



**ENDLICH  
ZEIT!**

**Spiele für  
dich und  
mich**

**GÜSELSACK & LAPPEN** 6

---

**KAMERA & HANDY** 8

---

**LUFT & KRAFT** 10

---

**FANTASIE & REALITÄT** 12

---

**NADEL & PAPIER** 16

---

**PFLANZEN & DRECK** 18

---

**HAMMER & SCHRAUBEN** 20

---

**SCHWINGBESEN & RAFFEL** 22

---

**TISCH & TUCH** 26

---

**MUT & RISIKO\*** 28

\*mit Eltern vorbesprechen

---

Hast du  
genügend  
Zeit für  
dich?

**Wann  
langweilen  
sich Er-  
wachsene?**

# GÜSELSACK & LAPPEN

6

Wer schneller mit Handschuhen oder Zange zehn Abfallstücke sammelt, hat gewonnen.

Kilian (11)

Aus Altpapier eine Verkleidung basteln.

Kai (8)

Kleider im Schrank nach Farben sortieren.

Moira (12)

Ich ( )

# KAMERA & HANDY

8

Mit Lego-Figuren einen  
Stop Motion-Film drehen.

Fiona (11)

Scherzfotos aufnehmen.

Nik (8)



Geocaching vorbereiten  
und durchführen.

Leon (11) & Mathilda (12)

Ich ( )

Ein Rückwärts-  
Wettrennen machen.

Luca (10)

Überall raufklettern  
und dann die Berge, den  
Baum und den Himmel  
und die Stadt sehen.

Finn (12)

Draussen gelber Löwe  
spielen.

Aya (5)

Aus dem Fenster sehen  
und fragen: «Was ist mir  
noch nie aufgefallen?»

Kemal (9) & Nina (7)

# FANTASIE & REALITÄT

12

Erwachsene spielen.

Ermina (5)

Sich eine Geschichte  
über Zofiziti ausdenken.

Nuria (6)

Einen Tanz erfinden.

Paula (11)

Ich ( )

**Welche  
Spielideen  
kennen  
andere von  
dir?**

Wann bist  
du zum  
letzten Mal  
über deinen  
Schatten  
gesprun-  
gen?

3D-Bilder herstellen.

Sarah (11)

Engelskostüm mit Flügeln  
und Haaren nähen.

Robin (4)

Aus Karton ein Haus  
für einen Käfer basteln.

Jasmina (5)



Etwas aufkritzeln und  
anschliessend ausmalen.

Celestine (8)

«Tätschle» mit selbst-  
gemachten (Pokemon)-  
Karten.

Julian (6) & Niviksan (5)

## PFLANZEN & DRECK

18

Im Dreck «dräckle».

Adam (9)

Äste sammeln und ein  
Haus bauen.

Rion (9)

Mit Steinen oder Ästen  
Schlangen legen.

Christina (4)

Selber Naturfarben  
mischen und damit  
zeichnen.

Kaya (11)

Blumen sammeln  
und daraus ein Fussbad  
machen.

Leopoldina (6)

# HAMMER & SCHRAUBEN

20

Mit einem Hammer auf  
Eis schlagen.

Manuela (10)

Ein Geheimbuch suchen,  
das nur mir gehört. Wenn  
man es öffnet, kommt  
ein Zauberer raus.

Wesley (5)

Ein altes Gerät auseinander-schrauben und schauen, was drin ist.

Ronja (11)

Ein Auto oder eine Seifenkiste zum Reinsitzen bauen.

Klaus (8)

# SCHWINGBESEN & 22 RAFFEL

Haare mit Kreidepulver  
färben.

Soraya (6)

Meine Lieblingsrezepte  
nachkochen.

Gian (11)

Einen Zaubertrank  
mischen mit Pflanzen und  
Kräutern.

Xenia (9)

Ich ( )

**Ist dir  
langweilig,  
wenn  
du alleine  
bist?**



**Ist Lange-  
weile cool  
oder doof?**

# TISCH & TUCH

26

Eine Hütte mit Matratzen  
und Tüchern bauen.

Severin (5) & Viaan (6)

Eine Party organisieren.

Mara (11)

Zwischen den Stühlen  
«gummitwistle».

Nina (8)

Ein Stuhltheater erfinden.

Felix (9)

**Im Wald einen eigenen  
Seilpark bauen und  
darüber klettern.**

**Jennifer (11)**

**Eine Wackelrampe  
bauen und mit den Velos  
darüber fahren.**

**Rino (12)**

**Alleine für die Nachbarin einkaufen gehen.**

**Nathan (6)**

**Eine Gruselgeschichte im Wald lesen.**

**Jeremy (11)**

**\*mit Eltern vorbesprechen**

## FREIZEIT & SELBSTWIRKSAMKEIT

In der Freizeit widmen sich Kinder ihren Interessen und Stärken.

Sie setzen persönliche Ideen in die Tat um. Diese Erfahrung stärkt ihre Selbstwirksamkeit. Das schützt vor Sucht und stärkt die psychische Gesundheit.

Weitere Anregungen zur Förderung des freien Spiels unter [www.akzent-luzern.ch/spiel](http://www.akzent-luzern.ch/spiel)



© 2022 Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern



## ÜBERREICHT VON:

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

Die regionalen Stellen für Suchtprävention haben diverse Angebote für Schulen, Eltern und den Frühbereich. Adressen unter [www.suchtpraevention-zh.ch/uber-uns](http://www.suchtpraevention-zh.ch/uber-uns)



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

 **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

Das kantonale Programm «Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche» bietet Projekte für Schulen und den Frühbereich: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj)

Kostenlose Bestellung (Kanton Zürich)  
auf beiden Websites möglich.