

Liebe Eltern,

„Heut' ist so ein schöner Tag!“ So heißt das Theaterabenteuer, das zum ECHT DABEI-Programm dazugehört.

In dem interaktiven Theaterstück wundert sich der fröhliche Herr Tag (so heißt die Hauptfigur): „Wo sind denn all die Kinder? Es ist doch so ein schöner Tag!“ Gemeinsam mit den Zuschauern sucht er auf dem Spielplatz, auf der Wiese und im Wald. Aber nirgendwo sind die Kinder zu finden. „Na, so was!“



Die Zuschauer werden von Beginn an miteinbezogen. Sie schaukeln, springen und singen zusammen auf dem Spielplatz, trippeln wie lustige Zwerge durch die bunte Blumenwiese, lauschen im Wald dem Rauschen der Bäume und sie geben Herrn Tag wichtige Tipps und Ratschläge.

Vielleicht sitzen die Kinder ja zu Hause am Fernseher? Oder sie spielen am Tablet oder mit dem Smartphone? Dabei macht es doch so viel Spaß, draußen mit Freunden zu spielen und sich zu bewegen. Höchste Zeit, etwas zu unternehmen! Im Theaterstück finden die Zuschauer und Herr Tag gemeinsam eine Lösung:

**„Klingeling, klingeling! Hörst du mich?
Klingeling, klingeling! Ich warte auf dich!
Komm' doch raus, sei ECHT DABEI!
Heut' ist bildschirmfrei! Juchhei!“**

Anbei finden Sie eine Freizeitkarte. Darin sind Ideen für Aktivitäten draußen vorgestellt, bei denen die Kinder viel entdecken und erleben können. Und wenn der Tag nicht so schön ist? Wenn es regnet oder schneit? Dann brauchen Sie für Draußen-Ausflüge gute warme und wasserdichte Kleidung. Oder Sie wählen ein Drinnen-Ausflugsziel. Oder Sie bleiben zu Hause. Die ECHT DABEI-Freizeitkarte zeigt deswegen auch viele schöne Spielideen für drinnen.

Vielen Dank an alle, die mitgeholfen haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

Viele Grüße
vom Team ECHT DABEI

Eine Initiative von:

ECHT DABEI-Freizeitkarte

Tipps für medienfreie Freizeitbeschäftigungen

Teil 1: „Mir ist langweilig!“

Beschäftigungen und Spiele für drinnen

Gemeinsam etwas kochen

„Mmh, heute gibt es selbst gemachte Pizza und Salat. Und ich helfe Mama, die Karotten zu schälen.“ Zusammen kochen macht auch den Kleinen Spaß – probieren Sie es aus.

Das Fühlbeutel-Spiel

Auch bei Regen sehr zu empfehlen: „Einer macht Sachen in den Beutel und dann darf man nicht gucken, und der andere muss raten, was es ist.“ Wenn die Sache groß ist und nicht in den Beutel passt, legen wir sie unter eine Woldecke.

Höhle Bauen

Je nach Materialien und Platz gibt es unzählige Möglichkeiten, eine Höhle zu bauen. Mit Stühlen und Decken oder großen Tüchern/ Bettlaken ist die Grundausrüstung perfekt. „Ich benutze die Stühle als Wände, breite die Decken so darüber aus, dass eine Art Zelt entsteht.“ Den Eingang nicht vergessen. Auch der Couchtisch oder Esstisch kann beim Höhlenbau verwendet werden! Kissen und Decken machen das Höhleninnere richtig gemütlich. Wenn's dunkel wird, schnell die Taschenlampe mit hineinnehmen. Und dann gibt's heute mal ein Höhlenpicknick statt Abendessen am Tisch!

Weitere Ideen für Drinnen

Erlebnisland ist überall. Trauen Sie Ihren Kindern neue Aufgaben zu! Erleben Sie mit ihnen gemeinsam, wie knifflige Dinge gelöst werden können! Das stärkt das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen Ihrer Kinder. Mit einfachen Mitteln können Sie Ihren Kindern zuhause ein Erlebnisland bieten. Mit etwas Fantasie können Sie ganz leicht spannende Erlebnisse für Ihre Kinder schaffen. Einige Anregungen haben wir hier für Sie zusammengestellt. Probieren Sie es einfach mal aus!

