

Liebe Familien,

wenn noch schnell die Küche oder das Bad geputzt werden muss oder man selbst sich nur noch in Ruhe fertig machen möchte, aber das Kind einen nicht lässt, greifen wir alle doch gerne mal zur Fernbedienung und lassen unser Kind etwas gucken. Das kann manchmal eine richtige



Wohltat sein. Doch was ist, wenn das Fernsehen zu viel wird und es zu einem Streit kommt, wenn es statt Fernsehen lieber einen Spielplatzbesuch geben soll? Wie kriegen wir unser Kind motiviert wieder mehr raus zu kommen und sich zu bewegen, anstatt den ganzen Tag vorm Fernseher zu hocken? Wir schauen uns daher an:

“Ich will lieber Fernsehen!” - Wie man Bewegung beim Kind fördern kann

Bedeutet das nun, dass ich niemals auf das Wundermittel “Fernsehen” zurückgreifen darf? Nein, das nicht, aber wie bei Allem kommt es auf die Dosierung und den richtigen Umgang an. Aber woher sollen wir wissen, wie viel fernsehen eigentlich zu viel ist und wie ich dem Kind einen richtigen Umgang mit den digitalen Medien beibringen soll? Im folgenden Podcast wird erklärt, wie viel Zeit ein Kind fernsehen sollte und welche Auswirkungen digitale Medien auf die Entwicklung haben können.

Link zum Podcast: [Mediennutzung bei Kindern](#)

Wie kann ich denn meinem Kind nun einen richtigen Umgang mit den Medien beibringen? Und wie kann ich es schaffen, dass die Zeit vorm Fernseher klar geregelt ist und das Abschalten von den digitalen Medien nicht immer in einem riesigen Streit endet? Eine Mutter berichtet, wie sie gemeinsam mit ihrem Kind eine Lösung gefunden hat mit der beide gut klarkommen.

Link zum Artikel: [Fernsehen und Kinder: Medienkonsum dosieren ohne Streit ★ Mamahoch2](#)

Okay, ganz ehrlich und Hand auf's Herz: nach einem Arbeitstag setze ich mich auch lieber gemütlich auf die Couch und gucke noch einen Film, anstatt eine Runde Sport zu machen, obwohl ich es mir am Morgen noch fest vorgenommen hatte. Aber Sport alleine macht häufig auch nicht so viel Spaß wie gemeinsame Bewegung. Also, schnappen Sie sich ihr Kind und machen Sie etwas gemeinsam. Wann haben Sie z.B. das letzte Mal selbst einen Hindernisparcour aufgebaut, den Sie bewältigen mussten? Oder mit Kreide ein Hüpfspiel auf den Boden gemalt? Im Video finden sich noch mehr lustige Ideen, die eine Mutter mit ihren Kindern ausprobiert.

Link zum Video: [7 Ideen zum AUSPOWERN zu Hause](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wenn Sie sich dann doch mal dazu hinreißen lassen und einen gemütlichen Abend mit Kind vorm Fernseher verbringen, darf natürlich ein Snack nicht fehlen. Wie wäre es nur anstelle der Schokolade oder den Chips mit einer gesunden Alternative?! Besonders lecker und schnell ist selbstgemachtes Popcorn oder ein Früchteriegel.

Link zum Rezept: [Gesundes Popcorn selber machen](#)

Link zum Rezept: [Fruchtschnitten für Kinder - einfach und schnell selber machen](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Wann gehen Sie eigentlich immer einkaufen? Mehrmals die Woche und immer nach Bedarf? Das kann wirklich viel der kostbaren Zeit in Anspruch nehmen. Wir wollen Ihnen daher diese Woche "Meal Prepping" vorstellen. Das Essen wird hier für eine ganze Woche geplant und dementsprechend wird an einem Tag der Woche ein Großeinkauf durchgeführt. Wie so etwas für die ganze Familie klappen kann und wie solch ein Wochenplan aussehen könnte, wird im folgenden Artikel beschrieben.

Link zum Artikel: [Meal Prep für Familien](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Eine Stunde auf dem Laufband.

Ich bin so stolz auf mich!

Beim nächsten Mal schalte ich es auch ein!

Ein Anfang ist schonmal gemacht ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**