



In Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Kanton Zürich

Begleitheft

zur

Materialbox

Projekt B10 des kantonalen Aktionsprogramms „leichter leben“

3. Auflage – 2. Januar 2011

Die Inhalte der Materialbox

BEWEGUNGS- UND LERNMATERIAL (für Kinder)

Was?	Wo?
Übersichtseite: Beschreibung der Bewegungs- und Lernmaterialien	<i>Begleitheft</i>
Freie und geführte Bewegungsspiele + Buch Bert, der Gemüsekobold	<i>Materialbox</i>
Zusätzliche Spielanleitungen	<i>Begleitheft</i>
Materialliste mit Angaben für Ersatzteilbestellungen	<i>Begleitheft</i>

ELTERNABEND-INFORMATIONSBLOCK (in regulären Elternabend integrierbar)

Was?	Wo?
Übersichtseite: Tipps zum Elternabend-Informationsblock	<i>Begleitheft</i>
Power-Point-Präsentation, bzw. Vorlage für eigene Präsentationsform (Botschaften zu gesunder Ernährung und Bewegung)	<i>Online *</i>
Ergänzungen zur Power-Point-Vorlage (Vorbereitungsunterlagen)	<i>Online *</i>
DVD Aktive Kindheit – gesund durch's Leben (Filmsequenzen zum Thema Bewegung)	<i>Zur Ausleihe bei der FKS oder bei P.Roth</i>

ELTERN-KIND-ANLASS (praktische Umsetzung)

Was?	Wo?
Übersichtseite: Möglichkeiten zur Gestaltung eines Eltern-Kind-Anlasses	<i>Begleitheft</i>
Drei ausgearbeitete Themenvorschläge: Königsschloss / Zirkus / Bewegungsparcours	<i>Online *</i>

INFORMATIONSBLÄTTER (zum abgeben an die Eltern)

Was?	Wo?
Übersichtseite: Erläuterungen zu den Informationsblättern	<i>Begleitheft</i>
Infoblätter zum Thema Bewegung und Ernährung: Auf deutsch und mit Übersetzungen	<i>Online *</i>

* Download der Unterlagen unter www.leichter-leben-zh.ch/b10



In Zusammenarbeit mit der
Kleinkindberatung Kanton Zürich

Liebe Spielgruppenleiterin

Zunächst einmal vielen Dank, dass Sie sich dem Thema gesunde Ernährung und Bewegung annehmen. Danke im Namen der Kinder und Familien, welche durch Sie von den Informationen und praktischen Umsetzungen profitieren werden.

Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel stellen ein ernstes Gesundheits- und Entwicklungsrisiko dar. Bereits jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig.

Langfristig erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Osteoporose (Knochenbrüchigkeit). Bereits im Kleinkindalter beobachtbare Auswirkungen sind Haltungsschwächen, koordinative und motorische Einschränkungen und erhöhte Unfallgefahr. Ausserdem werden ungeschickte Kinder, welche körperlich nicht mit ihren Altersgenossen mithalten können, häufig ausgeschlossen und zu Aussenseitern. Körperlich fitte Kinder haben die Chance, psychisch stark und selbstbewusst zu sein.

Die vorliegenden Spielmaterialien und Unterlagen sollen Sie in ihrer wertvollen Arbeit unterstützen, bereits kleinen Kindern zu einem gesunden Körpergewicht zu verhelfen bzw. dieses zu erhalten.


Das Projekt mit Einführungsabend und Abgabe der Materialbox wurde von Gesundheitsförderung Kanton Zürich in enger Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Kanton Zürich entwickelt. Weitere Informationen zur Kleinkindberatung finden Sie auf dem Webweiser zu Jugend, Familie und Beruf: www.lotse.zh.ch

Grundsätzlich empfiehlt es sich, alle Materialien im Spielgruppen-Alltag einzusetzen. Die vier Teile „Bewegungs- und Lernmaterial“, „Eltern-Kind-Anlass“, „Elternabend-Informationsblock“ und „Informationsblätter“ nehmen aufeinander Bezug, was zur Vertiefung der Botschaften dienen soll. Es ist jedoch auch möglich, nur einzelne Teile umzusetzen.

