



🇩🇪 Deutsche Version
🇫🇷 Version française
🇬🇧 English version
🇵🇹 Versão portuguesa



1

Eis Zäit ass wäertvoll

An enger Welt, déi sech rasant entwéckelt, duerfe mir et woen e Gang erof ze schalten an eise Kanner dat ginn, wat si am meeschte brauchen: eis Zäit.

Heiansdo besteet de wierkleche Luxus doranner, sech ze erlaben, op déi sëlleg Aktivitéiten an Distraktiounen, déi ugebuede ginn, ze verzichten.

Kommt mir probéieren, vun eiser Fräizäit ze profitéieren, fir d'Eltere-Kand-Bezéiung ze stäerken. Et ass net onbedéngt d'Dauer, déi zielt, mee d'Qualitéit vun der Zäit déi mir matenee verbréngen.

A wann een emol eng Kéier näischt virhätt?

Fräit Spillen ass immens wichteg, fir datt d'Kanner sech entfalten an entwéckele kënnen. Langweil reegt dem Kand seng Kreativitéit un a férdert seng Virstellungskraft.

No Beschäftegung ze sichen erlaabt dem Kand, seng Selbstännegkeet ze erfuerschen, sech mat aneren ze verbannen a seng eegen Interessie besser kennen ze léieren.

Mir sollten d'Fräizäit vun eise Kanner net ze vill iwwerlueden an eis och emol trauen, d' Konscht vum „Näischtmaachen“ auszuprobéieren.

2



3

E besonnesche Moment

D'Fräizäit, déi een an der Famill verbréngt, ka vill verschidde Formen unhuelen.

E flotte Moment an der Famill verbréngt bedeit net onbedéngt, datt déi ganz Famill un där selwechter Aktivitéit deelhuele muss.

Een Elterendeel kann e privilegiéierte Moment mat engem eenzele Kand verbréngen. Genee ewéi déi Erwuessen d'Recht hunn, Zäit zesummen oder eleng ze verbréngen, kënnen d'Kanner och emol ënner sech sinn.

4



D'Kraaft vun der Natur

Mir kënnen och d'Kraaft vun der Natur notzen, fir Stress ofzebauen an eist Gläichgewicht erëmzefannen. Vill Studie weisen, datt en natierlecht Ëmfeld hëlleft, Stress ze reduzéieren an d'Gefill vu Gléck ze verstäerken.

Flott dobäi ass ausserdeem dass et näischt kascht, Zäit am Park, am Bësch oder beim Waasser ze verbréngen.

5



Souvenire verbannen eis

Momenter, déi een zesumme verbréngt, schafe wäertvoll Erënnerunge fir jiddwer Familljember.

Déi gedeelten Erënnerunge stäerken d'familiär Bindung a begleeden deen Eenzele säi ganz Liewe laang an iwvver Generatiounen ewech.

6



D' Pärele vum Alldag

E Kuch zesumme baken, den Dësch decken, Gespenst mat Ländicher spillen oder nokucken, wéi de Popcorn an der Kasseroll opplatzt, ... et sinn all dës kleng Ritualer, dës Momenter, wou sech geakaazt gëtt, wou ee sech no ass, déi d'Kandheet vun eise Kanner an eist Liewen als Eltere prägen.

D' Kanner an déi dagdeeglech Aktivitéite mat anzebeziéien erlaabt dem Kand, eng ganz Rei vu Kompetenzen ze entwéckelen: Selbstännegkeet, Verantwortung, Motorik, Organisatioun, Gläichberechtigung, ... Wa mir dem Kand erlaben, eis ze hëllefen, vermëttelt dat him e Gefill vun Dozougehéieren, et stäerkt säi Selbstbewosstsinn a schafft Geleeënheeten, fir sech auszetauschen.

7



Kommt, mir treffen eis

Deelt Är Inspiratiounen, Är Iwwerleeungen an Erfarungen als Eltere mat eis an den Elterefore vun Ärer Region.

Op eisem Site eltereforum.lu fannt Dir all d'Informatiounen, Aktivitéiten an News ronderëm d'Theema Elteresinn.

D'Coordinateure vun den Elterefore freeë sech drop, lech kennen ze léieren!

Den Eltereforum ass e Service vum Ministère fir Educatioun, Kanner a Jugend. Et handelt sech heibäi em eng Plaz wou sech all Eltere beroden, informéieren an ënnerstëtze kënnen loossen.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

iiim
eltereforum.lu

E7 Eltere
Forum
ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN