



Aktivitäten von Carambole

		Kita : Kinder		ASB : Kinder				Erwachsene		
		0 – 2 Jahre	3 - 4 Jahre	4 - 6 Jahre	6 – 8 Jahre	8 - 10 Jahre	10 – 12 Jahre	Eltern	Personal Betreuung	Eltern und Kinder
Ernährung	Tasche Ernährung		x	x	x	x	x	x	x	x
	Ernährungsanalyse und Beratung								x	
	Info-Diskussionsveranstaltung							x	x	
Ernährung und Bewegung	Rallye der Grossen				x	x	x		x	x
	Rallye der Kleinen		x						x	x
	Wettbewerb Newsletter							x	x	
	Märchen		x	x	x	x			x	x
	Die Herausforderungen des Baumes, Rallye und Bänder		x	x	x	x	x		x	x
Bewegung	Tasche Bewegung	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Info-Diskussionsveranstaltung							x	x	
	Bewegungsanalyse und Beratung								x	
	Stand Bewegung	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Familien in Bewegung	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Psychische Gesundheit	Tasche Ernährung: Ich habe Hunger		x	x	x	x	x		x	
	Tasche Emotionen		x	x	x	x	x	x	x	x
	Tasche Wohlfühlen		x	x	x	x	x		x	x
	Tasche Vertrauen		x	x	x	x	x		x	

Die einzelnen Aktivitäten (ohne Taschen) werden von Fachpersonen des Teams Carambole einmalig geleitet. Es wird kein Material vor Ort zurückgelassen. Die Taschen inklusive Inhalt (Material) bleiben für eine festgelegte Zeit (zwischen 4-6 Wochen) in der Kita oder ASB. Bei der abgemachten Übergabe der Tasche, wird diese erklärt und anschliessend wird eine Aktivität als Beispiel von der Fachperson Carambole geleitet. Bei der Taschenrückgabe, wird diese kontrolliert, ob der gesamte Inhalt noch vorhanden ist.



Aktivitäten von Carambole

Zusammenfassung der Aktivitäten

Ernährung

- Tasche Ernährung
 1. Achtung, fertig, Smoothie
 2. Achtung Gabel, Achtung Stift
 3. Probieren mit allen 5 Sinnen
 4. Atelier Znüni / Zvieri
 5. Blind degustieren
 6. Fantasieteller zum Anbeissen
 7. Ausstellung Znüni/Zvieri/Zucker
 8. Spiel versteckter Zucker
 - Ernährungsanalyse und Beratung
- Die Tasche beinhaltet folgende 8 Aktivitäten zum Thema Ernährung:
Smoothies herstellen, probieren und die Zutaten herausfinden.
Degustieren nach Farben.
Wer findet es heraus? Probieren mit Nase, Augen, Ohren, Händen und Mund.
Gemeinsam mit den Kindern stellen wir gluschtige Znüni und Zvieri her.
Versuch, mit geschlossenen Augen zu degustieren, eine überraschende Herausforderung!
Mit verschiedenen Nahrungsmitteln kreieren wir Figuren, Fantasiegestalten auf dem Teller!
Ausstellung zum Thema Zwischenmahlzeiten und Zucker.
Erraten wieviel Zucker es in den Nahrungsmitteln hat.
Mit einer Ernährungsberaterin werden die Menus und Ernährungsgewohnheiten besprochen.

Ernährung und Bewegung

- Info-Diskussionsveranstaltung
 - Rallye der Grossen
 - Rallye der Kleinen
 - Wettbewerb Newsletter
 - Märchen
 - Die Herausforderungen des Baumes
 - Die Baumrallye
 - Die Bänder der vier Jahreszeiten
- Information, Austausch und Beratung mit einer Ernährungsberaterin oder Psychomotorik-Therapeutin.
Spielerischer Parcours über Ernährung und Bewegung.
Spielerischer Parcours über Ernährung und Bewegung.
Ein Wettbewerb mit Fragen zu einem Newsletter wird von den Eltern ausgefüllt.
Interaktive Erzählung des Märchens « Charlotte, die kunterbunte Abenteuerin »
Dinnen oder draussen, 80 Herausforderungen zum Experimentieren, Ausprobieren und Spielen.
Ein Sinnes- und Erfahrungsparcours mit verschiedenen Aktivitäten.
Leitsätze zu Ernährung und Bewegung, die zu Experimenten anregen, die man wagen sollte!

