

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Unterwegs bei Regen, Sonne oder Wind. Wir haben Ihnen ein paar Ideen zusammengestellt, wie Sie den Sommer mit Ihren Kindern geniessen können. Dazu gehört eine gesunde Zwischenverpflegung. Mehr dazu erfahren Sie in unserem brandneuen Znüni Buechli 2, das in diesem Newsletter vorgestellt wird.

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche Sommerzeit.

Marlies Bieri und das Team der ElternLehre

---

### Über Stock und Stein

Kleine Eroberer kennen keine Grenzen

Es ist ein Genuss für ein Krabbelkind, wenn es draussen ungebremst über Stock und Stein krabbeln und ergreifen darf, was nicht niet- und nagelfest ist: Stöcke, Steine, Blätter, Grashalme, die Blumen – alles wird genau betrachtet und untersucht. Wenn Ihr Kind versunken und selbstvergessen spielt, schenken Sie ihm genügend Zeit für Aha-Erlebnisse, zumindest solange die Sache nicht gefährlich wird.

---

### Mit Kindern unterwegs

Das gehört ins Marschgepäck

Die Wanderroute ist geplant. Die Wanderschuhe stehen bereit. Jetzt wird der Rucksack gepackt. Jedes Kind hat einen eigenen Rucksack. Natürlich dem Alter und der Grösse entsprechend.

- **Proviant:** Eigentlich das Wichtigste, was in den Rucksack muss. Es eignen sich Obst- und Gemüseschnitze wie z.B. ein Gemüseportemonnaie (siehe Znüni-Buechli 2), belegte Brote, Müsliriegel, Nüsse und eine Wanderkette, hergestellt aus Dörrobst (siehe Znüni-Buechli 1). Letztere hilft auch bei gelegentlichen Stimmungstiefs. Genügend zu trinken, ist beim Wandern enorm wichtig. Besonders eignen sich Wasser, Tee und Schorle.
  - **Wechselkleidung:** Bei heissen oder niedrigen Temperaturen können Kinder sehr quengelig werden, wenn die Kleidung nicht den Gegebenheiten angepasst werden kann. Nasse Kleidung macht nur kurz Spass! Mit dabei sein sollte immer auch ein Regenschutz.
  - **Sonnenschutz:** Hut und Sonnencreme sind dabei, um das Kind vor der Sonne zu schützen.
  - **Spielzeug für Wartezeiten:** Wenn es unterwegs langweilig werden sollte, ist es gut, geeignetes Spielzeug oder ein Buch zum Vorlesen dabei zu haben. Grössere Kinder können Wartezeiten oder längere Fahrten auch mit einem Hörspiel überbrücken oder selber etwas lesen.
  - **Für den Notfall gerüstet:** Ebenfalls dabei haben sollten Sie die Krankenversicherungskarte, den Impfausweis, Verbandsmaterial und ein Mittel gegen Insekten- und Zeckenstiche. Das Handy sorgt dafür, dass Sie im Notfall schnell reagieren können.
- 

### Chutzenturm Frienisberg

234 Stufen zur perfekten Rundschau

Zwischen der Stadt Bern und dem Seeländer Städtchen Aarberg hat man von den Anhöhen des Frienisberg und erst recht vom Chutzenturm aus eine fantastische Aussicht auf Jura, Seeland, Berner Mittelland und die ganze Alpenkette. **Unter dem Motto «Spiel und Spass für Gross u Chly – bisch derby»? finden am 11. und 12. Juni die Frienisberger Erlebnistage statt.** Sportstudentinnen der Uni Bern versprechen, zwei abenteuerlustige und bewegungsfreudige Tage für Familien zu bieten: Unter anderem gibt es einen Chutzen-Lauf, bei welchem die Teilnehmenden alleine oder zu zweit von Baum zu Baum sprinten, dabei die kürzeste Strecke wählen, und zum schnellsten Chutz des Jahres werden können. Auch für die Kleinsten gibt es ein tolles Angebot auf dem Frienisberg bei der Chutzen Waldhütte: den Zwergenwald. [www.frienisberg-tourismus.ch](http://www.frienisberg-tourismus.ch)

## **Besuch auf der Iffigenalp**

Zuschauen, wie der Alpkäse entsteht

Auf der Iffigenalp wird die Milch der gesömmerten Kühe nicht hinunter ins Dorf gebracht, sondern direkt auf der Alp zu Käse und Butter verarbeitet. Kinder, die wissen wollen, wie der Alpkäse entsteht, können dem Äpler Willi Schwarz einen Morgen lang über die Schultern schauen. Ein Blick in den Stall, wo die Kühe ihren Platz haben, und ein Streifzug über die Alpweide mit vielen guten Kräutern und Gräsern gehören auch dazu. Der Anlass für Kinder ab 7 Jahren wird im Juli und August jeden Donnerstag von 8.15 bis 11.45 Uhr durchgeführt und findet bei jeder Witterung statt. [www.lenk-tourismus.ch](http://www.lenk-tourismus.ch)

---

## **Geocaching**

Mit dem Smartphone in Bewegung bleiben

Geocaching weckt in uns die ureigensten Instinkte des Jagens und des Sammeln – kurz Geocaching ist GPS-gestützte Schatzsuche. Diese Schätze, meist in Form von kleinen Logbüchern in Tupperware-Dosen, finden sich unter Zuhilfenahme des Smartphones an unterschiedlichsten Orten, Die einen sind unter einem Brunnen in der Stadt versteckt, andere in einem hohlen Baum im Wald oder hinter einem grossen Stein auf der Alp (Alpcatching Lenk). Ziel des Spiels ist, sich in den begehrten Logbüchern der Caches, mit seinem vorher im Netz registrierten Namen, zu verewigen. Ein zweiter Eintrag sorgt dafür, dass auch die Konkurrenz weiss, was sie zu leisten hat, wenn sie mithalten will – und schon hat das Wettrennen um die Dosen, Rätsel und Hinweise begonnen. Die Original-Apps zu dieser spannenden und aktiven Freizeitgestaltung sind im App- bzw. Play Store für CHF 10.- zu erstehen. Die offizielle Geocaching-Website ist: <http://www.geocaching.com>

---

## **Schwingen für Kinder**

Der Thuner Ferienpass macht es möglich

An drei Tagen in den Sommerferien (28. Juli, 4. und 11. August) organisiert der Schwingklub Thun Schnupperkurse für interessierte Kinder (2. – 7. Klasse). Mitzubringen sind Trainerhose und T-Shirt, Turnschuhe, Duschsachen und Wasserflasche: [www.ferienpass-thun.ch](http://www.ferienpass-thun.ch), [www.schwingklubthun.ch](http://www.schwingklubthun.ch)

---

## **Wer packt für die Ferien ein?**

Selbständig werden

Vielleicht verreisen Sie als ganze Familie oder Ihr Kind verbringt einige Tage bei Bekannten oder Verwandten. Was alles mit in die Ferien soll, muss gelernt werden. Schon kleine Kinder können selbst bestimmen, welche Stofftiere und Spiele sie mitnehmen wollen. Grössere Kinder können auch bei den Kleidern und anderem selbst entscheiden. Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Kind eine Packliste. Das Kind kann alles bereitlegen und anschliessend gehen Sie gemeinsam mit ihm durch, was sinnvoll ist und was weniger. Lassen Sie dem Kind dabei möglichst viel Entscheidungsfreiraum und greifen Sie nur ein, wenn es wirklich um Wichtiges geht. Bei Jugendlichen kontrollieren Sie nur noch das Notwendigste (Schlafsack, Wanderschuhe, Regenjacke ...). So werden Kinder zunehmend selbständiger, übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen und erfahren die Konsequenzen, wenn sie z.B. etwas vergessen haben.

---

## **Vorsicht Zecken**

Der beste Schutz für Sie und Ihre Kinder ist: gar nicht erst gebissen werden

Bei Zecken ist Vorsicht geboten, denn die kleinen Blutsauger können sich in der Haut festbeissen und beginnen dann zu saugen. Dabei können sie gefährliche Krankheiten wie [FSME](#) (Frühsommer-Meningoenzephalitis/Hirnhautentzündung) und die Lyme-[Borreliose](#) übertragen.

