

Bericht

Purzelbaum – bewegter Kindergarten: Kurzbericht zum Abschluss der Pilotphase 2007–2009 in der Stadt Zürich



Impressum

Herausgeber

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Text

Regula Behringer, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Corinne Eugster, Projektleiterin «Purzelbaum», Kindergärtnerin

Christoph Meyer, Projektleiter «Purzelbaum», Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Alexandra Papandreou, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Weitere Mitarbeit

Daniel Frey, Direktor Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Layout

Meier Media Design GmbH, Zürich

Alexandra Papandreou, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Fotos

Corinne Eugster, Projektleiterin «Purzelbaum»

Heidi Huber, Kindergartenlehrperson «Purzelbaum»

Julia Moran, Kindergartenlehrperson «Purzelbaum»

Katja Bürkli, Kindergartenlehrperson «Purzelbaum»

Inhalt

| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | PROJEKT BESCHRIEB | 2 |
| | 1.1 Ausgangslage | 2 |
| | 1.2 Projekt Purzelbaum | 3 |
| | 1.3 Zentrale Projektziele | 3 |
| | 1.4 Massnahmen | 3 |
| | 1.5 Kosten | 4 |
| 2 | PROJEKTBEURTEILUNG | 5 |
| | 2.1 Fortschritte der Kinder | 5 |
| | 2.2 Akzeptanz des Projektes bei den Lehrpersonen | 6 |
| | 2.3 Akzeptanz des Projektes bei den Eltern | 7 |
| | 2.4 Umgestaltung der Projektkindergärten | 7 |
| 3 | FAZIT | 8 |
| 4 | LITERATURVERZEICHNIS | 9 |

1 Projektbeschreibung

1.1 Ausgangslage

In keinem Lebensalter ist der natürliche Bewegungsdrang so gross wie während der Kindheit. Kinder wollen rennen, klettern, sich verstecken und sich austoben. Nicht immer ist die Möglichkeit dazu vorhanden. Gerade im städtischen Umfeld mangelt es an Freiräumen, in denen Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können. Viele Eltern fürchten zudem den motorisierten Strassenverkehr und lassen ihre Kinder deshalb lieber in der Wohnung als draussen spielen. Vermehrt sitzen Kinder deswegen vor Fernseher, Computer oder Gameboy. Dies führt zu Bewegungsmangel, welcher wiederum eine Zunahme von Übergewicht (Zimmermann et al., 2004), Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten (Obst, 2001) und eine Zunahme von Unfällen durch Ungeschicklichkeit (Kunz, 2005) nach sich zieht.

Die Daten des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich (Stamm et al., 2009) 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.

Übergewichtige Kinder und Jugendliche leiden neben der eingeschränkten Bewegungsfähigkeit oft auch an vermindertem Selbstbewusstsein, an Diskriminierung und Ausgeschlossenheit. Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung sind deshalb für die Gesamtentwicklung eines Kindes von besonderer Bedeutung. Mit der Förderung von Bewegung und der Prävention von Übergewicht bereits im Kindergartenalter zu beginnen, ist nach übereinstimmender Meinung der Fachleute sinnvoll, da die Bewegungsfreude in diesem Alter noch gross und dadurch leicht zu fördern ist und Ernährungsgewohnheiten noch einfach beeinflusst werden können.

«Wissenschaftliche Studien in der Gesundheitsförderung zeigen, dass Projekte, welche die Themenbereiche Bewegung und Ernährung kombinieren, wirksamer sind.»

Projektleitung

1.2 Projekt Purzelbaum

«Purzelbaum» - ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten lehnt sich an das erfolgreiche Projekt «Burzelbaum» aus Basel an, das ab 2010 in 16 Kantonen und zahlreichen Gemeinden durchgeführt wird. Im Kanton Basel-Stadt ist der «Burzelbaum» flächendeckend eingeführt und gehört heute in allen Kindergärten zum Alltag. In der Stadt Zürich wurde eine erste Pilotphase im Jahr 2007 gestartet und mit 15 Kindergärten erfolgreich durchgeführt. Die Projektphase dauerte



2 Jahre. Ein Ziel des Projekts «Purzelbaum» ist es, die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern oder erneut zu wecken. Dies geschieht, indem Bewegung jederzeit und überall im und um den Kindergarten möglich ist. Der Unterricht wird neu rhythmisiert, bewegtes Lernen wechselt sich mit ruhigen, konzentrierten Lernphasen ab. Zusätzlich findet wann immer möglich regelmässig Turnunterricht in der Turnhalle statt. Turnunterricht und der bewegte Purzelbaum-kindergartenalltag ergänzen sich.

