



Erklärung

Kurzer Adventsspaziergang



Frische Luft und Bewegung tun gut. Die Dekoration und bunten Lichter auf dem Weg stärken die Vorfreude auf Weihnachten. Hier findest du Tipps und Tricks, wie sich dein Kind im Winter für eine kleine «Rauszeit» motivieren lässt.

Aufwand: gering

Dauer: individuell (Zeit fürs An- und Ausziehen mitberechnen)





Kurzer Adventsspaziergang

Stress beim Anziehen minimieren

Dick einpacken und ab nach draussen für eine kleine Runde durchs Quartier. Klingt gut, ist aber im Winter mit kleinen Kindern sehr anstrengend. Das kann helfen:

- Jacke, Mütze, Handschuhe und Schal auf die Heizung legen, so dass sie kuschlig warm sind.
- Nur zur Jahreszeit passende Kleidung im Schrank haben, so dass die Diskussion um die Sommerjacke ausbleibt.
- «Anziehstrasse» auf dem Boden motiviert zum selbstständigen Anziehen. Dazu Kleidung in der Reihenfolge und Richtung auslegen, wie es angezogen werden soll.
- Hier geht's zum Jacken-Anzieh-Trick.



https://youtu.be/W_ki1fOpV6s





So geht's



Kurzer Adventsspaziergang

Mit Laterne und Taschenlampe

Ein Spaziergang mit einer Laterne sorgt für eine stimmungsvolle Atmosphäre und kann auch schon bei Dämmerung stattfinden.

Kleine Kinder lieben Taschenlampen. Im Winter wird es früh dunkel, so dass die Lampe schnell zum Einsatz kommt. Mit einer Taschenlampe lassen sich Adventsmotive wie Stern und Engel in die Luft «malen». Wie wäre es mit einer robusten Kindertaschenlampe als Weihnachtsgeschenk?





Kurzer Adventsspaziergang

Suchspiele

Der Spaziergang durch die Nachbarschaft lässt sich mit kleinen Suchspielen verbinden:

- Wer entdeckt zuerst einen Weihnachtsmann?
- Wer findet den schönsten Tannenbaum?
- Wie viele Häuser sind beleuchtet?
- Spiel: Ich sehe was, was du nicht siehst





Kurzer Adventsspaziergang

Drei Tipps für draussen

1. Kurze Strecke nehmen, so dass auch der Heimweg für kleine Kinder bewältigbar bleibt.
2. Warme Getränke und Weihnachtsguetzli einpacken. Das wärmt von Innen und draussen schmeckt es immer besser.
3. Für Kinder warme Kleidung im «Zwiebelprinzip» wählen.





Kurzer Adventsspaziergang

Deshalb lohnt sich ein Winter-Spaziergang mit Kindern

Bewegung und frische Luft sind gesund und sorgen für eine angenehme Müdigkeit. Für dein Kind ist die gemeinsame Zeit vor der Haustür kostbar. Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Charakter. Die Kälte und die Dunkelheit lassen sich im Winter bei einer Runde durchs Quartier mit allen Sinnen erleben. In der Adventszeit sind Häuser und Gärten bunt geschmückt, da gibt es viel zu entdecken. Mit kleinen Spielen für unterwegs wird die kindliche Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit geschult. Ein kurzer Spaziergang lässt sich gut in den Alltag einbauen und kostet nichts.

