|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Oberthema | Unterthema | Inhalte der Wochenend­veranstaltungen | Inhalte der Nachhaltigkeits­veranstaltungen |
| 1. Kommunikation  …in der Familie  … im sozialen Umfeld | „Hallo, hörst du mir zu?“  Selbstbewusste Meinungsäußerung | - Familienmodelle (heute und früher)  - Kommunikation kann jeder lernen (praktische Übungen  - Reflexion der familiären Kommunikation  - Kommunikationsregeln  - Reflexion des familiären Rollenverhaltens  - Erziehungsregeln  - Entwicklung von Strate­gien zur Formulierung von Wünschen und Bedürf­nissen  -Demokratieentwicklung | - über Gefühle reden  - familiäre Kommunikation  - Konfliktsituationen meistern  - gemeinsame Kommunikation durch gemeinsame Erlebnisse  - „Ich und Du Botschaften“ (Vi­deo u. Diskussion)  - Bibliothek/Lesung/Sorgen-stunde  - Initiierung eines monatlichen Elterngesprächskreises im Hort der Kita  - Gespräche mit Abgeordneten zu familienpolitischen Themen  - Interkulturelle Bildung  - Möglichkeiten des aktiven Bür­gerengagements pro Demokra­tie  - Medienkompetenz, Medien­nutzung  - Informationen über die demo­kratischen und rechtsstaatlichen Institutionen und Strukturen vor Ort |
| 2. Medien | Sicherer Um­gang mit sozia­len Medien | * Kindgerechte Netz­werke * Sicherheitsregeln zum Chatten * Datenschutz und Pri­vatsphäre | * Cybermobbing: Hass­kommentare, Folgen durch Spott und Schikane im Inter­net, erste Anzeichen erken­nen, rechtliche Schritte * Cybergrooming – sexuelle Belästigung im Internet:   Altersgerechte Online­angebote, Anzeichen erken­nen   * Kinderfotos im Netz: Folgen für mein Kind, Persönlich­keitsrechte |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. Persönlichkeits-entwicklung | „Vom Wachsen und Erwachsen werden“  Ich bin ich – wir sind wir | - Kommunikationsregeln  - kindliche Sexualerziehung  - Beziehungsfunktionen  - Rollenverhalten in der Familie  - Konflikte in der Familie  - Übungen zur Körper-wahrnehmung  - Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion  - Stärkung des Selbstbe­wusstseins | - Gesprächsrunde „familiäre Problemsituationen“  - Mutter-Kind-Kur als Entlas­tung  - Exkursion ins Hygiene­museum  - Feedback: Wo brauchen die Teilnehmer weiterhin Unter­stützung?  - Wahrnehmungs- und Verhal­tenstendenzen |
| 4. Zukunfts-chancen und –perspektiven für mein Kind | „Carpe Diem“: Aktive Lebens-gestaltung | - Chancen und Risiken beim Übergang in den Beruf  -Selbstbewusst­sein/Selbstwertgefühl  - interessengeleitete Frei­zeitgestaltung  - Bedeutung von Peer Groups | - Bewerbungstraining, Berufs­beratung  - Kennenlernen verschiedener Freizeitangebote  - Sinn stiftende Elemente im Alltag  - Bedeutung sozialer Netz­werke |
| 5. Erziehung in der Familie | Hilfen bei der Erziehung | - Kommunikationsregeln mit praktischen Übungen  - Rollenverhalten  - Gefühle ausdrücken | - Umgang mit Konfliktsituatio­nen  - Erziehungsregeln  - Rollenspiele/Perspektiv-wechsel  - Freizeitgestaltung/ Bastel­nachmittag  - Zoobesuch |
| 6. Familie und Gesundheit | Gesunde Ernäh­rung in der Fa­milie  Bewegung  Sport  Natur | - gemeinsame Vorbereitung eines gesunden Picknicks  - Reflexion des familiären Essverhaltens (Was, wann, wie)  - Mahlzeiten bewusst ge­meinsam genießen | - Besuch auf dem Ziegenhof  - Milchprodukte  - Obst und Gemüse  - Einkaufstraining  - Feedback und wie setzen wir das Gelernte im Alltag um  - Bewegung „Nordic Walking“  - gesundes Frühstück |