Newsletter

Bewegung und Ernährung

November 2018

Inhalt

PLATTFORM – INFO

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

Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 30. März 2019, Luzern

MATERIALIEN

Purzelbaum Ideenkiste

Die Schweiz: Ein Land von Purzelbäumen

Qualitätsentwicklung Mittagstisch

Purzelbaumadventskalender

Ein bewegter Adventskalender

Bewegungsvers «Guten Morgen ihr Beinchen»

Ideenbox «Bewegung in der Schule»

Impulsgeber für ein ganzes Jahr Bewegung, Spiel und Spass in der Kita

Bewegungskalender – Bewegt durchs Jahr

Auf die Spielplätze, fertig, los!

Saisonale Rezeptideen

Bewegung schenken

Buchempfehlung: «Kribbel-Krabbel Buch» - Ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen

ANGEBOTE

«Schule bewegt» ist die Online-Plattform von Swiss Olympic für mehr Bewegung im Schulunterricht

Tagung «bewegt lernen – lernen bewegt»

Schulkongress «Bewegung und Sport» 2019

Workshops «Wasserdrache» für Fachpersonen Kinder-betreuung

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:

- Gesundheitsförderung Schweiz

Sponsoren und Gönner:

- bfu – Beratungsstelle für Unfall-verhütung
- Helsana, Fondation Sana

Patronat

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

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

Tanz – Rhythmus – Musik: spielend und bewegt lernen
Zu Gast in Bern begeisterte die Purzelbaum-Tagung vom 3. November 2018 rund 400 Teilnehmende aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen. Die von der pädagogischen Hochschule Bern in Kooperation mit Purzelbaum*Schweiz* organisierte Tagung lud ein in die Welt des Tanzes, des Rhythmus und der Musik. In zwei Impulsreferaten erfuhren die Teilnehmenden, wie Tanz und Bewegung unsere Zeit prägen und die Entwicklung der Kreativität bei den Kindern fördern. Begleitend bot die Tagung in 19 verschiedenen Workshops praxisnahe Einblicke und Umsetzungsideen für den Alltag der Teilnehmenden.

Weitere Informationen und Unterlagen zu den Workshops finden Sie unter www.purzelbaum.ch > Tagungen.

Die **Purzelbaum-Tagung 2019** findet am **9. November 2019** an der Pädagogischen Hochschule **Zürich** statt. Merken Sie sich dieses Datum schon jetzt vor!

Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 30. März 2019, Luzern

Die nächste Purzelbaum Workshopveranstaltung findet am Samstag, 30. März 2019 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.

Das Veranstaltungsprogramm und den Link zur Online-Anmeldung finden Sie ab Januar 2019 unter www.purzelbaum.ch > Weiterbildungs-Veranstaltungen.

Materialien

Purzelbaum Ideenkiste

Zum 10-jährigen Jubiläum des Projekts «Purzelbaum» entstand eine grosse Sammlung von Ideen, Materialien und Unterlagen zu verschiedensten Bewegungs- und Ernährungsthemen. Sie unterstützt die Umsetzung von vielfältiger und lustvoller Bewegung sowie einer ausgewogenen Ernährung in Kita, Spielgruppe, Kindergarten und Primarschule und schafft auch Anregungen für eine erfolgreiche Elternzusammenarbeit. Die Ideenkiste ist diesen Sommer umfangreich überarbeitet und mit vielen neuen Ideen ergänzt worden. Es lohnt sich, mal wieder darin zu stöbern. Hier geht's zur Ideenkiste.

Zusätzlich erscheint auch das Purzelbaum Logo in einem neuen Look und verweist ab sofort direkt auf die Homepage von Purzelbaum*Schweiz*.

Die Schweiz: Ein Land von Purzelbäumen

Seit dem Jahr 2004 wächst die Schweizer Purzelbaumfamilie Jahr für Jahr. Mittlerweile wird das Projekt Purzelbaum in 1900 Kindergärten, 600 KiTas, 100 Spielgruppen und 90 Primarschulklassen umgesetzt, womit rund 59'000 Kinder von einem bewegten Alltag mit gesunder Ernährung profitieren.

Herzlichen Dank!

Qualitätsentwicklung Mittagstisch

Mit praxisnahen Qualitätsstandards kann eine Basis für ein ausgewogenes, nachhaltiges Mittagessen und eine pädagogisch sinnvolle Tischkultur gelegt werden. Denn am Mittagstisch tanken Kinder und Jugendliche Energie für Körper und Geist und profitieren von einer pädagogisch wertvollen Betreuung. Hier stehen praxisgeprüfte Schweizer Qualitätsstandards kostenlos als Download oder gedruckt zur Verfügung.

© Kleines Gewissen (Illustration): SVG

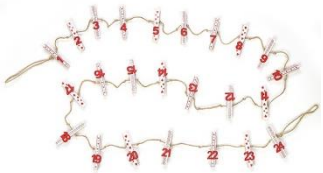
Purzelbaumadventskalender

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

Ein bewegter Adventskalender



Im Rahmen des Projekts Purzelbaum KiTa in Basel-Stadt ist ein bunter Adventskalender entstanden, in dem täglich eine neue Bewegungsaufgabe auf die Kinder wartet. Die einzelnen Bewegungsideen können den Adventstagen zugeordnet werden, wobei einzelne Blätter von den Kindern der Basler Purzelbaumkitas gestaltet wurden. Die Adventstage, die auf ein Wochenende fallen, können als Bewegungsaufgabe zu Hause in der Familie ausprobiert werden.

Den Adventskalender finden Sie hier.

Bewegungsvers «Guten Morgen ihr Beinchen»

Dieser Bewegungsvers eignet sich wunderbar für eine bewegte Begrüssung am Morgen oder auch einfach als schnelle Möglichkeit, sich ohne viel Aufwand mit den Kindern lustvoll zu bewegen. Finden Sie den Bewegungsvers hier in der Purzelbaum-Ideenkiste.

Ideenbox «Bewegung in der Schule»

Patrick Fust, Weiterbildner «Bewegte Schule» und Projektleiter Purzelbaum, präsentiert sein Best-of an lustvollen und einfach umsetzbaren Ideen für regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegtes Lernen im Schulalltag. Aus über tausend getesteten sind die im Unterricht mit 6- bis 16-Jährigen bestbewährten Ideen in dieser Kiste versammelt, wobei viele auch bereits im Kindergarten umgesetzt werden können. Es gibt je 20 Karten zu folgenden acht Kapiteln: Gesellschaftsspiele, Geschicklichkeitsspiele, Konzentrationsspiele, Schauspiele, Fantasiespiele, Kunststücke, Beruhigungsübungen, Lernideen. Im Begleitheft sind viele weitere Ideen für bewegte Klassen aufgelistet.

Musterkarten finden Sie hier, bestellen können Sie direkt beim INGOLDVerlag.

Impulsgeber für ein ganzes Jahr Bewegung, Spiel und Spass in der Kita

Diese Ideen- und Materialsammlung ist ein Muss für alle Bewegungsfans. Sie erfüllt eine Doppelfunktion, indem sie ErzieherInnen und Betreuungspersonen einerseits Anregungen für die inhaltliche Gestaltung einer zeitlich begrenzten Gesundheitswoche gibt, andererseits aber auch ganzjährig Impulse für Spiel und Bewegung mit Kindern bietet. Diese reichhaltige Sammlung liefert dabei nicht nur für Kitas, sondern auch für Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen tolle Ideen. Dabei sind die Angaben, wie die Ideen aus dem Bewegungs- und Wahrnehmungsbereich die motorischen Fertigkeiten beeinflussen, besonders wertvoll.

Hier gibt es die Broschüre zum Download.

Bewegungskalender – Bewegt durchs Jahr

Der dsj-Bewegungskalender bietet Engagierten aus Sportvereinen, Kindertagesstätten, Kindergärten, Schulbetreuungseinrichtungen sowie weiteren Institutionen jeden Monat leicht umsetzbare Bewegungs- und Spielideen und greift jedes Jahr ein anderes Thema auf. QR-Codes führen zu detaillierten Informationen sowie Vorlagen für Spielmaterialien. Der neue Kalender für 2019 wie auch die Bewegungskalender der vergangenen Jahre stehen hier als Download zur Verfügung.

Auf die Spielplätze, fertig, los!

Die Abteilung Gesundheitsförderung und Integration des Kantons Nidwalden lancierte auf die Herbstferien einen Spielplatzführer. Dieser beschreibt 42 verschiedene Spielplätze in den Gemeinden und beinhaltet zusätzliche Tipps zum Themenbereich Gesundheit. Kinder können die vielen Spielmöglichkeiten erkunden, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und durch die verschiedenen Spielgeräte ihre körperlichen Grenzen ausloten, ihr Gleichgewicht verbessern und vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln. Der Spielplatzführer kann als Druckversion hier bestellt werden und steht auch zum Download zur Verfügung.

Auch in anderen Kantonen gibt es Spielplatzführer. Folgen Sie den Links für die Kantone Zug, Obwalden und Uri und gehen Sie mit den Kindern auf Entdeckungsreise.

Saisonale Rezeptideen

Mandarinen, Birnen, Trauben und Nüsse sind gerade überall in den Obstregalen zu finden. Wie sie gemeinsam mit den Kindern diese Zutaten in eine lustvolle Zwischenmahlzeit verwandeln können, finden Sie hier in diesem Praxisbeispiel.

