|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 Fa­milieBewegung SportNatur | - 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 |