



Zeit für uns

Tipps für eine gute und kostenfreie
Freizeitgestaltung mit Kindern



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Jedes Kind muss spielen	4
Freizeitgestaltung mit Kindern	7
Spielen mit Baby	9
Spielen mit Kleinkindern	11
Spielen mit (Vor-)Schulkindern	13
Spielen mit Jugendlichen	15
Um die Ecke – Tipps zur Freizeitgestaltung in Brandenburg	17
Freizeitangebote im	
Brandenburger Norden	18
Brandenburger Osten	19
Brandenburger Süden	19
Brandenburger Westen	20
Weitere Tipps	21
Impressum	22

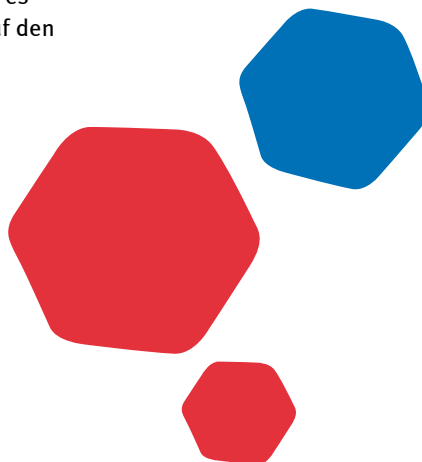
Manchmal spielt man lieber draußen im Grünen, manchmal ist es zuhause gemütlicher. Diese Symbole können Ihnen helfen, auf den ersten Blick das richtige Angebot zu finden:



Tipps für das Spielen zuhause



Tipps für das Spielen an der frischen Luft



Vorwort

Liebe Eltern,

seit über 40 Jahren engagiert sich das Deutsche Kinderhilfswerk dafür, dass die Bedürfnisse von Kindern ausreichend beachtet werden. Dabei stützen wir unsere Arbeit auf die UN-Kinderrechtskonvention. Die Kinderrechte bieten einen gesetzlichen Rahmen für alle Lebensbereiche – so haben Kinder ein Recht auf Schutz und ein gesundes, behütetes Aufwachsen. Sie haben ein Recht auf Bildung und darauf, dass ihre Meinung berücksichtigt wird. Kinder haben aber auch ein Recht auf Freizeit und ein Recht auf Spiel und auf Teilhabe am kulturellen Leben.

Als Deutsches Kinderhilfswerk setzen wir uns dafür ein, dass Kinder tolle Orte zum Spielen finden – aber auch dafür, dass sie ausreichend Zeit zum Spielen haben. Denn Spielen und Freizeit sind viel mehr als nur Zeitvertreib. Gerade für kleine Kinder ist das freie Spiel wichtig: Beim Ausprobieren und Rumtoben lernen Kinder, ihre körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen und mit Gefahren umzugehen. Sie erfahren, wie sich nasser Sand anfühlt und wie man Regeln miteinander aushandelt. All das sind Werte, die kein Buch und kein Unterricht vermitteln können. Aber auch später, wenn die Kinder zur Schule gehen, brauchen sie ausreichend freie Zeit, um ihren eigenen Interessen nachzugehen und ihre ganz eigenen Talente zu entdecken und zu entwickeln.

Unsere Aufgabe als Erwachsene muss es sein, ausreichend Freiräume und Spielorte für Kinder zu schaffen, Begleitung und Unterstützung in ihrer eigenen Freizeitgestaltung anzubieten und Talente zu entdecken und zu fördern.

Das muss nicht unbedingt immer mit großem Aufwand verbunden sein oder Geld kosten. Und genau das wollen wir Ihnen in dieser Broschüre zeigen. Wir möchten Ihnen Möglichkeiten anbieten, wie Sie die Zeit mit Ihrem Kind so nutzen können, dass vor allen Dingen eines im Vordergrund steht: gemeinsam Spaß haben.

Zusätzlich zu den vielen Anregungen, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ausprobieren können, finden Sie auf den letzten Seiten der Broschüre einige ganz konkrete Angebote im Land Brandenburg, die wir Ihnen gerne ans Herz legen möchten.

Wir wünschen viel Freude mit der Broschüre und vor allen Dingen beim gemeinsamen Spielen und Entdecken mit Ihrem Kind.

Ihr Holger Hofmann
Bundesgeschäftsführer Deutsches Kinderhilfswerk e. V.



Jedes Kind muss spielen

Jedes Kind muss spielen – dieser Satz begleitet unsere Kinder bereits durch die früheste Kita- und Schulzeit. Bei den „U-Untersuchungen“ der Kinder fragt die Kinderärztin oder der Kinderarzt oft: „Was spielt das Kind am liebsten?“ und später sogar gern den Nachwuchs selbst „Womit spielst du am liebsten?“

Da jedes Kind verschieden ist, fällt auch die Antwort des Kindes jedes Mal anders aus: Während das eine Kind am liebsten malt oder bastelt, baut ein anderes Kind gern mit irgendwelchen Materialien. Oder es sagt einfach nur: „Ich spiele am liebsten mit meinen Geschwistern.“

Spielen ist ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Denn wer spielt,

der lernt dabei jede Minute. Gerade das freie, nicht angeleitete Spiel ist bedeutend für die kreative und geistige Entwicklung. Und auch wenn wir Eltern manchmal die gezeichneten Monster oder die gebastelten Puppen nicht mehr sehen können – für unsere Kinder bedeuten diese kleinen Ges-ten sehr viel mehr, als wir uns vorstellen können.

