

# Tipps und Tricks gegen Langeweile - für Eltern mit Kindern

## Rund um die Sinne

### Rezept/Idee - Geschmackssinn schulen.

#### *Schokodessert*

##### Was benötigst du:

- 2 Packg Cremepulver Schokocreame
- 1 Banane
- Milch
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Zucker
- 1 EL Butter



##### Wie's geht:

Zucker und Butter in einer Pfanne  
Karamellisieren lassen und Haferflocken  
hinzufügen.

(!Vorsicht: nur Eltern an die Pfanne !)  
Schokocreame mit Milch kalt anrühren. In  
Gläser Bananenscheiben legen, darauf etwas  
Hafercrunch legen und das Glas mit der  
Creme auffüllen, je nach Belieben schichten.  
Im Anschluss kalt stellen.

1

### Hörrätsel:

#### Wie geht das ? :

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und  
öffnen Sie das Fenster oder setzen  
Sie sich ins Freie. Schließen sie nun  
die Augen und versuchen ganz  
bewusst alle Umgebungsgeräusche  
zu hören und aufzunehmen.

#### Ziel:

Oft nehmen wir gar nicht wahr,  
was um uns herum alles passiert.  
Bewusstes Zuhören ist auch  
entspannend für Kind und  
Erwachsene.

Was haben Sie denn alles gehört?

- 
- 
- 
- 

1 URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1440131248845940/Schoko-Bananen-Dessert.html>

2 Bilder : [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de) (Lizenzfrei für den freien Gebrauch verfügbar)



## **Geruchssinn schulen/ Körperrätsel:**

### So funktioniert's :

Suche dir mehrere Spielpartner.  
Immer einem Spieler werden die Augen verbunden und er wird gedreht.  
Nun soll er seine Mitspieler am Geruch erkennen ohne Sie anzufassen...

Alternativ kannst du dieses Spiel auch mit Gewürzen oder anderen Gegenständen spielen die stark riechen.

## **In die Natur - Entdecke deinen Tastsinn/Spürsinn:**

### Ziel:

Nehme die Natur einmal ganz bewusst wahr und spüre sie.

### So geht's:

Gehe einfach nach draußen in den Garten, in einen Park oder auf den Balkon.  
Suche nach einigen Naturmaterialien und Pflanzen.

Schließe die Augen für eine Minute und fühle die Oberfläche und Form des Gegenstandes oder der Pflanze einmal ganz bewusst?

Wie fühlt er sich an?

Wenn Ihr zu zweit seid, dann tauscht euch aus. Fühlt er sich für euch beide gleich an?



1 URL: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1440131248845940/Schoko-Bananen-Dessert.html>

2 Bilder : [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de) (Lizenzfrei für den freien Gebrauch verfügbar)