



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
Ernäh- rung	Tasche Ernährung		x	x	x	x	x	x	x	x
	Ernährungsanalyse und Beratung								x	
	Info-Diskussionsveranstaltung								x	x
Ernäh- rung und Bewegung	Rallye der Grossen				x	x	x			x
	Rallye der Kleinen		x							x
	Wettbewerb Newsletter					x	x	x		x
	Märchen		x	x	x	x				x
	Die Herausforderungen des Baumes, Rallye und Bänder		x	x	x	x	x			x
Bewegung	Bewege !	x	x	x	x	x	x			
	Info-Diskussionsveranstaltung							x	x	
	Bewegungsanalyse und Beratung								x	
	Gleichgewicht !			x	x	x	x			
	Familien in Bewegung		x	x	x	x	x			x
	Stand Bewegung							x	x	x
	Körperwahrnehmung	x	x	x	x	x	x			
Bewegungsleiterispiel			x	x	x	x				
Psychische Gesundheit	Tasche Ernährung: ich habe Hunger		x	x	x	x	x	x	x	x
	Tasche Emotionen		x	x	x	x	x	x	x	x
	Tasche Wohlwollen		x	x	x	x	x	x	x	x
	Tasche Vertrauen		x	x	x	x	x	x	x	x



Aktivitäten von Carambole

Zusammenfassung der Aktivitäten

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. Fantaseteller zum Anbeissen
7. Ausstellung Znüni/Zvieri/Zucker
8. Spiel versteckter Zucker

Ernährungsanalyse und Beratung

Info-Diskussionsveranstaltung

Rallye der Grossen

Rallye der Kleinen

Märchen

Bewege !

Bewegungsanalyse und Beratung

Gleichgewicht

Familien in Bewegung

Stand Bewegung / Zucker

Wettbewerb Newsletter

Körperwahrnehmung

Bewegungsleiterlenspiel

Die Herausforderungen des Baumes

Die Baumrallye

Die Bänder der vier Jahreszeiten

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.

Information, Austausch und Beratung mit einer Ernährungsberaterin oder Psychomotorik-Therapeutin.

Spielerischer Parcours über Ernährung und Bewegung.

Spielerischer Parcours über Ernährung und Bewegung.

Interaktive Erzählung des Märchens « Charlotte, die kunterbunte Abenteuerin »

Sich gut bewegen, um gesund gross zu werden? Ideen für verschiedene Bewegungsspiele.

Mit einer Psychomotorikerin Möglichkeiten für mehr Bewegung in Ihrer Institution entdecken.

Herstellung eines Parcours mit den Kindern. Gleichgewicht als Basis jeder Bewegung.

Postenlauf zum Thema Bewegung. Eltern oder Begleitperson zusammen mit dem Kind.

Stand mit Informationen zu Zucker in der Ernährung und zum Thema Bewegung.

Ein Wettbewerb mit Fragen zu einem Newsletter wird von den Eltern ausgefüllt.

Verschiedene Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung der Kinder.

Es ist ein typisches Leiterlenspiel, aber in einer bewegten Version!

Drinnen 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!



Aktivitäten von Carambole

Aktivitäten von Carambole im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit

Das Team von Carambole bietet seit 2022 Taschen mit Aktivitäten zu Themen an, mit denen Kinder, Eltern und Betreuungspersonen für das Thema psychische Gesundheit sensibilisiert werden können. Die 4 Taschen beinhalten folgende 4 Themen:

- **Bewusstes Essen: Ich habe Hunger!**
- **Der Umgang mit Emotionen**
- **Wohlfühlen**
- **Vertrauen**

Jede Tasche enthält verschiedene Aktivitäten, welche die Kita oder ASB mit den Kindern, Betreuungspersonen oder Eltern umsetzen kann.

Eine Fachperson von Carambole kommt in den Betrieb für das erste Atelier und um in das Thema psychische Gesundheit einzuführen. Die Taschen mit den verschiedenen Themen kann 1-4 Wochen im Betriebe behalten werden.

Die verschiedenen Aktivitäten kurz erklärt:

Tasche Emotionen

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

Tasche Wohlfühlen

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



Aktivitäten von Carambole

Tasche Vertrauen

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

Tasche Bewusste Ernährung: Ich habe Hunger!

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