



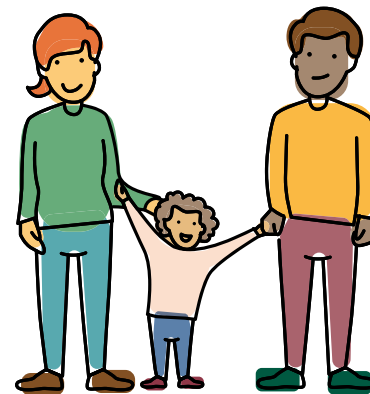
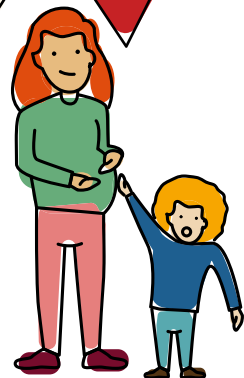
Der Guide für starke Familienmomente

15. Mai

**Internationaler Tag
der Familie**

#Familienmomente





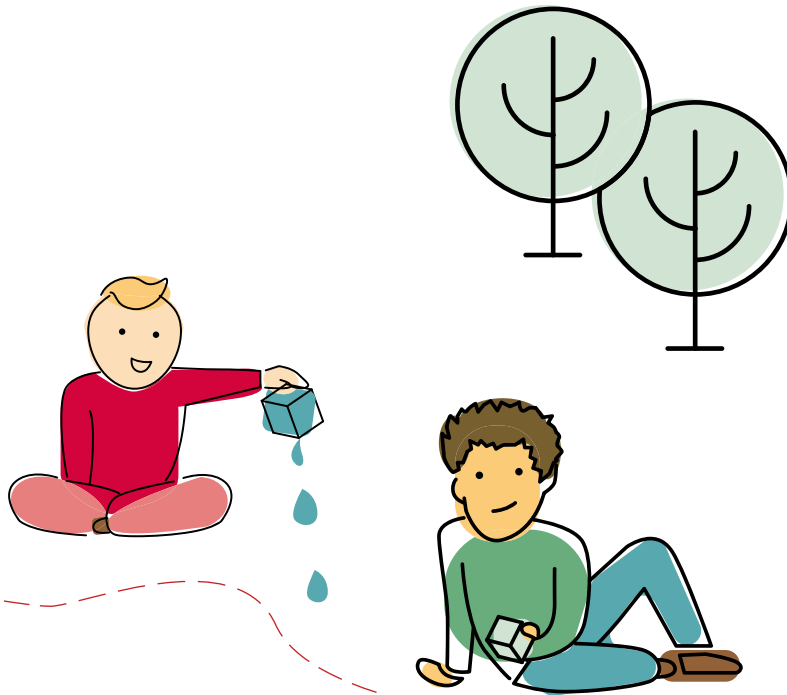
Es gibt so viel, was gemeinsam in Familien unternommen werden kann. Das geht kreativ, sportlich oder spielerisch. Aber manchmal fällt einem einfach nichts ein.

Aus diesem Grund haben wir einige Spiele für jedes Alter und jede Jahreszeit zusammengestellt.

Auch Ausflugsziele und leichte Rezepte sind dabei.

Viel Spaß beim Blättern, Spielen und Ausprobieren!

Spielideen für draußen	3
Bastelideen für den Frühling und Sommer	4
Einfache Rezepte für alle	5
Ausflugsziele	8
Bastelideen für den Frühling und Sommer	9
Ideen für Regentage	10
Spielideen für Autofahrten	12
Wintergrüße basteln & verschicken	13
Bastelidee für den Winter	13



Wanderndes Wasser (ab 4 Personen, ab 5 Jahren)

Für dieses Spiel braucht ihr nichts außer ein paar Eiswürfel. Diese lassen sich im Eisfach auch super in alten Keksschachteln herstellen. Als cooles Extra könnt ihr kleine Tierfiguren oder Legoteile in den Würfeln einfrieren.

Zum Spielen setzt oder stellt ihr euch in einen Kreis und reicht einen der Eiswürfel so schnell wie möglich herum. Das Kind, das keinen Eiswürfel mehr weitergeben kann, weil er geschmolzen ist, scheidet aus. Als kleinen Trost darf das Kind das eingefrorene Spielzeug behalten. Nach und nach scheidet also die Kinder in der Runde aus, da die Eiswürfel schmelzen. Wer also am schnellsten den Eiswürfel weitergeben konnte und als letztes im Kreis bleibt, gewinnt das Spiel.

