



fi.lu.ch
fit in Luzern

Liebe Eltern

Purzelbaum wird erfolgreich in rund 35 Kindertagesstätten im Kanton Luzern umgesetzt. Die Kinder sind begeistert von den vielen Bewegungsmöglichkeiten und dem ausgewogenen Znüni und Zvieri in der Kita. Zentral für den Erfolg von Purzelbaum Kita ist neben dem aktiven Einsatz des speziell ausgebildeten Kitapersonals auch Ihre Unterstützung als Eltern. Gemeinsam wollen wir unseren Zielen – ein positives Selbstbild und ein gesundes Körpergewicht bei Kindern – näher kommen.

Bewegung macht nicht nur die Muskeln stark!

Bewegung fördert das Selbstvertrauen, ein positives Selbstbild und ein gesundes Körpergewicht.

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

Bewegung kräftigt die Muskulatur und unterstützt die Körperhaltung.

Bewegung motiviert und macht Freude.



Wer steht dahinter?

Purzelbaum ist ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» der Dienststelle Gesundheit und Sport, in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Ziel ist es, die Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben und eine ausgewogene Ernährung zu motivieren.

Purzelbaum-Kindertagesstätten sind anders!

Raumgestaltung

- In den bewegungsfreundlichen Räumen können die Kinder ihre natürliche Bewegungsfreude ausleben. Die Materialien sind so ausgewählt, dass jeder Entwicklungsschritt des Kindes optimal unterstützt und gefördert werden kann. Dies fördert das Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung.

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, verständliches Kommunizieren und gewinnen neue Freunde.

Tägliche Bewegungsangebote

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

Betreuungspersonal

- Es kennt die positive Wirkung von Bewegung auf die Entwicklung des Kindes. Dadurch traut es den Kindern mehr zu, erlaubt ihnen, sich zu bewegen, und vermittelt Freude daran. Regelmässige Weiterbildungen motivieren es und bringen ihm neue Ideen.



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 täglich bewegen, Kleinkinder deutlich mehr.
- ▶ Legen Sie kurze Strecken zu Fuss oder mit dem Velo zurück. Da gibt es einiges zu entdecken.

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. MuKi-Turnen, Sportvereine.



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:

