

Möchten Sie auf einfache Weise Stress abbauen und Ruhe im Moment finden?

Suchen Sie sich ein Spielzeug.
Im wörtlichen Sinne.



Spielzeug kann für Menschen jeden Alters von Nutzen sein. Mit Spielzeugen können Sie Spannungen abbauen, sich neu orientieren und konzentrieren. Insbesondere Spielzeug für die Sinne, d. h. Spielzeug, das die Sinne anspricht, wie z. B. durch Berühren, Sehen und Hören ist hilfreich.

Richten Sie sich eine sensorische Spielzeit ein!

Hier ist ein einfaches Rezept für Spielknete mit Zutaten, die in jedem Haushalt zu finden sind.¹ Mischen des Teigs für eine Spielkugel:

½ Tasse (120 g) Mehl

2 Esslöffel (30 g) Kochsalz

¼ Tasse (60 ml) warmes Wasser

1 Esslöffel (15 ml) Pflanzenöl

Lebensmittelfarbe (optional)



Bewahren Sie die Spielknete in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Quellen:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Letzter Zugriff am 23. Januar 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Letzter Zugriff am 23. Januar 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. Letzter Zugriff am 23. Januar 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Letzter Zugriff am 23. Januar 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Letzter Zugriff am 23. Januar 2024.

WF12723010 142680-012024