Wettrennen – mal anders!

Hier gewinnt nicht der/die schnellste Läufer*in, sondern das stärkste Team!

Schubkarrenrennen (ab 4 Personen)

Beim Schubkarrenrennen tretet ihr in 2er-Teams gegeneinander an. Kind 1 hält die Beine von Kind 2 fest, sodass Kind 2 nur auf den Händen läuft. Einigt euch auf eine sichere Rennstrecke – dann kann es losgehen! Das Team, das die Strecke am schnellsten im Schubkarrenstil meistert, gewinnt.

Dreibeinrennen (ab 4 Personen)

Beim Dreibeinrennen ist Koordination gefragt, denn bevor es losgeht binden die Zweiertteams jeweils ein Bein aneinander. Benutzt dazu am besten einen Schal, ein Tuch oder eine Kordel. Tretet im Rennen gegeneinander an oder lauft nacheinander mit Zeitmessung los. Wer am schnellsten über der Ziellinie ist, gewinnt.

Wasserbombenrennen (ab 4 Personen)

Perfekt für heiße Sommertage: Alles, was ihr braucht, sind Luftballons, Wasser und Löffel. Die Luftballons werden mit Wasser gefüllt, bis eine ei- oder handgroße Blase entsteht.

Ihr tretet entweder alleine oder im Team gegeneinander an. Auf Löffeln werden die kleinen Wasserbomben vom Startpunkt bis zur Zielgeraden balanciert. Fällt ein Ballon herunter, scheidet der/die Läufer*in aus dem Rennen aus und kann sich über eine schöne Erfrischung freuen.





Kresse pflanzen

Kresse ist gesund, schmeckt super lecker und kann ganz leicht zu Hause angepflanzt werden.

Was ihr braucht:

- * Kressesamen
- * einen Blumentopf
- * Blumenerde
- * etwas Wasser

1. Füllt einen Blumentopf mit etwas Erde.
2. Verteilt die Kressesamen im Topf und versorgt sie mit ausreichend Wasser.
3. Stellt den Topf an einem hellen Ort auf, wo die Samen viel Sonne tanken können. Ideal ist zum Beispiel eine Fensterbank.
4. Schon nach einer Woche sprießen die ersten Keimlinge – jetzt kann geerntet werden.

Tipp #1: Verwendet für die Ernte eine Schere und lasst euch beim Schneiden von einem*r Erwachsenen helfen.

Tipp #2: Es gibt so viele Untergründe, auf denen Kresse wachsen kann. Lasst uns experimentieren! Dazu legt ihr zum Vergleich ein nasses Wattepad, ein kleines Gefäß mit sandiger Erde und ein feuchtes Küchenpapier nebeneinander und bestreut es im guten Abstand mit Kressesamen. Mal gucken, wo sie am besten wachsen! Schon nach 2-3 Tagen könnt ihr ein Ergebnis sehen.



Ostereier bemalen



Bunte Ostereier sind ein sicheres Zeichen dafür, dass der Frühling angefangen hat. Macht sie dieses Jahr doch einfach selber!

Bevor es losgeht, müssen die Eier ausgeblasen werden. Holt euch dafür Hilfe von einem*r Erwachsenen: In das obere und untere Ende wird mit einer Nadel jeweils ein Loch gebohrt. Als nächstes haltet ihr das Ei über eine Schüssel und pustet in das obere Loch hinein, sodass der Inhalt in der Schüssel landet. Wichtig: Spült die leeren Eierschalen gründlich aus, um üble Gerüche zu vermeiden.

Als nächstes könnt ihr die Ostereier so gestalten, wie ihr möchtet. Am einfachsten funktioniert das mit Acrylfarbe und einem Pinsel. Wer sich ein besonderes Design wünscht, kann auch die Serviettentechnik anwenden: Schneidet dazu ein Motiv aus einer Serviette aus, platziert es auf dem Ei und fixiert es in einer dünnen Schicht mit Kleber, den ihr mit einem Pinsel auftragt.



