

## ● Freizeit

### Freizeit ist auch Familienzeit, ist auch Lernzeit

|  |   |
|--|---|
| <b>Zielgruppe</b>  | Eltern, Grosseltern mit Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren   |
| <b>Ziele der Veranstaltung</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Thema Freizeit auseinander. Was ist Freizeit überhaupt? Was würden sie selbst am liebsten tun, wenn sie nicht im Haushalt oder auswärts arbeiten?</li> <li>– Sie überlegen, was ihre Familie, insbesondere ihre Kinder in der Freizeit gerne tun. Wie möchten Kinder ihre Freizeit verbringen? Was sind ihre entwicklungsbedingten Bedürfnisse, was sind sinnvolle Beschäftigungen? Was kann eine Familie gemeinsam unternehmen?</li> <li>– Was könnten die Kinder alleine unternehmen? Oder mit andern Kindern zusammen? Wie können sich Familien organisieren? Was kostet das alles?</li> <li>– Die Teilnehmenden erfahren, welche sinnvollen, attraktiven und kostengünstigen Freizeitangebote es in ihrer Wohnumgebung gibt, resp. wie man diese finden kann.</li> </ul> |
| <b>Wissenschaftliche Grundlagen und praktische Bedeutung</b> | <p><b>Freizeitbeschäftigung</b><br/>→ <a href="http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/freizeitbeschaeftigung">www.kontakt-kind.ch/de/wissen/freizeitbeschaeftigung</a></p> <p><b>Bewegung</b><br/>→ <a href="http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/bewegung">http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/bewegung</a></p> <p><b>Hausaufgaben und Lernen</b><br/>→ <a href="http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/hausaufgaben-und-lernen">www.kontakt-kind.ch/de/wissen/hausaufgaben-und-lernen</a></p> <p><b>Kinderrechte</b><br/>→ <a href="http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/kinderrechte">www.kontakt-kind.ch/de/wissen/kinderrechte</a></p>  |
| <b>Anzahl Teilnehmende</b>                                   | bis 14 Personen   |
| <b>Zeitrahmen</b>  | 1 ½ bis 2 h   |
| <b>Setting</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Begrüssung</li> <li>– Aktiver Einstieg</li> <li>– Kurzinput</li> <li>– Aktive Beschäftigung mit dem Thema</li> <li>– Austausch in Gruppen zu vorgegebenen Fragen</li> <li>– Diskussion mit allen, Beantwortung von Fragen und Zusammenfassung</li> <li>– Gemütlicher Rahmen mit Getränken, evt. Knabberzeug</li> </ul>   |

**Zielgruppe der Anlässe**

Die Zielgruppe variiert je nach Inhalten und Zielsetzung: Klasseneltern, Tageseltern, Pflegeeltern, Eltern einer Stufe, einer Schule, Mütter, Väter, Alleinerziehende, Migrationsfamilien, Grosseltern etc.

**Vorschläge für die Gestaltung des Anlasses**

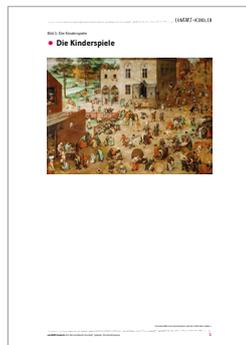
→ [http://web048.addprod005.additiv.ch/Media/Migros/Edition13/AssetFiles/03-02-07-01\\_Vorschlaege-fuer-den-Unterricht\\_Freizeit.pdf](http://web048.addprod005.additiv.ch/Media/Migros/Edition13/AssetFiles/03-02-07-01_Vorschlaege-fuer-den-Unterricht_Freizeit.pdf)

**Materialien zum aktiven Einbezug der Eltern**

- Arbeitsblatt 1: Meine Freizeit (Partnerarbeit)
- Arbeitsblatt 2: Freizeit mit Kindern (Einzelarbeit, Gruppenarbeit)
- Arbeitsblatt 3: Freizeit mit Kindern (Raster, Einzelarbeit, Gruppenarbeit)
- Arbeitsblatt 4: Gespräch auf dem Spielplatz (Lesetext)
- Arbeitsblatt 5: Gespräch auf dem Spielplatz (Einzelarbeit, Partnerarbeit)

**Bilder**

**Kinderspiele**



→ [http://web048.addprod005.additiv.ch/Media/Migros/Edition2/AssetFiles/03-02-10-06\\_Bild-1\\_Kinderspiele.pdf](http://web048.addprod005.additiv.ch/Media/Migros/Edition2/AssetFiles/03-02-10-06_Bild-1_Kinderspiele.pdf)

