Newsletter

Bewegung und Ernährung

Mai 2018

Inhalt

PLATTFORM – INFO

10. Purzelbaum-Tagung – 3. November 2018, Bern

Neues Vertiefungsmodul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

Purzelbaum Workshopveranstaltung 2018

Purzelbaum in Spielgruppen erfolgreich

«Schule in Bewegung - Purzelbaum für Primarschulen» wird in der Stadt Zürich weitergeführt

MATERIALIEN

Neue Purzelbaum-Filme aus dem Thurgau

Animationskurzfilme Bewegungsempfehlungen

bfu-Leitfaden: Sichere Bewegungsförderung bei Kindern

Bewegungslied «Zeigt her eure Füsse»

Rückengesundheit im Kita-Alltag

Frühlingssprünge auf dem Minitrampolin

Zirkusvorstellung und Znüniplausch

Lust zu Purzelbaum-Songs der «Chinderbänd Zwirbelwind» zu tanzen?

Saisonales Rezept «Erdbeer – Hüte»

Hosentaschenfitness

Flyer «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»

Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas

ANGEBOTE

Lustige Bewegungsspiele für Kinder

Schweiz. Fachkongress: «Spielzeit – Zeit zum Spielen. Wie das Spiel die kindliche Entwicklung beeinflusst.»

Tagung: «Zeitnutzung im Sportunterricht – Herausforderungen und Optimierungsmöglichkeiten»

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 Unfallverhütung
- Helsana, Fondation Sana

Patronat

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

10. Purzelbaum-Tagung – 3. November 2018, Bern

Bildquelle: ©hermesdance

2018 jährt sich die Purzelbaum-Tagung zum zehnten Mal. Die «Jubiläumsausgabe» steht im Zeichen der musischen Fachbereiche und wird von der der PH Bern in enger Zusammenarbeit mit Purzelbaum*Schweiz* organisiert.

Zum Tagungsthema **«Tanz – Rhythmus – Musik: spielend und bewegt lernen»** führt Karin Hermes, Choreographin und Tanzpädagogin in ihrem Referat die Teilnehmenden anhand des Phänomens «Zeit» hin zu Tanz und Bewegung in Raum und Zeit. Regine Berger, Dozentin PH Bern, fokussiert in ihrem Beitrag das Potenzial von «Darstellen und Tanzen» für die Entwicklung von Kreativität und Rhythmusfähigkeit von Kindern und gibt dabei Einblicke in ihre Forschungsarbeiten.

Zur Vertiefung des Tagungsthemas und für weitere Anregungen in den Bereichen Bewegung und Ernährung bieten die anschliessenden Workshops spielerische und praxisnahe Umsetzungsmöglichkeiten für Spielgruppe, Kita, Kindergarten und Primarschule.

Die Ausschreibung und die Anmeldung finden Sie ab dem 29. August 2018 unter www.purzelbaum.ch → Tagungen.

Neues Vertiefungsmodul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

Bildquelle: Esther Michel, www.esthermichel.com

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. In Weiterbildungen sowie Input- und Austauschtreffen werden Themen wie Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen, sozial-emotionale Kompetenzen und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung sowie dem Lehrplan 21 praxisnah und massgeschneidert für den Kindergartenalltag vermittelt. Im Weiteren erhalten die Teilnehmenden Beratung bei der Implementierung und langfristigen Verankerung der Modulinhalte im Kindergartenalltag.

Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» wurde mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und in Begleitung einer Expertengruppe entwickelt.

Im Herbst 2018 startet die Pilotumsetzung des Moduls im Kanton St.Gallen, weitere Kantone sind in Abklärung. Ab Anfang 2019 steht für andere an der Umsetzung interessierte Fachstellen ein Coaching zur Verfügung.

Das Konzept sowie weitere Informationen zum Modul finden Sie hier.

Purzelbaum Workshopveranstaltung 2018

Ende März begeisterte die 3. Purzelbaum Workshopveranstaltung an der PH Luzern über 100 Betreuungs- und Kindergartenlehrpersonen. Die Teilnehmenden profitierten von variantenreichen Bewegungsideen für die Kleinsten, zahlreichen spannenden Spielinputs mit alltäglichen Materialien sowie fetzigen Purzelbaumtänzen für noch mehr Freude an der Bewegung.

Klicken Sie sich hier durch die Veranstaltungsdokumentation.