Tipp #3: Eier kann man auch an anderen Tagen bemalen – nicht nur an Ostern!

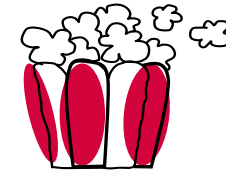


Popcorn

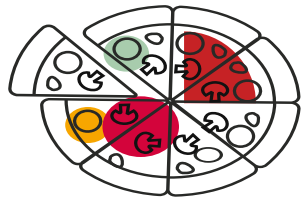
Den Klassiker gibt es nicht nur im Kino. Auch zu Hause ist der gepuffte Mais schnell gemacht.

Einfach 2 EL Butterschmalz in einen großen Topf geben und diesen auf höchster Stufe erhitzen. 2 EL Zucker dazugeben und den Topfboden mit 100 g Popcornmais bedecken. **Wichtig:** Die Körner sollten nicht übereinander liegen! Jetzt kommt der Deckel auf den Topf.

Sobald die ersten Körner aufploppen schaltet ihr den Herd auf mittlere Stufe herunter. Fertig ist das Popcorn, wenn keins der Maiskörner mehr ploppt. Jetzt schnell den Topf vom Herd nehmen. Füllt das fertige Popcorn in eine Schüssel und genießt es zusammen mit einem guten Film!



Geheimtipp: Zucker weglassen und Salz vor dem Servieren überstreuen. Lecker sind auch Curry, geschmolzenes Karamell oder weiße Schokolade.



Mini-Pizzen (ab 4 Personen)

Mini-Pizzen können nach Lust, Laune und eurem eigenen Geschmack belegt werden.

Der Teig ist schnell gemacht: Dafür einfach 450g Mehl, 1 Würfel Hefe, 200 ml lauwarmes Wasser, 50 ml Olivenöl, 1 Prise Zucker und 1 TL Salz miteinander verkneten (Hände waschen nicht vergessen!) und eine Stunde unter einem Tuch an einem warmen Ort gehen lassen.

Heizt den Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vor. Jetzt rollt ihr den Teig aus und stecht mit einem Glas eine Kreisform aus – wer mag, formt den Teig auch zu Herzen, Sternen oder lustigen Gesichtern. Dann mit Tomatensoße bestreichen und nach Belieben belegen. Probiert die klassischen Toppings – Käse, Paprika, Pilze, Peperoni, Salz, Pfeffer oder Oregano – oder kreiert ein neues Lieblingsrezept.

Die fertig belegten Pizzen wandern nun für 15 bis 20 Minuten in den Ofen und sollten am besten heiß serviert werden – guten Appetit!





Plätzchen backen

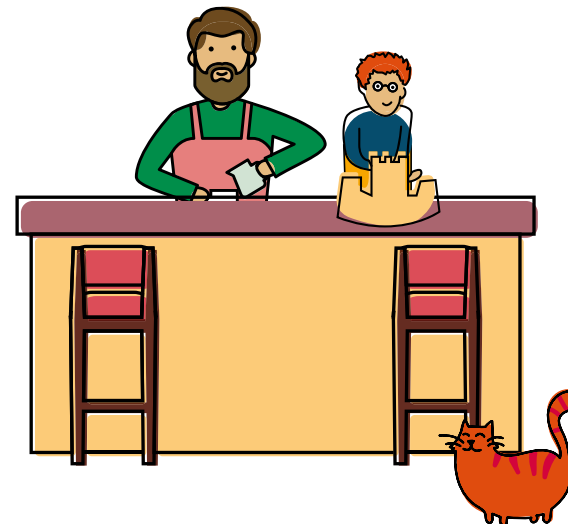
Diese klassischen Butterplätzchen sind perfekt zum Verschenken oder selber Naschen.

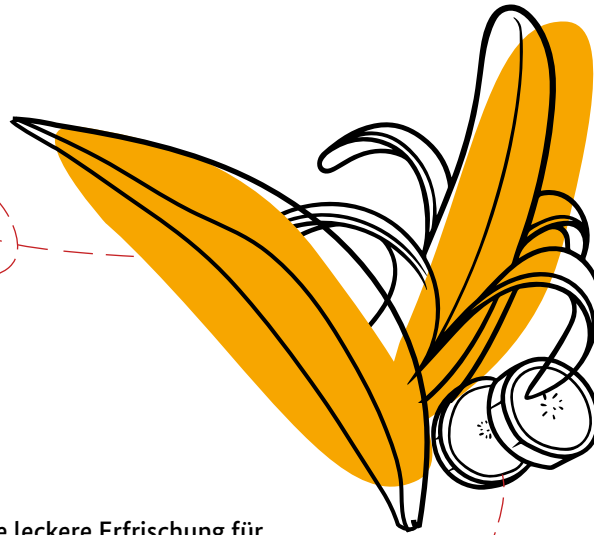
Was ihr braucht:

- * 200 g Weizenmehl
- * 100 g Zucker
- * 125 g kalte Butter
- * 1 Paket Vanillezucker
- * 1 Ei

1. Verknetet Mehl, Zucker, Butter, Vanillezucker und das Ei zu einem gleichmäßigen Teig und legt ihn anschließend für 30 Minuten in den Kühlschrank.
2. Heizt den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vor und legt danach ein Blech mit Backpapier aus.
3. Rollt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und stecht eure Plätzchen mit Formen aus. Legt die Plätzchen auf das Blech und lasst sie für 8 bis 10 Minuten im Ofen backen.

Bevor ihr mit dem Dekorieren startet, sollten die Plätzchen vollständig abgekühlt sein. In der Zwischenzeit könnt ihr Zuckerguss machen: Mixt dazu 2 Esslöffel Zitronensaft mit 6 Esslöffeln Puderzucker. Den fertigen Guss könnt ihr auf den Plätzchen verteilen und mit Zuckerperlen und Streuseln verzieren.





Bananeneis am Stiel (4 Portionen)

Probiert statt Vanilleeis doch einmal diese leckere Erfrischung für den Sommer: Gefrorene Bananen mit Schokotopping am Stiel.

Schält dazu erst zwei Bananen, teilt sie in der Mitte und spießt die Hälften an einem Eisstiel auf. Die Bananen wandern anschließend für eine Stunde ins Gefrierfach.

In der Zwischenzeit bereitet ihr die Schokolade vor. Dazu schmelzt ihr 100g Zartbitterkuvertüre mit 1/2 Esslöffel Kokosöl im Wasserbad. Bereitet danach eure Lieblingstoppings vor – Streusel, Cornflakes oder Nüsse sind perfekt!

Die gefrorenen Bananen werden jetzt in die flüssige Schokolade getaucht und sofort mit Toppings verziert. Legt die Bananen auf einen Teller und stellt sie für eine weitere Stunde ins Gefrierfach.

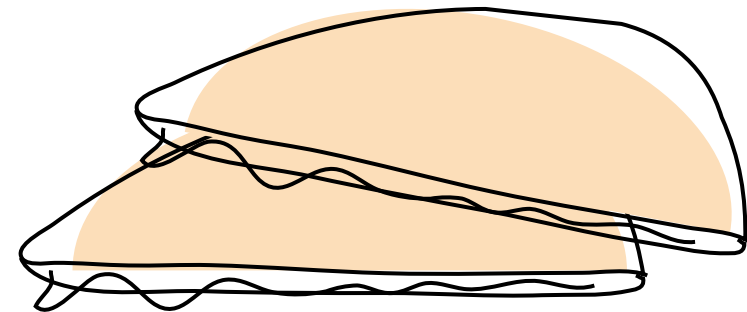
Fertig!

Quesadillas

Quesadillas eignen sich hervorragend als schnelles Mittag oder Abendbrot. Und das Beste: Die Reste von gestern können gleich mitverwertet werden.

Alles, was ihr benötigt, sind Tortilla-Fladen, Käse und eure Lieblingsfüllungen Kartoffeln, Reis, Gemüse, Bohnen oder Fleisch und alles, was euch sonst noch einfällt. Füllt die Tortilla mit den Zutaten, Crème Fraîche und etwas Käse und faltet sie in der Mitte zu einem Halbmond zusammen.

Jetzt muss die Quesadilla nur noch in der Pfanne angebraten werden, bis sie goldbraun ist. Schon ist der Sattmacher fertig!



