

Mit Bewegung geht das Lernen leichter!

Schule bedeutet, still zu sitzen und konzentriert zuzuhören oder zu arbeiten. Da reichen die Pausen in der Schule als Ausgleich nicht aus. Sorgen Sie für einen bewegten Alltag, denn wer sich bewegt lernt leichter.

- ☞ Toben, klettern und überhaupt draußen spielen ist wichtig für die Entwicklung von Körperbeherrschung und Wahrnehmung. Leider haben immer mehr Kinder motorische Schwierigkeiten, sind damit verstärkt unfallgefährdet und haben Lern- oder Konzentrationschwächen. Viel Bewegung sorgt hier für eine gesunde Entwicklung.
- ☞ Bewegungsspiele sind auch mit einfachen Mitteln im Haus möglich, z.B. können aus Decken, Kissen und Stühlen Tunnel, Höhlen und Verstecke gebaut werden.
- ☞ Seien Sie auch hier Vorbild und gehen Sie so oft wie möglich im Alltag zu Fuß, fahren Sie Roller oder Fahrrad.
- ☞ Ein heller, ruhiger Arbeitsplatz, welcher der Körpergröße des Kindes angepasst werden kann, erleichtert das Erledigen der Hausaufgaben.
- ☞ Verplanen Sie Ihr Kind nicht jeden Nachmittag mit zusätzlichen Aktivitäten. Es braucht auch mal Zeit, sich zurückzuziehen und ausruhen.

Text und Layout: Dipl. oec. troph. Sabine Hoffmann-Steuernagel, Dr. Petra Schulze-Lohmann

Gut zu Fuß, sicher zur Schule...

Ihr Kind ist nun bald ein „großes“ Schulkind und möchte selbstständig handeln, also auch alleine zur Schule gehen. Damit Sie dabei ein gutes Gefühl haben können:

- ☞ Erkundigen Sie sich nach dem Schulwegplan der zukünftigen Schule.
- ☞ Üben Sie rechtzeitig vorher mit Ihrem Kind, zeigen Sie ihm die gefährlichen Stellen und die sichersten Überquerungsmöglichkeiten. Erst Stehen – dann Sehen – dann Gehen lautet das 1x1 des Straßenquerens.
- ☞ Nehmen Sie sich Zeit zum Üben und bedenken Sie, dass Ihr Kind Geschwindigkeiten und Entfernungen noch nicht so gut einschätzen kann. Es wird daher häufiger stehen bleiben, wenn am Horizont ein Auto zu sehen ist. Tauschen Sie doch einmal die Rollen und lassen sich von Ihrem Kind zur Schule bringen.
- ☞ Planen Sie genügend Zeit für den Schulweg ein. Verzichten Sie darauf, das Kind mit dem Auto zur Schule zu bringen.
- ☞ Vielleicht kann sich Ihr Kind gemeinsam mit anderen auf den Weg machen?
- ☞ Achten Sie besonders im Winter auf helle, auffallende Kleidung.
- ☞ Sie als Eltern sind als Vorbilder die wichtigsten Verkehrserzieher!



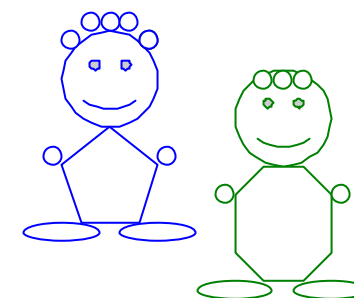
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Schleswig-Holstein



Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein



Schulanfang



Neuanfang



. . . und plötzlich ist für alle alles neu . . .

Mit der Einschulung beginnt für die ganze Familie eine neue Lebensphase. Der Tagesablauf verändert sich, neue Gewohnheiten entstehen, neue Freundschaften bilden sich. Es gibt einiges, was Sie tun können, damit Ihr Kind gerne zur Schule geht.

Lassen Sie sich nicht im Vorfeld von Gerüchten über die „schlechte“ Erfahrung anderer beunruhigen. Ihr Kind muss lernen, sich im Leben zurechtzufinden und mit verschiedenen Menschen auszukommen. Reden Sie daher nicht schlecht von LehrerInnen oder der Schule. Auch das Schreckgespenst vom „Ernst des Lebens“ muss dem Kind nicht den Schulanfang vermiesen. Schule kann nämlich auch Spaß machen und Lernen kann Freude bereiten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Schleswig-Holstein,
Hermann-Weigmann Str. 1, 24103 Kiel
Tel.: 0431/62706

und die
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein,
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel
Tel.: 0431/94294

wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen gesunden und fröhlichen Start ins Schulleben!

Mit freundlicher Unterstützung der Techniker
Krankenkasse

Frühstücken wie ein Kaiser...

Energie und Nährstoffe machen Kinder fit und leistungsfähig. Deshalb sollte der Tag am besten mit einem Frühstück vor und einem zweiten in der Schule beginnen. Super wäre es, wenn die Kinder in der Schule gemeinsam essen könnten. Sprechen Sie mit der Lehrerin/dem Lehrer.

- ✍ Interessant und lecker sind Brote nur, wenn Sie die Wünsche des Kindes berücksichtigen.
- ✍ Das Brot sollte immer dicker als der Belag sein. Statt Butter oder Margarine eignen sich auch Frischkäse, Sandwichcreme, Tomatenmark oder für ganz scharfe Freaks auch Senf als Klebstoff. Ein Salatblatt zu Wurst, Käse oder vegetarischem Brotaufstrich macht den Doppeldecker saftig. Wenn Ihr Kind nur helles Brot mag, machen Sie doch mal ein `Klappbrot´ aus einer hellen und einer dunklen Scheibe Brot. Isst Ihr Kind gern Süßes? Dann versuchen Sie es doch einfach mal mit einer Banane oder Frischkäse mit Marmelade als Brotaufgabe.
- ✍ Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Apfelschnitze, Kirschen, Melonenstücke und Gurken, Paprika, Karotten oder Radieschen werden zum beliebten Fingerfood.
- ✍ Achten Sie auf eine schöne und hygienische Verpackung. Ist das Brot erst zwischen den Schulbüchern zerquetscht, wirkt es auf Ihr Kind nicht mehr appetitlich. Es gibt viele verschiedene, bunte und praktische Brotdosen, in denen das Brot auch bis zur zweiten Pause noch frisch und lecker bleibt.

- ✍ Ein Joghurt, ein fettarmer Quark mit kleingeschnittenem Obst oder auch ein Milchgetränk ergänzen das Schulbrot.
- ✍ Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Fruchtsaftchorlen können in kleine Flaschen gefüllt den Kindern immer zur Verfügung stehen. So sparen Sie bares Geld, denn kleine Päckchen sind teuer.
- ✍ Süße Riegel, Schnitten und ähnliche Pausensnacks sollten nicht zum täglichen Pausenbrot gehören, denn sie enthalten meistens viel Fett und Zucker.
- ✍ Frühstücksmuffel zu Hause brauchen mehr in der Pause. Wer schon am frühen Morgen reichlich gefrühstückt hat, hat vielleicht in der Schule weniger Hunger.

Geimpft, geschützt?!

Impfmuffel gefährden sich und andere. Auch bei Kinderkrankheiten können schwere Komplikationen auftreten. Jedes Jahr sterben Kinder z.B. an Masern und Keuchhusten – weil sie nicht geimpft sind! Bleibende Impfschäden dagegen sind äußerst selten (< 1:1 Mio). Es gibt keine vernünftigen Gründe gegen das Impfen, es sei denn, Ihr/e Kinderarzt/ärztin hat medizinische Einwände. Jedes Kind sollte einen ausreichenden Impfschutz gegen die gefährlichen Infektionskrankheiten Diphtherie, Keuchhusten, Wundstarrkrampf, Hib, Hepatitis B, Kinderlähmung, Masern, Mumps und Röteln haben. Überprüfen Sie den Impfpass Ihres Kindes und sprechen Sie mit Ihrem/er Kinderarzt/ärztin, ob alle notwendigen Impfungen durchgeführt wurden. Bitte denken Sie daran: Impfen schützt sowohl Ihr Kind als auch alle Mitschülerinnen und Mitschüler vor gefährlichen Krankheiten.