Es lohnt sich, vor der Umsetzung die Anleitungen zu den einzelnen Materialien und Unterlagen zu lesen bzw. zu erproben. Am Anfang jedes Kapitels finden Sie eine Kurzbeschreibung. Die Spielanleitungen zu den Materialien in der Box befinden sich in der Begleitmappe. Weitere Umsetzungsunterlagen und insbesondere viele Informationsblätter in mehreren Sprachen finden Sie auf der Homepage von Gesundheitsförderung Kanton Zürich unter www.leichter-leben-zh.ch

Wir wünschen Freude und Erfolg beim Einsatz der Materialien!

*Programmleitung „leichter Leben“ und
Kleinkindberatung Kanton Zürich*

Das Projekt B10 wird unterstützt von
 Gesundheitsförderung
Schweiz

Beschreibung der Bewegungs- und Lernmaterialien

Die Bewegungs- und Lernmaterialien können in den Spielgruppenalltag integriert werden oder für den Eltern-Kind-Anlass (Bewegungsparcours) eingesetzt werden. Die Materialien teilen sich auf in:

- Geführte Bewegungsspiele und Lernmaterialien
- Freie Bewegungsspiele

Nachbestellungen

BEWEGUNGS- / LERNMATERIAL: VERLAG / ARTIKELNUMMER: NACHBESTELLUNG

Geführte Spiele/Lernmaterialien		
Fit und Clever (Domino)	Ravensburger / 23 230 7	Spielladen „Rien ne va plus“ Zürich / Fr.14.50
Tiermusiken (CD)	Fidula / 4403	Kinderbuchladen Zürich Fr. 34.50
Gummitwist	Mercerieabteilung Warenhaus	ca. Fr. 5.00
Roter Würfel (leer)	Jako-o / 054-215	www.jako-o.ch / Fr. 22.90
3 Sets à 6 Karten zum Würfel	Eigenproduktion ‚leichter leben‘	-
Kidz-Box	029.058	Gesundheitsförderung Schweiz 39.-
Bert, der Gemüsekobold (Buch)	Albarelllo / 978-3-930299-76-8	Kinderbuchladen Zürich / Fr. 25.50
Freie Bewegungsspiele:		
1 Paar Büchsenstelzen/Laufdolli	Jako-o / 051-053	Jako-o Katalog / Fr. 6.50
2 Chiffontücher farbig	Jako-o / 950-087 / 950-091	Jako-o Katalog / Fr 5.40
2 Fangbecher	Saisonartikel Frühling-Sommer	Spielladen „Rien ne va plus“ Zürich / Fr.5.00 – Fr.6.00
1 Regenbogen-Schwungband	Jako-o / 658-370	Jako-o Katalog / Fr. 8.50
Materialbox farbig Karton 470x320x230	PRESSEL / 752R	www.pressel.com / Fr. 9.15

Für das Spiel Fit und Clever können bei Carlit-Ravensburger Schweiz Ersatzteile bestellt werden. Die Bälle für die Fangbecher sind bei Verlust durch Ping-Pong-Bälle ersetzbar.

Geführte Bewegungsspiele und Lernmaterialien

Auf der **CD Tiermusiken** befinden sich verschiedene Lieder zur Bewegungsanimation. Die Lieder Nr. 1 bis 5 passen zu verschiedenen Zirkustieren. Auf der Anleitung **tanzende Zirkustiere** findet sich die Beschreibung zu den Bewegungsformen der einzelnen Tiere.

Für das **Bewegungsdomino Fit & Clever** gibt es zwei Spielvarianten (doppelseitiger Druck). Die Kartenseite mit der *gelben* Umrandung eignet sich für Spielgruppenkinder als Bewegungsdomino. Die Karte passend ablegen und dabei die dargestellte Bewegungsübung durchführen (genaue Spielanleitung siehe Spiel-schachtel).

Einfachere Variante: Die Karten in einen Sack legen. Durch Ziehen wird bestimmt, welche Übung gemacht wird. Hierfür empfiehlt sich die Seite ohne gelbe Umrandung.

Der **Rote Würfel** kann mit drei verschiedenen Kartensets gefüllt werden:

- a) *Zirkustiere darstellen*: als eigenes Spiel oder zur Einführung der Tiere zur Bewegungsanimation mit Musik.
- b) *Maus und Bär nachahmen*: als eigenes Spiel oder zur Einführung der Figuren des Bewegungsdominos.
- c) *Bewegungsvielfalt ausprobieren*: als eigenes Spiel oder als Ergänzung zur Kidz-Box.