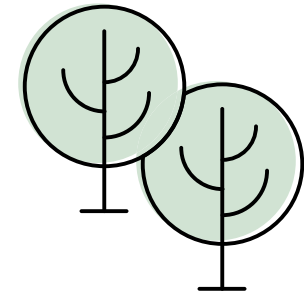


Wohin soll es heute gehen?

Wohin soll es heute gehen? Sechs Ideen für einen freien Sonntagnachmittag im Sommer: Wer in der Großstadt wohnt, kennt vielleicht den städtischen Zoo. Aber wie sieht es eigentlich mit einem Bauernhof etwas außerhalb der Stadt aus? Einmal richtig dreckig machen, Ponys und Ziegen streicheln und lernen, wo eigentlich die Milch herkommt, ist ein aufregendes Abenteuer.



Ein weiterer Ort, an dem Kinder sich austoben und die Eltern sich von dem Getummel der Stadt erholen können, ist der Wald. Hier gibt es viel zu entdecken! Hier könnt ihr eure Sinne schulen: einmal leise sein und lauschen was für Geräusche der Wald eigentlich macht. Welcher Vogel zwitschert da? Wie bewegt der Wind die Bäume? Könnt ihr vielleicht einen Specht an seinem Klopfen erkennen? Außerdem könnt ihr auf Spurensuche gehen. Was gibt es zu entdecken? Sind das Hasenköttel? Oder findet ihr sogar Fußspuren vom Reh?



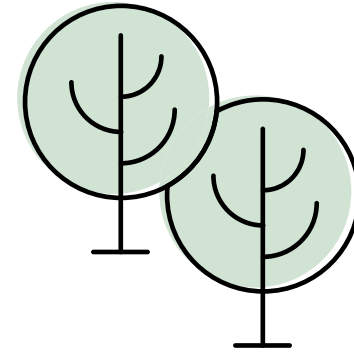
Entweder ihr seid alt genug und fahrt schon selbst Rad, oder eure Eltern haben einen Kindersitz oder sogar ein Lastenrad, mit dem ihr dabei seid – alle können mitkommen! Wo geht die Reise hin? Ihr könnt entweder mit der S-Bahn oder Regionalbahn ein paar Stationen ins Grüne fahren und von dort aus losradeln. Oder ihr startet direkt vor eurer Haustür. Vergesst nicht, Proviant und genug Wasser zum Trinken einzupacken. Auch hier gilt: Augen auf für Entdeckungen!



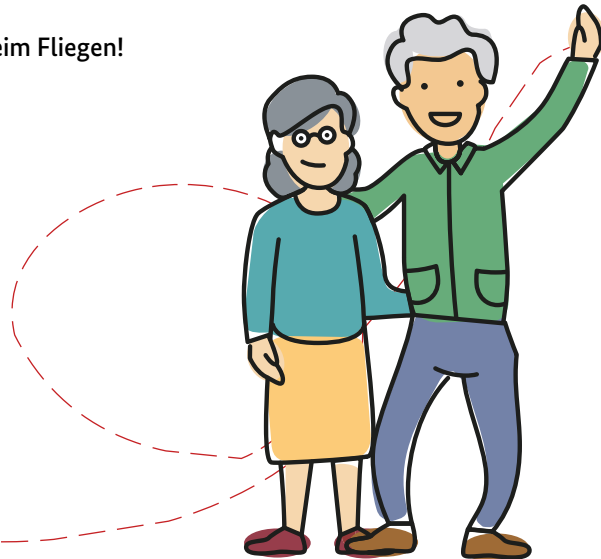
3 Tipps zum Drachen steigen lassen

1. **Der richtige Zeitpunkt:** Erkundigt euch vorher, wie der Wind aktuell bei euch in der Region bläst. Windstärke 3 ist ideales Drachenwetter.
2. **Der richtige Ort:** Eine große Wiese mit viel freiem Platz ist der beste Ort zum Drachensteigen. Aber auch am Strand kann man Drachen wunderbar fliegen lassen. Achtet immer darauf, dass keine Strommasten oder Hochspannungsleitungen in der Nähe sind.
3. **Die richtige Technik:** Ermittelt zuerst die Richtung, aus der der Wind bläst. Stellt euch mit dem Rücken zum Wind und legt den Drachen vor eure Füße. Jetzt könnt ihr ein paar Schritte rückwärts machen und die Schnur langsam von der Spule abwickeln. Euer Drachen sollte dabei vom Wind erfasst und in den Himmel getragen werden.

