

Bewegungsförderung und gesunde Ernährung

Angebote für die Schulen



Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.

www.leichter-leben-zh.ch





«Leichter leben» – Worum geht es?

Übergewicht nimmt bei der Zürcher Bevölkerung zu. Mangelnde Bewegung und falsche Ernährung sind Hauptursachen dafür. Der Regierungsrat will dieser Entwicklung mit dem kantonalen Aktionsprogramm «Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» entgegenreten. Verschiedene Projekte sollen zu vermehrter Bewegung und ausgewogener Ernährung motivieren. Sie richten sich an alle Altersgruppen und werden in erster Linie in den Familien, Schulen, Gemeinden sowie in Forschung und Lehre umgesetzt.

Kinder und Jugendliche als besonders wichtige Gruppe

Aus verschiedenen Gründen stellen Kinder und Jugendliche eine besonders wichtige Zielgruppe dar:

- Bereits jedes fünfte Kind ist heute beim Eintritt in den Kindergarten von Übergewicht betroffen und jedes zwanzigste ist fettleibig (Untersuchungsergebnisse des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich).
- Jedes fünfte Kind weist beim Schuleintritt motorische Defizite auf, indem es beispielsweise den Purzelbaum nicht kann (Studie der ETH).
- Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten werden im frühen Kindesalter nachhaltig geprägt. Verhaltensänderungen im Erwachsenenalter sind in diesem Bereich sehr viel schwieriger zu erreichen.
- Die Förderung des natürlichen Bewegungsdrangs der Kinder ist nicht nur aus medizinischer Sicht von Vorteil, sondern verbessert auch die Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Zusammenarbeit Schule und Elternhaus

Das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen kann von den Schulen wohl positiv beeinflusst werden, entscheidend ist jedoch das Verhalten der Eltern. Es ist daher wünschenswert, dass Schule und Eltern in dieser Frage eng zusammenarbeiten. In vorliegender Broschüre ist vermerkt, welche Projekte sich für die Elternzusammenarbeit eignen. Die Elternbildung Kanton Zürich und die Fachstelle Elternmitwirkung sind kompetente Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Elternzusammenarbeit (Adressen siehe letzte Seite).

Zu dieser Broschüre

Das kantonale Aktionsprogramm enthält eine Reihe von Projekten und Angeboten, die sich besonders zur Umsetzung in den Schulen eignen. Diese werden auf den nächsten Seiten vorgestellt. Mit der Umsetzung dieser Angebote können Schulen einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern leisten.

Pedibus (Projekt B12)

Der Pedibus ist ein «Schulbus», aber kein gewöhnlicher, denn er ist ein Bus zu Fuss. Die Kinder marschieren gemeinsam und begleitet zur Schule. Der Schulweg wird als «Buslinie» gekennzeichnet und mit «Haltestellen» versehen, an welchen die Kinder zusteigen.

Zielgruppen

Kindergarten. Eignet sich zur Elternzusammenarbeit.

Inhalt

Eltern, die als so genannte «Fahrer» fungieren, holen die Schulkinder morgens zu Fuss an vereinbarten Treffpunkten ab und begleiten sie sicher in die Schule. Eine Fahrkarte muss nicht gelöst werden; der Begleitdienst lebt von freiwilligen Helfenden und ist kostenlos. Wie bei Autobuslinien kann auch das Pedibus-Netz beliebig erweitert werden. Das Projekt umfasst:

1. Beratung und Unterstützung der lokalen Projektverantwortlichen,
2. Infomaterial (z.B. für Elternabende),
3. Ausrüstung (z.B. Haltestellentafeln).

Finanzierung, Anmeldung

Das kantonale Aktionsprogramm übernimmt die Kosten für das Informationsmaterial und einen Teil allfälliger weiterer Ausrüstungskosten. Die Schulgemeinde übernimmt die restlichen Ausrüstungskosten.

→ Anmeldung siehe Seite 11



4 Purzelbaum (Projekt B4)

Gesunde Ernährung (Znüni) und Bewegung werden fest im Kindergartenalltag verankert. Bewegung findet grundsätzlich und überall im und um den Kindergarten statt. Der Kindergarten ist bewegungsfreundlich und -fördernd eingerichtet.

