

TIPPS

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, zum Beispiel 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 mit Finger auf Rücken malen und erraten
- Tic-Tac-Toe/ Drei gewinnt

3. Bewegungsspiele

- Tanzen, Liedertexte ausdenken und Tanz einstudieren, Stopp-Tanz (bei Musik-Stopp in jeweiliger Position verharren)
- Feuer, Wasser, Sturm (Feuer - hinhocken, Wasser- Fußbodenverlassen, Sturm - hinlegen)
- 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 Mustereinschneiden)
- Malen, Ausmalen, Knetfiguren
- Steine sammeln und bemalen
- aus Müll Figuren basteln
- aus Papprollen Burg oder Marmelbahn bauen
- am Moped schrauben, Fahrrad reparieren, putzen, pflegen
- Spiele selber basteln (Memory, Würfelspiele aufmalen und spielen)

6. Beteiligung im Haushalt - Kinder helfen mit:

- 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

7. Ruhige Beschäftigungsmöglichkeiten

- Lesen, Vorlesen, Reime ausdenken
- Bücher ansehen und lesen
- 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 lauschen
- 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 und zählen, Hund ausführen, Pflanzen/Bäume raten)
- Bewegungsreime („Ein Hut, ein Stock, ein alter Mann ...vor, zurück, zur Seite ran“)
- Ballspiele jeglicher Art (Fußball, Abwerfen, Prellen)
- aus leeren Flaschen Kegelspiel bauen
- Naturmaterial sammeln
- Fahrradfahren
- Federball spielen
- Frisbee werfen
- Schatzsuche
- versteinert spielen
- Seilspringen
- Skateboard fahren, Inliner fahren
- im Regen in Pfützen hüpfen (auf wetterfeste Kleidung achten)
- mit Handy in Maßen: Geocaching, Pokemon-Suche, Rätsel: Pflanzen fotografieren und anhand Bild in der Natur suchen



Selbstfürsorge

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

Wenn es Ihnen gut geht, dann spüren das auch Ihre Kinder.

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

- Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst und Ihre/n Partner/in.
- Tauschen Sie sich mit Anderen aus.
- Wechseln Sie sich in der Kinderbetreuung ab.

Nehmen Sie sich Zeit...

- zum Abschalten
- zum Lesen eines guten Buches
- zum Musik hören
- zum Wolken beobachten
- für ein Schaumbad
- für eigene Interessen



Sollten Sie sich mehr Ideen wünschen, die Umsetzung gern konkreter besprechen oder sich einfach nur austauschen möchten, dann stehen Ihnen folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

Landratsamt Nordsachsen - 03421/758 6666 - Montag bis Freitag 8-16 Uhr

Familienberatung Internationaler Bund - 03435/622876 - Montag bis Freitag 8:00-16:00 Uhr und St.

Martin Caritas Hilfeverbund - 034202/64544 - Montag bis Freitag 8-16 Uhr

Familienhilfe St. Martin Caritas Hilfeverbund - 03423/701830 - Montag, Mittwoch, Freitag 8-16 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 12-20 Uhr



Rund um die Uhr gibt es zudem unter www.bke-beratung.de für Eltern und Jugendliche ein individuelles Online-Beratungsangebot. Die „Nummer gegen Kummer“ ist unter 116 111 von Montag bis Samstag jeweils 14 bis 20 Uhr für Kinder, Jugendliche und Eltern erreichbar.

Und Informationen zur Corona-Krise sowie zu speziellen Beratungsangeboten finden sich auch auf der Landkreis-Webseite www.landkreis-nordsachsen.de unter den jeweiligen Rubriken.