Viel Spaß beim Fliegen!



Bastelideen für den
Frühling und Sommer

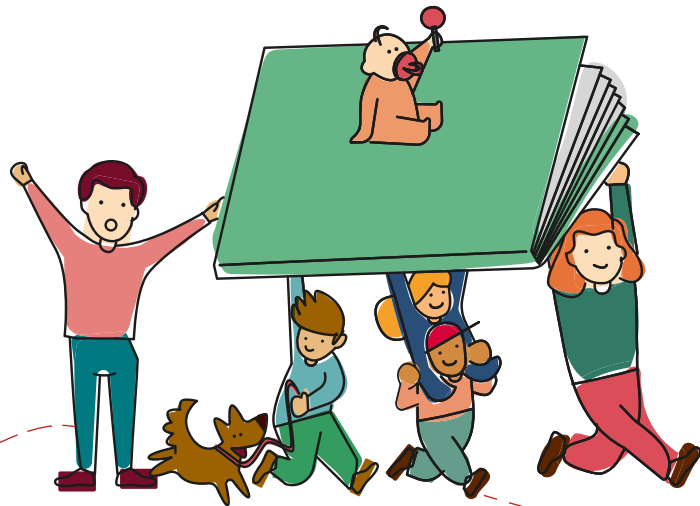




Camping im Wohnzimmer

Wenn ihr ein richtiges Zelt habt, kann das an Regentagen zum Einsatz kommen. Holt das gute Stück aus dem Keller und errichtet einen Mini-Campingplatz im Wohnzimmer. Ohne ein fertiges Zelt könnt ihr euch mit Stühlen und Decken ein gemütliches Lager bauen.

Macht es euch mit Isomatten, einem Bettenlager und Kopfkissen bequem. Wenn es draußen dunkel wird, könnt ihr auch drinnen die Taschenlampen einschalten. Wie wäre es mit einem Picknick vor dem Zelt statt Abendbrot am Tisch?

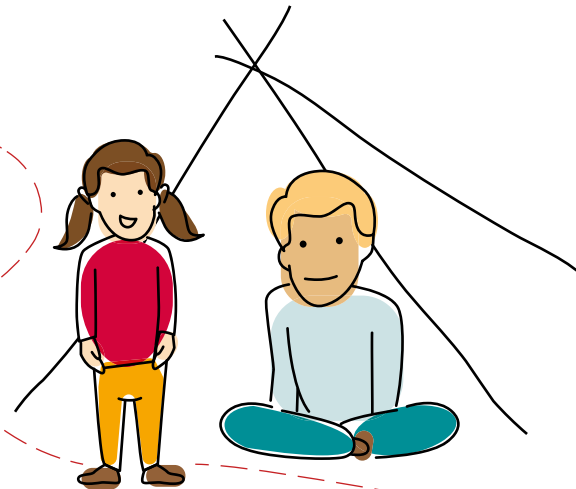


Macht eure eigenen Regeln!

Besser als „Mensch ärgere dich nicht“ und Co.:
Euer eigenes Brettspiel. Dafür könnt ihr einen beliebig großen Papierbogen verwenden – je größer, desto mehr Gestaltungsmöglichkeiten.

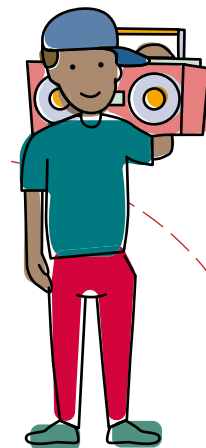
Der Rest ist euch überlassen: Von den Spielsteinen bis zum Ziel des Spiels. Den Weg könnt ihr euch selbst ausdenken: rund, eckig, sternförmig. Was für Stationen gibt es? Muss jemand vielleicht den Müll runterbringen? Eine Quizfrage beantworten? Einen Purzelbaum machen? Stationen wie „zurück zum Start“ oder „10 Schritte vor“ machen das Spiel besonders spannend. Braucht es einen oder zwei Würfel?