**Auf dem Spielplatz**



→ [http://web048.addprod005.additiv.ch/Media/Migros/Edition13/AssetFiles/03-02-06-10\\_Plakate-A2\\_Spielplatz.pdf](http://web048.addprod005.additiv.ch/Media/Migros/Edition13/AssetFiles/03-02-06-10_Plakate-A2_Spielplatz.pdf)

**Einstieg ins Thema**

**Bilder zum Thema Freizeit aus Zeitschriften**

Fragen für die Gruppendiskussion:

1. Hatten Sie Freizeit? Was haben Sie in der Freizeit gemacht?  
Welche Spielsachen hatten Sie? Welche Spiele haben Sie gespielt?
2. Was bedeutet Freizeit für Sie heute? Wie verbringen Sie die Freizeit mit Ihren Kindern?
3. Welche Erwartungen haben Sie an die Schule bezüglich der Freizeit Ihrer Kinder?

**Bilderbücher**

**Bewegung**

→ [www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/bewegung](http://www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/bewegung)

**Freizeitbeschäftigung**

→ [www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/freizeitbeschaeftigung](http://www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/freizeitbeschaeftigung)

**Spiel**

→ [www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/spiel](http://www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/spiel)

**Filme**

**Lerngelegenheiten für Kinder bis 4 Jahre:**

→ [www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

Pfeilbogen, Guetzli, Koffer, Jet

**Spiele**

→ [www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/](http://www.kontakt-kind.ch/de/spiele-filme-buecher/)

**Praktische Tipps**

Das Kapitel «Freizeit» steht inhaltlich im Zusammenhang mit den Kapiteln «Medien», «Bewegung» und «Spielen»

Die Kinder haben ein Recht auf Spiel und Freizeit → Kinderrechte

→ [www.kontakt-kind.ch/de/wissen/kinderrechte](http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/kinderrechte)

Kinder brauchen unverplante Zeit – freie Zeit und Langeweile

**Arbeitszeit**

- Schulbesuch ist Arbeit.
- Hausaufgaben gehören zum Schulbesuch.
- Kinder sollen auch im Haushalt Verantwortung übernehmen.

**Freizeit**

- Freizeitaktivitäten unterstützen das Lernen.
- Digitale Medien sind ok, Bewegung, Spiel und Spass sind besser.
- Teamsportarten fördern soziale Kompetenzen: Fussball, Unihockey etc.
- Familienausflüge mit dem Fahrrad machen viel Spass.
- Cevi, Pfadi und Jungwacht / Blauring fördern Teamgeist; Verantwortung und Führungseigenschaften.

**Kosten:**

In grösseren Städten sind im Internet umfassende Informationen zu Angeboten für Kinder und Familien zu finden

- Zürich: → [www.kidscorner.ch](http://www.kidscorner.ch)
- Bern: → [www.faeager.ch](http://www.faeager.ch)
- Basel: → [www.kinderinfo-basel.ch](http://www.kinderinfo-basel.ch)
- Bern und Luzern: → [www.leporello.ch](http://www.leporello.ch)

### Weitere Informationen

- Musikschulen wie auch Sportvereine führen ihre eigenen Webseiten.
- Schweizweit sind Informationen über die Pfadfinderbewegung, die Jungschar und Jungwacht/Blauring zu finden ([www.scout.ch](http://www.scout.ch), [www.jungschar.ch](http://www.jungschar.ch), [www.jubla.ch](http://www.jubla.ch)).
- Zu kulturellen Angeboten für Kinder und Familien gibt der Schweizer Museumsführer für Kinder einen Überblick, [www.museumslupe.ch](http://www.museumslupe.ch)
- Wichtig für Familien mit schmalerem finanziellem Budget sind verschiedene Vergünstigungen für Kultur-, Sport- und Bildungsangebote, welche über Stiftungen, Vereine, Gemeinden, Sozialämter etc. zu beantragen sind, so beispielsweise die Kulturlegi des Hilfswerks Caritas [www.kulturlegi.ch](http://www.kulturlegi.ch).
- An vielen Orten gibt es einen Ferienpass
- Die SBB verkauft günstige Fahrkarten: Junior Karte der SBB, Fr. 30.–/Jahr für Kinder von 6 bis 16 Jahren in Begleitung von Erwachsenen, Kinder unter 6 Jahren reisen kostenlos.
- Die Kinderuniversität der Uni ZH ist bei Eltern und Kindern beliebt: [www.kinderuniversitaet.uzh.ch/de.html](http://www.kinderuniversitaet.uzh.ch/de.html)
- Ferienpässe diverse Regionen, Pro Juventute: <https://www.projuventute.ch/Ferienpaesse-diverse-Regionen.2827.0.html>
- Sport am «open Sunday» für Kinder, [www.ideesport.ch/sites/default/files/Infografik%20OpenSunday%202015.pdf](http://www.ideesport.ch/sites/default/files/Infografik%20OpenSunday%202015.pdf)