Die Familienzeit

Viele Eltern sehen sich heute vor eine große Herausforderung gestellt, die sie aus ihrer eigenen Kindheit meist nicht kennen: Man muss sich oft schon viel einfallen lassen, um gegen den Fernseher, den Computer, das Tablet oder das Smartphone zu bestehen. Natürlich es ist manchmal schon verlockend, das Kind vor einem Gerät zu parken, um mal ein paar Minuten Ruhe zu haben. Gerade kleine Kinder sollten aber nicht mit Medienangeboten alleine gelassen werden. Auch unabhängig davon ist gemeinsame Spielzeit für die ganz Kleinen und die Schulanfängerinnen und -anfänger ein wichtiger und unverzichtbarer Bestandteil für eine gute soziale und emotionale Entwicklung.

Wir nennen diese Zeit Familienzeit.

Gemeinsame Familienzeit kann eigentlich alles sein: zusammen kochen, vorlesen oder aus den einfachsten Dingen etwas mit den Kindern basteln. Das sind nur einige der Möglichkeiten, die eine gute Familienzeit ermöglichen und auch ohne viel Aufwand eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kind fördern. Einige Forscherinnen und Forscher sagen sogar, dass gemeinsames Aufräumen zur qualitativen Familienzeit werden kann – wenn man es schafft, das Aufräumen als ein lustiges Spiel zu verpacken.

Gemeinsame Zeit – ein hohes Gut

Die gemeinsame Zeit ist heutzutage besonders wertvoll. Gerade in dieser Welt, die immer mehr geprägt ist von Termindruck und in der Momente immer seltener werden,

in denen die ganze Familie zusammen ist. Denn immer muss alles schneller und besser laufen als gerade eben noch. Doch darunter leiden besonders unsere Kinder, bei ihnen muss selten etwas schnell gehen. Das Problem kennen alle Eltern nur zu gut, zum Beispiel vom „Zieh dich jetzt an“-Moment.

Gerade die gemeinsame Zeit mit Mama, Papa, Oma, Opa und Co. genießen vor allem Kleinst- und Vorschulkinder sehr. Warum nicht mal gemeinsam entschleunigen, dem Kind beim Spielen zuschauen, sich einfach dazu setzen und als Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner zur Verfügung stehen? Auch wenn die Kinder schon älter sind und sich eigene Ruhepausen nach dem stressigen Schulalltag schaffen, so ist es doch gut für ihre Entwicklung, wenn vertraute Personen in der Nähe verfügbar sind.

Jedes Kind ist anders – und das ist gut so

Während Klein- und Vorschulkinder gerade die Strukturen und Rituale des Alltags lieben (und auch brauchen), haben Schulkinder und Jugendliche irgendwann keine Freude mehr an allzu festen Strukturen. Dabei ist es für Eltern nicht immer einfach zu erkennen, wann was zu viel ist. War eben noch der gemeinsame Kakao am Nachmittag eine schöne gemeinsame Tradition, wird er am nächsten Tag abgelehnt und vom Kind als Zwang empfunden. Neue gemeinsame Rituale zu finden, ist sicherlich nicht immer einfach. Absagen an diese gemeinsamen Dinge sollten von den Eltern nie als persönliche Ablehnung empfunden werden. Jedes Kind ist anders, verarbeitet Stress unterschiedlich und hat individuelle Bedürfnisse. Einige Kinder beziehen von

sich aus ihre Eltern auch weiterhin häufig in ihren Lebensalltag ein, andere brauchen mit zunehmendem Alter auch mal Abstand von der elterlichen Fürsorge.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, die bereits gelernt haben, Stress und Wut zu verstecken. Daher ist es umso wichtiger, auf die Signale des Kindes zu hören. Kinder brauchen ebenso wie wir Erwachsenen viel Zeit, um mal runterzukommen oder ihre Erlebnisse, beispielsweise aus Schule oder Kita, zu verarbeiten. Gegebene Strukturen, die nicht als Zwang empfunden werden, können dabei hilfreich sein. Bei einigen Kindern kann das der Abendspaziergang mit den Eltern sein, bei anderen Kindern eine konkret festgelegte Spielzeit zusammen am Handy.

Zeit mit den Kindern – was machen wir heute?

Die eigenen Kinder wachsen viel zu schnell. Das stellt man als Eltern besonders beim Schuhkauf oder gemeinsamen Familienfeiern fest. Doch gerade weil man das nicht aufhalten kann, ist es besonders wichtig,

die gemeinsame Zeit zu genießen und Erlebnisse zu haben, die allen schöne Erinnerungen beschieren.

In dieser Broschüre stellen wir Ideen dafür vor und nennen konkrete Beispiele, die Sie bei der Planung Ihrer gemeinsamen Zeit mit den Kindern unterstützen können. Dabei haben wir nicht nur darauf geachtet, viele verschiedene Altersstufen von Baby bis Jugendliche zu berücksichtigen. Wir möchten Ihnen auch Anregungen und Vorschläge für die sonnigen und trockenen Tage geben, die Sie mit Ihrem Kind draußen verbringen können. Aber natürlich auch für die Tage, an denen das Wetter nicht wirklich dazu einlädt, vor die Tür zu gehen. Wir freuen uns, wenn Sie das Heft dabei unterstützen kann, zusammen mit Ihrem Kind Ideen zu entwickeln, wie man gemeinsam eine tolle Zeit verbringt und sich schöne Erinnerungen schafft.