Bewegung schenken

Weihnachten steht vor der Tür. Warum in diesem Jahr nicht anstelle der üblichen Legos, Barbies oder Süssigkeiten etwas zum Bewegen schenken. In der Spielgruppe, Kita, im Kindergarten oder der Primarschule lassen sich kleine Bewegungsgeschenke gut selber basteln. Am besten werden diese dann gleich am nächsten Weihnachtstag mit der Familie gemeinsam ausprobiert. Eine Sammlung mit Anregungen für «bewegte» Geschenke finden Sie hier. Aufgehängt im Eingangsbereich oder an der Infopinnwand werden die Ideen die Eltern inspirieren.

Buchempfehlung: «Kribbel-Krabbel Buch» - Ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen

Aus der mittlerweile sehr erfolgreich eingesetzten «Samurai-Shiatsu»-Serie für Schulen hat sich ein Kindergartenprogramm für die Kleinsten weiterentwickelt.

Hier werden den Kindern auf spielerische Weise Einblicke in die japanische Kultur vermittelt. Kernthema dabei ist, den Kindern und den Pädagogen Übungen zu zeigen, die nicht nur Spass machen, sondern die ihnen dabei helfen, sich selbst besser zu spüren. Das Kribbel-Krabbel Buch kann hier bezogen werden. Über diesen Link sehen Sie einen Film der praktischen Anwendung.

Angebote

«Schule bewegt» ist die Online-Plattform von Swiss Olympic für mehr Bewegung im Schulunterricht

Mit «Schule bewegt» erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt. Situativ können Bewegungsaufgaben zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen gestellt werden, mit welchen gezielt Einfluss auf die Aktivität und Konzentration der Kinder und Jugendlichen und somit auf die Stimmung der Klasse genommen werden kann. Die vielseitigen Bewegungsaufgaben mit praktischen Videoanleitungen sowie eFilter-, Sortier- und Merklistenfunktionen sind online verfügbar.

Im vierteljährlich erscheinenden «Special» geht es dieses Mal auf die Treppe – sicherlich finden auch Sie auf Ihrer Schulanlage ein paar Stufen. Hier geht's zum Special «auf der Treppe».

Schule bewegt

Tagung «bewegt lernen – lernen bewegt»

Kleine Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren bewegen sich viel und lernen dabei in enormem Tempo. Die Tagung «bewegt lernen – lernen bewegt» am Samstag, 25. Mai 2019 richtet sich an Fachpersonen der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung, an Sportvereine, an Behördenvertreterinnen und Vertreter und an Familien mit kleinen Kindern. In zwei Referaten und jeweils 14 Workshops vor- und nachmittags werden Wissen aus Praxis und Forschung miteinander verknüpft und Impulse gesetzt, wie bewegungs- und lernfördernde Umwelten für kleine Kinder gestaltet werden können.

Nebst dem Programm für Erwachsene beinhaltet die Tagung eine Bewegungslandschaft für kleine Kinder und Ballspiele für grössere Kinder. Marktstände bieten Informationen über Projekte und Angebote zum Thema.

Das detaillierte Programm und das Anmeldeportal finden Sie ab Ende Januar 2019 unter www.bewegtlernen.ch.

Schulkongress «Bewegung und Sport» 2019

Bereits die fünfte Ausgabe des Schulkongresses «Bewegung und Sport» wird im Oktober 2019 in Magglingen durchgeführt. Wie in den vergangenen Jahren werden den Teilnehmenden auch zur Jubiläumsausgabe wieder Angebote rund um den Sportunterricht, die bewegte Schule und die eigene Bewegung und Gesundheit zur Verfügung stehen und ihren «Rucksack» mit neuen Ideen für ihren Unterricht und den Alltag bereichern.

Der Kongress findet vom 25.-27. Oktober 2019 statt, anmelden kann man sich ab dem 1. Mai 2019 unter www.sportkongress.ch.

SCHULKONGRESS
BEWEGUNG & SPORT
2019
25.–27. Oktober 2019 in Magglingen

Workshops «Wasserdrache» für Fachpersonen Kinderbetreuung

Diesen Herbst wurde das Projekt «Wasserdrache» lanciert, welches Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren die Bedeutung von Wassertrinken vermitteln will. Fachpersonen, die Kinder in diesem Alter betreuen, haben die Möglichkeit, an «Wasserdrachen»-Workshops teilzunehmen. Die Workshops beinhalten einen Wissensteil rund um Wasser und einen Praxisteil mit einfach umsetzbaren Ideen, wie das Thema Wassertrinken Kindern spielerisch nähergebracht werden kann.

Die Workshop-Teilnahme ist kostenlos; Teilnehmende erhalten zudem das Bilderbuch «Eric und der Wasserdrache» sowie das Kinderlied «Glugg, glugg, glugg, glugg – Wasser trinke» von Andrew Bond. Das Projekt «Wasserdrache» wurde von Evian-Volvic Suisse SA entwickelt, wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE fachlich begleitet und ist vollständig werbefrei.

Weitere Informationen unter www.wasserdrache.ch