



Konzept

«Purzelbaum» – ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten»



1 Kurzbeschreibung

Das Zürcher Projekt «Purzelbaum» setzt sich zum Ziel, vielfältige und häufige Bewegung im Kindergartenalltag zu integrieren und strebt zudem eine gesunde Ernährung der Kindergartenkinder an. Kindergartenräume werden zu Bewegungsräumen umgestaltet. Das Projekt stellt ein niederschwelliges Bewegungsangebot dar mit zusätzlichem Akzent auf einer gesunden Znkultur. Das Zürcher Projekt orientiert sich am erfolgreich evaluierten Basler Projekt «Burzelbaum». Die Kindergartenlehrpersonen erhalten spezifische Weiterbildungen in den Bereichen Bewegung und Ernährung. Entscheidend für den Projekterfolg ist, dass die Lehrpersonen eine Änderung ihrer pädagogischen Haltung vollziehen und mehr Bewegung im Unterricht zulassen. Die Eltern sind über die Bedeutung, Ziele und Verlauf des Projekts informiert und werden einbezogen.

2 Ausgangslage

Die Fakten zur gesundheitlichen Lage sprechen eine deutliche Sprache. Die Anzahl von übergewichtigen und adipösen Kindern nimmt in den industrialisierten Ländern weltweit zu. Die Daten des Schulärztlichen Dienstes zeigen, dass in der Stadt Zürich mittlerweile jedes fünfte Kind übergewichtig und jedes zwanzigste fettleibig ist. Übergewicht und Fettleibigkeit sind Schrittmacher für eine ganze Palette von Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie orthopädische und motorische Komplikationen. Meist treten diese Probleme erst im Erwachsenenalter auf. Kinder und Jugendliche leiden neben der eingeschränkten Bewegungsfähigkeit oft auch an vermindertem Selbstbewusstsein, Diskriminierung und Ausgeschlossenheit.

Es besteht Evidenz, dass Übergewicht und Fettleibigkeit massgeblich mit falscher, einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel zusammenhängen. Meist etabliert sich bereits in der Kindheit ein Teufelskreis von Fehlernährung, übermässiger Kalorienzufuhr, Übergewicht, schneller Ermüdung und Einschränkung der Bewegungsmöglichkeiten, was wiederum zu verringerter Bewegungsmotivation führt.

Damit Interventionsprogramme wirksam sind, müssen sie gleichzeitig Faktoren der Ernährung, der körperlichen Aktivität und des Lebensstils berücksichtigen. Regelmässige Bewegung auch mittlerer Intensität reicht aus, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen. Das Projekt entspricht dem strategischen Ziel «Gesund dank Bewegung, Sport und ausgewogener Ernährung», das sich die Konferenz der Schulpräsidentinnen und -präsidenten der Stadt Zürich für die Jahre 2009-2012 gesetzt hat. Das Purzelbaumprojekt ist in der Vorschulstufe angesiedelt, da in diesem Lebensalter der natürliche Bewegungsdrang sehr gross ist und dieser soll für eine gesunde Entwicklung der Kinder gefördert werden. Denn gerade im städtischen Umfeld fehlt es an Freiräumen, in denen sich Kinder selbstständig und freudvoll bewegen können. Wenn Kindergartenräume zu Bewegungsräumen umgestaltet werden, bieten sich den Kindern zahllose Möglichkeiten sich täglich genü-



gend zu bewegen. Zudem versprechen wir uns auf dieser Stufe einen besseren Zugang zu den Eltern, deren Vorbildrolle in diesem Alter zentral ist.

In einer Pilotprojektphase von 2007-2009 konnten 14 Kindergärten freiwillig am Projekt teilnehmen (ca. zwei pro Schulkreis). Alle Kindergärten schlossen die Pilotprojektphase ab.

In der zweiten Projektphase von 2009-2011 nahmen weitere 40 Kindergärten teil und in der dritten Projektphase von 2010-2012 wiederum 18 Kindergärten.

3 Zielgruppe

Das Projekt findet im Setting Kindergarten und Familie statt. Zur Zielgruppe gehören alle Kindergartenkinder der Stadt Zürich, deren Lehrpersonen und Eltern.

4 Projektziele

4.1 Projektziele für die Kinder

Die Kinder bewegen sich im Kindergarten häufiger und lernen ihren Körper besser kennen. Bewegung findet grundsätzlich «jederzeit und überall» in und um den Kindergarten statt, und nicht nur in separaten Turn- und Rhythmikstunden. Dem Projekt «Purzelbaum» liegt absichtlich kein ausführliches förderdiagnostisches Konzept mit einer gezielten Förderplanung im Bereich Bewegung zu Grunde, sondern schafft gleiche Bewegungsmöglichkeiten für alle, um weniger Talentierte nicht zu stigmatisieren, sondern im Vergleich mit Gleichaltrigen zu motivieren.

