

Konzept Purzelbaum

Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten

Luzern, 2010

1. Zusammenfassung	1
2. Ausgangslage	1
3. Intendierte Wirkungen.....	2
4. Setting und Zielgruppen	3
5. Vorgehensweise	3
6. Kosten	6
7. Evaluation	6

1. Zusammenfassung

Das in Basel entwickelte (2004) Projekt „Purzelbaum“ integriert vielfältige und häufige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung im Kindergartenalltag. Damit die Kinder sich mehr bewegen und gesünder essen wird bei der Einführung und Umsetzung von Purzelbaum an folgenden Hauptpunkten gearbeitet:

- Die Lehrpersonen werden intensiv geschult und durch den zweijährigen Prozess begleitet. Die Bedeutungen von Bewegung und gesunder Ernährung sind ihnen bewusst.
- Die Kindergartenräume werden bewegungsfördernd und -fordernd umgestaltet und es werden gesunde Zwischenmahlzeiten gegessen.
- Die Eltern werden miteinbezogen, so dass der Kindergarten keine Insel mit Bewegung und gesunder Ernährung bleibt, sondern dass von dort aus Impulse in den Familienalltag weitergegeben werden.

2. Ausgangslage

Bewegung und Ernährung bei Kindergartenkindern

Das Problem und die Entwicklung des Übergewichts betrifft die gesamte Bevölkerung. Aufgrund von Erfahrungen aus bisherigen Programmen, sowie den vorhandenen finanziellen und personellen Ressourcen, ist es sinnvoll, sich das Schwerpunktprogramm auf bestimmte Zielgruppen beschränken. „Purzelbaum“ konzentriert sich deshalb auf altersspezifische Interventionsstrategien für Kinder im Alter zwischen 2 bis 8 Jahren sowie deren Eltern und Betreuungspersonen.

Grundsätzlich sollen möglichst evidenzbasierte Projekte eingeführt und umgesetzt werden, welche die Bevölkerung breit anzielt, z.B. alle Kindergartenkinder. Dabei werden die folgenden Ziele angestrebt:

- Kinder, Eltern und Betreuungspersonen werden altersgerecht auf gesunde Ernährung und Bewegung angesprochen.
- Ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung werden ein fester Bestandteil des Kindergartenalltags.

Der Kindergarten eignet sich besonders gut für präventive Interventionen. Deshalb muss hier konsequent auf ausgewogene Ernährung und ausreichendes, vielseitiges Bewegungsverhalten geachtet werden. Dabei werden in erster Linie verhältnisregelnde Massnahmen ergriffen, wie das Einführen von verbindlichen „Znüni“-Regeln und die Schaffung eines bewegungsfördernden Kindergartenklimas.

„Purzelbaum“ wurde bisher umfassend durch den Gesundheitsdienst Basel-Stadt, die Pädagogische Hochschule Zürich und die Universität Basel evaluiert.

Als Fazit der bis jetzt gesammelten Erfahrungen der Projektleitung, der Kindergartenlehrpersonen sowie den Evaluationsergebnissen kann wie folgt formuliert werden:

- Mit Purzelbaum werden vielfältige und häufige Bewegung im Kindergartenalltag integriert und ausgewogene Ernährung gefördert. Es werden im Kindergarten wieder mehr Freiräume für das kindliche Bewegungsbedürfnis geschaffen und auf gesunde Zwischenmahlzeiten geachtet.
- Wichtiger Bestandteil des Projekts ist die Weiterbildung und Prozessbegleitung der Lehrpersonen und der Sensibilisierung der Eltern.
- Mit dem Purzelbaumkonzept, welches sich an der Lebenswelt der Kinder orientiert, kann das Wissen der aktuellen pädagogischen, sport- und ernährungswissenschaftlichen Forschung ansprechend und wirkungsvoll in den Kindergartenalltag eingegliedert werden. Somit werden die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Kinder nachhaltig beeinflusst.

3. Intendierte Wirkungen

Vision

Die Kindergärten sind bewegungsfreundlich und bewegungsfördernd eingerichtet. Die Ernährung in den Kindergärten ist vollwertig und gesund. Die Lehrpersonen erlauben den Kindern unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und sind Vorbilder punkto Ernährung und Bewegung. Die Kinder sind ausgeglichener und auch gesünder und somit erleben die Lehrpersonen einen zufrieden stellenden Arbeitsplatz. Die Eltern sind involviert, die neuen Bewegungs- und Ernährungsimpulse werden in den Familienalltag weitergegeben.

Ziele

- Die Kinder bewegen sich im Kindergarten während mindestens einer Stunde pro Tag und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. So werden sie geschickter und Dinge wie Purzelbäume schlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leicht.
- Der Kindergarten ist bewegungsfreundlich und –fördernd eingerichtet. In jedem Kindergarten gibt es Bewegungsangebote, welche von den Kindern grundsätzlich in den verschiedenen Sequenzen im Kindergartenalltag genutzt werden können. Der gesamte Unterricht wird dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht; auch in geführten Sequenzen wird „Bewegtes Lernen“ angeboten. Da die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können, sind sie während den ruhigen Sequenzen im Kindergartenalltag konzentrierter und ausgeglichener.

- Die Kindergartenlehrperson weiss über die nachhaltige Wirkung von Bewegung und Ernährung auf die Gesamtentwicklung des Kindes Bescheid. Sie tritt einerseits den Eltern gegenüber mit sicheren Argumenten auf und schafft andererseits im Kindergartenalltag den notwendigen Freiraum. Sie vermittelt den Kindern die Freude an Bewegung und guter Ernährung. Die Lehrperson fühlt sich kompetent und sicher in diesen Bereichen.
- Die Lehrpersonen essen im Kindergarten ein gesundes Znüni und sind den Kindern somit ein Vorbild.
- Die Eltern werden in Mitverantwortung gezogen. An verschiedenen Elternaktivitäten erfahren sie, wie sie die Idee von „Purzelbaum“ auch zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.
- 100 % der Eltern geben den Kindern ein gesundes Znüni in den Kindergarten mit.

4. Setting und Zielgruppen

Zielgruppen und Schlüsselpersonen der geplanten Intervention

- Rektoren/Rektorinnen
- Lehrpersonen
- Kinder
- Eltern

Betroffene

- Gemeinden
- Schulleitungen
- Lehrpersonen, Vertretungen
- Kinder, Eltern
- Abwarte
- Direktion für Bildung und Kultur, Amt für gemeindliche Schulen
- Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung und Prävention
- Schulärzte oder Ernährungsberater/-innen

5. Vorgehensweise

Weiterbildung

Das Gelingen des Projekts hängt zu einem grossen Teil von der Weiterbildung und den fachlichen Austauschtreffen, der Lehrpersonen ab. Die Weiterbildungen müssen auf den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich „Bewegung und Ernährung und deren Einfluss auf die Gesamtentwicklung der Kinder“ gebracht werden. Auch sollen die Lehrpersonen Anregungen erhalten, wie sie die Bewegung mit den Kindern in ihren Kindergartenalltag einbringen und wie sie das gesunde „Znüni“ im Kindergartenalltag etablieren können. Damit das Projekt nicht eine Bewegungsisel schafft, müssen die Eltern miteinbezogen werden. Nur so ist eine nachhaltige Bewegungsförderung der Kinder möglich. Die Weiterbildung der Lehrpersonen lässt sich somit in folgende Teile gliedern:

- Hospitation in einem Purzelbaumkindergarten
- Erste Weiterbildungsveranstaltung: Bewegung und Lernen
- Zweite Weiterbildungsveranstaltung: Bewegen, Koordinieren, Kraft trainieren
- Dritte Weiterbildungsveranstaltung: Bewegungsbaustelle
- Vierte Weiterbildungsveranstaltung: Ausgewogene Ernährung

Umgestaltung der Kindergärten

Bewegungsfreundliche Kindergärten zu schaffen ist ein zentraler Bestandteil des Projekts. Es geht darum, für die Kinder Raum zu gewinnen, damit sie ihrer natürlichen Bewegungsfreude nachgehen und diese in einem klaren und definierten Rahmen ausleben können.

Die Lehrpersonen bekommen einerseits in einer Weiterbildung Anregungen und beraten sich andererseits gegenseitig. Es werden in etwa 1'500 Franken pro Kindergarten benötigt, um die Räumlichkeiten der Situation und dem Projekt angepasst umzugestalten und Material anzuschaffen, welches zur Bewegung motiviert.

