



Purzelbaum Newsletter Schule

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
Lass die Kissen fliegen
Laubsauger
Bewegungskalender 2024
Kochen und backen über dem Feuer
Znüni-Tiere
Gefühlschaos?! Da hilft die Zauberflasche.
Bärenhöhle
Zahlenchef:in
Neue Bewegungsempfehlungen – Jede Bewegung zählt

PARTNERVERANSTALTUNGEN

Achtung, fertig, Bewegung!
Impulse, Praxisideen, Austausch

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, leeren Milchpackungen, Dosen,... einen möglichst hohen Turm. Welche Materialien eignen sich besser für das Fundament oder die Turmspitze?

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.



© Joël Freymond

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

Lass die Kissen fliegen

Zeit für eine Küssenschlacht!

Beim Kämpfen kann nicht nur Energie losgeworden, sondern auch aufgestaute Wut abgebaut werden. Gleichzeitig erfahren Kinder das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung.

Bevor du loslegst, versteckt eine Person sämtliche Kissen im Raum. Nur wer eines findet, kann angreifen und verteidigen. Wichtig ist, von Anfang an klare Regeln aufzustellen.

Diese und weitere tolle Ideen findest du im Booklet «Tanzen, sprinten, Balance finden» auf [hepa.ch](#).



Quelle: [hepa.ch](#), Magglingen 2023

Laubsauger

Im Raum verteilt liegen ganz viele (saubere) Blätter, die ihr evtl. bei einem Waldspaziergang gesammelt habt. Jedes Kind bekommt einen Strohhalm und versucht ein Blatt nach dem anderen anzusaugen und zu seinem Platz zu transportieren. Schaffen es die Kinder alle Blätter zu versorgen?! Alternativ können die Blätter auch mit dem Strohhalm an den Rand gepustet werden. Funktioniert es auch mit dünneren oder dickeren Strohhalmen oder Rohren? Mit dem Laubsauger üben die Kinder spielerisch «einen spitzen Mund» und die Atmung.



© Unsplash

Bewegungskalender 2024

Im dsj-Bewegungskalender 2024 dreht sich alles um das grösste Sportfest der Welt – die Olympischen Spiele.

Im Kalender findest du zahlreiche Bewegungs- und Spielideen, die verschiedene olympische und paralympische Sportarten auf kreative und spielerische Art und Weise greifbar und erfahrbar machen.

Der dsj-Bewegungskalender steht **hier** zum Download bereit.



Kochen und backen über dem Feuer

Gemeinsam draussen sein – Feuer machen – Kochen – Backen – Das macht Spass!

In der **Unterrichtseinheit** des WWF Schweiz findest du Infos zum Feuermachen und verschiedene Tipps zum Thema Kochen und Backen mit Feuer. Auch gibt es einige Menüvorschläge mit Pizzoccheri, Tirolercake, Fruchtbrot und weiteren Rezepten für Znüni, Zmittag, Dessert und Zvieri.

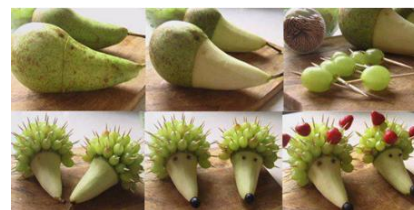


Znüni-Tiere

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

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.

Nehmt eine Flasche (oder ein Glas) mit Schraubverschluss und füllt sie zunächst bis etwa zur Hälfte mit heissem Wasser. Gebt so viel Glitzer, Pailletten oder andere kleine Gegenstände hinein, wie ihr möchtet. Zuletzt füllt die Flasche bis kurz unter den Rand mit Duschgel (eventuell mit zusätzlicher Farbe), schraubt den Deckel fest zu und versiegelt 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.

Auch das Warten im Kreis kann die Zauberflasche erleichtern.



© 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. Für ein bisschen Herausforderung kann die Höhle auch aus 5 Reifen und Chiffontüchern gebaut werden. Wer schafft es ohne Einsturz hinein- und hinauszukriechen?!

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

Zahlenchef:in

Im Schulalltag lassen sich verschiedene Formen des bewegten Lernens einsetzen. Diese tragen zu einem abwechslungsreichen und vielseitigen Unterricht bei.

Beim Sammelspiel «Zahlenchef:in» ist die ganze Klasse in Bewegung und die Kinder üben spielerisch das Zählen.



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](#))



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Partnerveranstaltungen

Achtung, fertig, Bewegung!

Impulse, Praxisideen, Austausch

Möchtest du neue Bewegungsideen für deinen Kindergarten- oder Schulalltag erhalten? Bist du an einem fachlichen Austausch mit bewegungsbegeisterten Lehrpersonen interessiert? Dann bist du an dieser Tagung richtig. Es werden Argumente für mehr Bewegung im Unterricht geliefert und nach Gelingensbedingungen sowie Umsetzungsmöglichkeiten von Bewegung im (fächerübergreifenden) Unterricht gefragt. In Workshops erprobst und diskutierst du ausgewählte Praxisbeispiele und verbindest diese mit persönlichen Erfahrungen. Die Tagung richtet sich an Lehrpersonen aller Zyklen.

Die Tagung findet am Samstag, 9. März 2024, 09.00 – 16.00 Uhr in Bern statt. Anmeldeschluss ist der 8. Februar 2024.

Information und Anmeldung [hier](#).



Umfrage

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](#)

