

Der ultimative Eltern-Ratgeber

für gesunde und starke Kinder



Für Eltern und Großeltern gibt es sehr viele Ratgeber und Tipps von Fachleuten für die richtige Erziehung. Hier verraten wir unser Geheimrezept. Ihr werdet sehen, wie einfach es ist!

Was sind eigentlich starke und gesunde Kinder?

Sie sind gesund, selbstständig und glücklich. Sie können sich selbst gut einschätzen und setzen sich für andere ein. Sie sind ehrlich, hilfsbereit und verantwortungsbewusst: Vielleicht fällt euch noch mehr ein?

Und was genau brauchen starke und gesunde Kinder?

Sie brauchen liebevolle Eltern, viel selbstbestimmte Zeit und eine vielfältige anregende Umgebung. Hier können die Kinder eigene Ideen und Ziele entwickeln.

Unser Geheimrezept ist so einfach:

1x täglich frische Luft!

Aber was meinen wir eigentlich mit frischer Luft? Mit frischer Luft meinen wir den täglichen Ausflug nach draußen in die Natur. Das kann die nächste Wiese, ein Garten, der Park um die Ecke, ein kleines Waldstück oder ein Bach sein.

10 gute Gründe für mehr Natur

1. Natur macht fit!

In der Natur macht Bewegung so viel Spaß. Der Aufenthalt in der Natur fördert die körperlichen Fähigkeiten. Wenn Kinder fit sind, bewegen sie sich lieber und mehr. Bewegung hilft beim Denken und Entwickeln.

2. Natur macht schlau!

Forschungen haben gezeigt, dass sich die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit durch den Aufenthalt in der Natur verbessert.

3. Natur macht neugierig!

Immer wieder gibt es Neues zu entdecken: Tierspuren, essbare Pflanzen oder Vogelfedern. Abwechslung, Vielfalt und Naturwissenschaft zum Anfassen! Keine Angst – die Erwachsenen müssen nicht alles wissen. Gemeinsam forschen macht Spaß und gemeinsam Antworten zu finden erst recht.

4. Natur macht glücklich!

Gemeinsame Zeit in der Natur macht froh. Die Natur ist für alle spannend. Gemeinsam können Kinder und Erwachsene aktiv sein. Das ist wichtig für den Zusammenhalt in der Familie.

5. Natur macht stark!

In der Natur können sich kleine Persönlichkeiten besonders gut entwickeln, denn hier ist so vieles möglich und erlaubt. Hier können sich Kinder ausprobieren und erfahren was sie alles können.

6. Natur macht Spaß!

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

7. Natur macht ruhig!

In unserer Gesellschaft ist es ständig turbulent, laut und hektisch. In der Natur dahingegen kommt man zur Ruhe. Familien haben Sehnsucht nach Ruhe als Kontrast zum durchgeplanten Alltag.

8. Natur macht kreativ!

In der Natur können sich Kinder und Eltern eigene Gedanken machen und eigene Ideen umsetzen. Hier erfüllt sich der Wunsch nach Freiheit, Kreativität, Fantasie und Unabhängigkeit.

9. Natur macht gesund!

Natur ist die Antwort auf Alltags- und Freizeitstress. Durch den Aufenthalt in der Natur wird der Blutdruck gesenkt und es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet.

10. Natur ist Zukunft!

Durch viele schöne und spannende Augenblicke in der Natur entstehen viele positive Erinnerungen. Aus diesen Erinnerungen entwickelt sich eine Liebe zur Natur. Es ist bekannt, dass, nur wer die Natur liebt, sie auch schützen möchte. Naturschutz ist unverzichtbar für unsere Zukunft auf unserer Erde.

Natur ist so viel!

Das alles wissen wir aus den Erfahrungen vieler Eltern, Großeltern und der Wissenschaft!

Möchtet ihr mehr wissen?

In unserem Buch „Diese Woche schon was vor? 52 mal Abenteuer für Aufschneider“ findet ihr noch viel mehr Interessantes. Das Buch zeigt Familien und Kindergruppen 52 Wochen lang, was die gemeinsam in der Natur zusammen erleben und lernen können. Es kostet 14,95 Euro. Bestellung und Versand über: bestellung@naturgut-ophoven.de
ISBN-Nr. 978-3-9816451-3-2
Mehr Infos unter www.naturgut-ophoven.de

Gefördert durch die



Förderverein e.V.
NaturGut Ophoven
Erlebnismuseum EnergieStadt

Sport und Bewegung an der frischen Luft tut gut!
Geht raus und sucht euch einen Platz. Toll wäre es, wenn es da einen Hügel gibt. Zieht euch bequem an.