Purzelbaum in Spielgruppen erfolgreich

Die Evaluation des einjährigen Pilotprojekts im Kanton Zug zeigte, dass die weitere Verbreitung von Purzelbaum Spielgruppe empfohlen werden kann und bestätigte die früheren Umsetzungserfahrungen im Kanton Basel-Stadt. Die Spielgruppenleiterinnen beteiligten sich motiviert und engagiert am Projekt und bewerteten den Projektverlauf positiv. Sie schätzten insbesondere die Prozessbegleitung und die praxisnahen Inhalte. Eine Herausforderung stellte der Einbezug der Eltern in das Projekt dar.

Das Konzept sowie die Unterlagen wurden aufgrund der gemachten Erfahrungen und Resultate für die weitere Multiplikation überarbeitet. Für interessierte Projektleiter/-innen aus kantonalen oder kommunalen Fachstellen steht ein Coaching mit Materialien für die Umsetzung bereit.

Die Evaluation, das angepasste Konzept und weitere Informationen stehen unter www.purzelbaum.ch → Purzelbaum Spielgruppe zur Verfügung.

«Schule in Bewegung - Purzelbaum für Primarschulen» wird in der Stadt Zürich weitergeführt

«Schule in Bewegung - Purzelbaum für Primarschulen» wurde während der letzten zwei Jahre in 18 Schulklassen der Stadt Zürich erfolgreich umgesetzt. Die Erfahrungen in diesen Schulklassen zeigen, dass die Schüler/-innen durch die vermehrten Bewegungspausen und bewegten Lernsequenzen motivierter und konzentrierter lernen. Auch stellten die Lehrpersonen positive Auswirkungen auf das Klassenklima fest. Kinder, Eltern und Lehrpersonen schätzen die Rhythmisierung des Schulalltags mittels Bewegung sehr.

Zusammen mit den Lehrpersonen, Schulleitungen und Behörden wurde das Konzept unter dem Fokus der Nachhaltigkeit und Verankerung in Schulen weiterentwickelt. Auf dieser Grundlage wird die Weiterbildung «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» ab Sommer 2018 weiteren 20-40 Primarlehrpersonen der Stadt Zürich angeboten.

Weitere Informationen finden Sie hier.

Materialien

Neue Purzelbaum-Filme aus dem Thurgau

Im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt» wurden im vergangenen Jahr verschiedene Projektfilme gedreht. Darunter auch Filme über Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Kindergarten und Purzelbaum für Primarschulen.

Die Filme zeigen, wie Purzelbaum im Alltag umgesetzt wird. Es gibt jeweils zwei Versionen: eine für Fachpersonen und eine für Eltern. Die Fachpersonenfilme sollen Lehr- und Betreuungspersonen motivieren, an der Weiterbildung teilzunehmen, die Elternfilme unterstützen die Purzelbaum-Fachpersonen dabei, an Elternabenden die Inhalte von Purzelbaum aufzuzeigen.

Schauen Sie sich die Filme jetzt hier an.

Animationskurzfilme Bewegungsempfehlungen

Das Netzwerk hepa.ch stellt als Hilfsmittel zur Verbreitung der Bewegungsempfehlungen Animationskurzfilme auf seiner Homepage zur Verfügung. Sie finden dort die neuen Kurzfilme zu den Empfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter sowie für Kinder und Jugendliche.

bfu-Leitfaden: Sichere Bewegungsförderung bei Kindern

Der im Jahr 2011 in Zusammenarbeit mit Purzelbaum*Schweiz* entwickelte bfu-Leitfaden «Sichere Bewegungsförderung bei Kindern» leistet einen wichtigen Beitrag, um Fragen rund um Sicherheit und Risiko situationsgerecht beantworten zu können. Der Leitfaden zeigt Lehr- und Betreuungspersonen auf, wie sie Kindern eine sichere Umgebung mit einem hohen Bewegungspotenzial bieten und dabei auch herausfordernde Aktivitäten zulassen können. Dabei werden sowohl pädagogische als auch technische und rechtliche Aspekte der Sicherheit erläutert.

Zudem regt die Fachdokumentation Lehr- und Betreuungspersonen an, ihre Arbeit zu reflektieren, weiterzuentwickeln und technische Gesichtspunkte in die Planung miteinzubeziehen. Bei Leserinnen und Lesern mit technischem Hintergrund wird das Verständnis fürs pädagogische Handeln gestärkt.