Zielgruppen
Kindergarten

Inhalt

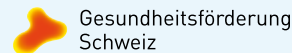
- Schulung (3 Halbtage innert 2 Jahren) und fachliche Begleitung (Coaching in der Projektphase) der Kindergartenlehrpersonen
- Anpassungen/Ergänzungen des Kindergartens nach fachlicher Beratung
- Elternschulung und -information

Finanzierung, Anmeldung

- Das kantonale Aktionsprogramm übernimmt die Kosten für Weiterbildung und Coaching (Fr. 5000.– pro Lehrperson).
- Voll zu Lasten Schulgemeinde geht die Anschaffung von weiteren Spiel- und Sportgeräten und die Anpassung der baulichen Infrastruktur (ca. Fr. 1500.– pro Kindergarten).

→ Anmeldung siehe Seite 11

Unterstützt von:



Gesundheitsförderung
Schweiz

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B4

Empfehlungen und Richtlinien für gesunde Ernährung und Bewegung (Projekt B2)

5

Schulen, Krippen und Horten im Kanton Zürich stehen die erprobten Vorgaben und Empfehlungen der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich zur Verfügung. Sie entscheiden selbst, in welcher Form sie diese übernehmen.

Zielgruppen

Alle Stufen. Eignet sich zur Elternzusammenarbeit.

Inhalt

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich stellen den Schulen und schulnahen Institutionen im Kanton Zürich zur Verfügung:

- Info-Material wie Ernährungsrichtlinien und Znüni-Flyer (z.T. in verschiedenen Sprachen) für Elternabende, Medien u.a.
- Kontaktadressen zu Schulen, die bereits mit den Materialien arbeiten.

Über die Art und Weise und den Zeitpunkt des Einsatzes der Materialien entscheiden die Schulen selbst.

Finanzierung, Bezug

- Der Znüni-Flyer als Drucksache und Kontaktadressen können bei der Bildungsdirektion bestellt werden.
- Die Empfehlungen für Ernährung in Schulen und Horten können unter www.leichter-leben-zh.ch/B2 heruntergeladen werden.
- Weitere Info-Materialien können online kostenlos heruntergeladen werden: www.stadt-zuerich.ch/schularzt → Ernährung. Bei Weiterverwendung muss die **Bezugsquelle** angegeben werden.

→ Bestelladresse siehe Seite 11

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B2



6 «Schtifti» Module (Projekt B1.b)

Attraktive Unterrichtsmaterialien zur Förderung von ausgewogener Ernährung und Bewegung in Schulen.

Zielgruppen

Ab 5. Primarstufe/Sek I

Inhalt

- «Schtifti»-Kochbüchlein und Ernährungspyramide (Poster)
- Powergame: Spiel zur Vermittlung des Prinzips der Energiebilanz
- Ab Sommer 2010 steht «Gorilla», ein computergestütztes Lernprogramm zu Ernährung und Bewegung zur Verfügung.

Finanzierung, Bezug

- Kochbüchlein, Ernährungspyramide und Lernprogramm stehen gratis zur Verfügung.
- Das Powergame wird den Schulen leihweise abgegeben.

→ Bezug siehe Seite 11

«Schtifti» Freestyle Workshop (Projekt B1.c)

In einem eintägigen Workshop in der Freestyle-Halle Zürich werden die Aspekte Ernährung und Bewegung in Verbindung mit Trendsportarten altersgerecht und mit Einbezug der Jugendlichen erlernt bzw. geübt.

Zielgruppen

Sek I + II

Inhalt

- Ernährungstheorie und praktische Umsetzung anhand des «Schtifti»-Kochbüchleins (z.B. Zubereitung von Birchermüesli)
- Bewegungsförderung mittels Footbag, Breakdance, Street-Skaten und gezielten Bewegungsangeboten (z.B. «Schtifti»-Powergame)

Finanzierung, Anmeldung

2010–2012 werden pro Jahr je 30 Workshops (ein Tag mit je max. 50 Schüler/innen) in der Freestyle-Halle Zürich vergünstigt angeboten. Teilnahmekosten für die Schulen: Fr. 1000.– (ca. 30% der effektiven Kosten).