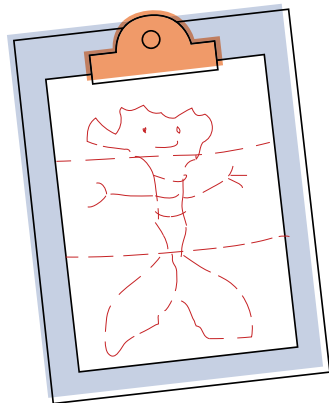
Probiert es aus und macht euch einen schönen Nachmittag mit eurem eigenen Brettspiel!



Stopptanz

Hier kann es eine Soundbox tun, ein CD-Player oder auch das Handy. Hauptsache ihr habt Musik dabei! Das Lied geht an, es wird getanzt und ordentlich gezappelt. Die Musik geht aus – wer sich bewegt, ist raus.





Lustige Monster malen (ab 2 Personen)

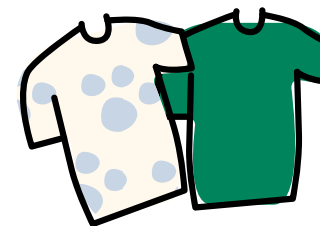
Wie sieht euer fertiges Monster aus, wenn keiner weiß, was der andere malt? Der*die erste Spieler*in legt los und beginnt einen beliebigen Kopf zu malen, ohne, dass die anderen die Zeichnung sehen. Vielleicht mit einer großen Zunge, spitzen Zähnen und Schlappohren?

Ist der Kopf fertig, wird mit Strichen gekennzeichnet, wo der Hals beginnt und der Rest nach hinten geknickt. Jetzt kann der*die Nächste nur die Striche des Halses sehen und muss nun den Oberkörper ergänzen. Vielleicht mit sechs Armen und einem großen gepunktetem Bauch? Als nächstes kommen die Beine, und dann die Füße. Sind alle fertig, wird das Papier wieder ausgeklappt und das lustige Monster enthüllt!



Gummistiefel an, Regenjacke drüber: Wir gehen Regentropfen sammeln!

Alle kriegen einen Becher in die Hand und raus geht es. Die Zeit wird gestoppt, denn wir haben nur drei Minuten Zeit. Wer die meisten Regentropfen in der vorgegebenen Zeit sammelt, hat gewonnen.



Batik

Gestaltet eure eigenen Kleidungsstücke mit coolen Mustern!

Dazu braucht ihr bunte Textilfarben (gibt es z. B. im Drogeriemarkt) und ein Kleidungsstück in heller Farbe. Ideal ist ein weißes T-Shirt oder eine helle Jeanshose. Besondere Muster entstehen, wenn ihr zusätzlich einzelne Ecken mit einer Schnur ganz fest umwickelt – auch hier könnt ihr kreativ werden. Vielleicht wird auch das ganze Shirt farbig und nur der Ärmel ist abgeschnürt?

Lasst den Stoffball mindestens 30 Minuten in gefärbten Wasser einweichen - je länger, desto intensiver die Tönung, also auch mal einen ganzen Tag. Zum Schluss nur noch das Gummi entfernen, Kleidungsstück waschen und trocknen lassen. Fertig!



Mit ein wenig Köpfchen könnt ihr euch auch auf langen Autofahrten ohne viel Ausrüstung die Zeit vertreiben. Das klappt zum Beispiel mit zwei alten, aber unschlagbaren Bekannten!

Ich packe meinen Koffer (ab 2 Personen):

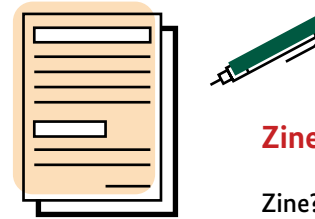
Wer auf Reisen geht, muss auch seinen Koffer packen. Was nehmt ihr mit? Jede Runde startet mit dem Satz „Ich packe meinen Koffer, und nehme mit...“. Was im Koffer landet, entscheidet ihr – wichtig ist nur, dass ihr das Gepäck eurer Vorgänger*innen nicht vergesst. Sieger*in ist, wer sich bis zum Schluss an die komplette Packliste erinnert.