Freizeitgestaltung mit Kindern

Kinder haben ein Recht auf Spiel und auf Freizeit. In der auch in Deutschland geltenden UN-Kinderrechtskonvention ist dieses Recht in einem Artikel festgeschrieben.

Für das gesunde Aufwachsen von Kindern ist Spielen lebensnotwendig. Daher haben sie ein Recht darauf und müssen diesem Drang nachgehen können. Auch wenn sich für Eltern auf den ersten Blick nicht immer sofort der Zweck des Spiels erschließt – Kinder lernen in jedem noch so sinnlos erscheinenden Rumgematsche oder Luftschlosserbauen. Doch oft ist bei den Eltern mit dem Spielen auch der Anspruch verbunden, dass das Kind dabei lernt und

gleichermaßen gefördert und gefordert wird. Extra dafür entwickelte Lernspiele füllen die Regale der Spielzeugmärkte. Es wird der Eindruck vermittelt, dass die Kinder bestimmte Fähigkeiten nur dann entwickeln können, wenn sie auch ein ganz bestimmtes Spiel spielen – welches die Eltern natürlich erstmal kaufen sollen. Gerade, wenn das Geld knapp ist, können Eltern da schnell an ihre Grenzen geraten und das Gefühl bekommen, ihr Kind nicht ausreichend zu fördern.

Seien Sie entspannt. Spielen muss nichts kosten. Fast alles, was man zuhause hat, eignet sich zum Basteln und Spielen. Oft



fördern solche Dinge die Kreativität der Kinder sogar mehr, als wenn sie ein teures vorgefertigtes Spiel nutzen, welches nur auf eine bestimmte Weise gespielt werden kann. Und auch viele Freizeit- und Kulturangebote sind kostenfrei oder sehr günstig zu besuchen.

Mit zunehmendem Alter der Kinder entwickelt sich aber auch ein größerer Anspruch an das Spiel und die Freizeitgestaltung.

Talente und Neigungen werden sichtbar und sollten gefördert werden. Mit einem Kleinkind verbringt man die freie Zeit in der Regel anders als mit einem Schulkind. Auf den folgenden Seiten finden Sie daher viele Anregungen, wie Sie kostenfrei oder kostengünstig Zeit mit Ihrem Kind verbringen können, ohne dass es langweilig wird.

Artikel 31 [Beteiligung an Freizeit, kulturellem und künstlerischem Leben, staatliche Förderung]

(1) Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemäße aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben.

(2) Die Vertragsstaaten achten und fördern das Recht des Kindes auf volle Beteiligung am kulturellen und künstlerischen Leben und fördern die Bereitstellung geeigneter und gleicher Möglichkeiten für die kulturelle und künstlerische Betätigung sowie für aktive Erholung und Freizeitbeschäftigung.

Spielen mit Babys

Das erste Jahr mit einem Baby ist wunderschön, aber auch stressig und kräftezehrend. Mit jedem Moment lernt der Nachwuchs viel dazu. Babys lernen Farben zu erkennen, Stimmen zu unterscheiden und sie ertasten sich mit jeder Berührung die Welt ein bisschen mehr. Babys brauchen in den ersten Monaten keine Erlebniswelten oder Action, die enge Familie ist vorerst

Abenteuer genug. Für sie ist alles aufregend. Sobald der Nachwuchs im ersten Babyjahr aber auf Entdeckungstour robbt, krabbelt oder läuft, sind einfache Anregungen in einer babysicheren Umgebung angemessen. Einige einfache Tipps für drinnen und draußen haben wir hier für Sie zusammengestellt.



Fühl mal, Baby

Haben Sie schon mal eine Fühlfläche aus verschiedenen Materialien für Ihr Baby aufgebaut? Babys lieben es, mit Haut und Fingern neue Dinge zu spüren und zu ertasten. Im Krabbelalter erkunden und erobern sie mit den Händen: Schwämme, Schleifpapier, Besen und Noppen – probieren Sie es einfach mal aus.

Zehn kleine Zappelfinger

Babys sind regelrecht fasziniert von den Händen vertrauter Personen. Sie beobachten und versuchen zu verstehen. Fingerspiele und Fingerreime helfen dem Baby dabei, die eigenen Finger zu entdecken und durch Wiederholung verschiedene Melodien, Abläufe und Bewegungen zu erlernen.

Lasst uns tanzen

Für ein Baby sind gemeinsame Musikzeiten immer eine gute Idee: Hören Sie gemeinsam mit dem Nachwuchs Musik und tanzen Sie gemeinsam durch die Wohnung. Die Musik sollte dafür aber nicht zu laut sein, denn Babys sind noch sehr empfindlich. Zum selbst Musik machen müssen es keine teuren Rassel sein. Aus einer Plastikflasche, Klebeband und Reis lässt sich leicht eine Babyrassel bauen. Damit kann sich der kleine Nachwuchs dann unter Aufsicht oft stundenlang beschäftigen.

Spiele mit Kleinkindern

Fühler lernen

Ihr Baby lernt mit jedem Wimpernschlag etwas dazu. Auch lange Spaziergänge sind dafür sehr gut geeignet. Haben Sie Ihr Baby schon mal Blätter oder Holz befühlen lassen?