So schützen Sie sich und Ihre Kinder:

- Im Wald, auf der Wiese und im Garten lange Hosen und geschlossene Schuhe tragen.
- Hosen in die Schuhe stecken.
- Abends den Körper nach Zecken absuchen. Bei Kinder sind die Zecken häufig an Kopf und Hals zu finden, bei Erwachsenen eher an den Beinen. Nabel und Intimbereich nicht vergessen.

Falls Sie eine Zecke finden, entfernen Sie den Blutsauger mit einer Pinzette oder einer Zeckenzange.

Danach desinfizieren Sie die Bissstelle mit einem Desinfektionsmittel. Wenn die Zecke nicht vollständig entfernt werden konnte, eine nachträglich kreisförmige Rötung entsteht oder grippeähnliche Symptome auftreten, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Und für alle Fälle: jeden Zeckenstich vorsorglich mit Datum und Stichstelle notieren.

---

## Znüni-Büechli 2

Gesunde Zwischenverpflegung ist wichtig und darf auch Spass machen



Kiwi-Fisch, Peperoni-Dino, Rüepli-Zahnbürsteli und noch viel mehr. Frisch und vergnügt stellt der zweite Band weitere gesunde und kreative Ideen rund ums Schmecken und Geniessen vor. Dazu gibt es in bewährter Manier kecke Reime und witzige Fingerverse. Gesunde Zwischenverpflegung für Kinder ist wichtig und darf auch Spass machen. Mitmachen, probieren und selbst aktiv werden: dieses Büchlein regt kleine und grosse Leute zum genüsslichen Essen von Gemüse und Früchten an. Für zu Hause, Spielgruppe, Kita, Kindergarten und Schule. Die witzigen Büchlein können auf der Geschäftsstelle zum Preis von CHF 4.00 bestellt werden. **Zudem verlosen wir im Juni 10 Exemplare davon. So nehmen Sie teil: Senden Sie eine E-Mail an [info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch) mit dem Vermerk, Verlosung Znüni-Büechli 2.**

---

## Beet, Balkon und Fensterbrett

Mit Kindern das Gärtnern entdecken



Wie zieht man eine Sonnenblume gross? Welche Salatköpfe wachsen immer wieder nach? Ob auf dem Balkon, dem Fensterbrett oder im Garten – dieses Buch bietet viele Ideen, mit denen Kinder Schritt für Schritt zum Gärtner/zur Gärtnerin werden. Die illustrierten Anleitungen zeigen, wie Blumen, Kräuter und Gemüse zum Wachsen gebracht werden können, wie das eigene Gartenbeet gepflegt wird und wann der richtige Zeitpunkt für die Ernte ist.

Dieses vielseitige Sachbilderbuch für neugierige Kinder von 6 bis 8 Jahren von Emily Bone & Abigail Wheatley kann bei unseren Sponsoren Buchhandlung Stauffacher Bern oder Thalia Thun für CHF 17.90 bezogen werden. [www.stauffacher.ch](http://www.stauffacher.ch), [www.thalia.ch](http://www.thalia.ch)

---

## Kater Kamillo

Ein Katzenkind kommt in die Schule



Kater Kamillo, die felligste und schwärzeste Katze der Welt, hat ein kleines bisschen Angst vor dem ersten Schultag. Aber alle Ausreden helfen nichts und so packt er schliesslich seine Käse-Brottdose, schmuggelt Mäusefreund Hugo noch hinein und lässt sich von Mama zur Schule begleiten. Dort erwarten ihn nicht nur seine Lehrerin und viele andere Schulkatzenkinder, es gibt auch ganz Erstaunliches zu lernen. Diese witzige Schulgeschichte erzählt, wie aus einem aufregenden Tag ein grossartiger Start in ein spannendes Abenteuer namens Schule wird. Das Bilderbuch kann bei unseren Sponsoren Buchhandlung Stauffacher Bern oder Thalia Thun für CHF 17.90 bezogen werden. [www.stauffacher.ch](http://www.stauffacher.ch), [www.thalia.ch](http://www.thalia.ch)

---

## Wikingerschach

Wurf- und Geschicklichkeitsspiel für draussen

Wikingerschach «Kubb» ist ein Gesellschaftsspiel aus Holz, wird draussen gespielt und kommt aus Skandinavien. Es treten zwei Gruppen gegeneinander an. Die eine Mannschaft versucht mit

