

30-Tage-Challenge

Eine Challenge für die Familie und für Jugendliche. Eine Aktion pro Tag.

Als Familie

Eine Aktion pro Tag · Mach es wirklich · Teile es

Woche 1: Gemeinsam die Angst verlieren

- | | | |
|--------------|---|--------------------------|
| Tag 1 | Stellt der KI alle zusammen die neugierigste Frage, die euch einfällt. Jeder schlägt eine vor. Lacht über die Antworten. | ☐ |
| Tag 2 | Lass dein Kind etwas fragen, das es immer wissen wollte ("Warum ist der Himmel blau?"), und die Maschine erklärt es ihm auf seine Höhe. | ☐ |
| Tag 3 | Bittet sie um einen Witz, ein Rätsel oder einen Zungenbrecher. Lachen bricht das Eis besser als alles andere. | ☐ |
| Tag 4 | Jedes Familienmitglied bittet sie um eine Idee für etwas Eigenes (ein Geschenk, ein Rezept, einen Plan). Teilt, was herausgekommen ist. | ☐ |
| Tag 5 | Erfindet zusammen ein unmögliches Tier und bittet die Maschine, es zu zeichnen. Hängt es an den Kühlschrank. | ☐ |
| Tag 6 | Fragt sie nach einem Ort auf der Welt, den ihr besuchen möchtet, und lasst ihn euch beschreiben, als wärt ihr schon dort. | ☐ |
| Tag 7 | Haltet inne und schaut zurück. Eine Woche, in der ihr sie ohne Angst benutzt habt. Das ist schon mehr, als die meisten tun. | ☐ |

Woche 2: Sie soll ins Familienleben einziehen

- | | | |
|---------------|--|--------------------------|
| Tag 8 | Bittet sie um den Wochenplan fürs Essen und die Einkaufsliste. Die Kinder dürfen einen Tag aussuchen. | ☐ |
| Tag 9 | Lasst euch helfen, einen Wochenendplan für die Familie zu schmieden, günstig, lustig und in der Nähe. | ☐ |
| Tag 10 | Dein Kind nutzt sie als Tutor für etwas, das ihm in der Schule schwerfällt. Du daneben, ohne zu korrigieren. | ☐ |
| Tag 11 | Bittet sie um Ideen für ein Themenessen oder ein kleines Fest und wählt gemeinsam eine aus. | ☐ |
| Tag 12 | Lasst euch helfen, gemeinsam eine schöne Nachricht für ein Familienmitglied zu schreiben, das weit weg ist. | ☐ |
| Tag 13 | Löst als Familie eine kleine Frage oder einen Defekt im Haus, indem ihr sie Schritt für Schritt fragt. | ☐ |
| Tag 14 | Wählt die Aufgabe, die euch diese Woche am meisten geholfen hat, und beschließt, sie zur Gewohnheit zu machen. | ☐ |

Woche 3: Die Woche des Erschaffens

30-Tage-Challenge · Als Familie

- | | | |
|---------------|---|--------------------------|
| Tag 15 | Erschafft eine Geschichte, in der eines der Kinder die Hauptfigur ist. Lest sie an diesem Abend vor. | ☐ |
| Tag 16 | Macht ein Lied über eure Familie, euer Haustier oder einen Witz von zu Hause. Singt es. | ☐ |
| Tag 17 | Jeder erschafft ein Bild von etwas, das er sich vorstellt. Richtet eine kleine "Galerie" an der Wand ein. | ☐ |
| Tag 18 | Gestaltet zusammen einen kurzen Comic mit einem Helden, den die Kinder erfunden haben. | ☐ |
| Tag 19 | Der oder die Älteste im Haus erschafft etwas, das er oder sie immer wollte (ein Gedicht, eine Erzählung, einen Plan). Die Kinder sollen ihn erschaffen sehen. | ☐ |
| Tag 20 | Erfindet ein unmögliches Produkt und bittet die Maschine um seine "Werbung". Lacht über das Ergebnis. | ☐ |
| Tag 21 | Teilt eine eurer Schöpfungen der Woche mit einem Großvater, einem Onkel oder einem Freund. Genießt sein Gesicht. | ☐ |

Woche 4: Ein Familienprojekt

- | | | |
|----------------------|--|--------------------------|
| Tag 22 | Wählt als Familie ein kleines Projekt: ein illustriertes Buch, ein Mini-Rezeptheft, ein Album des Jahres, ein Lied für jemanden. | ☐ |
| Tag 23 | Verteilt die Rollen: Wer entscheidet was, wer schreibt, wer wählt die Bilder. | ☐ |
| Tag 24 bis 27 | Jeden Tag eine kurze Weile, um es voranzubringen. Man soll sehen, wie es Stück für Stück wächst. | ☐ |
| Tag 28 | Gebt ihm gemeinsam den letzten Schliff. Verbessert, was euch nicht überzeugt. | ☐ |
| Tag 29 | Stellt es wirklich fertig. Druckt es, hebt es auf oder verschickt es. Es soll existieren. | ☐ |
| Tag 30 | Feiert es. Zeigt euer Projekt jemandem und erzählt, wie ihr es gemacht habt. Hakt das letzte Kästchen auf dem Plakat ab. | ☐ |



Scan dich zu den drei Büchern bei Amazon

freshlab.es/ai-book/reto