Der Umwelt lauschen

Haben Sie sich schon einmal mit Ihrem Baby gemeinsam auf eine Parkbank gesetzt und den Vögeln gelauscht? Auch vorbeilaufende Spaziergängerinnen und Spaziergänger sind spannend für den Nachwuchs. Jedes Lebewesen gibt andere Geräusche von sich, ob es ein raschelnder Baum oder ein laufender Hund ist.

Erkunden mit allen Sinnen

Raus ins Grüne mit dem kleinen Nachwuchs! Ob im Park, im Hinterhof oder auf dem Spielplatz. Im Krabbelalter lohnt sich auch mal ein Erkunden des Rasens, des Buddelsandes oder von Wasser. Mit den Händen und Füßen erschließt sich Ihr Kleines dabei seine Umgebung, riecht, schmeckt, hört – und staunt.

Der Begriff Kleinkind bezieht sich auf Kinder ab dem ersten bis zum dritten Lebensjahr. In diesem Zeitraum wachsen die Kinder jedoch nicht nur jeden Monat einige Zentimeter, sondern auch das Ausprobieren und Dazulernen durch Wiederholungen spielt eine wichtige Rolle. Es sind prägende Jahre. Einfache Farben- und Zahlenlernspiele oder Bücher erfreuen diese kleinen

Menschen. Sie möchten immer und immer wieder die gleiche Geschichte oder das gleiche Lied hören - um irgendwann selbst die Geschichte erzählen zu können. Kleinkinder brauchen oft viel Routine in ihrem Alltag. Daher haben wir hier einige Tipps mit Wiederholungscharakter für drinnen und draußen für Sie zusammengestellt.

Eine Marmelade selbst bauen

Haben Sie schon mal daran gedacht, aus übrig gebliebenen Papprollen Spielzeuge zu bauen? Leere Toilettenpapierrollen, befestigt an Wänden oder Regalen, bieten ein tolles Spielzeug für Kleinkinder. Man kann viele Gegenstände hindurch fallen lassen oder sogar selbst eine kleine Marmelade oder ein Spielhaus aus Papprollen bauen.

Den Boden zur Spielwiese machen

Einfach und immer wieder änderbar ist eine aus farbigem Klebeband auf dem Boden geklebte Strecke für Autos, Tiere und andere Figuren. Lustige Szenen lassen sich so wunderbar nachstellen, können immer wieder neu genutzt werden und lassen sich auch schnell wieder entfernen.

Die Phantasie spielen lassen

Haben Sie sich schon mal gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs Fantasiefiguren und Geschichten ausgedacht? Einfache Malstifte und ein geknicktes Blatt ermöglichen das Zeichnen von Fantasiefiguren und das Erfinden gemeinsamer Geschichten. Schön ist auch, aus dem Internet kostenlose Malvorlagen auszudrucken und diese Figuren mit einem angeklebten Strohhalm – wie in einem Puppentheater – zum Leben zu erwecken.





Spiele mit (Vor-)Schulkindern

Zum neugierigen Schulkind werden oftmals auch Vorschulkinder ab dem vierten Lebensjahr gezählt. Die Altersspanne dieser Kinder ist recht groß, genauso wie die Entwicklungsstufen, die sie in dieser Zeit durchlaufen. Bei Vorschulkindern vollzieht sich die Wissensaufnahme oft noch wahllos in alle Richtungen und ohne Anleitung. Kommt das Kind in die Schule, wird es nun mehr und mehr konkrete eigene Interessensgebiete entwickeln. Vorschulkinder und Schulkinder haben aber auch viel ge-

meinsam. Ihre Umwelt nehmen sie nun viel aufmerksamer wahr. Sie entwickeln einen eigenen Humor und können sich selbst in Beziehung zu anderen Menschen setzen. Es ist daher sehr wichtig, dass den Kindern nun genügend Anreize, viel Neues und Vielfältiges geboten werden. Damit kann sich auch diese Gruppe von Kindern immer wieder neu entdecken und ausprobieren. Hier zeigen wir Ihnen passende Freizeitideen für drinnen und draußen.

Ab in die Bibliothek

Einen Bibliotheksausweis erhalten auch schon die kleinen Kinder und können dort vor Ort mit Ihnen gemeinsam kostenlose Lesungen oder einfach das Vorlesen an einem anderen Ort genießen. Auch Spiele und Hörbücher kann man dort gemeinsam ausprobieren, anhören und dann für daheim ausleihen. Denn wer hat schon alle schönen Bücher zu Hause?

Alle lieben Seifenblasen

Ein Rezept für Seifenlauge finden Sie im Internet und können dann mit Seilen oder Küchensieben große Seifenblasen gemeinsam mit dem Nachwuchs an der frischen Luft steigen lassen. Kleinere Mengen sind für Kindergruppen jeden Alters gut geeignet. Dazu können Sie die Seifenlauge in kleine Gläser füllen und zum Beispiel Teesiebe zum Pusten benutzen.

Anders schauen lernen

Ein gemeinsamer Waldspaziergang kann zum Lernspiel werden. Welcher Käfer ist das und welche Bäume stehen oftmals nah beieinander? Wie viele Blätter hat ein Kleeblatt? Im Internet kann man sich kostenlose Waldrätsel heraussuchen und ausdrucken.

Winterspielplätze als Familientreffpunkt

Ob kleinere oder größere Kommunen – einen Winter- oder Indoor-Spielplatz kann man fast überall finden. Wenn es keinen gibt, dann kann man mit Matten, einfachen Sportbänken oder Bällen selbst einen in Schulturnhallen, Kindergärten und weiteren Orten aufbauen. Ein fester Termin für Familien schafft die regelmäßige Möglichkeit, sich zu sehen und Freundschaften zu anderen Familien aufzubauen.