Die Kinder essen gemeinsam einen gesunden Znüni. Alle Kinder wissen welche Nahrungsmittel für Körper und Zähne gut sind und sie fit machen für Spass und Spiel.

4.2 Projektziele für die Kindergartenlehrpersonen

Die Kindergartenlehrperson weiss Bescheid über Formen und Wirkung der Bewegung und über ihre Bedeutung für die Gesamtentwicklung der Kinder. Dadurch traut sie den Kindern mehr zu und vermittelt Freude an der Bewegung. Die Kindergartenlehrperson entwickelt eine bewegungsförderliche Haltung dahingehend, dass Bewegung «jederzeit und überall» möglich ist. Die Kindergartenlehrperson integriert den Aspekt gesunde Ernährung in ihr Pausenernährungsritual.

4.3 Projektziele für die Eltern

Die Eltern werden sich ihrer wichtigen Vorbildrolle betreffend Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Kinder bewusst, indem sie ins Projekt miteinbezogen und befähigt sind, ihre Kinder bezüglich Bewegung und Ernährung zu unterstützen.

Alle Eltern wissen welche Nahrungsmittel für Körper und Zähne ihrer Kinder gut sind. Sie erhalten konkrete Informationen, wie sie sich als Familie mehr bewegen können und wie sie einen gesunden Znüni zusammenstellen können.

5 Projektorganisation

5.1 Trägerschaft

Stadt Zürich, Schul- und Sportdepartement
Schulgesundheitsdienste, Sportamt und Kindergärten

5.2 Steuergruppe

Die Steuergruppe besteht aus der operativen Projektleitung, VertreterInnen des Sportamtes, der Schulgesundheitsdienste sowie des Kindergartens.



5.3 Co-Projektleitung

Nadine Manz
Kindergartenlehrperson

Alexandra Papandreou, MSc ETH Bewegungswissenschaften
Projektleiterin Gesundheitsförderung

6 Projektbestandteile und -schwerpunkte

6.1 Projektbestandteile

Umgestaltung der Kindergartenräume
Weiterbildungen der Lehrpersonen (5 Weiterbildungen à ½ Tag)
Begleitung der Lehrpersonen (ca. 7 Projektgruppentreffen à 2.5 Std.)
Elternarbeit

6.2 Schwerpunkte im ersten Projektjahr

Weiterbildung und Begleitung der Kindergartenlehrpersonen
Umgestaltung der Kindergärten
Elternarbeit
Bewegungszeit im Kindergarten erhöhen

6.3 Schwerpunkte im zweiten Projektjahr

Gezielte Bewegungsaufgaben
Bewegungshausaufgaben
Schriftliche Elterninformation

7 Elternarbeit

Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist für den Projekterfolg entscheidend. Bei Kindern im Kindergartenalter wirken die Eltern noch stark als Vorbilder. Kinder wollen so sein wie die Erwachsenen. Unterstützen die Eltern die Bewegungsentwicklung ihrer Kinder und achten auf eine gesunde Ernährung, wirkt dies vorbeugend und schützend.

7.1 Ziele der Elternarbeit im Projekt Purzelbaum

Die Eltern wissen wie wichtig Bewegung und eine gesunde Ernährung für Ihre Kinder sind und unterstützen das Projekt. Die Eltern erhalten zahlreiche Informationen und machen sich eine Vorstellung über die Wirkung von Bewegung und Ernährung ihrer Kinder. An Aktionstagen bewegen sich die Eltern mit ihren Kindern und bekommen Freude an der Bewegung.

7.2 Beitrag der Kindergartenlehrpersonen zur Elternarbeit

Die Kindergartenlehrperson gestaltet einen Elternabend und informiert die Eltern über das Projekt. Dazu stehen ihr folgende Hilfsmittel zur Verfügung: Flyer, Musterelternbrief, Unterstützung der SchulärztInnen, der Ernährungsberaterin und der Projektleitung bei Fragen oder auch bei der Mitgestaltung des Elternabends. Zudem findet eine Weiterbildung zum Thema Elternarbeit statt mit dem Ziel den Elternabend vorzubereiten. Die Kindergartenlehrperson animiert die Eltern zur Teilnahme am Elternabend und wertet fürs Projekt aus, welche Eltern am Elternabend teilnehmen. Es ist wichtig, möglichst alle Eltern anzusprechen, insbesondere diejenigen mit Migrationshintergrund oder sozial schwächer gestellte Eltern. Die Kindergartenlehrperson nimmt mit ihrer Kindergartenklasse an den Bewegungs-



tagen teil und animiert die Eltern zu Mitarbeit und Teilnahme an diesen Bewegungsveranstaltungen. Die Kindergartenlehrperson erklärt den Eltern ihr Zünritual und hat so grossen Vorbildcharakter. Eltern, die sich aktiv am Projekt beteiligen möchten, um Bewegungsveranstaltungen zu organisieren, werden von der Kindergartenlehrperson unterstützt und mit der Projektleitung vernetzt. Die Kindergartenlehrperson bemüht sich, die Purzelbaumideen im elterlichen Bewusstsein wach zu behalten. Dafür stehen ihr visuelle Hilfsmittel wie Flyers, Plakate und Informationsbroschüren zur Verfügung. Die Elternarbeit soll auch nach den zwei Projektjahren in gleicher Form weitergeführt werden.