Die Lehrpersonen sollen versuchen, „einfache“ Utensilien, mit denen die Kinder ihre eigenen Bewegungsbaustellen aufbauen können, vorgefertigtem Bewegungsmaterial vorzuziehen.

Elternarbeit

Die meiste Zeit verbringen Kindergartenkinder ausserhalb des Kindergartens, häufig im Beisein der Eltern. Der Elternarbeit kommt deshalb für den nachhaltigen Projekterfolg grosse Bedeutung zu. Nur wenn Eltern in ein solches Projekt einbezogen werden, kann es erfolgreich sein. Zum Projektbeginn wird ein Elternabend durchgeführt, der in einem speziellen Austauschtreffen vorbereitet wird. Der Elternabend kann von der zuständigen Kindergartenlehrperson in Zusammenarbeit mit einer Schulärztin oder einer anderen Fachperson im Bereich Bewegung / Ernährung vorbereitet und veranstaltet werden.

Weiter finden Eltern-Kind-Aktivitäten statt, wobei die Eltern mit ihren Kindern lustvoll verschiedene Bewegungsparcours durchlaufen.

Ziele der Elternarbeit:

- Die Eltern sind über das Projekt und die Beweggründe informiert.
- Die Eltern kennen die Bedeutung von Bewegung und Ernährung für die Gesundheit.
- Die Eltern erhalten Ernährungs- und Bewegungswissen auf eine lustvolle, nicht moralisierende Art, sie kennen die Bewegungs- und die Ernährungspyramide.
- Die Eltern sind informiert über die Umsetzungsschritte im Kindergarten.
- Interessierte Eltern können Bewegungsanlässe aktiv mitgestalten.

Wir gehen von einer annehmenden, die Eltern respektierende Haltung aus und akzeptieren die Eltern so wie sie sind. Wir vertrauen darauf, dass die Eltern für ihre Kinder grundsätzlich das Beste wollen und sich um das Wohl ihrer Kinder bemühen. Unsere Idee ist es, bisherige Leistungen und Bemühungen der Eltern anzuerkennen, kleine Schritte wahrzunehmen und diese positiv zu verstärken. Wir betonen die gemeinsame Arbeit rund ums Kind und bewegen uns gemeinsam im Projekt „Purzelbaum“.

Fachliche Austauschtreffen

Aus den Erfahrungen mit den Purzelbaumprojekten sowie aus anderen Projekten ist bekannt, dass ein Gefäss, in welchem die Lehrpersonen des Projekts in einen Austausch treten können, sehr wichtig ist, damit der Prozess hin zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung begleitet und reflektiert werden kann. Die Zusammenkünfte unterstützen die Verhaltensänderung der Lehrpersonen.

Das Projekt „Purzelbaum“ fordert von den Lehrpersonen, sich mit ihrer Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung auseinander zu setzen. Sie sollten unter anderem bereit sein, neue Freiräume für die Kinder zu schaffen sowie eigene Regeln und Rituale zu überprüfen. Der 2-jährige Prozess hilft den Lehrpersonen intensiv und bewusst

dem Thema Bewegung zu begegnen und den Kindergartenalltag gesundheitsförderlicher zu gestalten. Dafür trifft sich die Projektgruppe mit der Projektleitung 10 Mal für drei Stunden im Lauf der beiden Projektjahre. Das Treffen findet jeweils in einem „Purzelbaum“-Kindergarten statt. Themen der Treffen ergeben sich aus dem Projekt- ablauf sowie aus den Ereignissen, den Erfahrungen und den Bedürfnissen der Lehr- personen.

Themen der Austauschtreffen:

- Projektübersicht, Einstieg, Gruppenbildung
- Weiterbildungen: Transfer in den Purzelbaumalltag
- Umgestaltung der Kindergärten
- Elternarbeit, Elternabend
- Ernährung, Znünibox
- Projektstart im Kindergarten
- Regeln und Rituale, Bewegter Unterricht
- Purzelbaumfeste (Eltern-Kindaktivität) vorbereiten und reflektieren
- Standortbestimmungen und Ausblicke bezüglich den Veränderungen im Kinder- gartenalltag
- Vom Projekt in den Alltag, Nachhaltigkeit

Die Lehrpersonen erhalten bei den Austauschtreffen neue Anregungen und Hilfestel- lungen für die Umsetzung von „Purzelbaum“-Massnahmen. Die Lehrpersonen sind nach den Austauschtreffen motiviert und gestärkt, Purzelbaum im eigenen Kindergar- ten anzuwenden.

Beispiel Zeitplan

Umsetzung von „Purzelbaum“ in den Basler Kindergärten Feb. 04 bis Juni 06

1. Planungsphase durch die Projektleitung und Expertengruppe > Feb. 04 bis Juni 04
 - Interdepartementale Zusammenarbeit
2. Weiterbildung der Lehrpersonen > Aug. 04 bis Jan. 05 + Okt. 05
 - An fünf Halbtagen erhalten die betroffenen Lehrpersonen Weiterbildungen von ver- schiedenen Fachexperten
3. Umgestaltung im Kindergarten > Okt. 04 bis Jan. 05
 - Mit einem kleinen Budget und gegenseitiger Beratung wird im Kindergarten eine Bewegungsecke eingerichtet
4. Projektstart im Kindergarten > Ende Jan. 05
 - Jedes Kindergartenkind und jede Lehrperson erhält zum offiziellen Projektstart ein „Purzelbaum-T-Shirt“
5. Einbezug der Eltern > Dez. 04 bis Juni 06
 - Elterninformation durch Prospekte und einen Brief der Schulleitung > Dez. 04
 - Elternaktivität > Feb.05 bis April 06
 - Gemeinsame Eltern-Kind-Aktivität > Juni 05
 - Schlussaktivität mit den Kindern und den Eltern > Juni 06
6. Begleitung der Lehrperson > August 04 bis Juni 06
 - Praxisbegleitung der Lehrpersonen durch die Projektleitung, um den Erfahrungsaustausch untereinander zu gewährleisten

-
7. Umsetzung im Kindergarten > ab Januar 05
 - Bewegungsecke und -angebote gehören zum Standard in einem „Purzelbaumkindergarten“
 8. Evaluation > Juni 05 bis Juni 06
 - Zwischenevaluation anhand von Fragebögen an Eltern und Lehrpersonen
Juni 05
 - Schlussevaluation anhand von Fragebögen an Eltern und Lehrpersonen
Juni 06

6. Kosten

Die Einführung und Umsetzung des zweijährigen Projekts Purzelbaum kostet bei zehn Kindergartenklassen pro Kindergarten rund 4'700 Franken. Der grösste Budgetposten ist dabei die Umgestaltung des Kindergartenraumes, damit grösstmögliche, nachhaltige Bewegungsmöglichkeiten erzielt werden können. Pro Kindergarten stehen dafür 1'500 Franken zur Verfügung.

Die Kosten von Purzelbaum setzen sich aus folgenden Budgetposten zusammen: Informationsmaterial für Elternarbeit und Öffentlichkeitsarbeit, Purzelbaumfest (Spielfest mit Eltern und Kindern), Weiterbildungen der Kindergartenlehrpersonen, Projektleitung, Projektcoaching der Projektleitungen, Purzelbaum-T-Shirts für alle Kinder und Lehrpersonen.

7. Evaluation

Jeweils am Ende der beiden Projektjahre führt die Projektleitung mit den Lehrpersonen eine kurze schriftliche Evaluation anhand eines Fragebogens durch. Diese besteht aus vier Ebenen:

- Integration Purzelbaum: Veränderung des Kindergartens bezüglich Bewegungsangebote
- Verhalten der Lehrperson: Veränderung des Unterrichts
- Verhalten der Kinder: Nutzung der Bewegungsangebote und beobachtete Veränderungen bei den Kindern
- Projektverlauf: Projektkonzept

Der Fragebogen wird von den Lehrpersonen ausgefüllt und an einem Austauschtreffen gemeinsam mit der Projektleitung besprochen. Somit ist die ständige Überprüfung des Prozesses und die optimale Begleitung und Umsetzung gewährleistet. Am Ende des 2. Jahres verfasst die Projektleitung einen kurzen Schlussbericht über den Projektverlauf.