Mathespiele, einfach verständlich

Kniffel ist seit vielen Jahren nicht nur ein beliebtes Spiel, sondern auch sehr geeignet, um mit Schulkindern mathematische Fähigkeiten zu üben. Alles was man dazu braucht, sind 5 Würfel und ein Blatt Papier. Je mehr die Schulkinder die Listen allein führen und die Zahlen zusammen rechnen können, umso stolzer sind sie.

Stadt, Land, Schauspieler – Spiele verändern

Ein tolles Daheimspiel für Schulkinder ist ebenso das Stadt-Land-Fluss-Spiel. Dieses Spiel kann man beliebig erweitern oder verändern – das schult die Kreativität und ist lustig! So können zum Beispiel Stars, Getränke oder andere Dinge hinzugefügt oder ausgetauscht werden.

Mandalas zeichnen

Kennen Sie Mandalas, diese kreisrunden bunten Bilder? Ab der zweiten Klasse lernen Schulkinder den Umgang mit einem Zirkel. Viel Spaß macht es ihnen dann, selbst Mandalas zum Ausmalen zu gestalten. Mit der Handhabung des Zirkels und beim Ausmalen üben die Kinder Geduld und Feinmotorik – und die Mandalas können ganz nach Lust und Laune gemeinsam bunt ausgemalt werden.

Moderne Schnitzeljagd

Schnitzeljagd ist bei Kindern jeden Alters sehr beliebt. Einfach und lustig ist es zum Beispiel, mit Kreide oder ausgedruckten Malvorlagen in der Nachbarschaft eine Schnitzeljagd zu veranstalten. Dabei bewegen sich die Kinder viel und lernen die Umgebung besser kennen.

Einfache Spiele an der frischen Luft

Aus vielen Gründen sind Spiele wie Fangen oder Verstecken immer noch genauso spannend wie zu der Zeit, als wir sie selbst noch gespielt haben. Oft erfinden Kinder ihre ganz eigenen Regeln – das schult Kreativität und Teamgeist! Und: Gerade diese simplen Spiele sind gut, um die motorische Entwicklung und die Ausdauer der Schulkinder zu unterstützen.

Ein Waldpicknick

Ab in die Natur mit einem Picknickkorb! Barfußpfade sind an immer mehr Stellen zu finden und fördern die Wahrnehmung von Kindern aller Altersstufen. Wo sie zu finden sind, kann man ganz leicht im Internet recherchieren. Zwischendurch bietet sich zur Stärkung eine Rast mit ein paar selbstgemachten Leckereien wie Apfelschnitze, Eierkuchen oder Pizzaschnecken an.



Spiele mit Jugendlichen

Wussten Sie, dass Jugendliche so viel Schlaf benötigen wie Kleinkinder? Ab dem 13. Lebensjahr findet Schritt für Schritt die Verwandlung vom Kind zum Erwachsenen statt. Da dieser Prozess den Körper sehr viel Kraft kostet, sind Jugendliche oft müde, schnell gereizt und wirken gelangweilt. Nicht immer ist es einfach, sich in dieser Zeit mit dem eigenen Kind auszutauschen

und gemeinsame Interessen zu finden. Daher haben wir in dieser Broschüre Aktivitäten für drinnen und draußen zusammengefasst, an denen oftmals nicht nur das eigene Kind, sondern auch dessen Freundinnen und Freunde teilnehmen können. Somit wird der Anreiz an Unternehmungen mit den Eltern und Geschwistern erhöht.



Gesellschaftsspiele neu entdecken

Gemeinsame Spielenachmittage gefallen auch noch Jugendlichen. Dabei kann man sich auch gemeinsam Gesellschaftsspiele ausdenken oder die bestehenden Regeln alter Spiele ruhig mal verändern. Spiele gibt es in jeder Bibliothek zu leihen, so dass immer wieder spannende neue Spiele getestet werden können.

Mit dem Nachwuchs gemeinsam verändern

Hat Ihr Kind schon mal allein sein Zimmer gestaltet? Lassen Sie es einfach mal seinen Raum nach seinen Wünschen umstellen und einrichten. So werden Verantwortung und die Selbstständigkeit gefördert und vielleicht entdecken Sie so selbst neue Gestaltungsmöglichkeiten.

Essen mit Spaßfaktor

Gemeinsames Kochen der Lieblingsmahlzeiten fördert nicht nur das Verständnis für Kosten, Aufwand und Zeit rund ums Essen. Auch die Selbstständigkeit und Kreativität des Kindes kann sich dabei entwickeln. Außerdem lernt das Kind, seinen eigenen Geschmack zu entwickeln und merkt, worauf bei der Essenzubereitung geachtet werden kann (gesunde Zutaten zum Beispiel). Am schönsten ist es dann, wenn der Nachwuchs auch noch Freundinnen und Freunde zum Essen einladen darf.





Die Freunde einbeziehen

Zusammen macht es mehr Spaß? Die Freundinnen und Freunde vom Nachwuchs können ruhig auch mal raus. Organisieren Sie ein Geländespiel mit kniffligen Aufgaben und einem dem Alter der Kinder angepassten Aktionsradius. Bei Jugendlichen kann das ruhig auch mal eine Rallye durch die Nachbarschaft sein. Vorlagen für solche Spiele findet man im Internet unter Stichwörtern wie „Planspiel“, „Rallye“, „Gruppenspiele“ oder „Schatzsuche mit Rätseln“ – so haben Sie die ganze Bande beschäftigt.

