



## Wir sind Kipos.

Kipos ist ein Elternratgeber, der Eltern in der Erziehung der Kinder mit der fortschreitenden Digitalisierung unterstützen und gleichzeitig inspirieren möchte. Wir wollen Awareness sowie einen positiven Effekt auf die Kindererziehung erzielen und dadurch mehr bildschirmfreie Zeit und eine positive Kindheit erschaffen. Mit mehr bewussten erleben, mit mehr Natur und mehr Kreativität.


### Wir

Wir, Julia, Franzi, Melli und Kris – wir wollen Eltern dazu auffordern sich mit einer altersgerechten Mediennutzung ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Dies gestalten wir durch Anreize, die verschiedene Möglichkeiten der Freizeitgestaltung daliegen.

Wir wollen Eltern erleichtern mit den Anstieg des Medienkonsums besser umgehen zu können. Durch viele wertvolle Tipps, Informationen und Ratgeber wollen wir Eltern in der Erziehung Ihrer Kinder und deren Medienumgang unterstützen.

## Kipos. Initiative zur Aufklärung der Folgen von Bildschirmnutzung in der Kindheit e.V.

Kinderschutzstraße 76  
37553 Offenburg

 0781 54 45 54 5

 info@kipos.de

 www.kipos.me

 @kipos

## Hier gehts weiter!

Du willst mehr über Erziehung in Zeiten der Digitalisierung erfahren? Besuche dazu die kipos-Website. In unserem Ratgeber findest du Wissensartikel in einfacher Sprache, die die Risiken und den richtigen Umgang mit Medien für Kinder erklären. Du findest außerdem Ideen, wie du die Kindererziehung mit weniger Bildschirmzeit gestaltest.



 kipos

# So werden wir erwachsen.

„Kind, du musst an die frische Luft!“. Dieser Satz, von dem viele Kinder und vor allem Jugendliche die Nase voll haben, hat durchaus seine Richtigkeit. Denn Aktivitäten im Freien sind für die Entwicklung der Heranwachsenden von großer Bedeutung. Die frische Luft ist einerseits gut für die Atemwege und stärkt zeitgleich das Immunsystem\*.

Genauer gesagt wird das Kind dadurch an Temperaturunterschiede gewöhnt und Allergien werden vorgebeugt. Allgemein sind die Kleinen besser gegen Krankheitserreger geschützt. Weiterhin werden Fähigkeiten, die die Beweglichkeit treffen, trainiert. Daneben fördern Aktivitäten im Freien die Konzentration und die Kreativität. Kinder sollten sich also so häufig wie möglich in der freien Natur aufhalten. Das gilt aber auch für Erwachsene, denn ausreichend Bewegung ist für jede Altersgruppe bedeutsam. Begleite daher dein Kind am besten bei den Aktivitäten im Freien!

Wir stellen dir nun eine Idee für eine Unternehmung an der frischen Luft vor.

**\*Immunsystem:  
Strukturen im Körper,  
die für die Abwehr  
von schädlichen  
Stoffen sorgen.**

## Waldbesuch für alle Sinne

Um den Kindern die Natur näher zu bringen, eignet sich ein Besuch im Wald. Die Kinder lernen beim Erforschen des Waldes ihre Umwelt bewusst wahrzunehmen. *Wichtig:* Denke an genügend Verpflegung und an einen Zeckenschutz!



## Sehen

Mit Lupe und Fernglas können die Kinder kleinste und auch weit entfernte Lebewesen entdecken. Animiere die Kinder dazu, sich die Umgebung genau anzuschauen und auf Spurensuche zu gehen. Dazu bietet es sich an, vorab ein Buch über Waldtiere zu kaufen und gemeinsam zu versuchen, bestimmte Tier- und Pflanzenarten zu erkennen.

## Hören

So kommt dein Kind zur Ruhe! Nun stehen die Kreativität und Fantasie im Mittelpunkt. Bringe dein Kind dazu, ein bis zwei Minuten in den Wald zu horchen. Danach teilt dir das Kind die gehörten Geräusche mit. Daraus kann das Kind beispielsweise eine Geschichte erfinden.

## Riechen

Sammelt gemeinsam Materialien aus dem Wald, wie Äste oder Moos, und verstaue sie daraufhin in kleinen Behältern. Die Behälter werden anschließend heimlich angeordnet und dem Kind nach und nach gegeben. Das Kind soll ein bestimmtes Material durch Riechen mit geschlossenen Augen erkennen, was den Geruchssinn fördert.

## Tasten

Verbinde dem Kind die Augen und führe es an einen Baum. Nun soll es den Baum durch Tasten, Klopfen und Riechen auf Auffälligkeiten untersuchen. Daraufhin führst du das Kind wieder an den Ausgangspunkt zurück und nimmst ihm die Augenbinde ab. Jetzt kann die Umgebung untersucht werden: Das Kind soll genau den Baum ermitteln, der zuvor mit geschlossenen Augen abgetastet wurde.