1.3 Zentrale Projektziele

- ▶ Die Kinder bewegen sich im Kindergarten regelmässig und häufig. So werden sie geschickter und sicherer. Auch komplexere Bewegungsabläufe wie Purzelbäume schlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leicht.
- ▶ Alle Kinder essen gemeinsam einen gesunden Znüni und trinken dazu Wasser oder ungesüssten Tee.
- ▶ Die Kindergartenlehrpersonen wissen über Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung und Ernährung Bescheid.
- ▶ Die Eltern werden ins Projekt miteinbezogen. Sie erfahren, wie sie selber die Idee von «Purzelbaum» zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.
- ▶ Die Kinder und ihre Eltern wissen, welche Nahrungsmittel sich aus gesundheitlichen und zahnhygienischen Gründen für Zwischenmahlzeiten eignen und sie fit machen für Spiel, Spass und Konzentration.

1.4 Massnahmen

1. **Schulung und Begleitung der Lehrpersonen durch Fachreferenten/-innen, die Projektleitung und Multiplikatorinnen**

Es wurden **sechs Weiterbildungen** zu den Themen «Bewegen, Koordinieren, Kraft trainieren», «Bewegungslandschaften», «Elternarbeit», «Ernährung», «Bewegung und Lernen - spezifische Förderung» und «Kidz-Box - Bewegungshausaufgaben» durchgeführt. Des Weiteren fanden **regelmässige Projektgruppentreffen** mit den Themenschwerpunkten Motivation und Infos zur Projektteil-

nahme, Umgestaltung des Kindergartens, Bewegungsangebote und Schlussequent statt. Die vor Projektstart durchgeführten Weiterbildungen und die moderierten Projektgruppentreffen waren inhaltlich so aufeinander abgestimmt, dass die Kindergartenlehrpersonen eine bewusste Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung entwickeln und sich ein entsprechendes Knowhow aneignen konnten. Dies befähigte sie dazu, dieses Wissen fundiert an Kinder und Eltern weiterzugeben.

2. Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Kindergartenräume



In Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt Zürich wurden die Kindergartenlokale mit festmontiertem und flexiblem Material ausgestattet. Die Kindergartenlehrpersonen erhielten für eine speziell entwickelte Kletterlandschaft inkl. flexibler Elemente ein Budget von sFr. 3500.- bzw. wo dies aus räumlichen Gründen nicht möglich war sFr. 1500.- für flexible Materialien. Das von den Kindergartenlehrpersonen nach Bedarf wählbare Material wurde vom Sportamt finanziert. Die spezielle Kletterlandschaft wurde in Zusammenarbeit mit den sozialen Einrichtungen und Betriebe des Sozialdepartements der Stadt Zürich erstellt.

3. Miteinbezug der Eltern

Die Elternarbeit war ein wichtiger Bestandteil des Projekts. Denn je besser die Eltern über das Projekt und die Themen Bewegung und Ernährung informiert sind, desto eher gelingt der Transfer der Inhalte in die Familie. Das Projekt bot den Eltern verschiedene Aktivitäten und Informationsveranstaltungen (z.B. Elternabende, Besuchsmorgen) rund um die Purzelbaum-Themen. Im Verlauf des Projektes wurden den Eltern diverse schriftliche Informationen abgegeben, welche zur Nachhaltigkeit beitragen sollten.

1.5 Kosten

Die Projektkosten betragen durchschnittlich 4'600.- pro Kindergarten. Darin enthalten sind die fix montierten und mobilen Bewegungselemente, die Weiterbildungen, abgegebenes Material sowie die Lehrmittel.

Hinzu kommt sowohl im **Schulamt** als auch bei den **Schulgesundheitsdiensten** für die Projektleitung eine Eigenleistung von je 20% Stellenprozenten. Der organisatorische und administrative Aufwand ist mit einer rund 30% Praktikumsstelle bei den Schulgesundheitsdiensten abgedeckt. Die Leitungskosten waren in der Aufbauphase erwartungsgemäss höher und werden sich gemäss Erfahrungen anderer Kantone bei der Projektmultiplikation reduzieren.

Im **Sportamt** fielen für die Projektumsetzung Personalkosten von 12'000.- für die Installation und Umgestaltung der Kindergärten an.