→ Anmeldung siehe Seite 11

Forumtheater «voll fett» (Projekt B6)

Das Theaterstück «voll fett» zeigt mit typischen Szenen aus dem Alltag Jugendlicher, wie sich Konflikte und Probleme auf das Essverhalten auswirken können.

Zielgruppen

Sek I + II

Inhalt

Das Theaterstück kann einzeln oder kombiniert mit anderen Präventionsmassnahmen eingesetzt werden, z.B. zur Sensibilisierung auf das Thema Ernährung und Bewegung und/oder als Initialzündung für eine nachfolgende Kampagne in einem Schulhaus.

Finanzierung, Anmeldung

Eine limitierte Anzahl von Schulen kann das Forumtheater zum Preis von Fr. 2000.– (statt Fr. 3600.– pro Aufführung) beziehen.

→ Anmeldung siehe Seite 11

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B1b

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B1c | www.leichter-leben-zh.ch/B6



8

«Ernährung macht Schule» (Beratungsangebote)

(Projekt B7)

Lehrpersonen und Schulen können sich beraten lassen, wie gesunde Zwischenverpflegung attraktiv in den Schulalltag integriert werden kann.

Zielgruppen

Primarschule/Sek I. Eignet sich zur Elternzusammenarbeit.

Inhalt

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich bieten an:

1. Telefonische Kurzberatung für Lehrpersonen unter 044 299 30 53,
2. Beratung vor Ort

Finanzierung, Anmeldung

Die Angebote stehen einer begrenzten Anzahl von Schulen kostenlos zur Verfügung.

→ Anmeldung siehe Seite 11

Bewegungsverantwortliche in Schulen (Projekt B3.b)

Eine Lehrperson im Schulhaus ist um die Integration von Bewegungserziehung und -förderung in den Schulalltag besorgt und bildet sich entsprechend weiter.

Zielgruppen

Lehrpersonen aller Stufen

Inhalt

Die Bewegungsverantwortlichen greifen bewegungsfreundliche Ideen auf, stellen Umsetzungshilfen zur Verfügung und beraten bei Bedarf die Lehrpersonen. Dazu besuchen sie eine Einführungsveranstaltung (1 Halbtage) und tauschen sich im Coaching mit anderen Bewegungsverantwortlichen (4 bis 6 Halbtage pro Schuljahr) aus.

Finanzierung, Anmeldung

Das Aktionsprogramm übernimmt die Kosten für die Weiterbildung (Einführung/Coaching). Zusätzlicher Bedarf an Spielgeräten geht zu Lasten der Schulgemeinde.

→ Anmeldung siehe Seite 11

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B7 | www.leichter-leben-zh.ch/B3b

Bewegungsförderung in der Schule (Projekt B5)

9

Kinder und Jugendliche bewegen sich im Schulalltag regelmässig. Den Lehrpersonen stehen praxisnahe Massnahmen und Materialien zur Verfügung, die sich gut in den Schulbetrieb integrieren lassen, sowie entsprechende Weiterbildungen.

Zielgruppen

Kindergarten bis Sek I

Inhalt

Folgende Angebote stehen zur Auswahl:

1. Teilnahme an der Aktion «schule bewegt» des Bundesamtes für Sport: Material für das Durchführen von Bewegungspausen zur Auflockerung des Unterrichts.
2. Förderung des Wohlbefindens durch das internetbasierte Programm «feelok» mit Spielen, Tests und Hintergrundinfos zu Bewegung und Ernährung und vielem anderem mehr.
3. Kurs der ZAL/KZS zum Kennenlernen von attraktiven Materialien zur Bewegungsförderung im Schulalltag (z.B «Dartfit», «Kidz Box», Themenfächer «Lernen in Bewegung»). Teilnehmende erhalten eine Box mit Spiel- und Bewegungsmaterial.

Finanzierung, Anmeldung

Angebot 1: Informationen und Gratisbezug unter www.schulebewegt.ch

Angebot 2: Kostenlos nutzbar unter: www.feelok.ch

Angebot 3: Kurskosten: Fr. 20.– pro Person, bzw. Fr. 200.– pro Schuleinheit, wenn eine schulinterne Weiterbildung gewünscht wird. Dies sind 20% der effektiven Kosten. Die weiteren 80% finanziert das Aktionsprogramm.

