



Information für Eltern

# Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen

*Schule in Bewegung\**



\*Bewegung und Ernährung  
Purzelbaum für Primarschulen

# Schule in Bewegung

**Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Voraussetzungen, damit Kinder erfolgreich lernen können. «Schule in Bewegung» fördert bewegtes Lernen während des Unterrichts, Bewegungspausen und gesunde Zwischenmahlzeiten.**

## Purzelbaum schweizweit

«Purzelbaum» ist ein schweizweites Angebot und wird bis heute in 23 Kantonen in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Familienzentren, Kindergärten und Primarschulen umgesetzt. Weitere Informationen finden Sie unter [purzelbaum.ch](http://purzelbaum.ch)

## Purzelbaum Stadt Zürich

In der Stadt Zürich wird «Purzelbaum» in Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulklassen umgesetzt. Koordiniert und finanziert wird «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich.

Die zweijährige Weiterbildung «Schule in Bewegung» unterstützt Lehrpersonen bei der Einführung und Umsetzung eines bewegten Unterrichts. «Schule in Bewegung» beinhaltet Weiterbildungen, Begleitung und Praxisaustausch unter den Lehrpersonen. Im Weiteren werden die Klassenzimmer mit geeigneten Bewegungsmaterialien ausgestattet. Nach Abschluss der Weiterbildungsphase läuft «Schule in Bewegung» weiter: Die Lehrpersonen bieten ihrer Schulklasse täglich gezielte Bewegungsmöglichkeiten an, das Thema ausgewogene und nachhaltige Ernährung wird in der Klasse aufgegriffen und die Eltern erhalten regelmässig Informationen zu Bewegung im Alltag und bewegtem Lernen.

## Ziele

- ▶ Vielseitige Bewegung begleitet das tägliche Lernen und Lehren. Denn bewegter Unterricht unterstützt die Konzentration, die Gedächtnisleistung, das Wohlbefinden und den Lernerfolg der Schüler\*innen.
- ▶ Die Schüler\*innen bewegen sich in der Schule regelmässig auf verschiedenste Art und Weise. Dadurch werden sie geschickter und sicherer.
- ▶ Die Lehrpersonen nutzen Aussenräume wie Pausenplatz, Plätze rund um die Schule und den Wald als «bewegten» Lernort.
- ▶ Die Schüler\*innen wissen, was ein gesundes Znüni ist und trinken während des Unterrichts regelmässig Wasser.
- ▶ Die Klassenzimmer sind bewegungsfreundlich gestaltet. Die Schüler\*innen werden zu einem bewegten Lebensstil motiviert.
- ▶ Die Eltern werden regelmässig informiert und miteinbezogen. Durch einen aktiven Lebensstil und viel Bewegung im Alltag sind Eltern wichtige Vorbilder für ihre Kinder.

## Bewegung

### ... unterstützt das Lernen

Bewegung erhöht die Hirndurchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Bewegung fördert ein gutes Lernklima und motiviert.

### ... stärkt das Selbstbewusstsein

Vielseitige Bewegungserfahrungen führen zu einer realistischen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Erfolgserlebnisse machen Mut, fördern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und unterstützen die Lernleistung.

### ... macht geschickt und stark

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung, die Geschicklichkeit und das Sicherheitsverhalten im Alltag gefördert. Bewegung kräftigt zudem die Muskulatur, unterstützt die Körperhaltung und beugt späteren Rückenschmerzen vor.

### ... macht Spass

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Abwechslungsreiches und tägliches Bewegen fördert das Wohlbefinden, ist Ausdruck von Lebensfreude und motiviert zu einem langfristig bewegten Lebensstil.

## Ausgewogene Ernährung

### ... macht leistungsfähig

Ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf das Verhalten, die Konzentration und die Lernfähigkeit der Schüler\*innen aus. Der Znüni hilft, die Konzentration bis am Mittag aufrecht zu erhalten.



### ... ist mehr als Nahrungsaufnahme

Essen ist Energiequelle, Genuss und Entspannung und stärkt die Gemeinschaft. Der bewusste, genussvolle Umgang mit Essen stärkt die Esskultur und das Wohlbefinden.

### ... ist ein Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung

Ausgewogenes Essen bedeutet auch, Aspekte der Ökologie, der sozialen Gerechtigkeit und des Tierwohls einzubeziehen.

## Bewegung und ausgewogene Ernährung

### ... halten gesund

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Entwicklung und Gesundheit äusserst positiv aus.

Welche Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulklassen der Stadt Zürich Purzelbaum-Institutionen sind, finden Sie unter [stadt-zuerich.ch/purzelbaum](http://stadt-zuerich.ch/purzelbaum)

**Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich 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, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle zur Gesundheitsförderung. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.**

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
T +41 44 413 88 98  
[www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste](http://www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste)  
[www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum](http://www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum)

Schul- und Sportdepartement