

## **Mit Kindern nachhaltig leben – so schützen und bewahren wir unsere Umwelt**

### **Liebe Familien!**

Als Eltern kennen wir es nur zu gut, dass unsere Gedanken gerne mal in die Zukunft schweifen. Besonders dann, wenn wir unsere Kinder beim unbeschwertem Spiel beobachten. Wir fragen uns, wie unsere Zukunft wohl aussehen wird. Wie wird sich unser Leben und das unserer Kinder in Zukunft gestalten, vielleicht auch verändern? Was können WIR tun, damit unsere Kinder eine unbeschwerte Zukunft haben und gesund aufwachsen können?

Auf diese Fragen Antworten zu finden, ist gar nicht so leicht. Eines ist jedoch sicher: wir können eine Menge tun, damit unsere Kinder so früh wie möglich lernen, nachhaltig zu leben und sorgsam mit der Natur und der Umwelt umzugehen ... und somit auch in eine positive Zukunft blicken können.

Wie kann es also konkret aussehen, wenn wir uns mit unseren Kinder gemeinsam auf den Weg zu mehr Nachhaltigkeit zu machen?

Zuallererst genügt es schon, einfach ein **gutes Vorbild** zu sein!

**Zum Beispiel**, indem wir so oft es geht Wege **zu Fuß** oder **mit dem Rad** zurücklegen. Beides bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und wird absolut klimaneutral erledigt. Wir betätigen uns also sportlich, verursachen dabei keine CO<sub>2</sub>-Emissionen und verbringen viel gemeinsame Zeit im Freien.

**Zum Beispiel**, indem wir die **öffentlichen Verkehrsmittel** benutzen, wenn es unsere Zeit erlaubt. Mit dem Bus durch die Stadt zu fahren oder per Zug zu den Großeltern zu fahren, ist für kleine Kinder unheimlich spannend und einfach mal ein tolles und abwechslungsreiches Abenteuer.

**Zum Beispiel**, indem wir **unsere eigenen Lebensmittel anbauen**. Kinder bauen eine Beziehung zur Natur auf und entwickeln Verantwortungsbewusstsein für andere Lebensarten, wenn sie erleben und beobachten dürfen, wie etwas aus einem Samenkorn wächst. Wenn schon kleine Kinder bei der Anzucht von Obst, Gemüse und Blumen mit einbezogen werden, lernen sie viel über den Lebenszyklus und die Pflege eines lebenden Organismus. Besonders nachhaltig, wenn sie auch noch die Früchte ihrer Pflege ernten und naschen dürfen. Dafür braucht es auch gar nicht viel Platz, selbst ein kleiner Balkon eignet sich gut dafür.



**Zum Beispiel**, indem wir das **Licht ausschalten**, wenn wir den Raum verlassen. Jedes Mal, wenn wir beim Verlassen des Raumes auch das Licht ausschalten, sparen wir Energie und Geld. Um das Sparen für die Kinder anschaulich zu gestalten, könnt ihr beispielsweise eine Spardose aufstellen und dort kleine Cent-Beträge einwerfen wenn euch das gut gelingt. Von dem gesparten Geld könnt ihr euch mal ein Eis gönnen oder eine andere nette Kleinigkeit.

**Zum Beispiel**, indem wir **während des Zähneputzens das Wasser nicht laufen lassen**. Achtet ihr beim Zähneputzen oder beim Einseifen unter der Dusche darauf, das Wasser abzustellen, seid ihr von Beginn an ein gutes Vorbild für euer Kind und es wird diese Gewohnheiten gerne übernehmen. Wird das Kind älter und beschäftigt sich gezielt mit dem Thema Nachhaltigkeit, könnt ihr auch intensiver mit dem Kind darauf eingehen, dass ihr in dem Bereich schon viel in euren Alltag integriert habt.

**Zum Beispiel**, indem wir **Müll aufsammeln**, wenn wir ihn sehen. Oft genug ärgern wir uns über Müll, der einfach auf die Straße oder an den Straßenrand geworfen wurde. Besonders fassungslos machen uns aber immer wieder die vielen Abfälle in der Natur. Egal, ob es Taschentücher, Zigarettkippen, Essensverpackungen und andere Kleinigkeiten sind oder ob es Abfall ist, der an Waldwegen oder im Wald versteckt richtiggehend „deponiert“ wird. Diese Verschmutzung unseres Lebensraumes nervt! Und wir sehen es ein Stück weit auch als unseren Auftrag, Kindern vorzuleben, wie es besser geht und richtig gemacht wird. Unser Vorschlag dazu: ein Müll-Sammel-Spaziergang.

Die Ausrüstung:

- *Ein Abfallsack oder eine kleine Plastiktüte*
- *Handschuhe*
- *Eine Greifzange*
- *Desinfektionsgel*

Gerade dann, wenn euer Kind mal keine große Lust hat, das letzte Stück Weg nach Hause zu laufen könnt ihr aus dem Müll sammeln ein kleines, interessantes Spiel machen. Wer sieht als erster Müll, der da nicht hingehört? Wer darf sich die Handschuhe überziehen oder den Greifer zum Aufsammeln benutzen? Wie viele Fundstücke haben wir gesammelt?





Mit solchen Aktionen leben Kinder von klein auf Umweltschutz, sie erleben die Umwelt bewusst, entdecken Umweltstörungen. Sie denken über unsere Umwelt nach und entwickeln eine Verantwortungshaltung ihr gegenüber. Wenn wir als Eltern es schaffen, unsere Kinder für Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu sensibilisieren, hat das Leben auf unserem Planeten eine Zukunft und das Leben unserer Kinder eine Perspektive.

Zu guter Letzt haben wir noch eine Upcycling-Bastelidee für euch. Und zwar einen **Briefkasten für die Urlaubspost oder Erinnerungsfotos an den letzten Urlaub**. Er ist schnell gestaltet und lädt euer Kleinkind dazu ein, seine Fingerfertigkeit auszuprobieren und zu verfeinern.

Nehmt euch eine Schachtel mit Deckel zur Hand (z.B. eine Schuhbox) und schneidet mit einem Cutter einen Schlitz in die Seite. Der Schlitz sollte so breit sein, dass eine Ansichtskarte oder ein Briefkuvert gut durchpasst.



Gerne könnt ihr die Schachtel mit Folie bekleben oder anmalen. Ganz so, wie es euch gefällt. Durch das Einwerfen von Postkarten, Fotos, Briefen oder Getränkeuntersetzern schult euer Kind die Feinmotorik der Hand, insbesondere den sogenannten Pinzetten-Griff. Spaß macht das Befüllen obendrein, da alles im Briefkasten „verschwindet“ und durch das Abheben des Deckels auch wieder herausgenommen werden kann/zum Vorschein kommt.

Mit diesem nachhaltigen Basteltipp für eure Urlaubspost wollen auch wir uns in eine kleine Sommerpause verabschieden.

Habt eine schöne Zeit, genießt den Sommer zu Hause oder im Urlaub und vor allem – genießt jeden gemeinsamen Augenblick mit eurem Kind ... denn diese Augenblicke machen unser Leben am Ende des Tages so unendlich wertvoll!

Es grüßen euch Melanie & Antonia