



# Ideen für Lehr- und Betreuungspersonen

## Geburtstagsrituale für Schule und Hort

**Für Kinder ist der Geburtstag ein ganz spezieller Tag und wird oft auch in Kindergarten, Schule und Hort entsprechend gefeiert. Dass Süssigkeiten dabei nicht die Hauptrolle spielen müssen, zeigen die folgenden praxiserprobten Ideen für Geburtstagsrituale. Sie stellen das Kind in den Mittelpunkt und fördern Wohlbefinden und Gemeinschaftssinn.**



### Geburtstags-apéro

Einmal im Monat (oder in längeren Abständen) offeriert die Klasse den Kindern, die in dieser Zeit Geburtstag hatten, in einer Randstunde Apéro-Häppchen. Dazu gibt es Musik und Spiele.



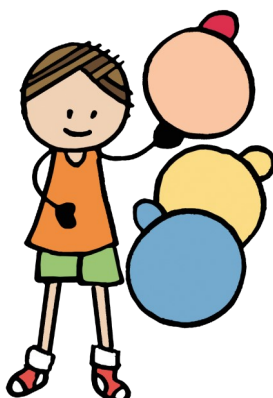
### Gute-WünscheBox

Jedes Kind spricht dem Geburtstagskind einen Wunsch aus. Die guten Wünsche werden aufgeschrieben und in einer kleinen Schachtel oder Dose gesammelt, die das Kind nach Hause nehmen darf.



### Geburtstagswichtel

Zu Beginn des Schuljahres wird jedem Kind ein Wichtel zugelost. Er bringt dem Kind am Geburtstag einen besonderen Znüni mit und schmückt seinen Platz.



### Wahntag

Ähnlich wie beim Geburtstagswürfel darf das Kind aus vorgegebenen Extras etwas auswählen: z.B. für diesen Tag neben einem bestimmten Kind sitzen, Kaugummi kauen, ein Lied wünschen, fünf Minuten länger Pause für alle usw.

### Geburtstagswürfel

Das Geburtstagskind darf den Geburtstagswürfel werfen. Jede der sechs Seiten des Würfels enthält einen Gutschein, z.B. für ein Spiel seiner Wahl im Turnunterricht, ein 15-minütiges Spiel in der Klasse, für die Themenwahl im Zeichenunterricht usw.





## Jahreszeiten- Geburtstagsfeste

In jeder Jahreszeit findet ein Fest für die jeweiligen Geburtstagskinder statt. Beispielsweise gibt es vor den jeweiligen Schulferien ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Winterfest mit passenden Ritualen, Liedern und Spielen. Als kulinarische Häppchen können Frühlingssandwiches, Sommerbowle, Herbstsuppe oder Winterschlangengebrote zubereitet oder von den Kindern mitgebracht werden.



## Geburtstagswünsche

Das Geburtstagskind darf sich im Turnen oder in der Betreuung sein Lieblingsspiel wünschen, oder es bringt seine Lieblingsmusik zum Sport, zum Zeichnungsunterricht oder zum Hort-Zvieri mit.



## Geburtstags- stuhl

Das Geburtstagskind sitzt auf einem speziell geschmückten Stuhl. Eine Kerze wird angezündet. Die Kinder singen ein Lied, und das Geburtstagskind erhält eine Karte.



## Wertschätzungsrunde

Nach dem Singen eines Geburtstagsliedes kommen alle Mitschüler\*innen zum Geburtstagskind, um zu gratulieren, Wünsche anzubringen und ihm ein Kompliment zu machen. Als bleibende Erinnerung notiert die Lehr- oder Betreuungsperson die Gedanken der Kinder auf einem festlichen Papier und übergibt dieses dem Kind.

## Denkanstösse für Feste und Feiern an der Schule

- ▶ Wie feiern wir besondere Anlässe wie Schulfeste und Geburtstage?
- ▶ Wie häufig essen wir an diesen Anlässen Süßes?
- ▶ Sind die Portionen kindergerecht?
- ▶ Gibt es Möglichkeiten, die Häufigkeit und/oder die Menge von Süßigkeiten zu reduzieren?
- ▶ Braucht es tatsächlich Gastgeschenke/Goodiebags für alle?

### Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst, Ernährungsberatung  
Langstrasse 21, 8004 Zürich, Telefon 044 413 46 61, [ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/ernaehrungs-tipps-schule](http://www.stadt-zuerich.ch/ernaehrungs-tipps-schule)