→ Die genaue Anleitung zu den Bewegungen befindet sich auf den Seiten *Roter Würfel* sowie *Bewegungsvielfalt*.

Kidz-Box: Die hellblauen, dunkelgrünen, roten und dunkelblauen Karten der Kidz-Box regen die Kinder auf besondere Weise zu *Bewegungsübungen* an: Das Bild verändert sich durch Ziehen an der Lasche und zeigt somit die Umsetzung in Bewegung an.

Die Übungen zu den Bereichen Knochen stärken, Herz-Kreislauf anregen, Muskeln kräftigen und Geschicklichkeit fördern können mit dem Roten Würfel (Kartenset *Maulwurf*) und der Anleitung *Bewegungsvielfalt* ergänzt werden.

Die orangenen Karten sind Anleitungen zu einfachen Bewegungsspielen zu zweit oder in der Gruppe.

Die grünen Karten veranschaulichen durch den Bildwechsel bei Ziehen an der Lasche fünf wichtige Botschaften zum Thema „richtig Essen“. Dieselben Botschaften befinden sich auf dem Informationsblatt *Ernährungsscheibe* (Download ab Internetseite www.leichter-leben-zh.ch/b10).

Der **Gummitwist** kann nach Anleitung *Gummitwist* oder nach selbst erfundenen Springformen gespielt werden. Wichtig ist, dass abgewechselt wird mit Stehen im Gummiseil und Springen. Durch Höherstellen des Gummiseils von Ferse über Wade zu Knie kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.

Das Bilderbuch **Bert der Gemüsekobold** erzählt die Geschichte eines Mädchens und eines Jungen, welche einen sprechenden Broccoli kennen lernen. Dieser erklärt den Kindern den Nutzen von gesundem Essen und zeigt ihnen die Lebensmittelpyramide für Kinder. Zur Botschaft „5 Gemüse/Früchte am Tag“ kann ein Kinder-Kraftstoff-Anzeiger gebastelt werden. Dieser kann den Kindern mit nach Hause gegeben werden (Vorlage im hinteren Buchdeckel). Eine vereinfachte Erzählweise für Spielgruppenkinder befindet sich bei den Vorschlägen zu einem Eltern-Kind-Anlass unter *Bewegungsparcours* (Download von der Internetseite www.leichter-leben-zh.ch/b10).

Freie Bewegungsspiele

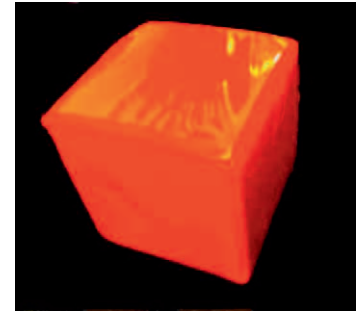
Die **Büchsenstelzen** (oder Laufdollis) sind für Spielgruppenkinder einfacher zu benutzen als richtige Stelzen. Die Füsse sind auf den Büchsen, an den Bändern zieht man die Büchsen beim Gehen in die Höhe. Gute Übung für Koordination und Gleichgewicht. **Vorsicht: Die Büchsenstelzen dürfen nicht auf rutschigen Böden verwendet werden – Rutsch- und somit Sturzgefahr!**

Die **Fangbecher** können auf zwei Spielarten verwendet werden: Entweder als Einzelspiel, indem der kleine Ball weggespickt wird und (weil es so Spass macht) schnell wieder zurückgeholt wird. Möglich ist auch das gezielte Werfen und Fangen zu zweit. Bei Spielgruppenkindern geht dies nur, wenn Erwachsene mithelfen und der Abstand zwischen den Spielern sehr klein ist.

Mit dem **Regenbogen-Schwungband** können Formen in die Luft gezeichnet werden oder der Bänder kann auf dem Boden geschlängelt werden.

Das **Chiffontuch** eignet sich gut zum Jonglieren, da es sehr langsam fällt. Es kann beidhändig geworfen und gefangen werden. Danach versuchen, das Chiffontuch nur mit einer Hand zu werfen und z. B. mit der anderen aufzufangen. Als Steigerung können zwei Chiffontücher in die Höhe geworfen werden, so dass sie möglichst lange nicht zu Boden fallen.

