

# Bildschirmfrei. *Sei dabei!*

---

## Bundesweite Beratungsangebote

---

**Infotelefon des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG)**

**Tel.: (0221) – 892031**

**E-Mail: [poststelle@bioeg.de](mailto:poststelle@bioeg.de)**

**[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)**

**Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung (bke)**

**Tel.: (0911) 9 77 14 – 0**

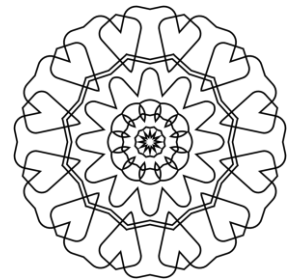
**E-Mail: [bke@bke.de](mailto:bke@bke.de)**

**[www.bke.de/bke/beratungsstellensuche](http://www.bke.de/bke/beratungsstellensuche)**

---

*Die besten Erinnerungen entstehen offline!*

**Die folgenden Ideen können Sie mit Ihren Kindern umsetzen  
und gemeinsame Erinnerungen schaffen. Viel Spaß!**



### 1. Naturmandala legen

in Naturmandala ist ein rundes Bild aus Dingen, die man draußen findet. Sie sammeln gemeinsam mit Ihrem Kind Blätter, Blüten, Steine, Zapfen oder Muscheln vom Boden. Dann legen Sie zusammen in der Mitte einen Start-Stein oder -Blatt. Die Sachen werden in Kreisen oder Mustern von innen nach außen gelegt.

### 2. Geräusche Safari

Seien Sie 20–30 Sekunden ganz leise und lauschen Sie der Natur. Was können Sie hören? Danach können Ihre Kinder nachmachen, was sie gehört haben: Vogel, Wind, Wellen, knirschender Sand, raschelnde Blätter.



### 3. Spurensuche / Naturbingo

Sie gehen mit Ihrem Kind nach draußen in die Natur und nennen nacheinander Dinge, die Sie gemeinsam entdecken können, zum Beispiel „Vogel“, „Pfütze“, „Stein“, „Moos“ oder „Muschel“. Sobald Ihr Kind etwas davon findet, ruft es „Bingo!“ und zeigt es Ihnen. Als Variante können Sie statt Gegenständen auch nach Tierspuren suchen.



# Bildschirmfrei. *Sei dabei!*



## 4. Tierhotel bauen

Mit Stöcken, Rinde, Zapfen, Blättern und Gras ein kleines „Haus“ bauen: zwei Stöcke als Wände, oben Blätter als Dach, innen Moos als Bett. Im Park, Wald oder Ihrem Garten geht das super. Am Strand wird's ein „Muschelhaus“ oder eine „Krabbenburg“ mit Algen und Treibholz.

## 5. Wolkenkino

Legen Sie sich auf eine Wiese, in den Sand oder in den Garten. Schauen Sie gemeinsam in die Wolken: Was sehen Sie? Seien Sie zusammen kreativ!



---

### Eine Alternative: Eltern-Kind-Treffs in Ihrer Region!

Ein Eltern-Kind-Treff ist ein entspannter Ort, an dem Kinder spielen und Eltern sich austauschen. Sie können gemeinsam ganz nebenbei neue Kontakte und frische Ideen für den Alltag sammeln. Geben Sie „Eltern-Kind-Treff“ in die Google-Suche ein und Sie finden Angebote direkt in Ihrer Nähe.

---

### Ist das Wetter schlecht und zu Hause kommt schnell Langeweile auf?

Bewegen Sie sich gemeinsam und tanzen zu Ihren Lieblingsliedern, backen Sie einen Kuchen oder Kekse, entdecken Sie zusammen ein Bilderbuch oder bauen Sie mit Ihrem Kind eine gemütliche Höhle aus Kissen und Decken, die zum Kuscheln einlädt.

---

Bei weiteren Fragen schreiben Sie uns gerne:

<https://bildschirmfrei-sei-dabei.de/eltern/#kontakt>

