

Tipps für Eltern



©Europäisches Logo für einfaches Lesen:
Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter
www.leicht-lesbar.eu

Wir möchten **Tipps** für die Erziehung eurer Kinder geben.
Denn es ist sehr **wichtig**, dass eure Kinder **gesund** und **stark** sind.

Was sind starke und gesunde Kinder?

Diese Kinder sind fröhlich und schaffen viel alleine.
Diese Kinder wissen, was sie gut können.
Diese Kinder helfen gerne anderen Menschen.

Und was brauchen diese Kinder?

Diese Kinder brauchen Eltern, die sie **liebhaben**.
Die Kinder brauchen Zeit zu **spielen**.
Die Kinder brauchen **Platz** und **Bewegung**.

Unser Tipp ist sehr einfach:
1x am Tag Natur

Was meinen wir mit Natur?

Wir meinen damit **Rausgehen** in die Natur.
Wir meinen eine Wiese, einen Garten, den Park oder einen Wald.

Warum ist Natur wichtig für Kinder?

1. Natur macht fit!

In der Natur können Kinder gut rennen und spielen.
Bewegung macht fit.

2. Natur macht schlau!

Kinder in der Natur können besser denken.

3. Natur macht neugierig!

In der Natur können Kinder Tiere und Pflanzen suchen und finden.
Das Forschen macht Kindern Spaß.

4. Natur macht glücklich!

Kinder und Eltern können in der Natur schöne Dinge erleben.
Zeit zusammen macht glücklich.

5. Natur macht Spaß!

In der Natur können wir frei sein.
Dreckige Hände und Matschen mit Erde – das macht Spaß.

6. Natur macht ruhig!

In der Natur ist es oft sehr still und leise.
In der Natur gibt es keinen Stress.
Wir Menschen können uns hier gut ausruhen.

7. Natur macht gesund!

Auch die Ärzte wissen, dass Natur gut für dich ist.

8. Natur ist Zukunft!

Menschen, die oft in der Natur sind, lernen die Natur lieben.
Menschen, die die Natur lieben, möchten die **Natur** auch **schützen**.
Der Schutz unserer Natur ist sehr wichtig für die **Zukunft** auf unserer **Erde**.

Gesunde und starke Kinder sind gut für eine gesunde Erde.

Ideen zum Bewegen



Sucht in der Natur einen Platz mit einem kleinen Hügel!

- Könnt ihr den Hügel runterrollen?
- Könnt ihr wieder hochrollen?
- Könnt ihr auch Purzelbäume machen?

Springt rückwärts!

Alle stehen nebeneinander auf einer Linie.
Alle auf einmal springen zusammen nach hinten.
Wer kann am weitesten rückwärts springen?

Sucht Steine, Stöcke und Baumstämme.

Baut aus Steinen, Stöcken und Baumstämmen einen Weg.
Versucht auf dem Weg vorsichtig zu laufen.
Vorsichtig laufen, ohne runter zu fallen, nennt man balancieren.

Wer kann von euch am längsten auf einem Bein stehen?
Dreht euch zehnmal um euch selbst und lauft dann geradeaus.
Was passiert?

Ideen, um Tiere zu erforschen!



Sucht diese Tiere und schreibt auf, wo ihr sie gefunden habt.
Eine Lupe hilft euch.

Wildbiene



Nein Ja

Fundort

Ameise



Nein Ja

Fundort

Spinne



Nein Ja

Fundort

Raupe



Nein Ja

Fundort

Ideen zum Spielen



Blinde Kuh

Ihr braucht ein Tuch.
Ihr verbindet einer Person die Augen.
Diese Person ist die Blinde Kuh.
Alle versuchen die Blinde Kuh jetzt zu berühren.
Kann die Blinde Kuh dich fangen, bist du die neue Blinde Kuh.

Plumpsack

Alle stehen im Kreis.
Eine Person, der Plumpsack, geht außen um den Kreis herum.
Die Person lässt ein Tuch hinter einem Kind auf den Boden fallen.
Diese Person läuft jetzt dem Plumpsack hinterher und versucht, ihn zu fangen.
Wenn der Plumpsack wegrennt, wird diese Person neuer Plumpsack.

Alle Kinder singen:

Dreht euch nicht um,
denn der Plumpsack geht herum!
Wer sich umdreht oder lacht,
kriegt den Buckel (Rücken) blau gemacht.
(Das Spiel ist schon 100 Jahre alt und wird überall auf der Welt gespielt.)

Ideen, um Pflanzen zu erforschen!



Findet im Herbst diese Früchte!
Kreuzt an.

Buchecker



Kastanie



Haselnuss



Eichel



Haben diese Spiele Spaß gemacht?

Dann schickt uns doch ein Foto, was ihr alles erlebt habt an
zentrum@naturgut-ophoven.de

Diese Ideen stammen aus dem Buch:

Diese Woche schon was vor?
52 mal Abenteuer für „Aufschneider“!

