



TIPP'S

...die gemeinsame Familienzeit
abwechslungsreich
zu gestalten

Zeit FÜR- und MITEINANDER



Tagesstruktur

Geben Sie sich und Ihrem Kind eine regelmäßige Tagesstruktur und planen Sie feste Zeiten ein, z.B. für:

- Aufstehen, Zu-Bett-Gehen
- Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Vesper, Abendbrot)
- Ruhephasen (z.B. Mittagschlaf für kleinere Kinder, Chillzeit, Beschäftigung allein)
- Förder- und Lernzeit (z.B. schulische Aufgaben, Lernangebote)
- Mediennutzung (TV, Tablet, Handy)
- Spiel und Bewegung im Freien
- Gemeinsame Spielzeit (Gesellschaftsspiele, Spiele zuhause)
- Mithilfe im Haushalt, Einkaufen
- Vorlese- / Erzählzeit
- Zeit zur Entspannung für Eltern

Beschäftigungsmöglichkeiten

...für drinnen

1. Gesellschaftsspiele jeglicher Art
 - Kartenspiele
 - Brettspiele
 - Würfelspiele





2. Konzentrationsspiele, z.B.

- Ich packe meinen Koffer
- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Lego sortieren und aufbauen
- Wortketten bilden (Hausboot - Bootsanker - Ankerkette...)
- Tiere raten (Ich denke an ein Tier mit A. ...die anderen raten was es ist)
- Schiffe versenken (Vordruck - Schiffe einmalen - raten wo die Schiffe des Gegenübers sind)
- Stadt-Land-Fluß (Tabelle, Worte mit gleichem Anfangsbuchstaben finden)
- Fühlbox (Dinge verdeckt in Box erfühlen)
- Bild auf Rücken malen + erraten
- Tic-Tac-Toe



3. Bewegungsspiele

- Tanzen, Liedertexte ausdenken + Tanz einstudieren, Stopp-Tanz (bei Musik-Stop in jeweiliger Position verharren)
- Feuer, Wasser, Sturm (Feuer - hinhocken, Wasser- Fußboden verlassen, Sturm - hinlegen)
- Klammern jagen
- Verstecken spielen
- Gemeinsam Singen
- Gemeinsam Sport machen
- Luftballon- Spiel (viele Luftballons, kein Ballon darf die Erde berühren)

4. Spiele mit Alltagsgegenständen

- Zeitungstanz (Zeitung wird bei Musikpause verkleinert)
- Dinge in der Wohnung verstecken und suchen lassen
- Klammern abjagen (jeder bekommt 4 Klammern, an Kleidung festmachen und gegenseitig „abjagen“, an eigener Kleidung festmachen bis Musik aus ist)
- Luftballontanz
- Bälle in Wäschekorb werfen



5. Bastelideen

- Mit Naturmaterial basteln (Bilderrahmen, Blumenkranz, Mobile, Fensterdekoration, Tischdeko, Insektenhotel)
- Saisonale Dekoration selbst basteln
- Aus Kartons Buden, Häuser, Autos, Roboter ...bauen
- Sockenpuppen basteln, Ketten aus Perlen/ Knöpfen
- Mit Salzteig Figuren formen (Mehl, Salz, Öl, Wasser)
- Deckchen aus Blatt ausschneiden (Blatt falten und Muster einschneiden)
- Malen, Ausmalen, Knetfiguren
- Steine sammeln und bemalen
- aus Müll Figuren basteln
- Aus Papprollen Burg oder Murmelbahn bauen
- Mopeds schrauben, Fahrrad reparieren/ putzen/ pflegen
- Spiele selber basteln (Memory, Würfelspiele aufmalen + spielen)





6. Beteiligung im Haushalt (Kinder helfen mit, je nach Alter und Entwicklung)

- Wäsche sortieren/ legen
- Wäsche aufhängen
- Beim Kochen und Backen helfen
- Kleine Dinge selbst einkaufen lassen/ bezahlen lassen
- Dinge aussortieren/ ordnen/ aufräumen
- Müll rausbringen
- Neue Kochrezepte aussuchen und ausprobieren
- Erstellen der Einkaufsliste (Schreiben, Mengen ausrechnen, Kosten überschlagen, Geld abrechnen...)



7. ruhige Beschäftigungsmöglichkeiten

- Lesen, Vorlesen, Reime ausdenken
- Bücher ansehen
- Puzzeln
- Rätsel ausdenken und lösen (Wörter in Quadrat einschreiben, Rest mit Buchstaben füllen und suchen lassen, Labyrinth aufmalen und Weg suchen)
- Geschichten erzählen, erfinden, malen (Comics)
- Spiele am Handy, Tablet - Mediendauer beachten!
- TV (Kindersendung, Kinderfilme je nach Alter) - Mediendauer beachten!
- Hörbücher/ Hörspiel hören
- Bücher ansehen
- Puzzeln
- Rückenmassage (Wettermassage, Pizzabacken...)

... für draußen

- Im Garten Pflanzen aussäen, neu pflanzen
- Slalom laufen
- Hüpfekästchen aufmalen und hüpfen
- Hüpfegummi/ Gummitwist
- Mit Kreide malen
- Spaziergänge (Vögel beobachten, Pflanzen bestimmen, Dinge sammeln, Hund ausführen, Dinge zählen, Pflanzen/ Bäume raten, hüpfen, springen)
- Bewegungsreime („Ein Hut, ein Stock, ein alter Mann ...vor, zurück, zur Seite ran“)
- Wandern (Natur erkunden, Aussichtspunkte besuchen)
- Ballspiele jeglicher Art (Fußball, Abwerfen, Prellen, .)
- Aus leeren Flaschen Kegelspiel bauen
- Naturmaterial sammeln
- Fahrradtouren
- Federball spielen
- Frisbee werfen
- Schatzsuche
- Versteinert spielen
- Seilspringen
- Skateboard fahren, Inliner fahren
- Im Regen in Pfützen hüpfen (auf wetterfeste Kleidung achten)
- Mit Handy: Geocaching, Pokemonsuche, Rätsel: Pflanze fotografieren und anhand Bild in der Natur suchen





Selbstfürsorge - „Zeit für MICH“

Denken Sie daran Zeit für sich selbst einzuplanen, in der Sie sich etwas Gutes tun...

Wenn es Ihnen gut geht, haben Sie auch einen guten Blick auf Ihre Kinder!!

Nutzen Sie Stillbeschäftigungszeiten und Schlafenszeiten Ihrer Kinder für sich zum Erholen.

...Gönnen Sie sich Elternzeit.

...Tauschen Sie sich mit anderen aus.

...Wechseln Sie sich in der Kinderbetreuung ab.

Nehmen Sie sich Zeit...

- zum Kaffee trinken
- zum Austausch mit anderen
- zum Lesen eines guten Buches oder der Tagespresse
- zum Wolken beobachten ... zum Abschalten
- zum Musik hören
- für die Lieblingsserie
- für ein Schaumbad
- ... um eigenen Interessen nachzugehen



- ... sollten Sie sich mehr Ideen wünschen
- ... sollten Sie die Umsetzung gern konkreter besprechen wollen
- ... wünschen Sie sich Unterstützung
- ... möchten Sie sich gern mit jemandem austauschen

Wir stehen Ihnen als Ansprechpartner gern zur Verfügung.
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!
Sie erreichen uns unter:

**Erziehungs- und Familienberatungsstelle
für den Landkreis Mansfeld-Südharz**
- in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V. -
Straße Glück Auf 41 * 06526 Sangerhausen

Tel: 03464/ 57 29 45

e-mail: asfw-eb-sangerhausen@t-online.de