



für ein suchtfreies Leben



Erlebnisland ist überall!

Spielideen für zu Hause

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



**Kinder stark
machen**



Mit der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) alle Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder tragen.

Wer früh Anerkennung erfährt und lernt, Herausforderungen zu meistern, dem fällt es später auch leichter, „Nein“ zu Tabak, Alkohol und anderen Suchtmitteln zu sagen.

Sie als Eltern können Ihre Kinder bei dieser wichtigen Aufgabe spielerisch unterstützen. Indem Sie ihnen neue Aufgaben zutrauen oder gemeinsam erleben, wie knifflige Dinge gelöst werden können. All das stärkt das Selbstvertrauen. Mit kinderleichten Spielideen wollen wir aufzeigen, wie so etwas im Alltag gelingen kann.



Weitere Informationen finden Sie unter www.kinderstarkmachen.de.

Ein Erlebnisland bei Ihnen zu Hause

Mit dem „Kinder stark machen“-Erlebnisland besucht die BZgA Familien- und Sportveranstaltungen, vielleicht auch in Ihrer Nähe (www.kinderstarkmachen.de/tour).

Mit einfachen Mitteln können Sie Ihren Kindern zu Hause ein Erlebnisland bieten, in dem diese wichtige Erfahrungen machen können, die ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken.

Einige Anregungen haben wir hier für Sie zusammengestellt – probieren Sie es einmal aus und stellen Sie mit etwas Fantasie fest, wie leicht spannende Erlebnisse für Kinder geschaffen werden können.





Anerkennung

Limbo

Sie brauchen: 2 Stühle, 1 Besenstiel, dicke Bücher, fetzige Musik und selbstgebastelte Blumenketten und Baströcke

Stellen Sie die Stühle in einem Abstand von einem Meter auf und stapeln Sie auf beiden Sitzflächen Bücher. Darauf legen Sie den Besenstiel. Zu einem lustigen Limbo gehört fetzige Musik und dann kann es losgehen: Der Tänzer stellt sich möglichst nahe vor den Besenstiel, beugt den Oberkörper nach hinten, geht so weit wie möglich in die Knie und wandert Schritt um Schritt unter dem Besenstiel durch. Nach jeder erfolgreichen Runde wird ein Buch weggenommen.

Limbo-Outfit selber basteln:

Für eine Hawaii-Blumenkette Blüten aus bunten Papierservietten ausschneiden und abwechselnd mit kleingeschnittenen Strohhalmen auf Wollfäden aufziehen. Blütenschaablone und eine Bastelanleitung für Baströcke finden Sie hier: www.kinderstarkmachen.de/limbo.

Anerkennung. Loben Sie Ihr Kind! Limbo ist gar nicht so leicht, die Leistung Ihres Kindes anzuerkennen jedoch schon.





Mut

Barfuß- fühlen

Sie brauchen: Kisten oder andere Behälter, evtl. Wasser, zum Erasten z. B. Kies, Küchenschwämme, Eiswürfel, Wolle, Folie, Watte, Kronkorken, eine Legoplatte oder raue Fußmatte, Schmirgelpapier, Walnüsse ...

Füllen Sie die Behältnisse mit den unterschiedlichsten Materialien. Einige Anregungen sind hier aufgeführt, aber Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wo das Material es zulässt, füllen Sie den Behälter mit gefärbtem Wasser auf (Lebensmittelfarben), damit man den Inhalt nicht so leicht erkennen kann. Oder verbinden Sie Ihrem Kind die Augen.

Eine Bastelanleitung für eine **Fühlbox**, die mutig mit den Händen erastet werden kann, finden Sie unter www.kinderstarkmachen.de/mut.

Mut. Es ist spannend, mit den Füßen in unbekanntes Material zu steigen und es zu erasten, aber es erfordert auch Mut. Unterstützen Sie Ihr Kind, mutig zu sein!





Vertrauen



Blind- Spaziergang

Sie brauchen: 1 Tuch, Maske
oder abgeklebte Ski-/Taucherbrille



Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen. Damit es etwas die Orientierung verliert, können Sie es sich auch ein paar Mal um sich selbst drehen lassen.

Dann geht es los: Leiten Sie Ihr Kind mit Worten und gegebenenfalls auch praktischer Hilfestellung über Hindernisse, Stufen etc. Sie können dazu einen Parcours bauen, aber auch einfach örtliche Gegebenheiten nutzen, z. B. auf dem Spielplatz.

Und das geht auch andersherum: Verbinden Sie sich Ihre Augen und zeigen Sie, dass Sie Ihrem Kind vertrauen, das Ihnen den Weg weist!

Eine Maske basteln: Von der Webseite www.kinderstarkmachen.de/maske können Sie eine Bastelanleitung einer Ausmal-Maske herunterladen.



Vertrauen. Ihr Kind muss und kann sich hier auf Sie verlassen! Und es erfährt, dass Sie ihm vertrauen.

Elternmagazin bestellen:

Mütter und Väter, die ihre Kinder bei der Entwicklung zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten unterstützen, machen sie auch stark für ein suchtfreies Leben.

Das Elternmagazin „Starke Kinder“ bietet interessante Hintergrundinformationen und Tipps.

Es kann auf der „Kinder stark machen“-Webseite unter **www.kinderstarkmachen.de** durchgeblättert und dort oder mit dieser Postkarte kostenlos bestellt werden.



Kostenlos!

Bitte mit
0,45 €
freimachen

✓ Bitte senden Sie mir das Elternmagazin

„Starke Kinder“ zu. Gewünschte Menge:



Absender/-in

Name / Ansprechpartner/in

Institution (Bei Bestellungen größerer Stückzahlen bitte Institution angeben.)

Straße (kein Postfach)

PLZ, Ort

Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

51101 Köln



Miteinander

Balancier-Parcours

Sie brauchen: 1 Birne/Luftballon/Orange oder Ähnliches zum Balancieren und Seil/Schnur, Bücher, diverse Behälter, Tisch und Stühle als Hindernisse

Bauen Sie einen Hindernis-Parcours. Sie können z. B. ein Seil spannen, mit Büchern eine Treppe bilden, mit Eimern oder leeren Flaschen einen Slalom abstecken.

Legen Sie Start und Ziel fest und es kann losgehen: Zwei Kinder (oder natürlich Sie und Ihr Kind) klemmen eine Birne oder einen Luftballon zwischen die Stirn und gemeinsam geht es durch den Parcours: Über das Seil steigen, unter dem Tisch hindurch krabbeln, den Slalom bewältigen, über die Büchertreppe steigen – und das alles, ohne dass Birne oder Ballon fallen!



Miteinander. Nur wer zusammenhält, schafft es ins Ziel, ohne Ballon oder Birne zu verlieren! Hier sind gute Kommunikation und Zusammenhalt gefragt. Aufgabe geschafft? Geteilte Freude ist doppelte Freude!





Einfach den
Link im
QR-Code
mit ihrem
Smartphone
decodieren.



Die Mitmach-Initiative

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Heft wird kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