Den Leitfaden können Sie bei der bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung kostenlos hier bestellen.

Bewegungslied «Zeigt her eure Füsse»

Wer kennt dieses alte, schöne Bewegungslied nicht? Das Lied bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich lustvoll und ohne viel Aufwand mit den Kindern zu bewegen. Es gibt auch eine Purzelbaum-Version und diese sollte in keiner Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe oder in keinem Purzelbaum Kindergarten fehlen.

Weitere Bewegungslieder, Tänze und Verse, bewegte Spielideen sowie Anregungen zu den Themen Ernährung und Entspannung und vieles mehr finden Sie in der Purzelbaum-Ideenbörse.

Rückengesundheit im Kita-Alltag

In Purzelbaum KiTas steht nicht nur die Gesundheit der Kinder im Vordergrund, auch die Betreuungspersonen sollen ihrem Körper Sorge tragen.

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz hat eine Filmreihe mit Tipps und Tricks für einen gesunden Rücken im Kita-Alltag erstellt. Die einzelnen Sequenzen regen zur Diskussion an und unterstützen Betreuungspersonen bei der Reflektion des eigenen Alltags.

Hier geht's zu den Kurzfilmen.

Frühlingssprünge auf dem Minitrampolin

Bewegung auf dem Trampolin macht Kindern Spass und fördert das Sozialverhalten, die Köperkoordination, das Gleichgewicht sowie die Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Gerade Kindern mit einem sehr grossen Bewegungsdrang kommt der Hüpfspass auf dem Trampolin für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Alltag besonders entgegen.

Einfache Spielanregungen von Vistawell für Kleingruppen auf dem Minitrampolin in Kindergärten, Schulen, Kitas, Spielgruppen oder für zu Hause finden Sie hier.

Zirkusvorstellung und Znüniplausch

Die Eltern mit ins «Bewegungsboot» zu holen ist ein wichtiges und zentrales Thema in jeder Kita und Spielgruppe sowie auch im Kindergarten und in der Schule. Eine Idee für eine gelungene Eltern-Kind-Aktivität zu Bewegung, Ernährung und Entspannung zeigt dieses Praxisbeispiel.

Lust zu Purzelbaum-Songs der «Chinderbänd Zwirbelwind» zu tanzen?

Die Purzelbaum-CD enthält viele bewegungsfreudige Lieder, welche zu bewegten Sequenzen in der Kita und Spielgruppe sowie lustigen Tänzen im Kindergarten und der Schule einladen.

Lehrpersonen, Kita- und Spielgruppenleitende sowie weitere interessierte Personen können die CD für CHF 10.- zzgl. Porto direkt bei der Chinderbänd Zwirbelwind bestellen.

Haben Sie Lust einer der Tänze auszuprobieren? Hier finden Sie eine Idee, wie das Lied «Ich mach en Purzelbaum» eingeführt werden kann. Weitere Ideen finden Sie im Begleitheft. Dieses kann unter www.purzelbaum.ch → Purzelbaum-CD heruntergeladen werden.

Saisonales Rezept «Erdbeer – Hüte»

Die ersten feldfrisch gepflückten Schweizer Erdbeeren können jetzt vernascht werden. Die «Königin der Beeren» schmeckt reif geerntet und frisch gegessen am besten.

Das saisonale und in eine kurze Geschichte eingebettete Rezept «Erdbeer-Hüte» der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich bietet Ihnen eine feine und frische Zvieriidee.

Besonders gut schmeckt das Rezept mit selbstgepflückten Erdbeeren. Der Besuch auf einem Erdbeerfeld bietet ein spezielles Erlebnis. Das Pflücken macht Kindern grossen Spass und erlaubt, die sonnengereifte Erdbeere mit allen Sinnen zu geniessen.

Weitere saisonale Rezepte finden Sie in der Purzelbaum-Ideenbörse.

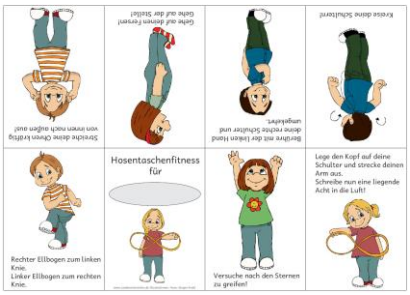
Viel Freude beim Pflücken und Zubereiten!

