

# Gesundheitskarten-Spiel

## Sujet-Übersicht



Mit diesem 32-teiligen Karten-Spiel fördern Sie spielerisch die Sensibilisierung auf Bewegung, gesunde Ernährung, gesunde Körperhaltung und sinnvolle oder weniger sinnvolle Freizeitaktivitäten. Jedes Sujet hat 4 unterschiedliche Karten mit positiven und negativen Verhaltensweisen, die zum Diskutieren und Nachdenken anregen. Die Karten können auch als Sprachanlass genutzt werden. Themen wie PC- und TV- Konsum, Schulweg, Ernährung, draussen Spielen, etc. können so einfach angesprochen werden.

Es sind unterschiedliche Spielvariationen möglich, vom Quartett über "fauler Käfer" (ähnlich dem schwarzen Peter) bis hin zum Gedächtnis-Spiel in Memory-Manier!

Geeignet für Kinder ab 3-4 Jahren.

Kartenset mit Spielanleitung zum Selbstkostenpreis von 16.- plus Versandkosten sind erhältlich bei

Verein Kinder hoch3

Oberwiesenweg 14

5436 Würenlos, [www.kinderhoch3.ch](http://www.kinderhoch3.ch)

# Pausenkarten-Set

## Beispiele Vorderseite

**Gegenstände auf Körperteilen balancieren**

**RÜCKEN IN DER SCHULE**

**In der Höhe**

**RÜCKEN IN DER SCHULE**

## Rückseite

**Anleitung/Ideen**

**Eigene Ideen:**

**Mit/auf welchen Körperteilen kannst du Gegenstände jonglieren (und dich dazu bewegen)?**

- Auf dem Kopf
- Auf Arm, Hand oder Finger
- Auf Bein oder Fuss
- Auf der Nase
- Auf dem Rücken

**Tipp:** Alle Materialien, Gegenstände versuchen, die man tragen kann.

Als Erschwerung Hindernisse einbauen und/oder mit der Karte «Balancieren auf Gegenständen» kombinieren.

**Hinweis:** Schult das dynamische Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung.

**Anleitung/Ideen**

**Eigene Ideen:**

**In der Höhe**

Platziere dich auf unterschiedliche Arten auf immer kleiner werdenden Gegenständen:

- Zu Musik, in den Musikpausen
- Material: Tisch, Stuhl, Brett, innerhalb eines Reifens, auf/in einer Kiste, auf einem Ball, innerhalb einer Form am Boden, Bierdeckel, in einer Seilform

**Tipp:** Körperteile angeben, die sich auf/im Gegenstand oder der Form befinden dürfen.

**Hinweis:** Schult die Körper- und Raumwahrnehmung, Gleichgewicht

Dieses 8 Teilige Pausenkarten-Set eignet sich für Bewegungs-Pausen im Kindergarten-Kreis oder einfach als Ideensammlung und Bewegungs-Animation.

Die Vorderseite besteht aus den bekannten Gesundheitskarten-Sujets und auf der Rückseite sind Ideen und Anregungen aufgeführt, die Sie gerne mit eigenen Ideen und Erfahrungen vervollständigen dürfen.

Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Kartenset zum Selbstkostenpreis von 15.- plus Versandkosten sind erhältlich bei

Verein Kinder hoch3

Oberwiesenweg 14

5436 Würenlos, [www.kinderhoch3.ch](http://www.kinderhoch3.ch)