Hang-hinauf-und-hinunter-rollen

Sich einen Hang seitwärts hinunterrollen zu lassen, macht Riesenspaß für Groß und Klein. Aber habt ihr schon einmal versucht, den Hang, den ihr hinuntergerollt seid, danach mit Purzelbäumen wieder hoch zu rollen?

Rückwärtssprung

Alle stellen sich mit dem Rücken zu einer Linie auf dem Boden auf. Auf ein Kommando holen alle Schwung mit den Armen und hüpfen rückwärts. Wer schafft es am weitesten? Um den Spaß zu erhöhen, können sie sich auch am Rande einer Pfütze aufstellen und hineinhüpfen. Vielleicht schafft es jemand, darüber zu hüpfen.

Wackeln und balancieren

Baut euch einen Parcours aus Naturmaterialien und versucht, möglichst lange auf Baumstämmen oder auf großen Steinen zu balancieren. Wer kann am längsten auf einem Bein stehen? Dreht euch zehnmal um euch selbst und versucht dann, geradeaus zu laufen. Wer kann es besonders gut?

Eroberung des Baumstammes

Alle stellen sich in eine Reihe auf einen gefällten, dicken Baumstamm. Jetzt versucht der erste an das Ende der Reihe zu gelangen, ohne den Stamm zu verlassen. Alle kommen mal dran.

Spielen kann man überall, natürlich auch in der Natur.

Blinde Kuh

Man benötigt ein Tuch oder einen Schal und das Spiel kann beginnen. Einem von euch werden die Augen verbunden. Dieser ist dann die blinde Kuh und die anderen versuchen, ihn durch leichtes Kneifen oder Zupfen zu ärgern. Gelingt es der blinden Kuh, einen anderen zu fassen, so wird gewechselt.

Plumpsack

Alle stehen im Kreis und blicken in die Kreismitte. Eine Person von euch, der sogenannte Plumpsack, geht außen um den Kreis herum. Er hält ein zusammengefaltetes Tuch in der Hand. Dieses lässt er hinter einem von euch auf den Boden fallen. Gleich danach läuft er so schnell wie möglich um den Kreis. Die Person, hinter dem das Tuch gelandet ist, läuft dem Plumpsack hinterher. Kann sie ihn fangen? Falls ja, muss der Plumpsack weitermachen. Falls nicht, wird sie der neue Plumpsack.

Sprechgesang während des Spiels:

Dreht euch nicht um, denn der Plumpsack geht herum!
Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel blau gemacht.
Darum: Dreht euch nicht um, ... und so weiter.

(Übrigens, dieses Spiel ist schon über 100 Jahre alt und wird in vielen Ländern auf der Welt gespielt.)

Ganz genau hinschauen und beobachten!

Wo bist du?

Sucht folgende Tiere und schreibt auf, wo ihr sie gefunden habt. In der Becherlupe oder mit der Lupe könnt ihr sie genauer betrachten.

- Wildbiene Nein Ja
Fundort
- Feuerwanze Nein Ja
Fundort
- Ameise Nein Ja
Fundort
- Spinne Nein Ja
Fundort
- Raupe Nein Ja
Fundort

Vielleicht bekommt ihr mit einem Bestimmungsbuch oder einer Bestimmung-App heraus, um welchen Käfer, welche Raupe usw. es sich handelt. „Naturblick“ heißt zum Beispiel eine gute Bestimmung-App.

Bäume und Früchte entdecken!

Im Herbst müssen manche Tiere Vorräte für den Winter anlegen.

Wintersnacks der Tiere

Findet ihr die Früchte und Nüsse von Eichhörnchen, Maus & Co. im Wald oder im Park? Kreuzt an!

- | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| Buchecker <input type="checkbox"/> |  | Kastanie <input type="checkbox"/> |  |
| Haselnuss <input type="checkbox"/> |  | Eichel <input type="checkbox"/> |  |



Na, hat das Spaß gemacht?

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

Diese Ideen stammen aus dem Buch:
Diese Woche schon was vor?
52 mal Abenteuer für „Aufschneider“!