



fi.lu.ch
fit in Luzern

Liebe Eltern

Purzelbaum wird erfolgreich in zahlreichen Kindergärten, Basis- und Unterstufen im Kanton Luzern umgesetzt. Die Kinder sind begeistert von den vielen Bewegungsmöglichkeiten und dem ausgewogenen Znüni in ihren Kindergärten und Klassenzimmern. Ebenso nehmen wir eine grosse Unterstützung von Ihnen als Eltern wahr. Dies ist uns sehr wichtig, denn die Familie spielt eine zentrale Rolle für ein positives Selbstbild und ein gesundes Körpergewicht bei unseren Kindern.

Bewegung macht nicht nur die Muskeln stark!

Bewegung fördert das Selbstvertrauen.

Bewegung erhöht die Hirndurchblutung und steigert die Konzentration und die Gedächtnisleistung.

Bewegung kräftigt die Muskulatur und unterstützt die Körperhaltung.

Bewegung motiviert und macht Freude.

Wer steckt dahinter?

Purzelbaum ist ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» der Dienststelle Gesundheit und Sport, in Zusammenarbeit mit der Dienststelle Volksschulbildung und Gesundheitsförderung Schweiz.

Ziel ist es, die Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben und eine ausgewogene Ernährung zu motivieren.

Purzelbaum-Kindergärten und -Schulklassen sind anders!

Raumgestaltung

- In den bewegungsfreundlichen Räumen können die Kinder ihre natürliche Bewegungsfreude ausleben. Dies fördert das Wohlbefinden und ein gutes Lernklima.

Kinder

- Sie bewegen sich viel und abwechslungsreich. Dadurch werden sie geschickter und entwickeln ein gutes Körpergefühl. Beim Bewegen treten die Kinder miteinander in Kontakt, lernen dabei gegenseitigen Respekt, Rücksichtnahme und neue Freunde kennen.

Tägliche Bewegungsangebote

- Durch die täglichen bewegten Spiel- und Lernsequenzen erforschen und begreifen die Kinder verschiedene Materialien und ihre Umwelt.

Lehrpersonen

- Sie nehmen die Bewegungsbedürfnisse der Kinder wahr, nutzen Bewegung als Konzentrationsförderung und als didaktisches Mittel. Regelmässige Weiterbildungen geben ihnen neue Ideen für einen aktiven Unterricht.

Ausgewogene Ernährung

- Wird durch ein abwechslungsreiches, gemeinsames Znüni gefördert.



Hier Magnet
anbringen

Ihre tägliche Unterstützung als Eltern ist gefragt

Helfen Sie Ihrem Kind, damit es mit einem positiven
Selbstbild und gesundem Körpergewicht aufwachsen kann.

Bewegung

Jeden Tag bewegen

- ▶ Kinder und Jugendliche sollen sich während mindestens einer Stunde bewegen, Kleinkinder deutlich mehr.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg zu Fuss zurücklegen. Da gibt es einiges zu entdecken und mit Freunden auszutauschen.

Draussen spielen

- ▶ Nutzen Sie die gemeinsame Freizeit und gehen Sie zu jeder Jahreszeit in die Natur. Mit der Familie und Freunden macht's noch mehr Spass!

Bewegungsräume schaffen

- ▶ Gestalten Sie das Wohnumfeld und das Kinderzimmer so, dass Bewegung Platz hat und Spass macht.

Mutig sein

- ▶ Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und lassen Sie es neue Bewegungserfahrungen sammeln und ausprobieren. Oft sind Kinder zu mehr fähig, als wir Erwachsene denken.

Sportangebote nutzen

- ▶ Lassen Sie Ihr Kind an Sportangeboten in Ihrer Gemeinde teilhaben, z.B. Sportvereine, freiwilliger Schulsport usw.



Ernährung

Wasser trinken

- ▶ Wasser ist der beste Durstlöscher. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.

Früchte und Gemüse essen

- ▶ Entdecken Sie die bunte Vielfalt an saisonalen Früchten und Gemüsen.

Gemeinsam essen

- ▶ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Geniessen Sie es am Familientisch mit spannenden Gesprächen. Bildschirm aus beim Essen.

Mehr Tipps und
Informationen unter:

