

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schulp Jugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle zur Gesundheitsförderung. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 413 88 98

www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste
www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum

© 2019 - Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Information für Eltern

Purzelbaum - bewegter Kindergarten



Bewegung und Ernährung im Kindergarten

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist regelmässige und vielfältige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung von grosser Bedeutung. Purzelbaum-Kindergärten nutzen die natürliche Bewegungsfreude der Kinder und ermöglichen ihnen tagtäglich vielfältige Bewegungsaktivitäten im Kindergarten.

Purzelbaum konkret

Ziel von «Purzelbaum» ist es, vielfältige Bewegungserfahrungen und gesunde Zwischenmahlzeiten in den Kindergarten-Alltag zu integrieren. Ein Viertel der Stadtzürcher Kindergärten sind heute Purzelbaum-Kindergärten. Diese Kindergärten sind mit einer Bewegungssecke (z.B. Kletterwand, Balancierbretter) sowie verschiedenen Bewegungsmaterialien (wie z.B. Hüpfmatte, Springseile, Bälle etc.) ausgestattet. Zusätzlich zur bewegungsfreundlichen Einrichtung erhalten die Lehrpersonen Ideen und fachliche Inputs, wie sie in jeder Phase des Kindergartenalltags Bewegung einbauen können. Neben regelmässiger Bewegung ist auch gesunde Ernährung ein Bestandteil von «Purzelbaum». Je nach Kindergarten essen die Kinder gemeinsam mit der Kindergartenlehrperson einen Znüni, pflanzen selber Gemüse an oder lernen zum Beispiel, was mit der Nahrung in unserem Körper passiert.

Purzelbaum schweizweit

«Purzelbaum» ist ein schweizweites Angebot und wird bis heute in 21 Kantonen in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen umgesetzt. Weitere Informationen finden Sie unter www.purzelbaum.ch

Purzelbaum Stadt Zürich

In der Stadt Zürich wird «Purzelbaum» in Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulklassen umgesetzt. Koordiniert und finanziert wird «Purzelbaum - bewegter Kindergarten» von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit dem Sportamt und dem Schulamt. Welche Kindertagesstätten und Kindergärten der Stadt Zürich Purzelbaum-Institutionen sind, finden Sie unter: www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum

Bewegung

... macht geschickt

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

... macht stark

Regelmässige Bewegung stärkt nicht nur die Muskulatur, auch die Knochendichte nimmt zu und die Funktion des Herzkreislauf-Systems verbessert sich. Zudem erhalten Kinder durch Bewegung die Möglichkeit, Erfolge zu erleben und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

... fördert soziale Kontakte

Beim Spielen und Herumtoben treten Kinder mit anderen Kindern in Kontakt und lernen, miteinander umzugehen. Sie vereinbaren Regeln, verständigen sich untereinander, tragen Konflikte aus und erlernen so Grundlagen des sozialen Miteinanders.

... macht aktive Erwachsene

Kinder, die sich in ihrer Kindheit viel und vielseitig bewegen durften, haben eine gute Grundlage, diesen aktiven Lebensstil auch ins Erwachsenenalter hinüberzunehmen. Nutzen Sie als Eltern die Chance, sich regelmässig mit Ihrem Kind zusammen zu bewegen und fördern Sie damit seine und Ihre Gesundheit.



Gesunder Znüni

... macht den Zähnen Freude

Süsse, klebrige Naschereien schädigen die Zähne. Durch seltenen Zuckerkonsum und tägliches Zähneputzen kann Karies wirksam vermieden werden.

Bewegung und gesunde Ernährung

... unterstützen das Lernen

Bewegung fördert die Hirndurchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Ein guter Znüni hilft die Konzentration bis am Mittag aufrecht zu erhalten.

... halten gesund

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern sind viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zentral. Beides fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt das Immunsystem und beugt vielen Zivilisationskrankheiten vor (Herzkrankheiten, Diabetes, Krebserkrankungen u.a.m.).