Unterstützt von:



Gesundheitsförderung
Schweiz

→ Anmeldung siehe Seite 11

Weitere Informationen

www.leichter-leben-zh.ch/B5



Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen

(Projekt B3.a)

Die Pädagogische Hochschule Zürich bietet schulhausinterne und individuelle Weiterbildungen zu den Themen Bewegung und Ernährung an. Die Weiterbildungen werden durch das Aktionsprogramm finanziell unterstützt.

Zielgruppen

Lehrpersonen aller Stufen

Inhalt

Weiterbildungsangebote der PHZH für Lehrpersonen:

- Individuelles Weiterbildungsangebot an der PHZH: «Bewegung bewegt»
- Schulinternes Weiterbildungsangebot «Lernen und Bewegung»
 - Einstiegsreferat zum Modell «Haus der bewegten Schule»
 - Workshops «Bewegungspausen»/«Bewegtes Lernen»

Finanzierung, Anmeldung

- Individuelles Weiterbildungsangebot «Bewegung bewegt»: Fr. 800.-/Person
Das Kantonale Aktionsprogramm übernimmt 50% dieser Kurskosten.
- Schulinternes Weiterbildungsangebot «Lernen und Bewegung»
 - Einstiegsreferat Fr. 450.-
 - Workshop (für 6 Pers.) Fr. 240.-/hDas Kantonale Aktionsprogramm übernimmt 50% dieser Kosten, maximal jedoch Fr. 2000.-

→ Weitere Auskünfte und Anmeldung siehe Seite 11

Interessiert? So gehen Sie vor:

Projekte B3.b | B4 | B5 | B7 | B12

- Anfragen und unverbindliche Anmeldung bei der Bildungsdirektion
E-Mail: leichter.leben@vsa.zh.ch

Projekte B1.b | B2

- Materialbestellung bei der Bildungsdirektion
E-Mail: leichter.leben@vsa.zh.ch

Projekt B1.c

- Anfragen und Anmeldung bei der «Schtifti»
E-Mail: workshops@schtifti.ch, Tel. 044 421 30 20

Projekt B3.a

- Individuelles Weiterbildungsangebot «Bewegung bewegt»
PHZH, Dept. Weiterbildung und Nachdiplomstudien, Birchstr. 95, 8090 Zürich
Tel. 043 305 52 00/E-Mail: marlene.duenner@phzh.ch
- Schulinternes Weiterbildungsangebot «Lernen und Bewegung»
PHZH, Dept. Beratung und Schulentwicklung, Birchstr. 95, 8090 Zürich
Tel. 043 305 50 60/E-Mail: vermittlung@phzh.ch

Projekt B6

- Anmeldung via kontakt@forumtheater.ch

Sie haben weitere Fragen?

Bitte wenden Sie sich an:

Roland Brunner
Bildungsdirektion, Volksschulamt
Tel.: 043 259 53 20
E-Mail: leichter.leben@vsa.zh.ch

Weiter im Internet

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Gesundheitsförderung Schweiz

www.gesundheitsfoerderung.ch

Suisse Balance: Ernährung und Bewegung kinderleicht.

www.suissebalance.ch

Projektplattform des Bundesamts für Sport

www.children-on-the-move.ch

Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich

www.gesunde-schulen-zuerich.ch

Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention.html

Adressen zur Elternzusammenarbeit

Fachstelle Elternmitwirkung

Tel.: 044 380 03 10

E-Mail: mulle@elternmitwirkung.ch

www.elternmitwirkung.ch

Fachstelle Elternbildung der Bildungsdirektion (Kanton Zürich)

Tel.: 043 259 96 31

E-Mail: david.mueller@dajb.zh.ch

www.elternbildung.zh.ch

Bildungsdirektion, Volksschulamt

Umsetzung Volksschulgesetz, Elternmitwirkung

Tel.: 043 259 53 23

E-Mail: harry.koch@vsa.zh.ch

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.

www.leichter-leben-zh.ch

