



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

**PH
ZH**



11. Puzzlebaum-Tagung

rundum stark

selbstbewusst und bewegt durch den Alltag

Samstag, 9. November 2019, Pädagogische Hochschule Zürich



11. Purzelbaum-Tagung, 9. November 2019

Herzlich willkommen an der Pädagogischen Hochschule Zürich!

Exekutive Funktionen helfen Kindern, an einer Sache dran zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen, sich Regeln zu merken, die eigenen Gefühle einzuordnen oder sich in andere hineinzuversetzen. Studien zeigen, dass die exekutiven Funktionen bereits früh durch Bewegung, Sport und gezieltes Training gefördert werden können, sofern der Grad der Herausforderung an die Kinder angepasst ist.

Die 11. Purzelbaum-Tagung liefert eine Einführung in das spannende Gebiet der Neurowissenschaften. Im Zentrum des Hauptreferats werden die Themen der Entwicklung der exekutiven Funktionen vom Vorschulalter bis in die Primarschule und der Aspekt der Förderung dieser Funktionen durch Bewegung und das (freie) Spiel stehen. Diverse Workshops zu Bewegung und Ernährung für Kitas, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen bieten anschliessend praxisnahe Vertiefungsmöglichkeiten an. Nebst anregenden Inhalten ermöglicht die Purzelbaum-Tagung an der Pädagogischen Hochschule in Zürich Begegnung, Austausch und Vernetzung über die Kantons Grenzen hinweg.

Alexandra Papandreou, Nadine Eberle, Elvira Lopez
Projektleitung Purzelbaum Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

Michaela Sciuk und Simone Walker
Co-Leitung Purzelbaum^{Schweiz}
RADIX Gesunde Schulen

Sascha Gojkovic
Berater Material und Sicherheit Purzelbaum
Sportamt Stadt Zürich

Barbara Nafzger
Bereichsleiterin Bewegung und Sport
Pädagogische Hochschule Zürich

Tagungsorganisation

Die Fachtagung wird von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX in Zusammenarbeit mit den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich sowie der Pädagogischen Hochschule Zürich organisiert und durchgeführt:



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste



Sponsoren und Partner

Die Fachtagung wird von nationalen Sponsoren und Partnern unterstützt:

Sponsoren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

VISTAWELL
sport . health . movement

Partner



kibesuisse



Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband

www.purzelbaum.ch

Tagungsprogramm

ab 08.30 Uhr	Ankommen und Türöffnung (Gebäude LAA) <i>Begrüßungskaffee</i> <i>Empfang Tagungsunterlagen</i>	
09.30 Uhr	Musikalischer Einstieg <i>Kinder aus dem Zürcher Unterland unter der Leitung von Elvira Lopez, Projektleitung Purzelbaum Kindergarten, Zürich</i> Begrüßung <i>Michaela Sciuk, Co-Leitung Purzelbaum^{Schweiz}, RADIX Gesunde Schulen</i> <i>Barbara Nafzger, Bereichsleiterin Bewegung und Sport, PH Zürich</i> Grusswort <i>Claude Hunold, Direktor Schulgesundheitsdienste, Stadt Zürich</i> Hauptreferat «Exekutive Funktionen bewegen die Entwicklung unserer Kinder» <i>Dr. phil. Kevin Wingeier, tätig als pädiatrischer Neuropsychologe, Zürich</i>	
09.45 Uhr		
10.45 Uhr	Pause (Gebäude LAA, Stockwerke G/H/J)	
11.00 Uhr	1. Workshop-Runde der Workshops 1-10 (Gebäude LAA)	Besuch der Marktstände (Gebäude LAA, Stockwerke F/G/H)
11.15 Uhr		1. Workshop-Runde der Workshops 11-20 (Gebäude LAC)
12.30 Uhr	Mittagessen (Mensa, Gebäude LAA, Stock E)	
12.45 Uhr		
13.30 Uhr	Besuch der Marktstände (Gebäude LAA, Stockwerke F/G/H)	Mittagessen (Mensa, Gebäude LAA, Stock E)
14.00 Uhr	2. Workshop-Runde Workshops 1-20 (Gebäude LAA und LAC)	
15.30 Uhr	Ausklang mit Apéro (Gebäude LAA, Stock G)	
16.00 Uhr	Ende der Veranstaltung	

Zielgruppe

Die Tagung richtet sich an Mitarbeitende von Kindertagesstätten und Spielgruppen, an Kindergarten- und Primarschullehrpersonen sowie an weitere Fachpersonen, die sich im Bereich Bewegung und ausgewogener Ernährung für Kinder engagieren.

