

Newsletter

Bewegung und Ernährung

Mai 2016



Inhalt

PLATTFORM – INFO

8. Puzzlebaum-Tagung – 19. November 2016, St. Gallen

Patronat durch Schweizerischen Spielgruppen-LeiterInnen-Verband

Puzzlebaum für Spielgruppen

«Schule in Bewegung – Puzzlebaum für Primarschulen» neu auch in der Stadt Zürich

MATERIALIEN

«Bewegungsgeschichten»: das neue Modul von «schule bewegt»

Aufgabenmappe AKTIV!

Gesundheitskarten-Set und Bewegungspausen-Karten für den Kindergarten

Kreative Zwischenmahlzeiten: Neu auf der Website der SGE

Schwungtuch-Spiele

Kleine Waldentdecker

Spiele und Anregungen für das Bewegungslernen

ANGEBOTE

Die Themen Bewegung und Ernährung aus unterschiedlichen Perspektiven

Auf die Sinne – fertig – los! Ein Parcours für den guten Geschmack

Jetzt mitmachen bei den Aktionswochen «walk to school»

Impressum / Herausgeberin

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

Fürs Redaktionsteam:
Martin Lang
lang@radix.ch

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

Förderer / Gönner / Sponsoren

Förderer:

- Bundesamt für Gesundheit
- Gesundheitsförderung Schweiz

Sponsoren und Gönner:

- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
- Helsana, Fondation Sana

Patronat

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

8. Purzelbaum-Tagung – 19. November 2016, St. Gallen

bewegte Vielfalt – gemeinsam vielfältig bewegen

Kinder lieben Bewegung. In Bewegung entwickeln sie Handlungskompetenzen und stärken durch gelungene Bewegungserfahrungen ihr Selbstvertrauen. Eine professionelle Begleitung der Kinder bei Bewegungsaktivitäten ermöglicht deshalb die Teilhabe aller Kinder, unabhängig von ihren individuellen Entwicklungs- und Lernvoraussetzungen.

An der 8. Purzelbaum-Tagung vom 19. November 2016 in St. Gallen erläutert Prof. Dr. Renate Zimmer im Hauptreferat, wie gemeinsame Körper- und Bewegungserfahrungen im Alltag von Spielgruppen, Kitas, Kindergärten und Schulen den Aufbau von Selbstkompetenz positiv beeinflussen. Im Vordergrund steht dabei, wie Kinder ihre Ressourcen über den Körper entdecken und ihre Potentiale entfalten können.

Zur Vertiefung bieten zahlreiche praxisnahe Workshops Anregungen zum Tagungsthema sowie zu den Bereichen Bewegung und Ernährung. Nebst anregenden Inhalten ermöglicht die Purzelbaum-Tagung auf dem Campus der Universität St. Gallen Begegnung, Austausch und Vernetzung über die Kantons Grenzen hinweg.

Die Ausschreibung und Anmeldung finden Sie nach den Sommerferien 2016 unter www.gesunde-schulen.ch > Bewegung und Ernährung > Tagungen.



Patronat durch Schweizerischen Spielgruppen-LeiterInnen-Verband

Es freut uns sehr, dass **der Schweizerische Spielgruppen-LeiterInnen-Verband SSLV** neuer Patronatspartner von Purzelbaum^{Schweiz} wird. Der SSLV nimmt als Berufsverband auf schweizerischer Ebene die Interessen der Spielgruppenleitenden wahr und setzt sich für die Qualität in Spielgruppen und deren Ausbildung ein.

Der SSLV ergänzt die bestehenden Patronatspartnerschaften mit der **Stufenkommission 4bis8 des LCH** und **kibesuisse** optimal.

Unseren Patronatspartnern danken wir für ihre wertvolle Unterstützung sehr!



Purzelbaum für Spielgruppen

Das erfolgreiche Konzept Purzelbaum wurde von der **Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX** mit Unterstützung von **Gesundheitsförderung Schweiz** und in Begleitung des **Schweizerischen Spielgruppen-LeiterInnen-Verbands** sowie weiterer Expertinnen und Experten für die Spielgruppen weiterentwickelt. Mit einfachen und praxisnahen Mitteln integriert das neue Angebot vielseitige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung in den Spielgruppenalltag. Das Projekt Purzelbaum Spielgruppe leistet damit einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Chancengleichheit von Kindern und ihren Familien vor dem Eintritt in die Schule.

Ab Juni 2016 steht das Konzept mit entsprechenden Materialien und einem Coaching für interessierte Fachstellen zur Umsetzung zur Verfügung.

Weitere Informationen [hier](#).



«Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» neu auch in der Stadt Zürich

Neben dem Angebot «Purzelbaum» in Kindergärten und Kitas, führt die Stadt Zürich auf das Schuljahr 2016/17 in einer zweijährigen Pilotphase das Projekt «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» ein. Das Angebot stösst auf reges Interesse, so haben sich bereits 20 Lehrpersonen für das Projekt angemeldet.

Weitere Informationen unter:

www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumschule



Materialien

«Bewegungsgeschichten»: das neue Modul von «schule bewegt»

Für das kommende Schuljahr 2016/17 wartet ein neues Bewegungsmodul auf die Kindergärten und die Schulklassen: Das **Modul «Bewegungsgeschichten»** kann im Rahmen der jährlichen Bestellung bezogen werden. Es enthält 14 Kurzgeschichten, in denen die Zwillinge Leila und Luki abenteuerliche Reisen in einem fliegenden Tuk-Tuk unternehmen. Begleitet wird jede Geschichte von passenden Bewegungsübungen.



Aufgabenmappe AKTIV!

Mit der Aufgabenmappe AKTIV! des Olympischen Museums ist Mitmachen nicht nur erlaubt – sie lädt vielmehr dazu ein. Die Aufgaben thematisieren den Zusammenhang zwischen Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden. Die Redaktion dieses Unterrichtsmaterials wurde unter Berücksichtigung der Ziele des Lehrplans 21 konzipiert. Lernziele sind: Aufklärung über die Wichtigkeit von Bewegung; Bewusstsein schaffen für die bei Bewegung trainierten Fertigkeiten und die Vorteile, die sich daraus ergeben können wie Wohlbefinden, besseres Zusammenleben oder Selbstwertgefühl; Interesse wecken für die regelmässige Ausübung eines Sports bzw. für körperliche Betätigung.

Das Internationale Olympische Komitee engagiert sich für Bewegungsförderung bei Kindern, insbesondere durch das Programm «Sport für alle» oder die Ausstellung «AKTIV!» im Olympischen Museum. Die Angebote ergänzen die Aktionen der Partnerorganisationen, zu denen die Weltgesundheitsorganisation, Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Sport zählen.

Weitere Informationen und download: [Aufgabenmappe AKTIV!](#)



Gesundheitskarten-Set und Bewegungspausen-Karten für den Kindergarten

Endlich ist es da, das Kartenspiel-Set, das auf spielerische Weise die Rücken- und Allgemeingesundheit der Kinder thematisiert! Die 32 von Hand gezeichneten Karten reflektieren den Kinderalltag und regen zum Erzählen, Nachdenken, Bewegen, Nachahmen und Ausprobieren an. Das Set ermöglicht verschiedene Spielvarianten, vom Quartett über „fauler Käfer“ (ähnlich dem schwarzen Peter) bis hin zum Gedächtnis-Spiel in Memory-Manier. Zum Kartenset ist ein separates Bewegungspausen-Set aus acht Karten erhältlich, um im Kreis verschiedene Bewegungsaufgaben zu Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Geschicklichkeit und Auge-Hand-Koordination einzubauen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Erhältlich sind das Kartenset mit Anleitung zum Selbstkostenpreis von CHF 16.- und das Bewegungspausen-Set zu CHF 15.- unter www.kinderhoch3.ch.



Kreative Zwischenmahlzeiten: Neu auf der Website der SGE

Kinder lieben farbiges Essen und kreative Formen. Diese Vorliebe wurde bei der neuen Rezeptsammlung der SGE aufgegriffen. Selber zubereitet unterstützen diese Zwischenmahlzeiten die ausgewogene und genussvolle Ernährung bereits im Kindesalter. Sie sorgen zu Hause oder in der Kita, im Kindergarten- und Schulalltag für viel Freude im Umgang mit Früchten und Gemüse.

Die Rezept-Sammlung wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erarbeitet, getestet und gestaltet. Es gibt 15 einfache Ideen für Zwischenmahlzeiten mit Früchten und Gemüse, die mit Kindern zubereitet und genossen werden können.

Die **Rezepte** sind auf der Website der SGE frei zum Download für alle Interessierten verfügbar.



Schwungtuch-Spiele

Der Frühling lädt dazu ein, sich mit den Kindern draussen in der freien Natur zu bewegen. Ein Schwungtuch ist dabei in vielen Fällen ein beliebter Begleiter, bieten sich mit dem Tuch doch unzählige Möglichkeiten für vielfältige Spiel- und Bewegungsformen. Als pdf finden Sie hier **44 Spielideen** mit dem Schwungtuch als Inspiration für Ihren nächsten Ausflug. Diese Spielideen eignen sich für die Primarschule und den Kindergarten und sind einfach und anschaulich beschrieben. So können Sie direkt mit Ihren Kindern loslegen.