Zu diesen einmaligen Einrichtungskosten fallen wiederkehrende Kosten von 17 Personenstunden pro Jahr für Reinigung und Sicherheitskontrollen für die 15 Kindergärten an.

2 Projektbeurteilung

Die folgende Projektbeurteilung beruht auf den Erfahrungen der Projektleitung, auf den Rückmeldungen der beteiligten Kindergartenlehrpersonen sowie dem Evaluationsbericht der Pädagogischen Hochschule Zürich. Folgende Fragestellungen waren zentral:

1. Auswirkungen des Projekts «Purzelbaum» auf das Bewegungsverhalten und die Ernährung der Kindergartenkinder
2. Akzeptanz des Projekts bei Lehrpersonen und Eltern
3. Multiplizierbarkeit des Projekts

2.1 Fortschritte der Kinder

Das Purzelbaum-Projekt ermöglichte den Kindern, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Sie übten sich regelmässig in Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Die Kindergartenlehrpersonen beobachteten, dass durch die regelmässigen und vielfältigen Bewegungsaktivitäten im Purzelbaum-Kindergarten die motorischen Fähigkeiten sowie die Freude an der Bewegung zunahmen. Kinder, die sich zu Hause nicht viel bewegten, mussten stärker an das Bewegungsangebot herangeführt werden.

Viele Kindergartenlehrperson und Eltern stellten im Laufe des Purzelbaum-Projekts fest, dass:

- ▶ die Kinder sich mehr bewegen und mehr Spass an der Bewegung haben
- ▶ die Kinder sich sicherer bewegen
- ▶ sie kräftiger und ausdauernder geworden sind
- ▶ sie Gefahren besser einschätzen lernten
- ▶ sie mutiger geworden sind



Die Kindergartenlehrpersonen bestätigten ausserdem, dass Kinder, welche die Möglichkeit haben, sich ausreichend zu bewegen, konzentrierter und besser arbeiten. Auch liessen sich - entgegen anfänglicher Befürchtungen - die arbeitenden Kinder nicht vom im Vergleich zu vorher lauter gewordenen Spiel der andern ablenken. Häufig entstanden in den Kindergärten Tagesstrukturen, welche sowohl für vielfältige Bewegung als auch für konzentriertes Lernen Raum liessen. Lernen fand bewusst bewegt und damit sehr altersgemäss statt.

Sowohl Eltern als auch Kindergartenlehrpersonen berichteten, dass die Purzelbaum-Kinder durch das Projekt sensibilisierter für Ernährungsfragen geworden sind. Die abgegebenen Znüni-Böxli waren für die Kinder motivierend und regten sie dazu an, jeweils

einen gesunden Znüni mitzubringen. Oft inspirierten sich die Kinder gegenseitig und gaben gesunde Znüni-Ideen weiter.

2.2 Akzeptanz des Projektes bei den Lehrpersonen

In einer Befragung der Pädagogischen Hochschule Zürich (Diezi-Duplain et al., 2009) beschrieben die Lehrpersonen der Stadtzürcher Pilotkindergärten das Projekt Purzelbaum grösstenteils positiv: Sie erlebten das Projekt als spannend, abwechslungsreich, bereichernd und vielseitig. Projektaktivitäten wie Weiterbildungen, Elternabende, die Umgestaltung der Kindergärten, die Austauschtreffen sowie die zur Verfügung gestellten Informationsmaterialien wurden durchwegs als sinnvoll bewertet. Die durchgeführten Veranstaltungen wurden als kurzweilig, informativ und lehrreich beurteilt. Die Lehrpersonen befürworteten sowohl den Aspekt der Bewegungsförderung im Projekt als auch den der gesunden Ernährung. Alle Kindergartenlehrpersonen gaben an, dass sie seit dem Projekt den Alltag im Kindergarten bewegter gestalten und dass sie die Richtlinien für eine gesunde Zwischenverpflegung kennen und auch regelmässig anwenden.

Insgesamt wurde der für die Kindergartenlehrpersonen notwendige Aufwand als problemlos leistbar erachtet.

Aus Sicht der Projektleitung zeigte sich die Akzeptanz des Projekts wesentlich anhand folgender Punkte:

- ▶ Das Projekt Purzelbaum wurde von den Lehrpersonen aktiv weiterempfohlen und die Bereitschaft, sich als Hospitationskindergarten zur Verfügung zu stellen, war sehr hoch.
- ▶ Die Lehrpersonen setzten sich für projektbezogene Arbeiten und speziell für die Elternarbeit ein.
- ▶ Die Teilnahmequote an Weiterbildungen und Projektgruppentreffen war durchgehend hoch.
- ▶ Die Auswertungen der Weiterbildungen waren durchgehend positiv bis sehr positiv. Die Projektleitung erhielt zahlreiche unterstützende, positive Rückmeldungen und nur sehr wenig Kritik.
- ▶ Die Teilnehmenden äusserten von sich aus den Wunsch, die Projektgruppentreffen in lockeren Intervallen weiterzuführen.

Es muss allerdings erwähnt werden, dass in einem Pilotprojekt die Akzeptanz der Lehrpersonen erfahrungsgemäss höher ist, da meist nur interessierte und motivierte Lehrpersonen teilnehmen. Dies bedeutet, dass die Begleitung und Unterstützung der Lehrpersonen für die weiteren Projektphasen hohe Priorität haben muss.

«In der Puppenecke durften sie vorher nicht rumrennen und rumtoben. Mit dem Purzelbaum-Projekt hat sich das verändert. Nun muss ich ihrem Bewegungsbedürfnis, das sie ja haben und ausleben wollen, viel weniger Schranken setzen.»

Kindergartenlehrperson

2.3 Akzeptanz des Projektes bei den Eltern

Diverse positive Rückmeldungen von Eltern bestätigten den Eindruck der Lehrpersonen. Viele Eltern erachteten das Projekt Purzelbaum als sinnvoll und altersgerecht umgesetzt. Sie fühlten sich gut informiert und standen dem Bewegungs- und Ernährungskonzept positiv gegenüber. Die Kindergartenlehrpersonen berichteten, dass sich der regelmässige Einbezug der Eltern sehr gelohnt habe. Insbesondere bei den über vorsichtigen Eltern, die ihre Kinder nur wenige Bewegungserfahrungen machen liessen, musste erstmals Überzeugungsarbeit geleistet werden. Einige Eltern berichteten, dass sie aufgrund des Projektes nun auch zu Hause bewusster auf regelmässige Bewegung ihrer Kinder achteten.

Viele Eltern begrüsst es sehr, dass das Thema gesunde Ernährung auch in der Schule besprochen und umgesetzt wurde. Sie fühlten sich in ihren eigenen Anliegen unterstützt und erlebten durch die kongruente Haltung von Schule und Elternhaus eine grössere Akzeptanz bei den Kindern. Die Znünieregeln wurden von den Eltern gegen Projektende viel stärker befolgt als zu Beginn. Das lässt darauf schliessen, dass die Informationen an den Elternabenden zur Bedeutung einer gesunden Zwischenverpflegung bei den Eltern überzeugend angekommen sind.

Durchschnittlich nahmen rund 80% der Eltern an den Elternabenden teil, was einer sehr hohen Quote entspricht. Auch der Elternevent zum Abschluss des Projekts wurde sehr rege besucht.

2.4 Umgestaltung der Projektkindergärten

Die Umgestaltung der Räumlichkeiten liess sich in allen Kindergärten realisieren. In zwei Lokalen war allerdings die Montage einer Kletterwand gebäudetechnisch nicht möglich. Dank einem breiten Angebot von fix installierten und beweglichen Materialien konnte sowohl auf die räumlichen Verhältnisse des einzelnen Kindergartens als auch auf die Bedürfnisse der Kindergartenlehrpersonen eingegangen werden. Die Lehrpersonen schätzten es sehr, dass sie die verschiedenen Bewegungs-Materialien im Voraus an einer Weiterbildung kennen lernen und dadurch eine kundige Auswahl treffen konnten. Ebenfalls geschätzt wurde die Einführung ins Thema Sicherheit sowie die vom Sportamt geleisteten regelmässigen Material-Sicherheits-Checks.

«In der Folge haben wir auch zu Hause das Kinderzimmer verändert und einen Raum im Keller leergeräumt, so dass unsere Tochter mehr Platz hat, um sich zu bewegen.»