Hauptreferat

Exekutive Funktionen «bewegen» die Entwicklung unserer Kinder

Im Morgenkreis längere Zeit still sitzen, am Mittagstisch abwarten, bis das Essen auf dem Tisch steht, im gemeinsamen Spiel auf andere Rücksicht nehmen, bei einer Aufgabe bleiben und sich nicht ablenken lassen, sich an Regeln erinnern und diese möglichst einhalten, die Hausaufgaben notieren und daran denken, das Deutschbuch mit nach Hause zu bringen.... Dies sind Alltagssituationen, in denen exekutive Funktionen gefordert sind.

Beim diesjährigen Hauptreferat erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das spannende Gebiet der exekutiven Funktionen. Dazu gehören zum Beispiel Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnisleistungen und die Flexibilität. Aber auch höhere geistige Leistungen wie zum Beispiel logisches Denken, Entscheidungsfindungen oder das Planen und Ausführen von Aufgaben bauen auf diesen Funktionen auf. Den Teilnehmenden werden die neusten Forschungsergebnisse kompakt und verständlich präsentiert, zudem wird der Bezug zum (pädagogischen) Alltag ausführlich dargestellt. So weiss man zum Beispiel heute, dass Kinder, die bereits im Vorschulalter gute exekutive Fertigkeiten entwickeln konnten, einen entscheidenden Entwicklungsvorteil haben. Dies gilt sowohl für die kognitive als auch für die soziale Entwicklung der Kinder. Dr. phil. Kevin Wingeier thematisiert die Entwicklung der exekutiven Funktionen vom Vorschulalter bis in die Primarschule und legt einen Schwerpunkt auf die Förderung dieser Funktionen durch Bewegung und das (freie) Spielen.



Dr. phil. Kevin Wingeier, arbeitet als pädiatrischer Neuropsychologe auf der Neurologie und Epileptologie des Kinderspitals Zürich und in der Lernpraxis Klus Park Zürich. Die Diagnostik und die Förderung kognitiver Funktionen bei Kindern mit Entwicklungsstörungen, neurologischen Erkrankungen und erworbenen Hirnverletzungen sind sein Fachgebiet.

Workshops

Die Workshops bieten die Möglichkeit zur Vertiefung der Tagungsthematik. Sie schaffen zielgruppenspezifisch einen Bezug zur Praxis. Die jeweiligen Zielgruppen sind bei den Workshop-Beschreibungen in der ersten Spalte in Klammern angegeben.

Workshop 1 – 5:	Vertiefung zum Tagungsthema
Workshop 6 – 17:	Vertiefung und Praxis im Bereich Bewegung
Workshop 18 – 20:	Vertiefung und Praxis im Bereich Ernährung

Die zur Verfügung gestellten Tagungsdokumentationen können im Anschluss an die Purzelbaum-Tagung unter www.purzelbaum.ch heruntergeladen werden.

Workshops zum Tagungsthema

Workshop 1

(Zielpublikum = Kita, Spielgruppe, Kindergarten und Primarstufe)

Exekutive Funktionen (Vertiefung zum Hauptreferat)

In diesem Workshop werden die Themen des Hauptreferats nochmals aufgegriffen, vertieft und zusätzlich verschiedene Fördermaterialien vorgestellt. Die Teilnehmenden lernen, exekutive Leistungen in verschiedenen Situationen zu erkennen und durch ihr Handeln den Alltag der Kinder «exekutiver» zu gestalten. Dies ist zentral, denn Forschungsergebnisse zeigen, dass für einen nachhaltigen Erfolg in der Schule/im Leben exekutive Funktionen in verschiedenen Alltagssituationen «trainiert» werden müssen. Es wird im Workshop ferner gezeigt, wie Rollenspiele begleitet und den Bewegungsangeboten im Kita-, Spielgruppen-, Kindergarten- und Schulalltag eine exekutive Note gegeben werden kann.