Wurfhölzern die Holzklötze der gegnerischen Mannschaft umzuwerfen und umgekehrt. «Kubb» ist das ideale Spiel für den Strand, Familienanlässe, Grillabende oder einfach zwischendurch. Ob zu zweit oder mit mehreren Spielern. Mitspielen können bis zu 12 Personen ab ca. 7 Jahren. Spieldauer: ca. 30-45 Min. «Kubb» ist ein Riesenspass und kann bei unserem Sponsor Chlätterbär, Fachgeschäft für Spielwaren in Bern ab CHF 89.00 bezogen werden. [www.chlaetterbaer.ch](http://www.chlaetterbaer.ch)

## Agenda

- **13. September 2016**

### **ElternFragen – offenes Erfahrungstreffen für Eltern**

ElternFragen ist in zwei Teilen aufgebaut: Teil 1 geht diesmal der Frage nach, **was tun, wenn Kinder nach zehnmaligem Bitten immer noch nicht gehorchen wollen**. Der 2. Teil ist offen für die Fragen der teilnehmenden Mütter und Väter. Mittwoch, 13. September 2016 von 20.00-22.00 Uhr im Kursraum ElternLehre, Wankdorfcenter Bern statt. Kosten: Paare CHF 35.00, Einzelpersonen CHF 20.00. [Anmeldung unter info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch) bis zwei Tagen vor dem Anlass.

- **18. Oktober 2016**

### **Neue Medien – Verdummung oder Lernchance?**

Vortrag mit David Amstutz von Zischtig.ch in Zusammenarbeit mit Schule & Elternhaus Kanton Bern. Kinder wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf. In einem spannenden, lehrreichen und manchmal sogar witzigen Vortrag erklärt David Amstutz den sinnvollen Umgang mit Medien im Kindergarten- und Primarschulalter. Er zeigt auf, dass digitale Medien nicht nur Gefahren bergen, sondern auch vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen bieten. **20.00-21.30 Uhr, GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, Bern.** Eintritt CHF 20.00 / Mitglieder des Vereins ElternLehre® CHF 15.00. Anmeldungen nehmen wir ab sofort unter [info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch) entgegen. Die Platzzahl ist beschränkt.

### **ElternLehre® Baby-Kleinkind: (für Eltern von Kindern von 0 - 3 J.)**

- 18.10.2016 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Frick AG
- 20.10.2016 Kursbeginn Modul 1, Was kleinen Kinder brauchen, Brugg AG
- 26.10.2016 Kursbeginn Modul 2, Was kleine Kinder fördert, Bern
- 27.10.2016 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Baden AG
- 27.10.2016 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Bern
- 31.10.2016 Kursbeginn Modul 3, Was kleinen Kindern Orientierung gibt, Lyss
- 01.11.2016 Kursbeginn Modul 1, Was kleine Kinder brauchen, Bern

### **ElternLehre® Schulstart: (für Eltern von Kindern von 4 - 8 J.)**

- 24.10.2016 Kursbeginn, Bern

### **ElternLehre® Pubertät: (Willkommen sind Eltern von Kindern von 10 - 16 J.)**

- 17.10.2016 Kursbeginn, Bern
- 27.10.2016 Kursbeginn, Lyss
- Neu! Oktober 2016 Kursbeginn Reichenbach (das genaue Datum ist noch in Abklärung)

### **Weitere Informationen zur ElternLehre erhalten Sie hier: [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)**

Bei Bedarf fordern Sie bitte unsere Flyer an.

## Impressum

Herausgeber:

Verein ElternLehre

Geschäftsleitung Marlies Bieri

Alpenblickweg 15, 3043 Uettiligen bei Bern

031 829 24 33 / [info@elternlehre.ch](mailto:info@elternlehre.ch) / [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

## Die Weitergabe dieses Newsletters ist erwünscht

Für Anregungen, Ideen und Verbesserungsvorschläge melden Sie sich bei uns.

## Partner

Erziehungsdirektion Kanton Bern, Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Abteilung Weiterbildung  
Berner Gesundheit, Bern

## Hauptsponsor

Coop