Kleine Waldentdecker

Diese Broschüre für kleine Naturforscher/-innen enthält Projektideen für die Kita zum Thema Wald und Natur und trägt dazu bei, das Bewusstsein für die Natur und den Wald bei Kindern zu wecken und zu stärken.

Die Broschüre bietet Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Kindertagesstätten sowie Eltern Informationen zum Thema und beinhaltet diverse Anleitungen für Bewegungsspiele, Forschungsaufgaben und Bastelaktionen.

Download der Broschüre **hier**.



Spiele und Anregungen für das Bewegungslernen

Kinder wollen rennen, toben, klettern und springen. Sie wollen spielen und sich bewegen und fordern damit ein, was sie sowohl für ihre gesunde körperliche und kognitive Entwicklung als auch für ihre psychosoziale Orientierung brauchen. Im Bewegungsspiel und über Bewegungsfreude werden zudem Lernfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Anstrengungswillen gestärkt. In dieser **Broschüre** finden Sie zahlreiche Bewegungsspiele für Kinder in der Spielgruppe, in der Kita, im Kindergarten und in der Primarschule.



Angebote

Die Themen Bewegung und Ernährung aus unterschiedlichen Perspektiven

Mit conTAKT-kind.ch bietet das Migros-Kulturprozent ein umfassendes Angebot zur Erziehung und frühen Förderung. Auf der Webseite finden sich fundierte Wissenstexte wie auch praktische Arbeitsmaterialien für den Unterricht, so auch zum Thema Bewegung bei Kindern bis 8 Jahren. Die Inhalte richten sich an eine Vielzahl von Personen, die in unterschiedlichen Lern- und Begegnungsformen tätig sind: Erziehende in Kitas und Spielgruppen, Kindergarten- und Primarschullehrpersonen, Kursleitende im Sprachunterricht, aber auch in der Elternarbeit oder in der Elternbildung können die Materialien ideal eingesetzt werden. Demgegenüber richten sich die Lernmaterialien von conTAKT-spuren.ch vor allem an Lehrpersonen der Mittel- und Oberstufe, die ihren Klassen das Thema Migration näherbringen wollen. Ab Sommer 2016 werden dort auch für Kindergarten und Unterstufe konkrete Materialien zur Verfügung stehen.



Weitere Informationen unter:

www.contakt-kind.ch; www.contakt-spuren.ch

Auf die Sinne – fertig – los! Ein Parcours für den guten Geschmack

Kinder lieben es bunt und mögen lustige Formen, auch bei Lebensmitteln. Sie finden es spannend, wenn das Essen beim Kauen interessante Geräusche macht, auf der Zunge prickelt oder einen intensiven Geschmack hat. Alle Sinneswahrnehmungen entscheiden mit, ob uns Lebensmittel schmecken oder nicht. Mit einem Sinnesparcours kann es gelingen, eine bewusste Wahrnehmung von Lebensmitteln zu fördern, neue geschmackliche Reize anzubieten oder zu zeigen, dass mit Hilfe der Sinne auch die Qualität von Lebensmitteln eingeschätzt werden kann. Ideen zu einem solchen Sinnesparcours finden Sie im entsprechenden [Beitrag der Fachzeitschrift Ernährung im Fokus](#). Materialien wie zum Beispiel einen Feinschmeckerpass sind auf der [Website des Kompetenzzentrums für Ernährung in Bayern](#) frei zum Download.



Jetzt mitmachen bei den Aktionswochen «walk to school»

Der Schulweg ist eine gesunde und spannende Entdeckungsbereise – vorausgesetzt die Kinder gehen zu Fuss. Dank den Erfolgen der letzten Jahre findet die Aktion «walk to school» auch 2016 wieder statt.

Ziel ist, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu Fuss zur Schule oder in den Kindergarten gehen und dabei erleben, wie toll der Schulweg sein kann.

Motivieren Sie Schülerinnen und Schüler (vom Kindergarten bis und mit der 6. Klasse), während zweier Wochen zwischen den Sommer- und Herbstferien zu Fuss zur Schule und in den Kindergarten zu gehen, und gewinnen Sie tolle Preise. Organisieren Sie bei Interesse zusätzlich originelle Begleitaktionen und/oder nehmen Sie am Zeichnungswettbewerb teil.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.walktoschool.ch