Längst nicht mehr verstaubt, der Museumsbesuch

Wann waren Sie das letzte Mal im Museum? Gerade für Jugendliche, die oft unter hohem Schulstress leiden, ist aktiv erlebbare Geschichte umso wertvoller. Immer mehr Museen haben eigene Angebote für die junge Zielgruppe und viel mehr zu bieten als verstaubte langweilige Ausstellungen. Nutzen Sie freie Eintrittstage oder Aktionswochenenden und lassen Sie den Nachwuchs zum Beispiel per Audio-Guide selbst Erkundungen anstellen.

Moderne Schatzsuche an der frischen Luft

Wenn der Kopf vom Lernen daheim raucht, tut eine kleine Geocaching Tour an der freien Luft gut. Geocaching ist so etwas wie eine digitale Schnitzeljagd, die man mit dem Handy oder Tablet und einfachen Apps ausführen kann. Informationen dazu findet man unter www.geocaching.de. Besonders kreative Jugendliche können auch eine eigene Tour kreieren.



Um die Ecke

Tipps zur Freizeitgestaltung in Brandenburg

In Brandenburg wird es nicht langweilig. Die Natur mit ihren großen Seenlandschaften lädt zu Familienausflügen zum Baden, Radfahren oder Spazieren ein. Und es gibt zahlreiche kulturelle oder erlebnisorientierte Angebote, die der ganzen Familie Spaß bringen. Kletterparks, Wildtiergehege oder aufregende Wassersportangebote findet man beinahe in jedem Landkreis. Darüber hinaus bietet das Land Brandenburg aber auch ganz besondere kleine Museen, die mit Themen wie Fledermäuse oder Eisenbahnen besonders für Kinder interessant sind. Wir haben Ihnen hier konkrete Angebote zusammengestellt. Einige davon kosten wenige Euro Eintritt. Grundsätzlich haben wir bei der Auswahl aber darauf geachtet, dass der Eintrittspreis sehr gering ist (1–4 €). Viele der Angebote warten auch mit speziellen Familienrabatten auf Sie. So sind alle empfohlenen Familienausflüge sehr kostengünstig umzusetzen. Für Familien, die mal gar kein Geld ausgeben möchten, haben wir natürlich auch noch einige Linktipps zu Ausflugszielen zusammengestellt. Außerdem empfehlen wir Internetseiten, die tolle Basteltipps und weitere Ideen zur gemeinsamen Zeitgestaltung mit Ihrem Kind bereithalten.

Der Familienpass

Viele tolle Tipps bietet der aktuelle Familienpass Brandenburg. Der Familienpass ist eine Broschüre des Landes Brandenburg, die ein ganzes Schuljahr lang gültig ist und tolle familiengerechte und kostengünstige Angebote bereithält. Sortiert nach einzelnen Regionen, können Sie sich Anregungen und Tipps holen, was Sie in den Bereichen Kultur, Sport, Natur oder Bildung mit Ihrem Kind gemeinsam unternehmen können.

Die Broschüre ist für einen kleinen Preis online erhältlich und lohnt sich auf jeden Fall für alle Familien, die in den Ferien oder während der Schulzeit gemeinsam etwas unternehmen wollen.

Mehr Informationen zum Familienpass und zur Freizeitgestaltung in Brandenburg finden Sie unter www.reiseland-brandenburg.de.

Freizeitangebote im Brandenburger Norden

Rodeln kann man nur im Winter, wenn viel Schnee liegt? Stimmt nicht! Ab zur **Sommerrodelbahn** nach Groß Woltersdorf! Mehr Infos: www.wahrberge.de

Wo wachsen eigentlich **Heidelbeeren**? In Pritzwalk zum Beispiel! Hier kann man sich im Sommer selbst sein Körbchen voll pflücken. Mehr Infos: www.pritzwalker-heidelbeeren.de

Selbst zur Ruhe kommen, während die Kinder auf der Streuobstwiese toben: Möglich ist das auf dem **Erlebnishof „Grüne Oase“**. Mehr Infos: www.sonntagscafe-jabel.de

Eine echte Ritter-Mumie kann man in Kampehl angucken und dazu seine gruselige Geschichte hören, denn **Ritter Kalebuz** ist verflucht! Mehr Infos: www.kalebuz.de

Auf dem Neuruppiner **Bauspielplatz** wird Ihr Kind zum perfekten Handwerker! Dort werden Häuser gebaut, kleine Dinge geschnitzt oder Brot im Lehmofen gebacken. Mehr Infos: www.estaruppin.de

Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Manchmal ist es auch Kupfer. Und damit kann man mit ein bisschen Geschick und Hilfe in der **Goldschmiede in Borgsdorf** Schmuck, Lesezeichen oder Schlüsselanhänger herstellen. Mehr Infos: www.anett-stephan.de

Um ein Alpaka zu streicheln, muss man gar nicht extra nach Südamerika fahren, es reicht schon der Weg nach Zehdenick zur **Alpakafarm**! Mehr Infos: www.walterdienste.de

Schlammbecken, Kieselsteinpfade und Balancierbalken einfach mal barfuß durchwandern und spüren, was kitzelt und was piekst: Ab in den **Barfuss-Erlebnispark**! Mehr Infos: www.barfuss-erlebnispark.de

