

Durchhalten ist schwer – aber mit kleinen Belohnungen zur Feier jeder Etappe wird's leichter!

Überlegt gemeinsam, wie die Etappenziele gefeiert werden können, und ob es eine Liste pro Person oder eine für die ganze Familie geben soll.

- * Beispiele für Sofort-Belohnung: Ein Extra-Kapitel vorlesen, „Eisdiele zu Hause“, Igelball-Rückenmassage, Lieblingsessen (selbstgekocht oder vom Lieblingsrestaurant),
- **Beispiele für langfristige Belohnung (wenn es wieder geht): Wiedersehens-Fest planen (eintragen: mit wem?), shoppen (endlich wieder NICHT online), Besuch im Zoo,...

Pro Tag ein Kästchen ankreuzen <small>(nach Wahl: entweder ab sofort, oder ab Beginn der Kontaktsperre)</small>	Sofort-Belohnung*, wenn alle 7 Kästchen voll sind	Langfristige Belohnung** = wenn es wieder geht
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

„Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise“

Website: <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/familienzeit-gesund-gestalten/> Sie möchten den Newsletter abonnieren? Mail an info@echt-dabei.de mit Betreff „Newsletter Familienzeit gesund gestalten“ senden.