Bewegung

- Tasche Bewegung
 1. Bewege !
 2. Atelier Gleichgewicht
 3. Körperwahrnehmung
 4. Bewegungsleiterispiel
 - Bewegungsanalyse und Beratung
 - Familien in Bewegung
 - Stand Bewegung
- Die Tasche beinhaltet folgende 6 Aktivitäten zum Thema Bewegung:
Sich gut bewegen, um gesund gross zu werden? Ideen für verschiedene Bewegungsspiele.
Herstellung eines Parcours mit den Kindern. Gleichgewicht als Basis jeder Bewegung.
Verschiedene Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung der Kinder.
Es ist ein typisches Leiterispiel, aber in einer bewegten Version!
Mit einer Psychomotorikerin Möglichkeiten für mehr Bewegung in Ihrer Institution entdecken.
Postenlauf zum Thema Bewegung. Eltern oder Begleitperson zusammen mit dem Kind.
Infostand zum Thema „Bewegung“.



Aktivitäten von Carambole

Psychische Gesundheit

• Tasche bewusste Ernährung: Ich habe Hunger!

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Ich habe Hunger! | Den eigenen Körper kennen und spüren. Eine Aktivität mit Sandsäckchen. |
| 2. Probieren mit den 5 Sinnen | Eine Achtsamkeitsübung, degustieren mit Nase, Augen, Ohren, Händen und Mund. |
| 3. Bin ich satt? | Woher weiss ich, ob ich genug gegessen habe? |
| 4. Synonyme für Hunger | Ein kreatives und lexikalisches Spiel mit Ausdrücken, um "Ich habe Hunger" zu sagen. |
| 5. Der Hunger: Erzählen und Zeichnen | Kreativer Moment mit Zeichnen und Malen. |
| 6. Die verschiedenen Arten von Hunger | Wie man sie erkennt und auf sie reagiert. |
| 7. Errate wer ich bin und iss mich! | Ein lustiges Spiel, um Lebensmittel zu entdecken. |
| 8. Blinddegustation Blinde Kuh | Probieren mit verbundenen Augen. |

• Tasche Emotionen

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Ein Heft für die Kinder | Ein roter Faden zieht durch alle Aktivitäten, die Kinder füllen das Heft mit ihren gemachten Erfahrungen. |
| 2. Ein Heft für Erwachsene | Grundbegriffe, Erklärungen und kleine Tricks für verschiedene Emotionen. |
| 3. Spiele für jede Emotion | Für jede Emotion werden mehrere Spiele angeboten, um den Umgang mit Emotionen zu unterstützen. |
| 4. Buch das Farbenmonster | Ein animiertes Buch, um seine Gefühle zu entdecken und sie zu ordnen. |

• Tasche Wohlfühlen

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Spiel mit einem Stock | Lernen, auszudrücken, was man an anderen schätzt. |
| 2. Spiel mit der Zauberschachtel | Herausfinden, was man an sich selbst schätzt. |
| 3. Entspannung «Sonne» | Entspannungsübung anhand einer aufgenommenen Anleitung. |
| 4. Gute Tat | Wohltuend handeln und sich seiner Wirkung bewusstwerden. |
| 5. Ritual wie geht's? | Morgenritual wie fühlt man sich. |
| 6. Alle verschieden, alle gleich | Sich der Schönheit der Vielfalt bewusst werden. |

• Tasche Vertrauen

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Märchen Anatole | Ein aufgenommenes Märchen anhören und persönliche Ressourcen entdecken. |
| 2. Blinde Schatzsuche | Mit verbundenen Augen den Führer oder den Blinden spielen, während man einen Schatz sucht. |
| 3. Entspannung «Baum» | Entspannungsübung anhand einer aufgenommenen Anleitung. |
| 4. Das Schilf im Wind | Spiel, um Vertrauen in sich selbst und andere zu lernen. |
| 5. Eine Kuschelstunde | Lernen und spüren, wie wohltuend Zärtlichkeit ist. |
| 6. Ein Zufluchtsort der Sicherheit | Kurze Meditation: Sich entspannt, sicher und ruhig fühlen. |
| 7. Abschiedsritual Selbstvertrauen | Lernen sich zu schätzen und zu mögen. |
| 8. Spiel der Sonne der Liebe | Bewusstwerden, dass man nicht allein ist. |