Hosentaschenfitness

Dieses kleine Faltbuch eignet sich gut für kurze Bewegungspausen im Schulunterricht.

Die Kinder können selbstständig die Übungen durchführen und sind danach wieder konzentriert und frisch am Unterrichtsgeschehen dabei. Auch in der Kita oder im Kindergarten sind die Bewegungsaufgaben ohne viel Aufwand, dafür mit viel Spass umsetzbar.

Das Faltbuch kann hier ausgedruckt werden.



Flyer «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»

Was gilt es beim Essen und Trinken in den ersten Lebensjahren zu beachten? Einen Überblick gibt der Flyer «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern» des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Der Flyer kann hier kostenlos in diversen Sprachen heruntergeladen und bestellt werden.

Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas

Im Rahmen eines Wettbewerbs ist dieses vegetarische Rezepte-Buch mit Lieblingsrezepten aus Kitas entstanden. Die Rezepte wurden durch das Kita-Team der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen optimiert und auf 10 Portionen berechnet. Die Rezepte sind unter diesem Link zu finden.

Angebote

Lustige Bewegungsspiele für Kinder

Auf den Znüni-Büechli Bestseller lässt der Verein ElternLehre das Bewegigs-Büechli mit lustigen Spielen, witzigen Versen und kecken Reimen folgen. Dieses Büechli macht das Wohnzimmer ohne grossen Aufwand zu einer Spielwiese und unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder. Hüpfen wie ein Hase, klettern wie eine Gämse, schleichen wie ein samtpfotiges Kätzchen… Die vorgestellten Bewegungsspiele bringen Spass in den Familienalltag und die Kinder erhalten die Möglichkeit, ihren Körper vielfältig zu erproben. Das macht stark und selbstbewusst!

Die Ideen sind erprobt für die Umsetzung zu Hause, in Kita und Spielgruppe sowie im Kindergarten und wurden von Fachleuten aus Gesundheitsförderung, Bewegungspädagogik und Spielgruppe erarbeitet.

Das Bewegigs-Büechli kann im praktischen Kleinformat für CHF 4.- pro Exemplar beim Verein ElternLehre www.elternlehre.ch bestellt werden.

Begleitmaterial zum Bewegigs-Büechli finden Sie hier.

Schweiz. Fachkongress: «Spielzeit – Zeit zum Spielen. Wie das Spiel die kindliche Entwicklung beeinflusst.»

Weshalb genau ist das freie Spiel so wichtig? Wirksamer gar als alle Frühförderkurse? Wie kann es sein, dass spielen widerstandsfähig macht und deshalb als Prävention gilt?

Und: Was braucht es dazu?

Am 15. September gehen der Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband SSLV und die IG Spielgruppen Schweiz GmbH dem Geheimnis «Kinderspiel» auf die Spur. Der Fachtag richtet sich an alle im Bereich der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung tätigen Fachpersonen. Ein abwechslungsreiches Programm mit Referaten von Prof. Dr. Margrit Stamm und Prof. Dr. Martin Hafen, Workshop-Besuchen, Marktplatz und verschiedenen Spielangeboten bringen die Teilnehmenden spielend leicht durch den Tag, so dass alle mit neuen Informationen und Impulsen nach Hause gehen. Mehr Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter www.sslv.ch.

Tagung: «Zeitnutzung im Sportunterricht – Herausforderungen und Optimierungsmöglichkeiten»

Welche Faktoren beeinflussen die Zeitnutzung im Sportunterricht und durch welche didaktischen Massnahmen kann der Unterricht möglichst effizient und bewegungsintensiv gestaltet werden?

Diese Fragen, die für einen guten Sportunterricht von zentraler Bedeutung sind, stehen an der diesjährigen Fachtagung am Samstag, 8. September 2018 an der PH Zürich im Fokus. Mit einem spannenden Einstiegsreferat und einem vielfältigen Angebot an interessanten Workshops werden relevante Aspekte beleuchtet, welche Lehrpersonen in ihrem Engagement in der Schulpraxis unterstützen.

Mit dem vollständigen Besuch der Sporttagung können J+S-Leitende «Kindersport und Schulsport» ihre Weiterbildungspflicht erfüllen.

Dank der Unterstützung vom BASPO ist der Besuch der Tagung für alle Teilnehmenden kostenlos.

Hier finden Sie weitere Informationen und können sich zur Fachtagung anmelden.