Roter Würfel



Einfache Spielvarianten

Spielmöglichkeiten:

Als eigenes Spiel oder als Vorbereitung auf folgende Spiele:

- *Fit & Clever*: Bewegungsdomino
- *Tiermusiken*: Darstellen der Zirkustiere zur passenden Musik
- *Kidz-Box*: „Zauberkarten“

Anleitung:

- Die **6 Karten des Bewegungsdominos** (Sujets Maus und Bär) in den Würfel stecken.
- 1 Kind würfelt, alle machen gemeinsam die dargestellte Übung. Das würfelnde Kind darf die Übung nun alleine vorzeigen (falls es möchte).
- Wenn die Figuren und Übungen allen gut bekannt sind, können die weiteren Übungen auf den Domino-karten (Fit & Clever) bekannt gemacht werden.

- Die **6 Karten zur Bewegungs Vielfalt** (Sujet Maulwurf) in den Würfel stecken.
- Kind würfelt, alle machen gemeinsam eine Übung, welche der Abbildung entspricht, z.B. Hantel = Muskeln kräftigen (siehe Anleitung *Bewegungs Vielfalt*)
- Erwähnen, wozu die Übung gut ist, z.B. „Oh, diese Übung braucht viel Kraft, das gibt starke Muskeln in den Beinen“.
- Nächstes Kind würfelt, nächste Übung wieder alle gemeinsam.
- Die Würfelfläche mit dem Maulwurf auf hellblauem Hintergrund kann als *Joker* genutzt werden: Kind darf freie Bewegungsübung wählen. Oder es ist Zeit für eine Pause (Entspannung)

- Die **5 Karten mit den Zirkustieren und die Karte Zirkusdompteur** in den Würfel stecken.
- 1 Kind würfelt, alle stellen gemeinsam das gewürfelte Tier dar (siehe Anleitung *Tanzende Zirkustiere*). Nächstes Kind würfelt.
- Die 6. Würfelfläche *Zirkusdompteur* kann als Joker genutzt werden: Tier darf frei gewählt werden.
- Wenn die Bewegungsarten der Tiere bekannt sind, zu „Tiermusiken“ darstellen.

Tanzende Zirkustiere einfache Bewegungen zur Musik

- 1) Zirkustiere darstellen, z. B.
 - **Giraffen**: Ganz gross (gehen auf Ballen mit hochgestreckten Armen)
 - **Elefanten**: Stampfen breitbeinig (Arm = Rüssel schwingen)
 - **Affen**: machen freche Grimassen, kratzen sich, hüpfen herum
 - **Tiger**: schleichen auf allen Vieren, zeigen Krallen und fauchen
 - **Pferde**: traben auf Hinterbeinen, Vorderbeine (= Arme) machen die Bewegung mit
- 2) Wenn die Bewegungsarten der 5 Zirkustiere bekannt sind, auf der CD „ Tiermusiken“ die Zirkustiere hören: Welches Zirkustier hört ihr da?
(Der Tanzbär auf der CD wurde durch Giraffen ersetzt, weil zeitgerechter)
- 3) Zirkustiere zur Musik darstellen
 - einfache Variante: Einzeln (Liednr. 1-5)
 - schwierige Variante: Als Medley (Liednr: 16)
- 4) Das Zirkusthema kann nach Belieben mit weiteren selber erfundenen „Kunststücken“ etc. ergänzt und zu einer Vorstellung für die Eltern ausgebaut werden.
(Siehe auch Eltern-Kind-Anlass: Zirkusvorstellung und Znüniplausch)

Bewegungsvielfalt

Als Anleitung zum Kartenset zum Roten Würfel / Als Ergänzung zu den Übungen in der Kidz-Box



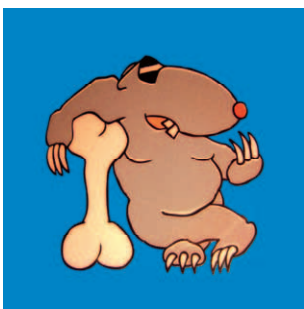
Herz und Kreislauf anregen, z.B. herumrennen

- an Ort rennen
- an Ort rennen mit Fersen an Po bringen
- an Ort rennen mit Knie möglichst hoch bringen
- an Ort rennen mit gleichzeitigem Hände klatschen
- frei im Raum herumrennen
- gallopiert (wie ein Pferd)
- 1 Kind führt, die anderen rennen hinterher
- etc...