Dr. phil. Kevin Wingeier, Pädiatrischer Neuropsychologe, [Lernpraxis Klus Park](#), Zürich

Workshop 2a

(Kita, Spielgruppe und Kindergarten)

Förderung der exekutiven Funktionen mit Gesellschaftsspielen

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden auf eine spannende Reise ins Reich der Gesellschaftsspiele eingeladen. Dabei werden, ergänzend zum Hauptreferat, Spiele vorgestellt, die den Fokus auf die Förderung exekutiver Funktionen bei Kindern ab 3 Jahren haben. Die ausgewählten Spiele eignen sich für den Einsatz in der Kita, in der Spielgruppe oder im Kindergarten und werden ausführlich erklärt. Abgerundet wird der Workshop mit der Gelegenheit, die Spiele unter fachkundiger Anleitung selber auszuprobieren.

Cornelia Bold, Dipl. Sozialpädagogin, und Claudia Hess, Schulische Heilpädagogin, [spielend fördern gmbh](#), Mönchaltorf

Ausgewählte Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen können an der Tagung am Marktplatz erworben werden.

Workshop 2b

(Kindergarten und Primarstufe)

Förderung der exekutiven Funktionen mit Gesellschaftsspielen

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden auf eine spannende Reise ins Reich der Gesellschaftsspiele eingeladen. Dabei werden, ergänzend zum Hauptreferat, Spiele vorgestellt, die den Fokus auf die Förderung exekutiver Funktionen im Kindergarten- und Unterstufenalltag (Zyklus 1 nach Lehrplan 21) haben. Den Teilnehmenden werden die ausgewählten Spiele ausführlich erklärt und sie haben die Gelegenheit, die Spiele unter fachkundiger Anleitung selber auszuprobieren.

Cornelia Bold, Dipl. Sozialpädagogin, und Claudia Hess, Schulische Heilpädagogin, [spielend fördern gmbh](#), Mönchaltorf

Ausgewählte Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen können an der Tagung am Marktplatz erworben werden.

Workshop 3

(Kita, Spielgruppe
und Kindergarten)

Impulskontrolle und Problemlösen mit Bewegung stärken

Unangenehme Gefühle sind wichtige Signale, jedoch müssen wir lernen, uns bei solchen Gefühlen zu regulieren und zu steuern. Das Kontrollieren von Impulsen kann spielerisch geübt werden und hilft den Kindern sich im Alltag, in schwierigen Situationen besser zu steuern und zu Lösungen zu kommen. Im Workshop werden praktische Umsetzungsideen für den Kita-, Spielgruppen- und Kindergartenalltag (3 bis 6 Jahre) vorgestellt und ausprobiert. Dabei wird ein besonderer Fokus auf Bewegungsspiele gelegt.

Florence Itin, Projektmitarbeiterin [Denk-Wege](#), Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Zürich, Zürich

Workshop 4

(Kita, Spielgruppe
und Kindergarten)

Spielerische Förderung exekutiver Funktionen

Oft entscheiden exekutive Funktionen darüber, ob ein Kind erfolgreich ist oder nicht. So bilden die exekutiven Funktionen die Grundlage für die im Lehrplan 21 beschriebenen «Überfachlichen Kompetenzen». Der Workshop vermittelt Spielideen zur Förderung exekutiver Fähigkeiten wie Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis, bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit, Flexibilität und Empathie. Die Teilnehmenden erweitern im Workshop so ihr Spielrepertoire für Kinder zwischen 3 und 7 Jahren und erfahren dabei, wie diese Fertigkeiten im Spiel ganz nebenbei gefördert werden können. Die Spielideen können spontan, mit wenig Material und ohne grosse Vorbereitung eins zu eins im Alltag umgesetzt werden.

Priska Flury, Geschäftsinhaberin [Creavida](#), Veltheim

Workshop 5

(Kindergarten und
Primarstufe)

Lernen im Gleichgewicht

Eine unzureichende Gleichgewichtssinnverarbeitung kann oftmals Ursache für unruhiges Sitzen, Konzentrationsprobleme, Lese-, Schreib- und Rechenschwierigkeiten sein. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Hintergrundwissen über den Gleichgewichtssinn und erkennen den Zusammenhang mit dem Lernen und Verhalten der Kinder. Begleitend werden praxiserprobte Gleichgewichtsübungen aufgezeigt und Spiele, Lieder und unterstützende Materialien für Schülerinnen und Schüler des Zyklus 1 Lehrplan 21 eingeführt. Die sehr praxisnahen Übungen sind dabei so aufgebaut, dass diese unmittelbar und einfach in den täglichen Schulalltag eingebaut werden können.

Sabine Heiz-Wullschleger, Ausbilderin mit Eidg. FA, Dozentin für Gleichgewichtsprogramme nach D. Beigel® und Kindergartenlehrperson, [Entwicklungswege](#), Wallbach

Workshops und Praxis im Bereich Bewegung

Workshop 6

(Kita, Spielgruppe, Kindergarten und Primarstufe)

Wie gelingt es, Bewegungsförderung und Sicherheit unter einen Hut zu bringen?

Anhand des Leitfadens «Sichere Bewegungsförderung bei Kindern» werden verschiedene Zugänge zur Sicherheit vorgestellt. Durch die gemeinsame Beurteilung und Diskussion von konkreten Situationen wird das Bewusstsein für die Unfallprävention geschärft. Praxisnahe Lösungen zeigen auf, dass die Sicherheit die Bewegungsförderung nicht einschränkt. Der Workshop zielt auf die Bewegungsförderung bei Kindern von 1 bis 8 Jahren.

Barbara Schürch, Leiterin Schule und Familie, [bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung](#), Bern

Workshop 7

(Kita)

Bewegung mit den Kleinsten

Schon im Bauch der Mutter bewegt sich das Kind. Dieses Bewegungsbedürfnis kommt nach der Geburt noch stärker zum Ausdruck. Obwohl die allgemeinen Bewegungsempfehlungen konkrete Hinweise für Kinder geben, die schon selbständig sind, ist weniger bekannt, wie man Bewegung bei den Babys (von 0 bis 18 Monaten) fördern kann. In diesem Workshop wird vorgestellt, wie Erwachsene die motorische Entwicklung von Babys im Alltag unterstützen können, indem sie den Raum, das Material und das Handling anpassen.

Malika Baioia Lehmann, Leiterin [Youp'la bouge](#), Lausanne

Damit im Workshop praktisch geübt werden kann, wird empfohlen, eine bewegliche Puppe mitzubringen.

Workshop 8

(Kita und Spielgruppe)

Attraktive Bewegungslandschaften kreieren

Kinder erobern über Bewegung und Sinneserfahrungen die Welt. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfreudig. Dieser Workshop zeigt auf, wie Kinder von 3 Monaten bis 2-jährig durch das Bereitstellen von Raum und Material angeregt werden können, selbständig unterschiedlichste Bewegungsformen auszuüben. Durch kreative und abwechslungsreiche Ideen werden Bewegungslandschaften erstellt, welche die Bewegungsfreude fördern und die Bewegungsentwicklung der Kinder unterstützen.

Sarah Walder, Projektleiterin Purzelbaum KiTa Stadt Winterthur, Adlikon bei Andelfingen

Workshop 9

(Kita, Spielgruppe und Kindergarten)

Bald ist Weihnachten – Bewegter Adventskalender

Die Adventszeit ist eine schöne Zeit, unter anderem auch weil bald Weihnachten ist. Aber wie lange ist bald? Mit einem Adventskalender erhält das «bald» einen Zeithorizont. Mit dem im Workshop vorgestellten und erlebten Adventskalender erhalten die Teilnehmenden 24 bewegte, besinnliche Ideen für die Adventszeit. Diese Ideen können mit Alltagsmaterialien durchgeführt werden und sind für Kinder zwischen 2.5 und 7 Jahren gedacht. Ergänzend bietet der Workshop Inputs für die Wochenenden, die gut als Bewegungs- oder Znüniideen mit nach Hause gegeben werden können.

Eliane Schmocker, Projektleiterin Purzelbaum, Sportlehrerin, Einsiedeln

Workshop 10

(Kita, Spielgruppe und Kindergarten)

Raus in die Natur – Herbst und Winter

Natur-Abenteuer beginnen gleich vor der Haustüre! In diesem Workshop werden einfache Spiele und Aktivitäten vermittelt, die in Parks, an Wegrändern, rund um Spielgruppe, Kita und Kindergarten umgesetzt werden können. Die Ideen sind für 3- bis 6-jährige Kinder geeignet und können in Wartesituationen, über Mittag oder am freien Nachmittag umgesetzt werden. Die Ideen sind fast ohne Material zu realisieren, sprechen alle Sinne an und werden dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht. Die Teilnehmenden probieren diese Aktivitäten direkt aus.

Danièle Bühler, Waldkindergartenlehrperson, Waldspielgruppenleiterin, SVEB 1, [Rucksackschule](#), Zürich

Der Workshop findet bei jeder Witterung draussen statt. Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe werden empfohlen.

Workshop 11

(Kita, Spielgruppe, Kindergarten)

Spielerische Bewegungsförderung mit Petterson & Findus

Die Katze Findus erkundet mit Petterson den Wald und trifft dabei auf verschiedene Tiere, die dort leben: Spinnen, Ameisen und viele mehr. Findus beobachtet die Tiere und versucht diese nachzuahmen. Er spielt mit ihnen Spinnenspiele und versucht übers Netz zu klettern ohne einen Faden zu berühren, spielt Spinnenfussball oder hilft den Ameisen ihre Beute zu transportieren. Aber im Wald leben nicht nur Tiere, auch Willibald der Zwerg geht mit Findus durch dick und dünn.

Im Workshop erhalten die Teilnehmenden Anregungen für eine ganzheitliche Bewegungsförderung mit Geschichten für Kinder von 3 bis 7 Jahren. Die meisten Spiele und Übungen lassen sich mit Alltagsmaterialien durchführen.

Karin Möbes Maillardet, Lehrerin und Gleichgewichtsdozentin, La Côte-aux-Fées

Workshop 12

(Kindergarten)

Rollen – springen – werfen? Ich kann es!

Motorische Basiskompetenzen werden benötigt, um aktiv an der Bewegungskultur teilnehmen zu können. Sie sind nachhaltig erlernbar, berücksichtigen Vorerfahrungen und sind durch Üben verbesserbar. In diesem Workshop geht es um die Diagnostik dieser motorischen Basiskompetenzen und um die motorische Bewegungsförderung im Kindergarten. Anhand des Testinstruments MOBAK-KG werden Aufgaben vorgestellt und ausprobiert, die eine Einschätzung der motorischen Basiskompetenzen der Kinder ermöglichen. Die Teilnehmenden erhalten zudem Beispiele, wie die motorischen Basiskompetenzen im Alltag gefördert werden können.

*Prof. Dr. Ilaria Ferrari, Dozentin, [PH Zürich](#), Zürich
Prof. Dr. Dr. Jürgen Kühnis, Dozent, [PH Schwyz](#), Goldau
Prof. Dr. Christian Hermann, Dozent, [PH Zürich](#), Zürich*

Workshop 13

(Kindergarten)

«Fang die Nuss»: Ein Unterrichtsvorhaben für den Kindergarten zum Thema Bälle

In diesem Workshop stehen die Fertigkeiten Tragen, Rollen, Werfen, Zielen und Passen im Zentrum. Im Unterrichtsvorhaben «Fang die Nuss» begleiten die Eichhörnchen Erika und Erich die Kinder durch vielfältige Spielideen. Diese Spiel- und Übungsformen mit den Bällen sind kompetenzorientiert und eignen sich für den Kindergartenalltag, den Wald und die Turnhalle. Die Teilnehmenden lernen diverse Spielformen kennen, probieren diese aus und erhalten die theoretischen Bezüge dazu. Ergänzend wird im Workshop aufgezeigt, wie die vorhandenen Ballspiel-fähigkeiten beurteilt und wie daraus förderorientierte Angebote abgeleitet werden können.

Luzia Huber und Susanne Steiger, Dozentinnen Eingangsstufe, Bewegung und Sport, [PH Zürich](#), Zürich

Die Broschüre «Fang die Nuss» kann im Workshop für CHF 12.50 erworben werden.