Von A nach B kommt man am besten mit der Eisenbahn. Und dass das schon ganz lange so ist, kann man im **Eisenbahnmuseum** in Gramzow erleben! Mehr Infos: www.eisenbahnmuseumgramzow.de

Bis wir alle für ein paar Euro ins All reisen können, dauert es wohl noch ein bisschen. Bis dahin reichen ein paar Euro zumindest für die tolle **Sternwarte** in Bernau. Mehr Infos: www.sternwarte-bernaue.de

Zwischen Hexenküchen, Riesenspinnennetzen und fliegenden Teppichen kann man sich schon mal märchenhaft fühlen. Zum Beispiel im **Familiengarten Eberswalde**. Mehr Infos: www.familiengarten-eberswalde.de

Freizeitangebote im Brandenburger Osten

18 Löcher wollen getroffen werden auf der **Minigolf-Anlage** in Buckow in der Märkischen Schweiz. Mehr Infos: www.minigolf-bistro.de

Nachts huschen sie ganz schnell in der Luft vorbei, hier kann man auch bei Tageslicht etwas über sie lernen: 21 Fledermausarten gibt es im Internationalen **Fledermausmuseum** in Märkische Höhe. Mehr Infos: www.fledermausmuseum-julianenhof.de

Hier wird der Waldspaziergang zum Abenteuer: Viele hundert Tiere wie Hirsche, Mufflons und Sattelschweine warten im **Wildgehege Gut Hirschau** in Birkholz. Mehr Infos: www.gut-hirschau.de

Tolle Feste und Aktionstage wie das **Ritter- und Räuberfest** oder ein **Nachtlabyrinth** veranstaltet IRRLANDIA in Storkow. Mehr Infos: www.irrlandia.de

Auch im flachen Brandenburger Land kann man hoch hinaus. Zum Beispiel in der **Kletterhalle** des Deutschen Alpenvereins in Frankfurt (Oder). Mehr Infos: www.kletterhalle-ffo.de

Freizeitangebote im Brandenburger Süden

Manchmal ist Kunst komisch. Ganz viel komische Kunst gibt es im **Cartoonmuseum** in Luckau zu sehen. Mehr Infos: www.cartoonmuseum-brandenburg.de

Wer Tiere liebt, wird den **Biberhof** lieben: Hier kann man nicht nur Biber, sondern auch Hühner, Gänse, Enten, Hasen, Ponys, Schweine, Esel, Schafe und Ziegen besuchen. Mehr Infos: www.biberhof-spreewald.de

Ein Muss für Schleckermäulchen: Die Gläserne Molkerei in **Münchehofe**, wo man nicht nur Joghurt, Käse oder Quark in der Herstellung beobachten, sondern auch direkt probieren kann. Mehr Infos: www.glaeserne-molkerei.de

Da muss man nicht den Kopf in den Sand stecken – besuchen Sie lieber die Strauße, Bienen und Alpakas auf der **Straußenfarm** in Rüdingsdorf. Mehr Infos: www.jambo-strauss.de



Wenn das Kind mal wieder Theater macht, ist es hier genau richtig: Im **Piccolo Theater** in Cottbus gibt es tolle Workshops für Theater-, Puppenspiel- und Tanz-Begeisterte! Mehr Infos: www.piccolo-cottbus.de

Einen Schatz kann man auch suchen, wenn man das Handy nicht aus der Hand legen mag: Auf zum **Geocaching** nach Großräschen. Mehr Infos: www.iba-tours.de

Ein Museum unter freiem Himmel: Im **Apfelparadies** in Döllingen kann man nicht nur das Blütenmeer uralter Apfelbäume bestaunen, sondern später auch die reifen Früchte vernaschen. Mehr Infos: www.pomologischer-garten.de

Bei schlechtem Wetter trotzdem auf dem Spielplatz toben: Im **Indoor-Spielschloss** in Diedersdorf kriegt man keine nassen Füße! Mehr Infos: www.schlossdiedersdorf.de

Freizeitangebote im Brandenburger Westen

Wie viele Pflanzenarten es auf der ganzen Welt gibt, ist unvorstellbar. Im **Botanischen Garten** in Potsdam sind zumindest 10.000 davon zu bewundern und in einer spannenden Wissensrallye zu entdecken. Mehr Infos: www.botanischer-garten-potsdam.de

Labyrinth, Berge, Kletterwände und Riesen-Trampoline eignen sich hervorragend zum auspowern. Im Potsdamer **Indoor-Spielplatz** klappt das auch bei schlechtem Wetter. Mehr Infos: www.dinodschungel.de

Was für Tiere gibt es eigentlich in Brandenburg? Bevor man das ganze Land durchstreifen muss, geht man besser ins **Naturkundemuseum** Potsdam. Mehr Infos: www.naturkundemuseum-potsdam.de

Der **Volkspark Potsdam** hat eigentlich immer einen Besuch verdient. Besonders aber Ende September zum großen Drachenfest! Mehr Infos: www.volkspark-potsdam.de

Die Seele baumelt im Wind, die Füße im Wasser – im KiEZ Bollmannsruh kann man sich sehr günstig **Boote ausleihen**. Mehr Infos: www.kiez-bollmannsruh.de

Einen echten kleinen **Dschungel** mit Krokodilen und Schildkröten findet man in Golzow. Mehr Infos: www.krokodilstation-golzow.de