- Arbeiten Sie gemeinsam im **Haushalt**: zum Beispiel können Sie gemeinsam mit Kindern Wäsche aufhängen, Obst und Gemüse schnippeln, eine Einkaufsliste schreiben und gemeinsam einkaufen. Das bereitet die Kinder auf die Schule vor und fördert ihre Selbstständigkeit. Zudem können Kinder damit die Familie spielerisch unterstützen. Machen Sie den Haushalt auch mal zu einem Spiel oder Wettbewerb.
- Anerkennung geben: **Limbo**. Zwei Stühle im Abstand von einem Meter aufstellen, jeweils ein paar Bücher auflegen, einen Besenstiel quer drüber, fetzige Musik - dann kann es losgehen! Der Tänzer beugt den Oberkörper nach hinten, geht in die Knie und wandert unter dem Besenstiel durch. Nach jeder erfolgreichen Runde wird ein Buch weggenommen.
- Basteln mit kostenlosen Materialien: zum Beispiel können leere Kartons und Schachteln, Wollknäuel, Stoffreste, leere Milchtüten zu Gebilden und Kunstwerken verarbeitet werden. Hier erfahren Sie, wie Sie selber eine [Hawaii-Blumenkette](#) basteln oder einen Bastrock knüpfen können.

- Mutig sein: **Barfußfühlen:** Füllen Sie mehrere Kisten mit Kies, Watte, Eiswürfeln, Korken, Wolle und anderen Dingen. Lassen Sie Ihr Kind dann mit verbundenen Augen darüber laufen. Wie fühlt es sich an? Erkennt es die Gegenstände? Oder Sie basteln mit den Kindern eine Fühlbox, die mutig mit den Händen ertastet werden kann. Es erfordert Mut, mit den Füßen oder Händen unbekanntes Material zu ertasten. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, mutig zu sein!
- Mitmach-Bögen für (Vor-)Schulkinder für Feinmotorik, Rätseln, Logik, Konzentration, Rechnen, Lesen, Fehlerfinden, Punkt-zu-Punkt, malen, etc.
- Welches Tier bin ich? Tierbewegungen und Tierpantomime – [Spielkarten und Anleitung](#)
- Duplo oder Lego (Technik) Bausteine, als Set oder frei gestalten
- Ratespiele z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen
- Entspannung anbieten: Liege- oder Hängematten, Vorlesen, Erzählen, Hörbuch, Musik hören, Wetter und Vögel lauschen
- Freies Spielen alleine oder mit Freunden – in der langen Weile kreativ werden
- Eier-Lauf mit verschiedenen Gegenständen
- Hindernis-Parcours und Hüpfspiele auf bunten Teppichfliesen in der Wohnung
- Vertrauen: Spaziergang mit verbundenen Augen
- Modenschau
- Rollenspiele mit Puppen
- Eine gemeinsame Geschichte ausdenken. Jeder erzählt einen Satz.
- Musizieren, singen und Tanzen
- Malen, Mandala oder Lieblings-Helden (aus)malen
- Puzzeln
- Experimente
- Verstecken spielen
- Gemeinsame Wettläufe treppauf und treppab oder
- Eine Schaukel oder Reckstange im Türrahmen, an der Decke oder so montieren
- Gesellschaftsspiele, Familien Spieleabend: Egal ob Mensch ärgere dich nicht, Jenga oder Monopoly, jeder sucht sich sein Lieblingsspiel aus und los geht's.

Teil 2: „Wir wollen draußen spielen“ Spiele für draußen

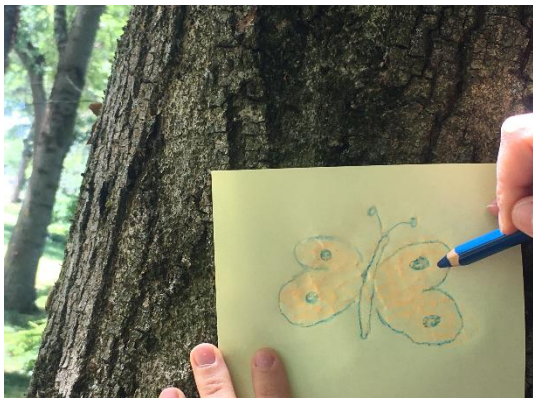
Blumenstrauß pflücken

Löwenzahn wächst fast überall. Seine Blüten sehen nicht nur hübsch aus, sondern eignen sich auch für ein kleines Experiment: Dazu einfach die Stiele ins Wasser legen und schauen, was passiert. Und wusstest du schon, dass Löwen-zahnsaft braun wird, wenn er auf der Haut trocknet? Versuch' es mal!

Fangen spielen

„Dafür braucht man etwas mehr Platz.“

Ein einfaches Spiel, das Kindern niemals langweilig wird: Draußen fangen spielen – und dabei viel frische Luft tanken.



Bei trockenem Wetter - Wald/ Wiese: Rinden- Rubbelbilder

Benötigt werden Rindenstücke aus dem Wald, Papier und Wachsmalkreiden. Nun können wir mit Wachsmalkreide Rinde auf Papier durchpausen.

