

DIE NATUR ENTDECKEN

Bald beginnt wieder die kühlere Zeit und wir verbringen den Großteil des Tages drinnen. Nutzen sie noch die milden Septembertemperaturen für Bewegung mit den Kindern in der freien Natur.

Warum Kinder so oft wie möglich draußen spielen sollten:

- ✓ Bewegung in der Natur ist gut für die Muskelkraft, die Motorik, die Kreativität, die Koordination und die räumliche Orientierung.
- ✓ Im Freien gelingt es besser Gefahren einzuschätzen.
- ✓ Draußen gelingt es sich gut zu konzentrieren.
- ✓ Es steht genügend Spielmaterial (z.B. Holz, Steine, Blätter) zur Verfügung - dieses animiert zum Experimentieren.
- ✓ Kinder mit viel Kontakt zur Natur bewegen sich mehr, haben meist ein besseres Körpergefühl und was besonders wichtig ist, sie sind weniger krank.



Wie kann es gelingen?

- ✚ Bezugspersonen der Kinder haben eine wichtige Vorbildfunktion.
- ✚ Überprüfen Sie ihren digitalen Medienkonsum.
- ✚ Planen Sie einen Ausflug zum See, ins Grüne oder in den Wald.
- ✚ Alles kann sinnlich erlebt werden: tasten, fühlen, schmecken und entdecken, wie z.B.
 - verschiedene Wetterphänomene erleben
 - den Wind auf der Haut spüren
 - Tiere entdecken: nach einem Ameisenhaufen Ausschau halten, Enten füttern, Spinnen beim Netzbau beobachten, usw.
 - einen „Schatz“ suchen
 - Blätter sammeln, Pilze suchen, Waldfrüchte kosten
 - Rätsel raten: z.B. wie heißt das Junge des Wildschweins, welche Pilze sind giftig?
 - dem Vogelgezwitscher lauschen
 - Mehr Matsch! - bei Regenwetter nach draußen gehen und in Pfützen springen

Unser Gesundheitstipp:



Natur ist für die Seele gesund!

Deshalb so oft wie möglich hinaus ins Freie gehen - für die Entwicklung und für das Wohlbefinden.