### Ausflüge

- Diverse: [www.hellofamily.ch/de/freizeit/ausfluege.html](http://www.hellofamily.ch/de/freizeit/ausfluege.html)
- Feuerstellen, Schweizer Familien: [www.schweizerfamilie.ch/wanderungen-ausfluege/#filter=223](http://www.schweizerfamilie.ch/wanderungen-ausfluege/#filter=223)
- Spielplätze, [www.mamilade.ch/ausflugstipps/spiel-freizeitparks?was=&page=0%2C4](http://www.mamilade.ch/ausflugstipps/spiel-freizeitparks?was=&page=0%2C4)
- Ausflüge mit Kinder, [www.ausflugsziele.ch/ausfluege/](http://www.ausflugsziele.ch/ausfluege/)
- Verkehrshaus, Luzern: <https://www.verkehrshaus.ch/> und Technorama Winterthur, <http://www.technorama.ch/>
- Tierpark Langenberg, ZH, Walther Zoo, SG, Tierpark Arth Goldau
- Kinderkonzerte, z.B. <http://www.kinder-land.ch/>

### Anregung für den Familienalltag

#### Anregungen zur Nachbearbeitung zu Hause:

Was habe ich schon lange nicht mehr oder überhaupt noch nie gemacht?  
Was tut mir gut, passt in meinen Zeitplan und in mein Budget?

Die Teilnehmenden planen eine kleinere oder grössere Freizeitaktivität für sich selbst: wieder mal eine Gesichtsmaske auflegen, wieder mal einfach eine Stunde an der Sonne sitzen, die Freundin passt auch auf mein Kind auf und nächste Woche machen wir es umgekehrt.

**Anregungen  
für Eltern-Kind  
Aktivitäten**

Zeit verplempern, zu zweit sein, sich durchsetzen, etwas bauen, das schwimmt, mit Anstand verlieren, über Liebe reden, shoppen, säen und ernten, beleidigen und beleidigt sein, mit Wut umgehen, Kirschen klauen, sich streiten, sich einen Sonnenbrand holen, einander Geschichten erzählen, lästern, ein Haustier schenken, improvisieren, mit den Fingern essen, die grösste Sandburg bauen, einen Film drehen, sich versöhnen, Abschied nehmen, einander etwas schenken, etwas sammeln, mit Fremdem umgehen, beibringen ein Instrument zu spielen, einen Tag auf dem Flohmarkt verbringen, die Nacht zum Tag machen, feiern, einen Sport nahebringen, gemeinsam ein Buch lesen, Prioritäten setzen, einen Plan machen, einen botanischen Garten besuchen, ein Legoboot aus zweitausend Einzelteilchen unter dem Weihnachtsbaum zusammenbauen, gemeinsam kochen, Wünschen lernen, Hausaufgaben machen, eine Kerze anzünden, sein Leben in die eigene Hand nehmen, einander Briefe schreiben, einen Berg besteigen, ein Haus bauen, digitalfasten, warten, etwas Einmaliges erleben, mit körperlichem Schmerz umgehen, von sich erzählen, grossreinemachen, ans Meer fahren, die Welt erklären, Schach spielen, eine Fahrstunde geben, Kompromisse finden, sich so viel Media erklären lassen, Paris sehen, Unsicherheit zeigen, Fehler zugeben...

*Quelle: Rath, H. & Rai, R. 88 Dinge, die Sie mit Ihrem Kind gemacht haben sollten, bevor es auszieht, 2011. rororo*

**Ergänzende  
Materialien**

- Elternbriefe Pro Juventute. Zürich. [www.pro-juventute.ch](http://www.pro-juventute.ch)
- parentu-die App für informierte Eltern, [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)
- Links zu Freizeitangeboten,  
<http://www.kontakt-kind.ch/de/wissen/freizeitbeschaeftigung>