

## Newsletter

Bewegung und Ernährung

Mai 2020



### Inhalt

#### PLATTFORM – INFO

Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 27. Juni 2020, Luzern

12. Purzelbaum-Tagung – 7. November 2020, Zürich

Elternzusammenarbeit gut, gern und erfolgreich umsetzen

#### MATERIALIEN

Praxisideen: Purzelbaum zuhause

Überarbeitung bfu-Leitfaden «Sichere Bewegungsförderung bei Kindern»

Bewegungslied: «Flugzög»

Spielideen mit Jongliertüchern

Mobilesport.ch: Monatsthemen

Rundum stark im Familienalltag

Umgang mit Konflikten: «Wenn zwei sich streiten»

Bilderbuch: «Das Haus im Schatten»

Vegetarische Rezepte für Kindertagesstätten

Gemeinsam Essen...so geht's!

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

#### ANGEBOTE

Schülerinnen und Schüler nach dem Lockdown stärken

«Qualität im Sportunterricht – Merkmale und Entwicklungsmöglichkeiten»

#### Impressum / Herausgeberin

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

**Fürs Redaktionsteam:**  
Michaela Sciuk  
sciuk@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

### **Purzelbaum Workshopveranstaltung – Samstag, 27. Juni 2020, Luzern**

---

Die Durchführung oder Absage der Purzelbaum-Workshopveranstaltung am Samstag, 27. Juni 2020 ist abhängig von den Massnahmen, die am 27. Mai 2020 durch den Bundesrat beschlossen werden. Den Entscheid einer Durchführung oder Absage werden wir anschliessend [hier](#) kommunizieren.

Besten Dank für die Geduld und das Verständnis.



### **12. Purzelbaum-Tagung – 7. November 2020, Zürich**

---

An der diesjährigen Purzelbaum-Tagung zum Thema «Bewegte Medien – Medien in Bewegung» wird Sabine Eder eine Einführung in das spannende Gebiet der Medienpädagogik und -erziehung liefern. Die Corona-Krise hat den Einsatz von digitalen Medien in Bildungsinstitutionen beinahe über Nacht zur Notwendigkeit gemacht. Wie aber können digitale Medien im Alltag von Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen sinnvoll und gezielt eingesetzt werden?



Diverse Workshops zum Tagungsthema, zur Bewegung, psychischen Gesundheit und Ernährung für Kitas, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen bieten anschliessend praxisnahe Vertiefungsmöglichkeiten an.

Nebst anregenden Inhalten ermöglicht die Purzelbaum-Tagung an der Pädagogischen Hochschule Austausch und Vernetzung über die Kantonsgrenze hinweg.

Die Ausschreibung und Anmeldung finden Sie nach den Sommerferien [hier](#).

### **Elternzusammenarbeit gut, gern und erfolgreich umsetzen**

---

Das Praxis-Tool «[Elternzusammenarbeit gut, gern und erfolgreich umsetzen](#)» unterstützt Fachpersonen in der Schule, Kita oder Tagesstruktur ihre Elternzusammenarbeit zu überdenken und gibt Impulse fürs gute Gelingen. Das Tool bietet Fragen für die eigene Reflexion sowie Tipps und Links. Es kann alleine oder im Team angewandt werden, um die Elternzusammenarbeit zu diskutieren und umzusetzen.

«[Mit Eltern gemeinsam die Gesundheit von Kindern fördern](#)» ist ein Analyse- und Reflexionsinstrument für Organisationen und Projektleitende, die ihre Elternzusammenarbeit neu konzipieren oder optimieren möchten. Mit einem methodischen Ansatz unterstützt das Instrument die Entwicklung und Planung von Aktivitäten für und mit Eltern.



## Materialien

### Praxisideen: Purzelbaum zuhause

Purzelbaum zuhause bietet Spiele und Übungen, die mit wenig Material im Wohnzimmer, Kinderzimmer oder auf dem Balkon durchgeführt werden können. Sie können in Kleingruppen oder auch alleine gespielt werden.

Unter den **Praxisideen** in der Rubrik **Purzelbaum zuhause** finden Sie zahlreiche Übungen z.B. zur Herz-Kreislauf-Aktivierung, zur Förderung des kindlichen Bewegungsdrangs, der Konzentration, der Entspannung und der Achtsamkeit.



### Überarbeitung bfu-Leitfaden «Sichere Bewegungsförderung bei Kindern»

Der neu überarbeitete 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 bestellen.

bfu  
bfg  
ufp

Beratungsstelle für  
Unfallverhütung

Postfach, 3002 Bern  
info@bfu.ch

### Sichere Bewegungsförderung bei Kindern

Bildwerk: Schönbach, Hansjörg Thüler, Stefan Banninger  
Bern, 2019

Fachdokumentation  
2.019



### Bewegungslied: «Flugzug»

Zur bekannten Melodie von «Ein Männlein steht im Walde» lässt sich auch ein Flugzeug fliegen. Das Bewegungslied «Flugzug» sorgt ohne viel Aufwand für viele lustvolle Bewegungsmomente mit den Kindern.

**Hier** geht's zu einer sich drehenden Bewegungsidee. Weitere Bewegungslieder, Tänze und Verse, bewegte Spielideen sowie Anregungen zu den Themen Ernährung und Entspannung und vieles mehr finden Sie unter den **Praxisideen**.



## Spielideen mit Jongliertüchern

---

Bei Übungen mit Jongliertüchern werden kognitive Fähigkeiten und soziales Verhalten entwickelt und trainiert. Die Tücher fallen zudem langsam und schön - das bringt besonders viel Freude beim Spielen. Entdecken Sie die unterschiedlichen **Spielideen** mit Jongliertüchern.

Jongliertücher können Sie **hier** beim Purzelbaum Tagungspartner Vistawell bestellen.



## Mobilesport.ch: Monatsthemen

---

Spiele mit Alltagsgegenständen, Kämpfen und Fallen, Rituale im Kindersport, Wagnis als Lernweg. Das sind nur vier von **20 Monatsthemen** aus den Jahren 2011 – 2019 für den Kindergarten und die unteren Primarschulklassen, die **hier** heruntergeladen werden können.



## Rundum stark im Familienalltag

---

Die neue, fotobasierte Broschüre **«Rundum stark im Familienalltag»** bietet Familien anhand von farbenfrohen Fotos viele Ideen für den Alltag, wie Kinder rundum gestärkt werden können. Ergänzt wird die Broschüre mit praktischen Tipps und Reflexionsfragen für den Familienalltag.

Die Broschüre «Rundum stark im Familienalltag» kann **hier** bei Helsana kostenlos bestellt werden.

Weitere Links und Anregungen zur Broschüre «Ernährungsspass im Familienalltag» unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) > **Elternbroschüren**



## Umgang mit Konflikten: «Wenn zwei sich streiten»

---

Konflikte gehören zur menschlichen Kommunikation und Interaktion. Sie entstehen überall dort, wo Menschen sich begegnen und sind ein wichtiger Teil des sozialen Miteinanders. Bei Kindern kommt es schnell mal zu Streitigkeiten und teilweise ist der Grund dafür auf den ersten Blick nicht ersichtlich und erklärbar.

Die Spielidee **«Wenn Zwei sich streiten - Zwei Räuber und ein Schatz»** mit passender Geschichte bietet den Kindern die Gelegenheit, sich mit dem Thema Konflikt auseinanderzusetzen und zeigt eine Lösungsmöglichkeit.



## Bilderbuch: «Das Haus im Schatten»

---

Das Bilderbuch «Das Haus im Schatten» erzählt die Geschichte von Mia, welche aufgrund eines Sonnenbrands nicht mehr nach Draussen zum Spielen soll. Ihre drei Freunde haben aber eine gute Idee und bauen für Mia ein Haus im Schatten, damit sie trotzdem mitspielen kann. Dort entstehen spannende Gespräche über die Sonne.

Die illustrierte Geschichte zeigt, wie wunderbar die Sonne ist, wenn man achtsam mit ihr umgeht und sich zu schützen weiss. Sie lässt sich optimal in den Unterricht des ersten Zyklus integrieren.

Das Bilderbuch und noch mehr Unterrichtsmaterial zum Thema Sonne und Sonnenschutz können Sie bei Ihrer kantonalen Krebsliga bestellen.



## Vegetarische Rezepte für Kindertagesstätten

---

Das Thema vegetarische Ernährung wird in Kitas zunehmend aktueller. In diesem Veggie-Kochbuch von Dagmar von Cramm vom Herder Verlag (ISBN: 978-3-451-37827-0) finden Sie abwechslungsreiche Rezepte für kleine und grosse Kitagruppen, inklusive Mengen- und Umrechnungstabellen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Ein rundum gelungenes Kochbuch, das alle Fragen zu vegetarischer Kinderkost beantwortet und zusätzlich auch noch Spass macht.

Viele kindererprobte Veggi-Rezepte, wie Penne mit Gemüsebolognese, Spaghetti mit Linsen und Spinat oder Gemüse-Crostini finden sie auch in der Purzelbaum Broschüre «Ernährungsspass im Familienalltag» in unseren [Purzelbaumpraxisideen zur Ernährung](#).



## Gemeinsam Essen... so geht's!

---

Immer mehr Kinder nehmen regelmässig ihr Mittagessen in der Schule oder in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung ein. Damit gewinnen diese Mahlzeiten an Bedeutung für das Wohlbefinden und für eine gesunde Entwicklung der Kinder, denn gemeinsam zu essen macht nicht nur satt. Während der Mahlzeit in Ruhe über Erlebtes und Herzbewegendes zu reden, lässt die Kinder ein Stück „Zuhause“ spüren. Dabei werden Sie als Betreuerin bzw. Betreuer zu einer wichtigen Bezugsperson und zu einem Vorbild für die Kinder. Dass Ihre Aufgabe – eine mehr oder weniger grosse Gruppe von Kindern nach einem anstrengenden Schulvormittag zu betreuen – keine leichte ist, liegt auf der Hand. In diesem kleinen [Leitfaden](#) finden Sie bewährte Methoden und Tipps.



## Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

---

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das [Znüniblatt](#) zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.

Das Znüniblatt steht [hier](#) in 13 Sprachen kostenlos zur Verfügung.



## Angebote

### Schülerinnen und Schüler nach dem Lockdown stärken

---

Das Programm «MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln» stellt ausgewählte Praxisideen für alle Zyklen zur Verfügung. Die Übungen fördern das Sprechen über eigene und fremde Gefühle, die Kommunikation, Partizipation und Freundschaft sowie das Zugehörigkeitsgefühl zur Klasse und zur Schule.

Die Übungssammlung mit Beschrieb und weiterführenden Informationen steht [hier](#) zur Verfügung.



### «Qualität im Sportunterricht – Merkmale und Entwicklungsmöglichkeiten»

---

Welche Merkmale machen einen qualitativ guten Sportunterricht aus? Wie können wir unseren Unterricht stetig verbessern?

Diese Fragen, die für einen wirksamen Sportunterricht von zentraler Bedeutung sind, stehen an der diesjährigen Fachtagung Sportunterricht im Fokus. Mit einem spannenden Einstiegsreferat und einem vielfältigen Angebot an interessanten Workshops werden relevante Aspekte beleuchtet, wie z.B. die Umsetzung einer hohen Bewegungszeit und eine effiziente Klassenführung, welche Lehrpersonen in ihrem Engagement in der Schulpraxis unterstützen können.

Detaillierte Informationen zur Tagung stehen [hier](#) zur Verfügung.