Workshop 14

(Kindergarten
und Primarstufe)

Bewegtes Lernen: Bewegend unterrichten – Kompetenzen fördern

Bewegung kann die Tür zum Lernen öffnen, indem zusätzliche Wahrnehmungsmöglichkeiten für Lerninhalte geschaffen werden können. Die handlungsorientierte Auseinandersetzung durch Körper- und Raumerfahrungen sorgt für wertvolle Impulse bei der Aufnahme und Speicherung von Lerninhalten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden praktische Ansätze kennen, wie Lernprozesse bei Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren (Zyklus 1 und 2) bewegend gestaltet werden können und welche Formen man unterscheidet.

Samuel Maurer, Co-Geschäftsführer, Kursleiter, [lifetime health](#), Wetzikon

Workshop 15

(Kindergarten
und Unterstufe)

Street Racket – rock the school!

«Street Racket» ist ein neues, sehr rasch zu erlernendes Rückschlagspiel und kann ohne Vorkenntnisse auf allen Schulstufen sofort gespielt werden. Die charakteristischen Felder sind auf einer harten Ebene in wenigen Sekunden sofort spielbereit, drinnen und draussen, und es wird keinerlei Infrastruktur benötigt. Viele Flächen können so für eine bewegte Schule sinnvoll genutzt werden. Die variantenreichen Bewegungsformen können alleine, zu zweit oder auch in Gruppen ausgeführt und gestaltet werden und bieten sich auch für bewegte Pausen oder Schulanlässe an. Die Teilnehmenden erhalten in diesem Workshop eine Einführung in «Street Racket» und lernen eine Vielzahl an Spiel- und Bewegungsideen, auch für das Klassenzimmer, kennen.

Marcel Straub, Co-Gründer, [Street Racket](#), Bäretswil

Workshop 16

(Kindergarten
und Unterstufe)

Clownerie – Unterrichtsvorhaben Darstellen

In diesem Workshop wird die Broschüre mit dem Unterrichtsvorhaben «Clownerie» des Zürcher Lehrmittelverlages vorgestellt. Vom Bilderbuch «Die dumme Augustine» ausgehend werden die Teilnehmenden einzelne Bausteine aus der Broschüre erleben. Ziel ist es, zu sehen wie, die Gestaltungs- und Ausdrucksfähigkeit sowie die Verbesserung der Wahrnehmung und der Bewegungskoordination von Lernenden erweitert werden können. Dabei werden die Teilnehmenden pantomimisch Haushaltsarbeiten darstellen, Gefühle mit eigenen Bewegungen, Mimik und Gestik ausdrücken, eigene Bewegungsmuster zu Musik anpassen und abschliessend eine kleine Zirkusnummer zu Zweit präsentieren.

Sarah Wacker, Dozentin Bewegung und Sport, [PH Zürich](#), Zürich

Die Broschüre «Clownerie» kann im Workshop für CHF 12.50 erworben werden.

Workshop 17

(Kindergarten
und Primarstufe)

Bewegungspausen: Kindgerechte Rhythmisierung in Kindergarten und Schule

«Kinder sind keine kleinen Erwachsenen» - dies ist bereits seit unserer eigenen Schulzeit allen klar. Doch noch immer wird in vielen Schulen und auch in Kindergärten in Bezug auf die geforderte Konzentrationszeit dieser Tatsache wenig Rechnung getragen. In diesem Workshop werden praxiserprobte 3- bis 5-minütige «Unterbrechungen» für Kinder von 4 bis 12 Jahren vorgestellt, ausprobiert und diskutiert. Dabei stehen Bewegungsübungen mit und ohne Material im Zentrum, welche die Motivation der Kinder steigern, das Klassenklima verbessern und die Konzentration erhöhen.

Torben Schade, Sportlehrer und Leiter [Fachstelle Sport- und Bewegung Glattal](#), Zürich

Workshops im Bereich Ernährung

Workshop 18

(Kita und Spielgruppe)

Ernährungsbildung im Kita-Alltag

Gemeinsame Mahlzeiten gehören zum Alltag in der Kita und in der Spielgruppe, wobei gemeinsames Essen mehr als Kalorienzufuhr und Verpflegung ist. Es beinhaltet auch Ernährungserziehung und -bildung, bewusst oder unbewusst. In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie man mit dem Angebot, mit der Haltung und mit Aktivitäten zum Thema Essen und Ernährung die Entwicklung der Essgewohnheiten gesundheitsfördernd unterstützen kann. Die Teilnehmenden lernen Beispiele kennen, wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult, der Bezug zu Lebensmitteln und die Neugier zum Probieren gefördert werden kann. Gemeinsam wird ein einfacher, saisonaler Znüni zubereitet und Erfahrungen unter den Teilnehmenden ausgetauscht.