8 Projektgruppentreffen

8.1 Zweck

Die Projektgruppentreffen dienen dem Zweck, sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen und sind somit eine ganz praktische Hilfe. Die Projektgruppen treffen sich rund 3-4 Mal pro Projektjahr, ca. alle 8 Wochen.

8.2 Organisatorisches

Die Projektgruppentreffen finden jeweils an einem Mittwochnachmittag von 14.00-16.30 Uhr statt, dies alternierend in verschiedenen Projektkindergärten. Zu Beginn stellen die dortigen Kindergartenlehrpersonen ihre Bewegungsecke und den Kindergarten vor. Die Treffen werden von Kindergartenlehrpersonen (Multiplikatorinnen) moderiert, die in den vergangenen Jahren am Projekt Purzelbaum teilgenommen haben, für diese Rolle weitergebildet wurden und die Treffen mit der Projektleitung vorbereiten.

8.3 Ziele

Hauptziel dieser Treffen ist es, eigene Erfahrungen auszutauschen und den Prozess zu gestalten. Mit den Projektgruppentreffen soll erreicht werden, dass die Lehrpersonen Unterstützung und Beratung bei der Projektumsetzung erhalten, sich in der Projektumsetzung und der Umgestaltung des Kindergartens sicher fühlen und sie sich gegenseitig beraten und inspirieren ihre Kindergartenräume so zu verändern, dass Bewegung von Kinder noch besser möglich ist.

Die Themen der Treffen ergeben sich u.a. aus dem Projektablauf sowie aus den Ereignissen, den Erfahrungen und den Bedürfnissen der Kindergartenlehrpersonen.

8.4 Themen

- Motivation und Teilnahme am Projekt
- Weiterbildungsinhalte
- Umgestaltung des Kindergartens
- Haltung zum Thema «Kinder und Bewegung im Kindergarten»
- Elternarbeit
- Projektumsetzung im Kindergarten
- Austausch über Bewegungs- und Ernährungsangebote im eigenen Kindergarten
- Projektevents
- Projektdokumentation

9 Weiterbildungen

Zu Beginn der Projektphase finden Weiterbildungen zu folgenden Themen statt:

- Bewegen, Koordinieren, Kraft trainieren
- Bewegungslandschaften
- Elternarbeit
- Ernährung
- Bewegungslernen



10 Umgestaltung des Kindergartens

Je nach Bedarf erhält die Kindergartenlehrperson ein Budget von durchschnittlich je CHF 1500 pro Kinderteneinheit, welches sie nach ihren Bedürfnissen in Abstimmung auf bestehendes Material sowohl in Innen- als auch in Aussenräumen einsetzen können. Die Umgestaltung und baulichen Massnahmen finden in enger Zusammenarbeit mit dem Sportamt statt. Mitarbeitende des Sportamtes prüfen die Sicherheit der baulichen Massnahmen und kontrollieren diese regelmässig.

11 Budget

Ein detailliertes Budget kann bei der Projektleitung angefordert werden.

12 Weiterführung / Multiplikation

Das Pilotprojekt hat Vorbildcharakter und animiert andere Kindergartenlehrpersonen sich daran zu beteiligen oder zumindest, mehr Bewegung in den Kindergarten zu bringen. Der Kanton Zürich hat Purzelbaum als Modul in das kantonale Aktionsprogramm «leichter leben» aufgenommen und unterstützt Schulen aus dem Kanton bei dessen Umsetzung. Die Konferenz der Schulpräsidenten/-innen hat am 10. Juni 2008 entschieden, das Projekt in einer zweiten Phase um 50 weitere Kindergärten zu erweitern. Am 9. Februar 2010 hat die Konferenz der Schulpräsidenten/-innen eine weitere Ausweitung des Projekts um je 20 Kindergärten für die Jahre 2010/12 und 2011/13 beschlossen. Damit werden 2012 voraussichtlich gut ein Drittel der Stadtzürcher Kindergärten am Projekt Purzelbaum beteiligt sein. Rund 1900 Kinder werden dann einen bewegteren Kindergartenalltag erleben.