Im Zoo lebt (ab 2 Personen):

Hier muss der Kopf sich anstrengen. Es geht los mit: „Im Zoo lebt...“, von den ersten Zoobewohnenden. Der Reihe nach fügt jede/r Spieler*in ein neues Tier zur Liste hinzu. Wie viele Tiere leben in eurem Zoo?

Ein Ding... (ab 2 Personen)

Hierfür denkt ihr euch ein Ding aus. Irgendeins. Das kann ein Stift sein, eine Tasse, ein Tier, eine Briefmarke. Euer Gegenüber fragt: „Lebt es?“, ihr antwortet mit „ja“ oder „nein“. Ist die Antwort „nein“, darf der*die nächste fragen. Ist die Antwort „ja“, darf die Person noch einmal fragen. Und somit kreisen die Fragenden „das Ding“ immer weiter ein. Wer es zuerst erraten hat, darf sich selbst „ein Ding“ ausdenken und die anderen müssen fragen.

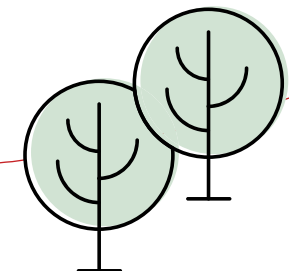
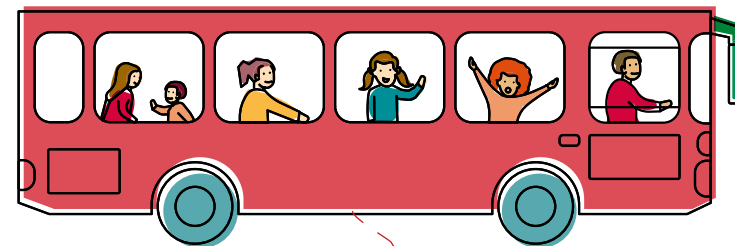


Zine: euer eigenes Magazin

Zine? Noch nie gehört. Das ändern wir jetzt. Das Wort kommt von „Magazine“ und beschreibt die Miniaturform einer Zeitschrift.

Was ihr dafür braucht? Nur ein DIN A4 Blatt, eine Bastelschere oder Cutter, und ganz viel Kreativität. Gefaltet wird der Papierbogen vier Mal, bis acht gleich große Vierecke entstehen. Anschließend faltet ihr das Papier zu einem Kreuz und klappt es dann zusammen.

Fertig ist das Minimagazin – nur der Inhalt fehlt noch! Mit Stiften, Stickern, Fotos und Co. könnt ihr euer Heft so gestalten, wie ihr es möchtet.





Wintergrüße basteln & verschicken

Grußkarten basteln macht Spaß – ganz besonders wenn ihr sie danach an einen lieben Menschen verschickt.

Ihr braucht einen Bastelkarton in euren Lieblingsfarben. Faltet ihn in der Mitte und schon ist eure Karte bereit zum Gestalten. Mit Stiften, Fotos und Stickern könnt ihr euren Gruß ganz leicht nach euren Vorstellungen basteln – mit Glitzer, Glanzpapier und Wintermotiven wird die Karte besonders festlich. Jetzt fehlt nur noch ein persönlicher Gruß und eure fertige Karte ist bereit verschickt zu werden.





Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung;
sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Referat
Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmfsfj.de

Bezugsstelle:
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721
Fax: 030 18 10 272 2721
Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmfsfj.de

Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 20 179 130
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr
Fax: 030 18 555-4400
E-Mail: info@bmfsfj.service.bund.de

Einheitliche Behördennummer: 115*

Stand: März 2023, 1. Auflage

Gestaltung und Redaktion: TLGG Agency GmbH & 365 Sherpas GmbH

Bildnachweis: M. Hoffmann / TLGG

* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 zur Verfügung. In den teilnehmenden Regionen erreichen Sie die 115 von Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 18.00 Uhr. Die 115 ist sowohl aus dem Festnetz als auch aus vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif und damit kostenlos über Flatrates erreichbar. Gehörlose haben die Möglichkeit, über die SIP-Adresse 115@gebaerdentelefon.d115.de Informationen zu erhalten. Ob in Ihrer Region die 115 erreichbar ist und weitere Informationen zur einheitlichen Behördenrufnummer finden Sie unter <http://www.d115.de>

