

Die Projektmodule.

- ★ Projektdauer: 2 Jahre
- ★ Weiterbildung der beteiligten Lehrpersonen an fünf Nachmittagen
- ★ Elternabend mit Unterstützung von externen Fachpersonen
- ★ Bewegungsfreundliche Umgestaltung des Kindergartens mit Hilfe von Fachpersonen
- ★ Täglich gezielte Bewegungsangebote
- ★ Organisierter Austausch unter den beteiligten Lehrpersonen
- ★ Regelmässiges Rundschreiben an die Eltern
- ★ Projektevaluation



Flyer mit freundlicher
Genehmigung übernommen von:



Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement

Weitere Informationen zum Projekt.

- ★ Kanton Zürich
www.leichter-leben-zh.ch/B4
- ★ Schweizweit
www.purzelbaum.ch (ab 1. März 2010)

Unterstützt von:



Kantonales Aktionsprogramm «Leichter leben.
Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich.»
www.leichter-leben-zh.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PURZELBAUM
Bewegter Kindergarten



Kontaktadresse:

Gisela Polloni Rohner
Bildungsdirektion, Volksschulamt
Walchestrasse 21, 8090 Zürich

Telefon 043 259 22 59
gisela.polloni@vsa.zh.ch

PURZELBAUM

Ein Projekt für mehr Bewegung
und gesunde Ernährung im Kindergarten.

Bewegung macht geschickt.

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung trainiert und weiterentwickelt. Der Körper kann so richtig auf die vielfältigen Herausforderungen des Alltags reagieren.

Bewegung macht stark.

Indem Muskulatur, Bänder und Gelenke angemessen belastet werden, stabilisiert sich der Bewegungsapparat, was das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden vermindert.

Bewegung macht aktive Erwachsene.

Wer die Freude an der Bewegung schon als Kind entdeckt, läuft weniger Gefahr, im Erwachsenenalter körperlich passiv zu werden. Darüber hinaus bietet sich den Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.



Bewegung und gesundes Essen machen Freu(n)de.

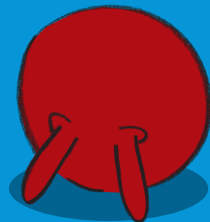
Beim Spielen, Herumtoben und gemeinsamen Essen treten Kinder mit anderen Kindern in Kontakt und lernen, miteinander umzugehen.

Bewegung und gesundes Essen machen gesund.

Das Wachstum und die Entwicklung der Kinder ist abhängig von der Ernährung und Bewegung. Gesundes Essen und regelmässige Bewegung fördern nicht nur das Wohlbefinden, sie beugen auch Übergewicht, Zuckerkrankheit und anderen Krankheiten vor.

Bewegung und gesundes Essen machen schlau.

Bewegung ist Voraussetzung für die Ausbildung der kognitiven Fähigkeiten. Besonders wirkungsvoll ist dabei, wenn Kinder selber Freiräume erobern und gestalten können. Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern alle nötigen Substanzen, die der Körper für die optimale Hirnentwicklung braucht.



Gesundes Essen macht leistungsfähig.

Gesundes Essen und Trinken fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Kinder können sich besser konzentrieren, sind ruhiger und aufmerksamer.

Gesundes Essen macht auch den Zähnen Freude.

Zuckerfreie, regelmässige Mahlzeiten helfen mit, Karies zu verhindern.

Gesundes Essen macht Lust auf Neues.

Beim gemeinsamen Essen lernen die Kinder neue Nahrungsmittel und andere Esskulturen kennen. Ein abwechslungsreicher Menüplan verführt zum Genuss vieler verschiedener Nahrungsmittel.



Die Projektziele.

- ♥ Die Kinder bewegen sich häufiger im Kindergarten und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. So werden sie geschickter, und Dinge wie Purzelbäume schlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leicht.
- ♥ Bewegung findet grundsätzlich jederzeit und überall in und um den Kindergarten statt, nicht nur in separaten Übungsstunden.
- ♥ Alle Kinder essen gemeinsam einen lustvollen, gesunden Znüni und trinken Wasser oder ungesüssten Tee.
- ♥ Die Kindergartenlehrperson weiss über Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung und Ernährung Bescheid. Sie kann den Kindern deshalb auch die Freude daran vermitteln.
- ♥ Die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen. Sie erfahren, wie sie die Idee von «Purzelbaum» zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.
- ♥ Alle Kinder und ihre Eltern wissen, welche Nahrungsmittel für Körper und Zähne gut sind und sie fit machen für Spiel, Spass und Konzentration.
- ♥ Immer mehr Kindergärten machen den «Purzelbaum». Von den gemeinsamen Erfahrungen und von der Zusammenarbeit mit Fachleuten haben alle etwas.