Was früher nur Seiltänzer konnten, kann man heute in Wiesenburg lernen: auf aufgespannten **Slacklines** kann man seinen Sinn für Gleichgewicht und Komik trainieren. Mehr Infos: www.davhf.de



Rollende Bleche und schnaufende Dampfmaschinen: Spielen wie Oma und Opa es noch gemacht haben, kann man im **Spielzeugmuseum** in Kleßen. Mehr Infos: www.spielzeugmuseum-havelland.de

Ponyreiten und Tiere streicheln klingt nach einer perfekten Freizeitbeschäftigung? Dann ab nach Ribbeck zum **Kinderbauernhof** Marienhof! Mehr Infos: www.marienhof-ribbeck.de

Weitere Tipps

Um in Brandenburg tolle Ausflüge zu machen, muss man nicht immer Geld ausgeben. Auf folgenden Internetseiten finden

Sie viele Ideen für Ausflüge in die Natur, in Parks oder zu den unzähligen schönen Seen- Gebieten:

www.reiseland-brandenburg.de zeigt alles, was Brandenburg an Natur und Kultur zu bieten hat.

www.ab-ins-gruene.de hält viele gut sortierte Tipps für Ausflüge bereit.

www.seen.de bietet Ihnen eine tolle Übersicht über die Seenlandschaft und Badestellen.

www.spielplatztreff.de ist ein Bewertungsportal für Spielplätze.



Wenn es draußen regnet und stürmt, oder man es sich einfach zusammen zuhause gemütlich machen will, kann man sich auf

folgenden Seiten tolle Ideen für Experimente und Spiele holen und Basteltipps bekommen:

www.kindersache.de ist die Kinderseite des Deutschen Kinderhilfswerkes und hält viele Tipps für Basteleien, Rezepte, Spiele und Experimente bereit.

www.tollabea.de ist ein Kreativblog, der zeigt, wie man aus einfachsten Materialien die tollsten Sachen basteln kann.

www.kinderspiele-welt.de bietet viele Spiel- und Bastelideen, inklusive Vorlagen.



Das Deutsche Kinderhilfswerk setzt sich seit über 40 Jahren als Interessensvertreter für ein kinderfreundliches Deutschland bundesweit für die Rechte der Kinder ein. Dazu initiieren und unterstützen wir Maßnahmen und Projekte, die die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen, unabhängig von deren Herkunft oder Aufenthaltsstatus, fördern. Schwerpunkte sind hierbei insbesondere die Kinderrechte, die Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen und die Überwindung von Kinderarmut in Deutschland.

Impressum

Deutsches Kinderhilfswerk e. V.
Referat für Kultur und Medien
Leipziger Straße 116–118
10117 Berlin
www.dkhw.de

Redaktion: Luise Meergans (Deutsches Kinderhilfswerk e. V.),
Anne-Luise Kitzerow-Manthey
Layout: Berliner Süden, Jens Draser-Schieb

Titelfoto: fotokomplizin/photocase.de

Fotos: Vanda lay/photocase.de (S. 4), LBP/photocase.de (S. 6),
riskiers/photocase.de (S. 7), inkje/photocase.de (S. 8),
przemekklos/photocase.de (S. 10), stm/photocase.de (S. 12),
SirName/photocase.de (S. 14), David Dieschburg/photocase.de (S. 16),
simonthon.com/photocase.de (S. 19), Francesca Schellhaas/photocase.de (S. 20),
MrsNikon/photocase.de (Rückseite)

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie des Landes Brandenburg

© 2016 Deutsches Kinderhilfswerk e. V.
Gedruckt auf Recyclingpapier

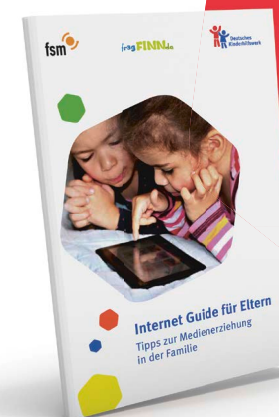
Unser Tipp:

Der Internet Guide für Eltern

Ob Tablet oder Laptop, Kinderfernsehen, Spiele-Apps, YouTube oder WhatsApp – digitale Medien sind alltägliche Begleiter im Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen.

Viele Familien sehen sich vor Herausforderungen gestellt und Fragen wie „Wieviel Fernsehen ist gut für mein Kind?“, „Braucht meine Tochter wirklich schon ein Smartphone?“ oder „Wie sicher ist mein Kind eigentlich im Internet?“ begleiten Eltern heute im Alltag.

Die Broschüre „Internet Guide für Eltern – Tipps zur Medienerziehung in der Familie“ stellt wichtige Schritte zu einer sicheren, kreativen und gestaltungsfähigen Nutzung digitaler Medien durch Kinder dar. Gleichzeitig bietet sie Einblicke in die Vielfalt der Möglichkeiten, welche die Nutzung von Medienangeboten für Kinder, Jugendliche und ihre Familien birgt.



Diese und viele andere Broschüren können Sie kostenfrei im Online-Shop des Deutschen Kinderhilfswerkes bestellen:

dkhw.de/shop



**Deutsches
Kinderhilfswerk**

Deutsches Kinderhilfswerk e. V.

Leipziger Straße 116–118

10117 Berlin

Fon: +49 30 308693-0

Fax: +49 30 2795634

E-Mail: dkhw@dkhw.de

www.dkhw.de

Gefördert vom



**LAND
BRANDENBURG**

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie