

Factsheet «flip up»

Umsetzungsphase: 2025 – 2027

Ausgangslage

Schulergänzende Tagesstrukturen sind wichtige Bildungs- und Entwicklungsorte für Kinder. Sie bieten Stabilität, Sicherheit und Förderung für Kinder unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft. Unser Projekt setzt genau hier an und unterstützt Tagesstrukturen dabei, ein gesundheitsförderndes Umfeld zu schaffen. Im Fokus stehen die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit.

Ziele

Leitungs- und Betreuungspersonen...

- haben eine positive Haltung zu Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen,
- schaffen vielseitige Bewegungsmöglichkeiten und -angebote,
- setzen sich für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung ein,
- fördern durch ihre Haltung und Kommunikation die Resilienz und Selbstwirksamkeit der Kinder.

Die Kinder in den Tagesstrukturen...

- können ihren grossen Bewegungsdrang ausleben,
- ernähren sich ausgewogen und nachhaltig,
- fühlen sich in ihrem körperlichen und psychischen Wohlbefinden und damit in ihrer gesunden Entwicklung gestärkt,
- lernen, wie sie selbst zu ihrer Gesundheit beitragen können,
- erhalten wertvolle Inputs zu Gesundheitsförderung, die sie in ihrem täglichen Leben anwenden können.

Angebot

Das Projekt besteht aus einem zweiteiligen Basismodul und vier weiteren thematischen Modulen. Das Basismodul vermittelt Grundwissen und praktische Ideen zu Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit. Die Zusatzmodule vertiefen das erlangte Wissen und fokussieren auf die praktische Umsetzung.

Modul	Thema	Inhalt	Dauer
Basismodul 1	Bewegung	Bedeutung von Bewegung für die motorische Entwicklung von Kindern, praxisnahe Tipps, Gestaltung Innen-/Aussenräume, Rituale, etc.	3h

Basismodul 2	Ernährung & psychische Gesundheit	Empfehlungen für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Kindesalter, praktische Impulse, etc. Theoretischer Hintergrund sowie praktische Ideen zur Förderung der Resilienz und Selbstwirksamkeit der Kinder	3h
Zusatzmodul Bewegung in der Turnhalle	Bewegung	Sicherheit bei der Turnhallennutzung mit Kindern, praktische Ideen und effiziente Organisationsformen für bewegungsfördernde Angebote.	2 x 2h
Zusatzmodul Bewegung draussen	Bewegung	Nutzung von Aussenräumen für vielseitige Bewegung.	3h
Zusatzmodul Ernährung	Ernährung	Essatmosphäre, herausfordernde Situationen am Mittagstisch, Rituale, etc.	3h
Zusatzmodul psychische Gesundheit	Psychische Gesundheit	Stärkung einer resilienzfördernden Kommunikationsform, Spiele für den Betreuungsalltag zur Förderung der Selbstwirksamkeit	3h

Nutzen für die teilnehmende Tagesstruktur

- Weiterbildung für Leitungs- und Betreuungspersonen
- Sammelsurium an praktischen Impulsen für den Betreuungsalltag
- Kostenlose Teilnahme in der Umsetzungsphase (2025-2027)
- Zertifizierung als «Gesundheitsfördernde Tagesstruktur»

Erwartungen an die teilnehmende Tagesstruktur

- Teilnahme der Leitungs- und mind. 1 Betreuungsperson an allen 5 Modulen (zweiteiliges Basis- sowie 4 Zusatzmodule). Die Betreuungspersonen dürfen wechseln.
- Tagesstrukturen stellen interne Räumlichkeiten für die Durchführung der Weiterbildungen zur Verfügung.
- Umsetzung der erlernten Inhalte in der Tagesstruktur
- Teilnahme an der Evaluation

Zeitplan

Zeitraum

Feb – Mai 2025

Aug – Dez 2025

Jan 2026 – Juni 2027

bis Ende 2027

Meilenstein

Rekrutierung Tagesstrukturen

Durchführung des zweiteiligen Basismoduls

Umsetzung der Zusatzmodule

Abschluss, Evaluation und Zertifizierung