Mutter

3 Fazit

Das Projekt Purzelbaum weist eine grosse Akzeptanz bei den Kindern, den Eltern und den Lehrpersonen auf. Die Motivation der Lehrpersonen blieb über die Projektdauer konstant hoch. Die verschiedenen Projektanlässe wurden rege besucht und gut bis sehr gut bewertet. Einmal mehr zeigte sich, dass fürs Gelingen eines Projektes nicht nur ein gutes Konzept vonnöten, sondern auch eine sorgfältige Umsetzung zentral ist. Die Projektziele sind erreicht worden: Die Kinder der Purzelbaum-Kindergärten bewegten sich insgesamt mehr, sie bewegten sich sicherer und sie hatten mehr Spass



an der Bewegung. Viele Kinder sind durch das Projekt kräftiger und ausdauernder geworden und lernten Gefahren besser zu beurteilen. Nach Einschätzung der beteiligten Lehrpersonen ist der Lärmpegel im Kindergarten zwar höher geworden. Dies konnte jedoch durch einen gut rhythmisierten Unterricht mit einem Wechsel von bewegten und ruhigen Phasen aufgefangen werden. Ausserdem zeigte sich, dass die Kinder, wenn sie die Möglichkeit zum Austoben hatten, danach oft konzentrierter arbeiten konnten.

Kindern, Eltern und Lehrpersonen wurde die Bedeutung gesunder Zwischenverpflegung bewusst. Die Einnahme eines gesunden Znüni ist in den Purzelbaum-Kindergärten zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Konzept, zusätzlich zur Bewegungsförderung auch Ernährungsaspekte ins Projekt aufzunehmen, hat sich gelohnt.

Die Erfahrungen aus Basel zeigen, dass Purzelbaum-Kindergartenlehrpersonen aus früheren Projektphasen als Multiplikatorinnen spätere Projektgruppen leiten können. Damit kann mit geringen Kosten der Knowhow-Transfer sichergestellt werden.

Der Projekttablauf, aber auch die einzelnen Module des Projekts Purzelbaum haben sich in der Praxis bewährt. Der Aufwand für die Anpassung an die jeweilige Kindergartenkultur ist problemlos leistbar. Bisherige Erfahrungen, auch aus anderen Kantonen, zeigten, dass das Projekt sehr gut multiplizierbar ist. Das Projekt nutzt schweizweite Erfahrungen und hat sich zu einem Modellprojekt für die Kindergartenstufe im Schwerpunktprogramm Bewegung & Ernährung entwickelt. Dies u.a. weil es zu einem idealen Zeitpunkt der kindlichen Entwicklung ansetzt und es zudem Chancengleichheit gewährleistet, da die Infrastruktur allen Kindern der beteiligten Kindergärten zur Verfügung steht. Das Projekt Purzelbaum wird u.a. subventioniert durch das Kantonalzürcherische Aktionsprogramm «Leichter leben» und Gesundheitsförderung Schweiz.

Beobachtungen zeigen eine Verschlechterung der Bewegungs- und speziell der Ernährungskultur in der Unterstufe im Vergleich zum Kindergarten. Um die durch das Projekt mitgeprägte gesundheitsförderliche Bewegungs- und Pausenverpflegungskultur auf oberen Schulstufen weiterzuführen und so bei den Kindern besser zu verankern, ist zu überlegen, auf der Unter- und Mittelstufe Anschlussangebote zu schaffen.

4 Literaturverzeichnis

Conrad Zschaber C, Knecht C, Steiger J. Schlussbericht «Purzelbaum», Pilotprojekt 2007-2009 für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindergärten des Kantons Zug. Gesundheitsdirektion Kanton Zug, 2009.

Diezi-Duplain P, Felkendorff K, Luder R. Evaluation des Pilotversuchs zur Einführung des Programms «Purzelbaum» in Kindergärten der Stadt Zürich. Pädagogische Hochschule Zürich, 2009.

Kirchhofer J, Steffen T, Müller B, Jauch A. Schlussbericht zur Evaluation des Projekts Burzelbaum – Bewegter Kindergarten. Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt, 2007.

Kunz T. Weniger Unfälle durch spielerische Bewegungsförderung in Kindergärten. Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge 36: 142-148, 1995.

Obst F. Akzeptanz und Wirkung zusätzlicher Sportstunden in der Grundschule. Dissertation: Universität Karlsruhe, 2001.

Stamm, Ackermann H U, Frey D, Lamprecht M, Ledergerber M, Mühlemann R, Steffen T, Stronski Huwiler S, Studer M. Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Schlussbericht zur Auswertung der Daten des Schuljahres 2007/2008. Gesundheitsförderung Schweiz, 2009.

Zimmermann M, Gübeli C, Püntener C, Molinari L. Overweight and obesity in 6–12 year old children in Switzerland. Swiss Med Wkly 134: 523–28, 2004.

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 Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst sowie die Suchtpräventionsstelle. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Parking 4, Postfach
8027 Zürich

Telefon 044 413 85 11
Fax 044 413 87 90

www.stadt-zuerich.ch/sg