*Marianne Honegger, Ernährungsberaterin BSc SVDE,
[Schulärztlicher Dienst Stadt Zürich](#), Zürich*

Workshop 19

(Kita, Spielgruppe und Kindergarten)

Perfekte, saisonale Kindersnacks

Saisonal essen ist genussvoll und macht Spass! Doch Genuss und Geschmack will von klein an gelernt sein. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, welchen Einfluss kindliche Sensorik und Prägung auf das Essverhalten haben. Gemeinsam wird der Reiz saisonaler Snacks erlebt und Inspirationen ausgetauscht, wie im praktischen Alltag der Fokus auf saisonale Lebensmittel für mehr Abwechslung und perfekte Kindersnacks sorgen kann. Bei der Degustation werden die Tipps zu saisonalen Kindersnacks reflektiert.

Sabine Hercher, Dipl. Ernährungsberaterin FH, [Fourchette verte Schweiz](#), Basel

Workshop 20

(Kindergarten und Primarstufe)

Sich selbst vertrauen beim Essen? – Ernährungspsychologische Betrachtung

Was hat Essen mit Selbstwahrnehmung zu tun? Um diesen Zusammenhängen auf die Spur zu kommen, werden in diesem Workshop zuerst die zentralen Hintergründe zur Ernährungspsychologie bei Kindern vorgestellt. Darauf aufbauend findet ein Austausch zu Beobachtungen aus dem Alltag in Kindergarten und Schule statt. Die Teilnehmenden verknüpfen dabei die wissenschaftlichen Hintergründe mit der Praxis und ziehen daraus Schlüsse für den Alltag. Abschliessend wird gemeinsam «Sich selbst vertrauen beim Essen» ganz praktisch umgesetzt.

*Ronia Schifftan, Fachexpertin Psychologie und Betriebliches Gesundheitsmanagement,
[Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#), Bern*

Tagungsinformationen

Tagungsgebühr

Die Tagungsgebühr beträgt CHF 130.-. Pausengetränke und Mittagsverpflegung sind offeriert.

Vergünstigung für Teilnehmende:

Kanton Zürich: Kitamitarbeitende, Spielgruppenleitende und Kindergartenlehrpersonen profitieren von einer reduzierten Tagungsgebühr von CHF 65.-.

Weitere Kantone bieten Subventionen für eine Teilnahme, eine Übersicht finden Sie [hier](#). Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre kantonale Purzelbaum-Projektleitung.

Tagungsort und Anreise

Die Tagung findet an der Pädagogischen Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, 8004 Zürich statt.

→ [Lageplan](#)

Es empfiehlt sich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Anmeldung

- Die Anmeldung zur Tagung und den Workshops erfolgt [online](#) und ist verbindlich (www.purzelbaum.ch → Tagungen).
- Nach Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Die Rechnung wird Ihnen vor der Tagung per Post zugesandt.
- Die Tagungsplätze sind begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Die Workshopzuteilung, eine Teilnahmebestätigung sowie allfällige Unterlagen erhalten Sie direkt an der Tagung vor Ort am Empfang.

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2019.

Das Kleingedruckte

- Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden, die Tagungsgebühr vollumfänglich und fristgerecht zu begleichen. Einbezahlte Beträge können nicht zurückerstattet werden. Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu entsenden. Diese muss vor der Tagung schriftlich per E-Mail der Tagungsorganisation gemeldet werden.
- Programmänderungen sowie personelle Änderungen bleiben vorbehalten.
- Die Teilnehmenden sind für ihren Versicherungsschutz selbst verantwortlich, RADIX lehnt jegliche Haftung ab.

Auskünfte

Administration:

Evelyne Fuhrer, fuhrer@radix.ch, 031 312 75 75

Inhalte:

Martin Lang, lang@radix.ch