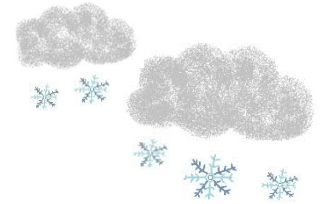


### Raus in die Kälte!

Der Winter mit seiner frostigen Kälte, Wind, Nebel und Regen ist manches Mal nicht sehr einladend.



Doch gerade in der kalten Jahreszeit gibt es viel Neues und Abenteuerliches zu erkunden:

- \* Über weite Wiesen laufen, die im Sommer nicht betreten werden dürfen.
- \* Einen vereisten kleinen Bach entlang gehen oder in eisbedeckte Pfützen springen.
- \* Die Landschaft mit allen Sinnen wahrnehmen: Taubedeckte oder vereiste Blätter, die tiefstehende Sonne, die Lichtreflexe, Kälte und Feuchtigkeit, unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten – rutschig, sumpfig, eisig, glatt, schneebedeckt, ...

Motivieren und unterstützen Sie Ihre Kinder, sich auch bei kaltem Wetter draußen zu bewegen!  
Das unterstützt die Entwicklung eines guten Immunsystems und schärft die Sinne.

#### Spielideen in der Natur



##### Zapfen werfen

Jeder bekommt fünf Kastanien oder Zapfen. Alle stellen sich einige Schritte von einem großen Baum entfernt auf und zielen mit den Naturmaterialien auf den Stamm. Wer landet die meisten Treffer?



##### Waldkrone

Einen Streifen Wellpappe um den Kopf des Kindes legen und die Enden zusammenkleben. Blätter sammeln und diese in die oberen Öffnungen der Wellpappe stecken. Fertig ist die Krone.



##### Pfützen Rennen

Mit dem Kind ein kleines Boot falten und in eine große Pfütze, die sich besonders im verregneten Herbst oft ansammelt, hineinstellen. Nun durch Pusten das eigene Boot möglichst schnell auf die andere Seite der Pfütze bringen.



##### Blättertransport

Alle bekommen einen dicken Strohhalm. Nun versucht jeder ein Herbstblatt anzusaugen und ohne Zuhilfenahme der Hände ein Stück des Weges zu tragen.

Kinder, die oft draußen spielen, sind robuster und werden nicht so schnell krank!

#### Richtige Kleidung in der kalten Jahreszeit

- \* Mehrere Schichten Kleidung übereinander anziehen. Wird es dem Kind zu warm, kann es eine Schicht ablegen.
- \* Alle Körperteile gut warm halten mit atmungsaktiver, Wasser abweisender Kleidung und gefütterten Schuhen
- \* Bei starker Kälte und Wind das Gesicht der Kinder mit einer Creme schützen



#### Die Natur macht uns glücklich 😊

Gehen Sie mit Ihren Kindern so oft wie möglich in die Natur. Sich an der frischen Luft zu bewegen oder draußen zu spielen hebt die Stimmung und wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus!