



Katholische Kirche Region Bern  
Fachstelle Kinder und Jugend

# Draussen spielen macht Kinder stark!

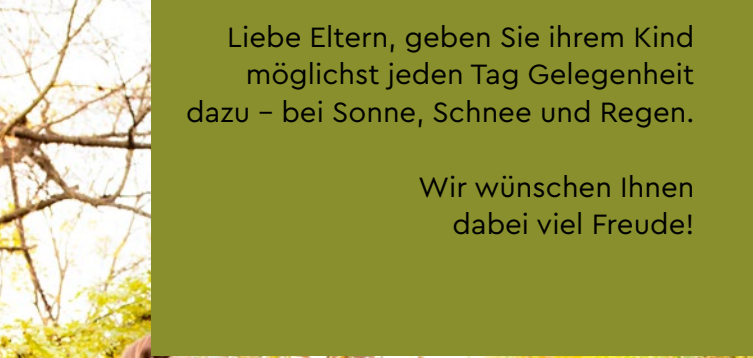
Alle Kinder brauchen für ihre Entwicklung vielfältige, elementare Erfahrungen. Wenn Kinder mit offenen Augen, gespitzten Ohren und einer feinen Nase auf dem Spielplatz oder im Wald sind und dort mit Händen und Füßen auf Entdeckungsreise gehen können, lernen sie die Welt begreifen.

Liebe Eltern, geben Sie ihrem Kind möglichst jeden Tag Gelegenheit dazu – bei Sonne, Schnee und Regen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude!

Gehen Sie mit ihrem Kind in den Wald und braten sie einen Apfel oder eine Wurst über dem Feuer. Der Aufenthalt in der freien Natur tut gut und stärkt die Gesundheit.

Schicken Sie Ihr Kind zu Fuss zur Schule. Laufen ist gesund. Auf dem Weg hat es Zeit, mit seinen Freunden zu schwatzen und zu lachen.



Deutsch

031 300 33 59  
[www.kathbern.ch/draussenspielen](http://www.kathbern.ch/draussenspielen)



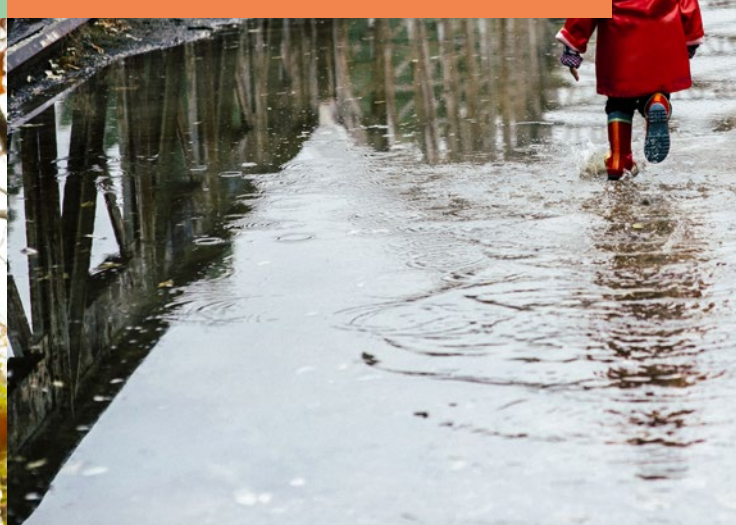
Schalten Sie mal ab. Den Computer, das Smartphone und auch den Fernseher. An der frischen Luft können sich Kinder austoben. Das hält sie fit und beweglich und sie können sich in der Schule besser konzentrieren.

Es gibt nichts Schöneres, als einen Bach zu stauen oder in eine Pfütze zu springen. Kinder lernen dadurch spielerisch die Gesetze der Natur kennen.



Geben Sie Ihrem Kind Kleider, die schmutzig werden dürfen. So kann Ihr Kind richtig spielen, forschen und begreifen. Dabei lernt es seine Grenzen kennen und sieht seine Fortschritte. Das gibt ihm Selbstvertrauen!

Geben Sie Ihrem Kind Zeit, wenn es über ein Mäuerchen balanciert oder auf einen Baum klettert. Kinder, die regelmäßig klettern, springen und hüpfen, sind weniger unfallgefährdet.



Es gibt draussen so viel zu entdecken und zu erleben: Beobachten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Raupe oder sammeln Sie zusammen Samen und Blätter, mit denen Ihr Kind zu Hause ein Bild kleben kann. Das Spiel mit Naturmaterialien regt die Fantasie an und hilft den Kindern, im Alltag kreative Lösungen zu finden.