Allwetter - Wald- und Wiesen-Mosaik

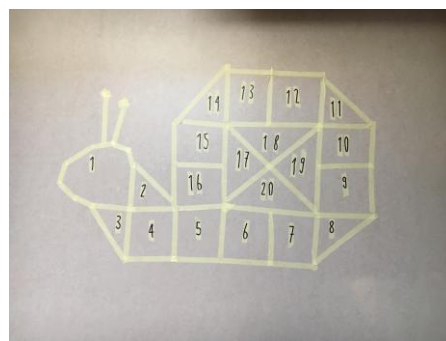
Für ein Wald-Kunstwerk brauchen wir Blätter in verschiedenen Formen und Größen, Baumrinde, Äste, Zapfen, Moos, Blüten, Steine, Schneckenhäuser. Größere Äste bilden den Rahmen des Bodenbildes. Legt ein Viereck und schon könnt Ihr Euer Bild legen, was sicher auch andere Waldspaziergänger erfreuen wird.



Weitere Ideen für Draußen

- Barfußpfad
- Kiesel-Domino – einsammeln, ausmalen, spielen
- Klettern
- Nachthimmel und Sternbilder anschauen
- Wolkenfiguren finden und beschreiben

- Parcours
- Hüfhschnecke
- Sportplätze und Spielplätze
- Lagerfeuer
- Fahrrad-Tour
- Boccia
- Nachtwanderung
- Sterne anschauen
- Klettern
- Tiere beobachten
- Geräusche lauschen
- Pflanzen/Kräuter entdecken
- Fahrrad Bahn mit Kreide malen
- Waldmandala
- **Wald-Tipi** / (Baum-)Haus/Höhle bauen
- Barfußpfad
- **Kreide malen**
- Murmelbahn
- Spiele-Olympiade
- Tannenzapfen-Weitwurf
- Kiesel-Domino – einsammeln, ausmalen, spielen
- Hüpf-Parcours
- Pfützen-Bewegungs-Spiele
- Sammeln suchen sortieren im www weitem wilden Wald



Weitere online Informationen und Anregungen hier:

- Bvjk Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte verlinkt diverse Links mit Anregungen zu bildschirmfreien, gesundheitsförderlichen Aktivitäten drinnen und draußen <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/familienzeit-gesund-gestalten/link-tipps/>
- Unfallkasse NRW: Spiele von gestern für Kinder von heute https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S10_Spiele_drinnen_draussen.pdf
- Deutscher Turnerbund: Spiele für drinnen und draußen <https://www.dtb.de/artikel/spiele-fuer-drinnen-und-draussen-9320>
- Kinderstark machen. Spielideen für drinnen und draußen. <https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-drinnen-und-draussen/>

- screenfree.org - Die Website screenfree.org informiert über die internationale screen-free week, die einmal jährlich stattfindet. In dieser Woche verzichten die Teilnehmenden auf digitale Medien und verbringen mehr Zeit mit Freunden und Familien und ihren Hobbies.

Teil 3: Entdecke deine Umgebung!

Der Baggersee – Lust auf Verstecken spielen?

„1, 2, 3, 4, 5 ... 50! Jetzt komme ich und suche euch!“ Natürlich kann man im Sommer hier auch schwimmen oder plantschen, im Frühjahr Schwäne und Enten füttern, im Winter Schlittschuh laufen (nur, wenn der See offiziell freigegeben wurde!) – oder einen Schneemann bauen.

Wir machen ein Picknick – den Wald oder Park entdecken

Zuerst packen wir leckere Sachen zu essen und zu trinken ein. Die bunte Picknickdecke muss auch mit. Im Herbst sammeln wir Kastanien und Eicheln. Daraus lassen sich kleine Männchen basteln.

Wanderausflug – „Das Wandern ist des Müllers Lust“

Man muss man oftmals gar nicht so weit weg, um schöne Natur zu erleben. Schnappt euch eure Wanderschuhe, einen Rucksack und Proviant und entdeckt die umliegenden Wanderpfade und Naturwunder eurer Heimat, was zeichnet ihre Landschaft aus?

Das Wildgehege, Tierweide, Bauernhof oder Zoo – „Hier kann man Tiere beobachten!“

Vielleicht gibt es in der Umgebung ein Ort zum Tiere beobachten.

Wald & Felder

Der Wald und die Wiesen und Felder laden klein und groß dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben: sammeln, fühlen, riechen und suchen! Hier können die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und in der Natur spielen, klettern, balancieren und rennen.

Trimm-Dich Pfad

„Schau mal was ich kann!“ Bewegungsfreudigen bietet ein Trimm-Dich-Pfad. An verschiedenen Stationen kann die Fitness getestet werden und mit Balance und Kraft experimentiert werden.

Aussichtsturm

Gib es vielleicht in der Umgebung einen Aussichtsturm? Dort erlebst du einen großartigen Ausblick und Weitblick auf die Umgebung.

Bildquellen

ECHT DABEL selbst erstellte Bilder