Geschicklichkeit verbessern, z.B. balancieren

- auf Ballen stehen oder gehen
- auf 1 Bein stehen
- auf 1 Bein stehen, anderes Bein angewinkelt hoch und darunter in die Hände klatschen
- Flug machen (Arme seitwärts / 1 Bein nach hinten strecken)
- etc....



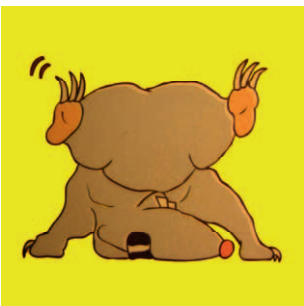
Knochen stärken, z.B. hüpfen

- auf 2 Beinen hüpfen
- möglichst hoch springen
- möglichst weit springen
- auf 1 Bein hüpfen
- Hampelmann
- wie ein Frosch hüpfen
- etc...



Muskeln kräftigen, z.B. Kraft aufwenden

- Kniebeugen mit vorgestreckten Armen (Liftfahren)
- „Velofahren“ in Rückenlage
- „Velofahren“ im Sitzen (Hände hinter Rücken abgestützt oder „freihändig“)
- Bauchlage am Boden, sich nur mit Händen vorwärtsziehen (Schlange)
- Sitzen und Füße vom Boden nehmen, sich wie „Surli“ auf Po drehen
- etc...



Beweglichkeit erhalten, z.B. Muskeln dehnen und Gelenke bewegen

- stehend: „Fingermännchen“ laufen Beine hinunter bis zum Boden und zurück
- Grätsch- oder Langsitz: „Fingermännchen“ laufen bis Zehenspitzen und zurück
- Sitzend: Fuss Richtung Nasenspitze führe, evtl. berühren
- Bauchlage: Arme gestreckt und Oberkörper von Boden wegstemmen(Seehund)
- Achtung: Kein hohles Kreuz beim Seehund = Gesäss „einziehen“
- Kopf, Schultern, Hüfte, Handgelenke, Fussgelenke etc. kreisen (einzeln)
- Rumpfbeugen seitwärts, Hand eingestützt in Hüfte
- etc...

→ Die **sechste Würfelfläche** mit dem Maulwurf auf hellblauem Hintergrund kann als Joker genutzt werden: Kind darf freie Bewegungsübung wählen. Oder es ist Zeit für eine Pause (Entspannung).

Gummitwist

Kann frei oder nach Spielanleitung gespielt werden



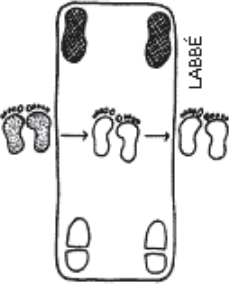
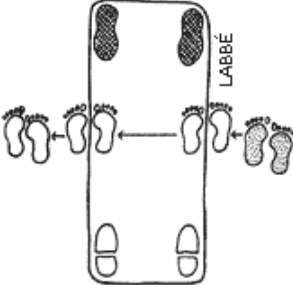
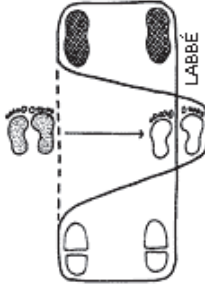
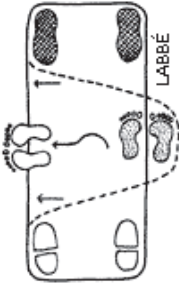
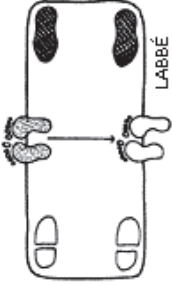
GummiTwist ist ein einfaches Spiel, welches mit wenigen Regeln auskommt. Die hier präsentierten Regeln können natürlich nach Belieben modifiziert werden. Wichtig ist, dass man sich vor Spielbeginn auf die Regeln einigt, nach denen gespielt werden soll. Erwachsene ersparen sich so ein unfaires Spiel und bei Kindern können so weinende Mitspieler verhindert werden.

Grundstellung

1. Für tolle Gruppendynamik:
Der Gummi ist zwischen zwei Spielern (Spieler 1 / Spieler 2) gespannt. Die anderen Spieler (Spieler 3, 4, etc.) hüpfen (wie im Logo).
2. Für sportlich orientierte Twister:
Der Gummi ist zwischen zwei festen Gegenständen (Stühle, Laternen, Masten) gespannt. Dies verhindert eine allfällige negative Einflussnahme von Mitspielern auf die Performance der Hüpfenden.

Schwierigkeitsgrade

1. Höhe:
Knöchel - Knie - Hüfte - Taille
2. Weite (für Spieler 1/2):
Gegrätschte Beine - geschlossene Beine - ein Bein - sehr weit gegrätschte Beine.
3. Bewegter Gummi:
Spieler 1/2 bewegen Beine oder Spieler 1/2 greifen mit Händen in den Gummi während Spieler 3 hüpf.

<p>Rein/Raus</p>		<p>Die einfachst mögliche Figur. Du springst von ausserhalb des Gummis in die Mitte und wieder raus auf der anderen Seite.</p>
<p>Rein/Raus gegrätscht</p>		<p>Ähnlich wie oben, doch man springt nicht "in den Ring" hinein, sondern grätscht jeweils über den Gummi.</p>
<p>Gegrätscht/ Gezogen</p>		<p>Anstatt <i>über</i> den Gummi wird <i>mit</i> dem Gummi gesprungen. Der Gummi wird je nach Höhe mit den Fussgelenken, den Knien oder der Hüfte beim Springen mitgezogen.</p>
<p>Gummi treffen</p>		<p>Aus der obigen Position befreit man sich, indem man hochspringt, den Gummi zurückschnellen lässt und dann mit einer 90° Drehung zurück auf den eben "befreiten" Gummi springt. Bei der Landung müssen beide Füße direkt auf dem Gummi stehen.</p>
<p>Blind zurück</p>		<p>Dieser Sprung braucht ein bisschen Mut, denn man springt rückwärts ohne zu sehen, wohin die Reise geht. Bei der Landung müssen beide Füße direkt auf dem Gummi stehen.</p>

Tipps zum Elternabend-Info-Block

Der Eltern-Info-Block kann in einen regulären Elternabend integriert oder zu einem themenspezifischen Elternabend ausgedehnt werden.

Power-Point-Präsentation



Für die Elterninformation stehen eine *Power-Point-Präsentation* mit separatem Vorbereitungs- bzw. Sprechtext zur Verfügung. (Download von der Internetseite www.leichter-leben-zh.ch/b10). In seltenen Fällen verfügen Spielgruppen über TV und/ oder Beamer. Die Power-Point-Folien können deshalb auch ausgedruckt und den Eltern vorgelegt werden.

Die (Power-Point)-Präsentation dauert ca. 10-15 min. Sie beinhaltet sechs Kernaussagen zu gesunder Ernährung und Bewegung sowie Entspannung. Auch auf den Einfluss der Fernsehwerbung wird eingegangen.

Hilfsmittel zur Power-Point-Vorlage:

Der separate Vorbereitungs- bzw. Sprechtext ist nicht zur Verteilung an die Eltern vorgesehen.

DVD als Ergänzung bzw. Einführung ins Thema Bewegungsförderung



DVD „Aktive Kindheit – gesund durch's Leben“

Um den Film anzuschauen, braucht es ein DVD-Abspielgerät oder einen Computer bzw. Laptop sowie ein TV-Gerät mit DVD-Anschluss oder einen Beamer.

Falls das Thema abendfüllend sein darf, kann der ganze Film gezeigt werden.

Falls zur Veranschaulichung lediglich ein Ausschnitt des Filmes gezeigt werden soll, empfiehlt sich das zweite Kapitel *Motorik – der Schlüssel zur Entwicklung im Kindesalter* (ca. 3,5 Min.).

Ausleihe:

Die DVD kann bei der *FKS* oder beim Projektverantwortlichen *Patrick Roth* ausgeliehen werden:

RADIX
Patrick Roth
Linsebühlstrasse 91
9000 St.Gallen
roth@radix.ch

Möglichkeiten zur Gestaltung eines Eltern-Kind-Anlasses

Der Eltern-Kind-Anlass wird mit Vorteil erst *nach* einem Elternabend durchgeführt, wenn die Grundinformationen bekannt sind.

Der Eltern-Kind-Anlass kann während der regulären Betreuungszeit im Sinne eines aktiven Besuchs-Morgens durchgeführt werden. Möglich ist auch die Verlegung des Anlasses auf das Wochenende oder den frühen Abend. So ist die Chance grösser, dass beide Elternteile anwesend sein können.

Für den Eltern-Kind-Anlass ist es wichtig, dass genügend Raum zur Verfügung steht: ideal ist es natürlich, wenn es Platz für gemeinsame Bewegungsspiele oder Vorführungen hat. Eventuell kann für den Anlass eine Turnhalle oder ein Mehrzweckraum der Gemeinde bzw. Schule benutzt werden. Besonders wichtig ist, dass die Kinder sich beim Bewegen nicht verletzen können. Entsprechendes Mobiliar oder Spielgeräte mit Verletzungsgefahr sollten vorgängig unbedingt weggeräumt werden.

Sie finden *online* drei ausgearbeitete Vorschläge für einen Eltern-Kind-Anlass:

- **Bewegungsparcours**
- **Königsgeschichte**
- **Zirkusvorstellung**

➔ Download von der Internetseite www.leichter-leben-zh.ch/b10

Bei allen Vorschlägen gibt es einen Teil *Bewegung* und einen Teil *Verpflegung* (Znüni-/Zvieriplausch). Je nachdem, um welche Zeit der Anlass beginnt, kann das Programm auch umgestellt werden. So, dass die Kinder zur gewohnten Zeit Znüni bzw. Zvieri oder ein einfaches Znacht essen können.

Für den Eltern-Kind-Anlass sollten ca. 2-3 Stunden zur Verfügung stehen (exklusiv Vorbereitungszeit und aufräumen).

Welche Materialien im Voraus organisiert und bereitgestellt werden sollen, ist bei den einzelnen Vorschlägen notiert. Es können auch die Eltern beauftragt werden, etwas Bestimmtes beizusteuern. Für den Bewegungsparcours werden unter anderem die Materialien aus der Box benötigt.

Erläuterungen zu den Informationsblättern

Mehrere Flyer und Broschüren stehen für die Elternarbeit zur Verfügung. Die Unterlagen werden am Elternabend verteilt und/oder sind online für individuellen Download verfügbar.

Die Infoblätter können einzeln, gestaffelt oder als Sammlung (Eltern-Info-Mappe) abgegeben werden, z. B. am Schluss des Elternabends.

Die Eltern sollen dazu angeregt werden, die Infoblätter zuhause gut sichtbar aufzuhängen. Zum Beispiel in der Küche am Kühlschrank. Die bebilderten Infoblätter sind auch für Kinder im Vorschulalter geeignet, da die Botschaften auch ohne Text gut zu verstehen sind und das Thema so in der Familie aktuell bleibt.

Informationsblatt	Sprachen
Aktive Kindheit- Gesund durchs Leben (Magazin Mobile Plus Nr. 2 Juni 05) → Magazin kann auch beim PL Patrick Roth in Papierform bestellt werden.	deutsch
Znüni-Flyer (Gesundheitsförderung Kanton ZH) → Flyer kann online auch in Papierform bestellt werden.	deutsch
Gesundheitstipps für Familien (Gesundheitsförderung Kanton Zürich) → Flyer kann online auch in Papierform bestellt werden.	deutsch albanisch italienisch portugiesisch serbokroatisch / bosnisch spanisch türkisch
Mehr Schwung im Alltag (Suissebalance)	deutsch
Elterninfo Gesundes Znüni (Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich)	deutsch albanisch englisch französisch italienisch mazedonisch portugiesisch serbokroatisch / bosnisch spanisch tamilisch türkisch
Purzelbaum (Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich) → Flyer kann online auch in Papierform bestellt werden.	deutsch albanisch englisch italienisch portugiesisch serbokroatisch / bosnisch spanisch türkisch
Ernährungsscheibe für Kinder (SGE Schweiz. Gesellschaft für Ernährung)	deutsch albanisch englisch französisch italienisch portugiesisch serbokroatisch / bosnisch spanisch tamilisch türkisch

→ Download der Informationsblätter von der Internetseite www.leichter-leben-zh.ch/b10