drei stufenspezifische Lehrmittel. Flexibel kombinierbare Vertiefungskomponenten sollen dazu beitragen, eine achtsame Schulkultur aufzubauen. Die drei MoMento-Klassenlehrmittel werden von den Lehrpersonen selbst in ihren Klassen unterrichtet. Vom Kindergarten bis 3. Klasse wird mit Geschichten und Tieren gearbeitet: der aufmerksame Hase führt z.B. das achtsame Hören ein, der liebevolle Teddy das Kultivieren wohlwollender Gedanken. In der 4.-6. Klasse werden Aspekte der Neurowissenschaft vermittelt, z.B. wie das Gehirn funktioniert und welche Wirkung die Achtsamkeitspraxis auf das Gehirn hat. Die Lehrmittel enthalten mehrere Spiele und Bewegungssequenzen und können in verschiedenen Fächern angewandt werden. Der Verein bietet Schulungen für Schulteams und öffentliche Weiterbildungen an.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.achtsameschulen.ch](http://www.achtsameschulen.ch).

