

Basteln: Fasten-Box

Ihr braucht:

- Schachtel, z.B. ein Schuhkarton
- Papier in bunten Farben
- Zettel
- bunte Stifte
- Aufkleber und/oder Washi-Tape
- Klebestift

Wie es funktioniert:

Beklebt den Karton rundherum mit bunten Papier. Ihr könnt das Papier in Fetzen reißen und den Karton so bunt bekleben oder ihr die ganze Fläche mit einem Stück Papier bekleben. Ganz wie ihr es am schönsten findet.

In großen Buchstaben schreibt ihr nun auf den Deckel „Fasten-Box“. Auf die Zettel könnt ihr nun die ausgedachten Ideen (überlege, was du Gutes tun kannst, wo du dich für andere einsetzen und anderen helfen kannst) aufschreiben und sie in die Schachtel legen.

Am Ende könnt ihr noch die Box bunt bemalen, mit Aufklebern, Washi-Tape oder anderen Materialien verschönern.

Nachdem die Fasten-Box fertig ist, könnt ihr regelmäßig einen Zettel herausnehmen. Wie oft und wie lange, das bleibt euch überlassen. Vielleicht 1x in der Woche, vielleicht auch jeden Tag? Viel Spaß dabei!

Beispiele sind z.B.: „Wir verzichten auf...

- ... laute Musik und Treppenge trampel und Geschrei
- ... „unbewusste“ Süßigkeiten
- ... Fleisch und Wurst
- ... Meckerei und Ungeduld
- ... einen ganzen Tag auf das Handy
- ... und vieles mehr

Oder auch ganz praktische Dinge, wie...

- ... putzen unsere Fahrräder
- ... statt Fernsehen, machen wir gemeinsam einen Spaziergang
- ... sortieren unsere Kleidung aus und bringen sie ggf. Zu einer Kleidersammlung
- ... und vieles mehr