ENDLICH
ZEIT!
Spiele für
dich und
mich

GÜSELSACK & LAPPEN 6

KAMERA & HANDY 8

LUFT & KRAFT 10

FANTASIE & REALITÄT 12

NADEL & PAPIER 16

PFLANZEN & DRECK 18

HAMMER & SCHRAUBEN 20

SCHWINGBESEN & RAFFEL 22

TISCH & TUCH 26

MUT & RISIKO* 28

*mit Eltern vorbesprechen

Hast du genügend Zeit für dich?

Wann langweilen sich Erwachsene?

Wer schneller mit Handschuhen oder Zange zehn Abfallstücke sammelt, hat gewonnen.

Kilian (11)

Aus Altpapier eine Verkleidung basteln.

Kai (8)

Kleider im Schrank nach Farben sortieren.

Moira (12)

Ich (  )

Mit Lego-Figuren einen Stop Motion-Film drehen.

Fiona (11)

Scherzfotos aufnehmen.

Nik (8)

Geocaching vorbereiten und durchführen.

Leon (11) & Mathilda (12)

Ich ( )

Ein Rückwärts-Wettrennen machen.

Luca (10)

Überall raufklettern und dann die Berge, den Baum und den Himmel und die Stadt sehen.

Finn (12)

Draussen gelber Löwe spielen.

Aya (5)

Aus dem Fenster sehen und fragen: «Was ist mir noch nie aufgefallen?»

Kemal (9) & Nina (7)

Erwachsene spielen.

Ermina (5)

Sich eine Geschichte
über Zofiziti ausdenken.

Nuria (6)

Einen Tanz erfinden.

Paula (11)

Ich ( )

Welche Spielideen kennen andere von dir?

Wann bist du zum letzten Mal über deinen Schatten gesprun-gen?

3D-Bilder herstellen.

Sarah (11)

Engelskostüm mit Flügeln und Haaren nähen.

Robin (4)

Aus Karton ein Haus für einen Käfer basteln.

Jasmina (5)

Etwas aufkritzeln und anschliessend ausmalen.

Celestine (8)

«Tätschle» mit selbstgemachten (Pokemon)-Karten.

Julian (6) & Niviksan (5)

Im Dreck «dräckle».

Adam (9)

Äste sammeln und ein Haus bauen.

Rion (9)

Mit Steinen oder Ästen Schlangen legen.

Christina (4)

Selber Naturfarben mischen und damit zeichnen.

Kaya (11)

Blumen sammeln und daraus ein Fussbad machen.

Leopoldina (6)

Mit einem Hammer auf Eis schlagen.

Manuela (10)

Ein Geheimbuch suchen, das nur mir gehört. Wenn man es öffnet, kommt ein Zauberer raus.

Wesley (5)

Ein altes Gerät auseinanderschrauben und schauen, was drin ist.

Ronja (11)

Ein Auto oder eine Seifenkiste zum Reinsitzen bauen.

Klaus (8)

Haare mit Kreidepulver färben.

Soraya (6)

Meine Lieblingsrezepte nachkochen.

Gian (11)

Einen Zaubertrank mixen mit Pflanzen und Kräutern.

Xenia (9)

Ich (  )

Ist dir langweilig, wenn du alleine bist?

Ist Langeweile cool oder doof?

Eine Hütte mit Matratzen und Tüchern bauen.

Severin (5) &
Viaan (6)

Eine Party organisieren.

Mara (11)

Zwischen den Stühlen «gummitwistle».

Nina (8)

Ein Stuhltheater erfinden.

Felix (9)

Im Wald einen eigenen Seilpark bauen und darüber klettern.

Jennifer (11)

Eine Wackelrampe bauen und mit den Velos darüber fahren.

Rino (12)

Alleine für die Nachbarin einkaufen gehen.

Nathan (6)

Eine Gruselgeschichte im Wald lesen.

Jeremy (11)

*mit Eltern vorbesprechen

## FREIZEIT & SELBSTWIRKSAMKEIT

In der Freizeit widmen sich Kinder ihren Interessen und Stärken. Sie setzen persönliche Ideen in die Tat um. Diese Erfahrung stärkt ihre Selbstwirksamkeit. Das schützt vor Sucht und stärkt die psychische Gesundheit.

Weitere Anregungen zur Förderung des freien Spiels unter www.akzent-luzern.ch/spiel

© 2022 Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern

## ÜBERREICHT VON:

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

Die regionalen Stellen für Suchtprävention haben diverse Angebote für Schulen, Eltern und den Frühbereich. Adressen unter www.suchtpraevention-zh.ch/uber-uns

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
**Prävention und Gesundheitsförderung**

Das kantonale Programm «Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche» bietet Projekte für Schulen und den Frühbereich: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Kostenlose Bestellung (Kanton Zürich) auf beiden Websites möglich.