

Impressum

Herausgeber:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon: 06131/2069-0, Telefax: 06131/2069-69
e-mail: info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.: Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG
Redaktion: Monika Kislik, LZG
Text: Petra Regelin

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Gerfried Gebert (†), Mainz,
Prof. Dr. Dr. Bernd Jansen, Abteilung für Hygiene und Umwelt-
medizin, Universitätsmedizin Mainz, Dr. Johannes Oepen, Kin-
derarzt, Adipositas Netzwerk Rheinland-Pfalz e.V., Bad Kreuz-
nach

Grafisches Konzept & Layout:

Jutta Pötter, Mainz, design@poetter.com

Fotos:

Heike Rost: S. 2; Claudia Hautumm: S.16;
www.fotolia.com: Christian Schwier: Titel; Miredi: S. 4;
kids.4pictures: S. 5, S. 22; contrastwerkstatt: S. 7; st-fotograf:
S. 17; Kzenon: S. 21; Beta-Artworks: S. 24; Bernd Leitner: S. 26
pixelio.de: streeckie: S. 10; Kurt Michel: S.14;
MEV: S. 12, S. 18, S. 20, LÄK Rheinland-Pfalz S. 23;

Druck: Printec, Kaiserslautern

Vierte überarbeitete Auflage 60.000 Stück
Mainz, im Januar 2014

46
2013

Materialien zur Gesundheitsförderung

LZG-Schriftenreihe Nr. 119

Artikelnummer KJM 2106

Starke Kinder lernen gut

Eltern-Broschüre zum 1. Schultag
... mit vielen Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können!

Grußwort

Liebe Eltern,

starke Kinder lernen gut – so der Titel dieser Broschüre der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz. Damit soll verdeutlicht werden, dass die Gesundheit Ihrer Kinder deren schulische Entwicklung fördert. Kinder, die sich viel an der frischen Luft bewegen, können oft auch besser lernen. Wenn Kinder tagsüber genug trinken und das Richtige essen, dann hilft ihnen das auch, sich besser zu konzentrieren.

Wir möchten Sie darin bestärken, die gesundheitlichen Voraussetzungen zu schaffen, die Ihr Kind braucht, um den Anforderungen der Schule gewachsen zu sein. Kinder, die in die Schule gehen, benötigen viel Energie, Kraft und ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie brauchen eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung, um ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten voll entfalten zu können. Schrittweise lernen sie Verantwortung zu übernehmen. Dabei dürfen sie nicht überfordert, aber auch nicht unterfordert werden. Viel Zuwen-

nung, Vertrauen und Geduld geben Ihren Kindern Sicherheit und innere Stabilität.

Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Anregungen und Tipps, wie Sie die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden Ihres Kindes fördern und es fit für die Schule machen können. Wie schwer darf der Ranzen sein? Welche Bedeutung hat ein fester Tagesrhythmus? Warum ist ein gemeinsames Frühstück der beste Start in den Tag? Wie lange dürfen 6-Jährige vor dem Computer sitzen und weshalb können zu viele Termine Ihrem Kind auch schaden? Das sind nur einige der Fragen rund um die Gesundheit Ihres Schulkindes, mit denen sich die Broschüre auseinandersetzt.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre viele Anregungen gibt und wünschen Ihnen und Ihren Kindern, dass sie diese spannende Lebensphase gesund und mit viel Freude erleben.



Alexander Schweitzer
Minister für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz



Doris Ahnen
Ministerin für Bildung, Wissenschaft,
Weiterbildung und Kultur
des Landes Rheinland-Pfalz

Die Themen

1. Schulkinder stark machen

| | |
|--|----|
| • Hurra, endlich darf ich in die Schule! | 4 |
| • Aus selbstbewussten Kindern werden gute Schülerinnen und Schüler | 4 |
| • Lernen macht Spaß | 5 |
| • Fördern vor dem Schulstart? | 6 |
| • Erstklässler brauchen einen festen Rhythmus | 6 |
| • Schlafen gehen – ein Tag klingt aus | 7 |
| • Aufstehen am Morgen – ein Tag beginnt | 7 |
| • Nach der Schule – puuh, das war anstrengend! | 8 |
| • Zeit haben – das wertvollste Geschenk | 8 |
| • Montags Ballett, dienstags Klavier, mittwochs Schwimmen – Kinder im Stress | 8 |
| • Fernsehen, Computer und Smartphone – wieviel ist noch gesund? | 9 |
| • Kinder brauchen Freunde | 10 |
| • Bedürfnisse ausdrücken, Konflikte lösen | 11 |

2. Kinder brauchen Bewegung

| | |
|--|----|
| • Klettern, rutschen, drehen, schwingen und springen | 12 |
| • Zu wenig Bewegung macht krank | 13 |
| • Bewegung macht selbstbewusst | 13 |
| • Bewegung macht schlau | 13 |
| • Ein bewegter Kindertag ist ein guter Tag | 14 |
| • Das bewegte Kinderzimmer | 14 |

3. Schulkinder brauchen Energie

| | |
|---|----|
| • Vielfältig, ausgewogen, vollwertig – gesundes Essen für Schulkinder | 15 |
| • Trinken, Trinken, Trinken | 16 |
| • Das richtige Pausengetränk | 17 |
| • Vollkornbrot macht stark | 17 |
| • Milch tut Kindern gut | 17 |

| | |
|---|----|
| • Gemüse zwischendurch knabbern | 18 |
| • Hmm, lecker Obst! | 18 |
| • Fleisch liefert Eisen, Fisch liefert Jod | 18 |
| • Fett und Öl in Maßen | 19 |
| • Kinder dürfen naschen | 19 |
| • Kinder zwischen Hunger und Sattsein | 19 |
| • Liebe geht durch den Magen | 19 |
| • Ein Frühstück ist der beste Start in den Schultag | 20 |
| • Neue Energie – das „Betreute Frühstück“ | 20 |
| • Die Schultüte – auf die Mischung kommt's an | 20 |
| • Pummelchen haben's schwerer | 21 |

4. Der richtige Schulranzen

| | |
|---|----|
| • Leicht und trotzdem stabil – was einen guten Ranzen auszeichnet | 22 |
| • Zuviel Gewicht schadet der Wirbelsäule | 23 |
| • Ohne Anprobe geht's nicht – Wie sitzt der Ranzen richtig? | 23 |

5. Lernen am Nachmittag

| | |
|---|----|
| • Die Hausaufgaben | 24 |
| • Ein geeigneter Arbeitsplatz | 25 |
| • Gute Möbel für kleine ABC-Schützlinge | 25 |

6. Der sichere Schulweg

| | |
|-------------------------------|----|
| • Schulweg festlegen und üben | 26 |
| • Sicherheit geht immer vor | 27 |
| • In der Ruhe liegt die Kraft | 27 |

7. Impfungen schützen Ihr Kind

| | |
|--|----|
| • Informationen zum Impfen | 28 |
| • Die wichtigsten Impfungen für Kinder | 29 |
| • Tipps zum Impfen | 31 |

1. Schulkinder stark machen



Hurra, endlich darf ich in die Schule!

Die meisten Kinder freuen sich, wenn es soweit ist und sie endlich in die Schule dürfen. Der 1. Schultag steht vor der Tür und voller Stolz verkünden sie überall, nun ein großes Schulkind zu sein. Sie sind wissensdurstig, optimistisch und erwarten voller Spannung den ganz großen Tag: Ihren 1. Schultag!

Tipp:

Natürlich ist die Schulzeit nicht nur rosig, und wahrscheinlich haben Sie selbst auch die eine oder andere unangenehme Erinnerung an Ihre eigene Zeit. Trotzdem – reden Sie mit Ihrem Kind positiv über die Schule und belasten Sie es nicht mit Ihren eigenen Sorgen oder Vorbehalten. Äußerungen wie „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!“ oder gar Drohungen wie „Dort wird man dir schon beibringen, wie man sich benimmt!“ machen Kindern Angst und erschweren ihnen den Einstieg. Je gelassener Ihr Sohn oder Ihre Tochter das eigene Schulleben beginnen kann, umso besser. Kinder sollten die Chance haben, unbefangen und mit Schwung in ihre neue Lebensphase starten zu können.

Aus selbstbewussten Kindern werden gute Schüler

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass Ihr Kind in der Schule gut klarkommt. Selbstbewusste Kinder sind lernbegierig und freuen sich auf das, was auf sie zukommt. Das Bewusstsein von eigener Stärke entwickelt sich, wenn Kinder merken, dass sie etwas können. Wenn sie merken, dass sie sich allein an- und ausziehen können, dass sie ihr Frühstücksbrot selbst schmieren können oder dass sie es schaffen, auch mal ohne Mama und Papa ein Brot zu kaufen.

Geben Sie Ihrem Kind schrittweise mehr Verantwortung und loben Sie es für seine Versuche. Einem Kind mehr Selbstständigkeit einräumen – das heißt an seine Fähigkeiten glauben und ihm vertrauen. Ermuntern Sie Ihr Kind, immer mehr alltägliche, kleine Dinge allein zu erledigen und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Natürlich wird nicht alles sofort klappen. Einiges wird schiefgehen – die Wasserflasche wird auslaufen, das Brot fällt auf den Boden, der Mantel ist falsch geknöpft – aber das ist normal. Schimpfen Sie nicht! Wenn ein Kind lernt, macht es auch Fehler.

Erwarten Sie keine Perfektion. Erst muss geübt und trainiert werden – und dazu braucht man Erwachsene, die ermuntern, loben und hilfreich zur Seite stehen. Dann macht Lernen Spaß und das Selbstbewusstsein entwickelt sich fast von allein.



Tipp:

Jedes Kind hat eine Lieblingsbeschäftigung, eine Begabung. Vielleicht malt Ihr Kind gerne oder es bastelt für sein Leben gern. Es zeigt ein großes Interesse am Musikhören und Musizieren oder es schwimmt flink wie ein Fisch durchs Wasser. Unterstützen Sie diese Lieblingsaktivitäten. Sie bringen Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Erfolgserlebnisse. Und die brauchen Kinder, die kurz vor dem Eintritt in eine neue Lebensphase stehen, ganz besonders.

Lernen macht Spaß

Von Natur aus sind alle Kinder neugierig und wollen Neues kennenlernen und ausprobieren. Sie wollen wissen, wie die Welt funktioniert. Und natürlich wollen sie auch lesen, schreiben und rechnen lernen – schließlich gehören sie jetzt zu den Großen. Dennoch: Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo. Und gerade zu Beginn der Schulzeit sind die Unterschiede sehr groß.

Überfordern Sie Ihr Kind nicht durch zu hohe Erwartungen an schulische Leistungen. Machen Sie Lob und Zuwendung nicht von den Lernfortschritten abhängig. Und vergleichen Sie die Leistungen Ihres Kindes nicht mit denen anderer Kinder. Kinder brauchen viel Zuwendung und Vertrauen. Bekommen sie beides, schafft das Sicherheit und Ansporn, sich anzustrengen. Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind in der Schule macht. Dazu gehört auch, dass Sie die Fortschritte Ihres Kindes wahrnehmen und es dafür loben. Natürlich heißt das nicht, dass Sie Ihrem Kind unbesehen für jede seiner Leistungen ein dickes Lob aussprechen sollten. Kinder spüren sehr genau, was ehrlich gemeint ist und was nicht. Es spricht nichts dagegen, auch mal weniger gute Leistungen anzusprechen: „Das hast du prima gemacht, aber dort musst du noch ein bisschen üben!“

Fördern vor dem Schulstart?

Versuchen Sie nicht, Ihr Kind selbst zu unterrichten. Bieten Sie ihm aber Möglichkeiten, seine Feinmotorik zu trainieren. Regen Sie die Lust aufs Lesenlernen an.

Tipp:

Eine gute Feinmotorik ist eine wichtige Voraussetzung, um das spätere Schreibenlernen zu erleichtern. Geben Sie Ihrem Kind häufig die Gelegenheit, sich mit Materialien zu beschäftigen, die die Feinmotorik fördern. Kneten, malen, schneiden, puzzeln oder mit Steckmaterialien spielen – all das sind Aktivitäten, die Kindern Spaß machen und ihre feinmotorischen Fähigkeiten trainieren. Wecken Sie auch die Lesefreude Ihres Kindes: Lesen Sie Ihrem Kind so oft wie möglich aus Büchern vor. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Inhalte des Buches. Wenn Ihr Kind mit in das Buch schaut, können Sie beim Lesen manchmal mit dem Finger auf die Worte zeigen, die Sie gerade lesen. So bekommt das Kind ein Gefühl dafür, welche Sprechereinheiten und welche Schrifteinheiten zusammengehören. Üben Sie jedoch mit Ihrem Kind nicht zwanghaft und gezielt: Belassen Sie es bei gelegentlichen Hinweisen oder bei Antworten auf ausdrückliche Fragen. Vielleicht besuchen Sie auch gemeinsam eine Bücherei. Leihen Sie Bücher aus, die Ihr Kind interessieren.

Erstklässler brauchen einen festen Rhythmus

Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter in die Schule kommt, verändert sich auch der Kinderalltag. Es beginnt ein anderer Lebensrhythmus. Meistens müssen die Kinder morgens früher aufstehen, Hausaufgaben



müssen erledigt werden, häufig verändern sich dadurch auch die Schlafenszeiten. Viele unbekannte Kinder, ein großes Schulgebäude, ein neuer Weg, ein unbekannter Lehrer – all dies müssen die Kleinen erst einmal verarbeiten. Sie müssen sich auf alles Neue, das auf sie einströmt, einstellen. Eltern können ihren Kindern bei dieser Umstellung helfen. Eine wichtige Voraussetzung: ein regelmäßiger Tagesablauf. Konstante Regeln und feste Zeiten helfen den ABC-Schützen, mit dem neuen Tagesrhythmus klar zu kommen.

Tipp:

Versuchen Sie den Kinderalltag nach festen Regeln und mit festgelegten Zeiten zu gestalten. Ein klarer Tagesrhythmus gibt Ihrem Kind Sicherheit und Stabilität.

Schlafen gehen – ein Tag klingt aus

Kinder im Grundschulalter brauchen viel Schlaf und sollten frühzeitig ins Bett gehen. An die neuen Ins-Bett-Geh-Zeiten gewöhnen sich viele Mädchen und Jungen nicht von heute auf morgen. Das braucht Zeit. Damit die ABC-Schützen in den ersten Schulwochen nicht völlig übermüdet im Klassen-

zimmer sitzen, sollten Eltern bereits zum Ende der Kindergartenzeit versuchen, die neuen Schlafzeiten nach und nach einzuführen. Um wieviel Uhr ist der richtige Zeitpunkt, um ins Bett zu gehen? Das kann man nicht pauschal sagen, es hängt vom Schlafbedürfnis des einzelnen Kindes ab – und das ist völlig unterschiedlich.

Tipp:

Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, vor dem Schlafengehen alles herzurichten, was es für den nächsten Schultag braucht. Zum Beispiel: Das Turnzeug rauslegen, den Ranzen nach Stundenplan packen. Das bereitet die Kinder auf den nächsten Tag vor und erspart ihnen Hektik und Stress am Morgen.

Aufstehen am Morgen – ein neuer Tag beginnt

Wenn Ihr Kind unter Zeitdruck aus dem Haus eilt, hat das auch Auswirkungen auf die Sicherheit Ihres Kindes. Zeitdruck, Hektik und Eile machen den Schulweg unsicher. Ihr 6- oder 7-jähriges Kind braucht genug Zeit, um sich auf dem Schulweg konzentrieren und im Verkehr angemessen verhalten zu können.

Tipp:

Wecken Sie Ihr Kind so frühzeitig, dass der Tag für Ihre Familie nicht gleich mit Hektik und Stress beginnt. Schön ist es, wenn noch einmal Ruhe einkehren kann, bevor Ihr Kind das Haus verlässt. Ein gemeinsames Frühstück ist sicherlich der beste Start in den Tag.

Nach der Schule – puuh, das war anstrengend!

Wenn die Kinder aus der Schule nach Hause kommen, wollen sie meistens erst einmal berichten, was sie erlebt haben. Aber auch danach brauchen die Kleinen noch etwas Zeit zum Verschnaufen. Kinder, die in die Ganztagschule gehen, machen ihre Hausaufgaben in der Schule. Besucht Ihr Kind keine Ganztagschule, müssen die Hausaufgaben nach der Schule erledigt werden. Die meisten Kinder brauchen nach dem Essen noch etwas Zeit, um aus dem Mittagstief herauszukommen und wieder neue Kraft zu schöpfen.

Tipp:

Lassen Sie Ihr Kind nach dem Essen eine halbe Stunde im Haus spielen. Danach sollten die Hausaufgaben aber zügig erledigt werden. Denn: Es tut Ihrem Kind gut, nach den Hausaufgaben noch draußen zu spielen oder sich mit Freunden zu treffen.

Zeit haben – das wertvollste Geschenk

Kinder brauchen Eltern, die zuhören. Nehmen Sie sich die Zeit, die dafür nötig ist. Wenn die Kinder aus der Schule nach Hause kommen oder manchmal auch abends, wenn sie langsam zur Ruhe kommen, wollen Erstklässler berichten, was sie erlebt haben. Es ist schön, wenn es Ihnen gelingt, ein offenes Ohr für die Berichte Ihres ABC-Schützen zu haben. So erfahren Sie auch etwas über mögliche Sorgen oder Ängste: Probleme in der Schule, Streitigkeiten mit Mitschülern, Angst, nicht mithalten zu können. Wenn Sie Ihrem Kind zuhören, macht es dabei eine ganz wichtige Erfahrung. Es erfährt, dass Sie seine Fragen und seinen Kummer ernst nehmen, dass Sie sich gemeinsam mit ihm über Erfolge freuen können, dass Sie es bei Enttäuschungen trösten und ihm über Misserfolge hinweghelfen.

Montags Ballett, dienstags Klavier, mittwochs Schwimmen – Kinder im Stress

Der Start in die Schule ist für die meisten ABC-Schützen eine große Herausforderung. Es strengt die Kinder an, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden und sich auf die neuen Anforderungen einzustellen. Wenn dann noch Stress und Hektik in der Freizeit hinzukommen, stehen die Kleinen unter Hochspannung. Anregung und Förderung ist gut für Kinder, aber ein „Zuviel des Guten“



kann sogar schaden. Jeden Tag nachmittags einen Termin zu haben, den man einhalten muss, das überfordert viele Kinder. Sie stehen nur noch unter Druck, sind aufgedreht oder übermüdet, zappelig, aggressiv oder unkonzentriert. Kinder, die so angespannt sind, können ihre Fähigkeiten nicht voll entfalten. Manchmal werden dadurch auch die Schulleistungen schlechter als sie sein könnten.

Tipp:

Sorgen Sie für einen Wechsel von Spannung und Entspannung im Leben Ihres Kindes. Nach einer Anstrengung müssen Kinder erst einmal wieder freispielen oder toben dürfen. Ein enger Terminplan, ständiger Stress und permanente Leistungsanforderungen überfordern viele Kinder. Gestresste Kinder haben häufig Kopf- oder Bauchschmerzen. Auch ein Zucken in den Augenlidern oder in anderen Gesichtsmuskeln oder Anfälligkeit für Infekte können Hinweise auf Überforderung sein.

Fernsehen, Computer und Smartphone – ist das alles noch gesund?

Fernsehen und Computer gehören heute zum Kinderalltag. Sinnvoll und begrenzt dosiert können Kinder dabei eine ganze Menge lernen: Die Geräte liefern auf Knopfdruck Abwechslung, Spannung, Abenteuer und Information. Lernspiele am Computer führen die Kinder spielerisch an verschiedene Themen und Inhalte heran. Außerdem machen sie den Kindern jede Menge Spaß. Das Problem: Oft verbringen Kinder einfach zuviel Zeit vor dem Fernseher oder am Computer. Denn das Gehirn kann nur eine beschränkte Menge an Informationen verarbeiten. Fernsehsendungen oder Computerspiele mit einem schnellen Wechsel von Bildern, Tönen und Farben überreizen das kindliche Gehirn. Die Folge: Die Kinder reagieren unruhig, nervös und können sich nicht mehr konzentrieren. Kein Wunder – denn das Gesehene bleibt gewissermaßen unverdaut in ihren Köpfen zurück.

Tipp:

6- oder 7-jährige Kinder sollten nicht länger als eine Stunde vor dem Bildschirm sitzen. Reagiert Ihr Kind nervös, fahrig und unkonzentriert? Dann hat es wahrscheinlich zu lange ferngesehen oder am PC gespielt.

Verliert es die Lust an anderen Spielen? Das ist nicht gut – der Computer darf nicht zum alleinigen Freund Ihres Kindes werden.

Nachdem Ihr Kind eine Zeitlang vor dem Bildschirm gesessen hat, braucht es Zeit, sich auszutoben, sich abzureagieren und die vielen Reize zu verarbeiten – durch viel Bewegung, durch Fragen und Gespräche. Deshalb sollten Sie es besser nicht zulassen, dass Ihr

Kind abends direkt vor dem Schlafengehen fernsieht oder Computer spielt. Sonst fällt es ihm trotz Müdigkeit möglicherweise schwer einzuschlafen und es ist am kommenden Morgen in der Schule nicht fit genug.

Benutzen Sie den Fernseher, den Computer oder das Smartphone nicht zur Belohnung oder Bestrafung Ihres Kindes. Denn dadurch hinterlassen Sie den Eindruck, dass fernsehen zu dürfen etwas besonders Tolles und Erstrebenswertes ist.

Bedenken Sie auch, dass Sie selbst, Ihre Fernsehgewohnheiten und Ihr Computergebrauch Ihr Kind prägen und sein Verhalten beeinflussen.

Kinder brauchen Freunde

In einer Zeit großer Veränderungen ist es besonders wichtig, gute Freunde zu haben. Das gilt auch für Kinder, die in die Schule kommen. Sie brauchen Freunde, mit denen sie auf dem Pausenhof und nach der Schule spielen und toben können, von denen sie

gemocht und anerkannt werden, auf die sie sich verlassen, mit denen sie sich aber auch mal streiten können. Das Gefühl, ein anerkanntes Mitglied einer Gemeinschaft zu sein, gibt das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Erwachsene können das Zusammensein mit Gleichaltrigen nicht ersetzen. Denn: Kinder lernen voneinander. Sie brauchen Freiräume, um gemeinsam mit anderen Kindern die Regeln für ihr Zusammenspiel selbst zu entwickeln.



Bedürfnisse ausdrücken, Konflikte lösen

Mit sich selbst, mit anderen und in einer Gruppe gut klarkommen ist eine wichtige Voraussetzung für gesundes Heranwachsen. Wenn Kinder es schaffen, ihre Bedürfnisse auszudrücken und zwischen den eigenen und den Wünschen anderer abzuwägen, entwickelt sich ihre Teamfähigkeit. Und die ist wichtig, um soziale Beziehungen aufzubauen und auf Dauer aufrechtzuerhalten. Doch diese Balance zwischen dem Durchsetzen des eigenen Kopfes und der Notwendigkeit, sich zusammenzurufen, weil man sonst nicht miteinander spielen kann, muss erst einmal gelernt werden. Und das ist gar nicht so einfach. Wie weit darf ich mich durchsetzen und wo sollte ich nachgeben? Wie streitet man sich und wie verträgt man sich danach wieder? Dies müssen die Kinder erst lernen – und das braucht Zeit.

Tipp:

Lassen Sie Ihrem Kind genug Freizeit, um mit anderen Kindern ungestört spielen zu können. Unterstützen Sie es, wenn es sich nach der Schule mit anderen Kindern verabredet. Kinder brauchen diesen Freiraum, um die Regeln des sozialen Miteinanders erfahren, ausprobieren und üben zu können. Mischen Sie sich in Streitigkeiten der Kinder untereinander nur in Ausnahmefällen ein, zum Beispiel wenn Gefahren drohen.

Empfehlung:

Broschüre „Ich freue mich auf die Schule – Informationen zum Schulanfang“

Was bedeutet „Volle Halbtagschule“? Lernen Kinder in der Grundschule bereits Fremdsprachen? Wie kann ich mich als Mutter oder Vater in der Schule engagieren? Die Broschüre enthält vielfältige Informationen zu diesen und anderen Themen rund um die ersten Grundschuljahre.

Herausgegeben vom Bildungsministerium Rheinland-Pfalz

http://www.mbwjk.rlp.de/fileadmin/mbwjk/Bildung/Broschuere_Ich_freue_mich_auf_die_Schule_2009.pdf



2. Kinder brauchen Bewegung



Sich viel bewegen, draußen herumtollen und die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – noch vor 20 Jahren war das für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Heute sieht das anders aus: Kinder haben draußen immer weniger Platz zum Spielen und Toben. Ihre freie Zeit wird verplant. Häufig sitzen sie viel zu lang vor dem Fernseher, dem Computer oder dem Smartpho-

ne. Während sie mit optischen und akustischen Reizen überflutet werden, bewegen sie sich immer weniger. Viele Kinder werden zu Stubenhockern – und das kann die körperliche, die geistige und die soziale Entwicklung der Kinder beeinträchtigen.

Klettern, rutschen, drehen, schwingen und springen

Kinder brauchen Bewegung – fast so dringend wie Luft zum Atmen oder Wasser zum Trinken. Nur wenn Kinder sich viel bewegen, wenn sie turnen und toben, spielen und rennen, hüpfen und klettern, entwickeln sie sich angemessen. Denn: Bewegung und Wahrnehmung sind direkt miteinander verbunden. Das Abschätzen von Distanzen, die Vorstellung von Räumen, die Beurteilung von Geschwindigkeiten – all dies sind Elemente, die Kinder durch spielerische Bewegung lernen. Vielfältige Bewegungserfahrungen helfen ihnen, die Umwelt und sich selbst kennenzulernen. Wenn die Kleinen toben und tollen, rennen und fallen, aufstehen und hüpfen, dann entwickelt sich ihr Körperbewusstsein und ihre Körperwahrnehmung.

Kinder sind neugierig und voller Bewegungsdrang – das treibt die Entwicklung fortlaufend an. Immerzu wollen sie klettern, rutschen, drehen, schleudern, schwingen, von Stühlen herunterspringen und durch Pfützen laufen. Kinder brauchen diese Kör-

pererfahrungen und Sinneserlebnisse. Sie müssen verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten ausprobieren. Sie müssen ihr Gleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen testen – zum Beispiel beim Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen oder Balancieren. Sie müssen Spannung und Entspannung erleben und die Wirkung von körperlicher Belastung auf das Herz, die Atmung und die Muskeln spüren.

Zu wenig Bewegung macht krank

Die Auswirkungen von Bewegungsmangel bei Kindern sind vielfältig. Ein wachsender Organismus ist besonders anfällig für Störfaktoren. Kinder, die sich nicht genug bewegen, haben Muskel- und Haltungsschwächen. Sie leiden unter Koordinationsstörungen, ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Manchmal können sich solche Kinder nicht gut genug konzentrieren oder sie sind zu dick.

Ungeschickte und koordinationschwache Kinder sind auch unfallgefährdeter. Wenn Kinder nicht in der Lage sind, ihre Bewegungen zu steuern und ihre körperlichen Fähigkeiten richtig einzuschätzen, fangen sie sich auch beim Fallen nicht richtig ab. Dadurch kann es selbst bei kleinen Stürzen zu Verletzungen kommen.

Bewegung macht selbstbewusst

Wenn Kinder sich frei bewegen, dann machen sie etwas selbst, sie verändern, sie entscheiden, sie sind vor Probleme gestellt und finden Lösungen. Dabei werden sie selbstständig und selbstbewusst. Sie haben Er-



folgerlebnisse und gewinnen Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Erfolgserlebnisse im freien Bewegungsspiel stärken das Selbstvertrauen der Kinder.

Bewegung macht schlau

In wissenschaftlichen Untersuchungen ist nachgewiesen worden, dass Kinder, die sich viel bewegen, besser lernen als Stubenhocker. Das verwundert nicht, denn gezielte Bewegungserfahrungen helfen beim Rechnen, beim Lesen- und Schreibenlernen. Kinder, die sich gezielt bewegen können, haben eine innere Vorstellung, ein inneres Bild vom äußeren Raum. Und dies ist die Grundlage für mathematisches Denken, denn Rechnen ist nichts anderes als das Ordnen und Umordnen von Mengen in einem vorgestellten, inneren Raum. Genauso beim Lesen und Schreiben: Kinder, die lesen und schreiben lernen, müssen sich auf der ebenen Papierfläche orientieren können. Das Wiedererkennen von Buchstaben, das richtige Lesen und Schreiben sind nur möglich, wenn diese grundlegende Orientierung vorhanden ist.



Ein bewegter Kindertag ist ein guter Tag

Wenn Ihre Kinder in die Schule kommen, lernen sie, längere Zeit still zu sitzen und sich zu konzentrieren. Doch auch Lehrer und Lehrerinnen lassen den Kindern freie Bewegungszeiten zum Herumrennen und Aus-toben. Sie können Ihrem Kind zusätzlich helfen, wenn Sie ihm zu Hause genug Freiraum für tägliche Bewegung lassen.

Tipp:

- Lassen Sie Ihrem Kind nach den Hausaufgaben noch genug Zeit zum freien Spielen – am besten draußen, an der frischen Luft. Wenn es in unmittelbarer Nähe keine Möglichkeit zum freien Spielen, Toben und Rennen gibt, suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach Ausweichplätzen, zum Beispiel Kinderspielplätzen, Feldern oder Wiesen. Dort kann sich Ihr Sohn oder ihre Tochter auch mit Freunden verabreden.
- Bewegung gemeinsam mit der ganzen Familie macht Spaß und tut allen gut – Ihnen und Ihrem Kind: Spielen Sie häufig gemeinsam Bewegungsspiele, Federball, Boccia, Fußball. Unternehmen Sie am Wochenende etwas „Bewegtes“ zusammen, Radtouren, Wanderungen, Schwimmbadbesuche.

Das bewegte Kinderzimmer

Wenn es draußen unangenehm nass und kalt wird, verlagert sich das Spielen automatisch mehr ins Haus. Dann ist es wichtig, dass das Kinderzimmer so gestaltet und eingerichtet ist, dass die Kinder auch auf begrenztem Platz genug Möglichkeiten haben, ihre Lust auf Bewegung auszuleben. Die freie Spielfläche auf dem Boden kann eigentlich gar nicht groß genug sein. Deshalb sollten Sie im Kinderzimmer auf große und sperrige Möbel verzichten. Dann ist Raum genug für eine Kletterwand, für Matten und Matratzen, ein Trampolin, einen Sitzball oder eine Wurfscheibe.

- Kinder brauchen eine aktive Freizeitgestaltung. Fahrräder, Inline-Skates, Kickboards oder Skateboards sind tolle Geräte für vielfältige und spannende Körpererfahrungen. Achten Sie jedoch unbedingt auf die notwendige Schutzausrüstung.
- Kindern tut es gut, wenn sie gemeinsam mit ihren Freunden in einem Turn- oder Sportverein aktiv sind. Wichtig ist, dass den Kleinen der Sport Spaß macht. Für die Entwicklung des Kindes ist es gleichgültig, ob es Tennis oder Fußball spielt, ob es an Geräten turnt, schwimmt oder Judo lernt. Entscheidend ist der Spaß und die Freude an der Bewegung. Vermeiden Sie unnötige Leistungsansprüche. Viele Kinder fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt und verlieren die Lust. Wichtig ist, dass Ihr Kind auf Dauer dabei bleibt, auch wenn es kein Super-Sportler ist.

3. Schulkinder brauchen Energie

Kinder, die in die Schule kommen, brauchen jede Menge Energie. Energie für Bewegung und die Wärmeregulation, für Wachstum und Zellerneuerung. Sechs- bis Zehnjährige brauchen fast soviel Energie wie Erwachsene. Diese nehmen sie über das Essen und Trinken auf. Wichtig ist, dass die Energiebilanz am Ende eines Tages stimmt. Das heißt, Energieaufnahme und Energieverbrauch halten sich die Waage. Wenn Ihre Kinder mehr essen als sie an Energie verbrauchen, nehmen sie zu. Nehmen sie weniger Energie zu sich als sie tatsächlich brauchen, können sie ihre Leistungsfähigkeit nicht voll entfalten.

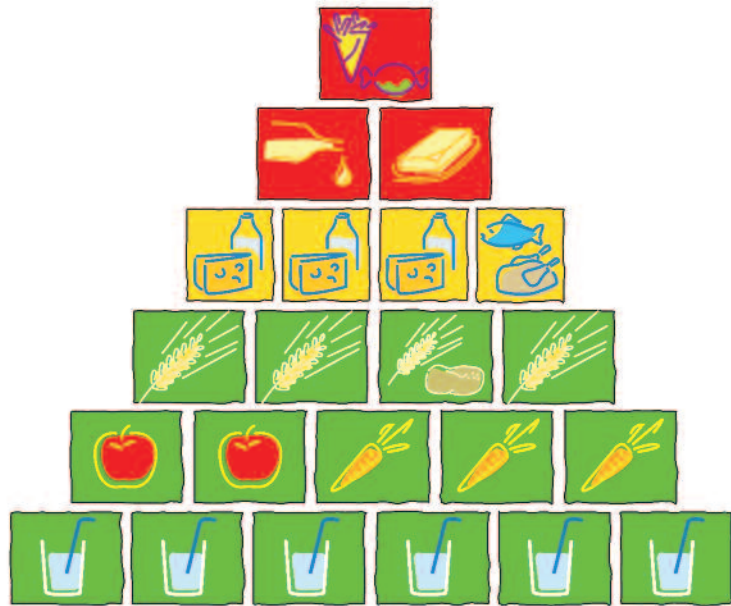
Vielfältig, ausgewogen, vollwertig – Gesundes Essen für Kinder

Eine gesunde Ernährung für Kinder sollte vor allem vielfältig, ausgewogen und vollwertig sein. Das klingt zwar einfach, die Umsetzung ist aber manchmal ganz schön schwierig. Eine ausgewogene Kinderernährung erhält täglich Lebensmittel aus den folgenden Lebensmittelgruppen:



1. Getränke
2. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
3. Milch, Milchprodukte
4. Gemüse, Hülsenfrüchte
5. Obst
6. Fleisch, Fisch, Ei, Wurst
7. Fette, Öle

Ihre Kinder brauchen allerdings nicht gleich viele Lebensmittel aus den einzelnen Gruppen. Sie sollten zum Beispiel viel Getreideprodukte und Obst essen, aber nur



© aid infodienst e. V., Idee Sonja Mannhardt

wenig Süßigkeiten oder Pommes Frites. Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen, wieviel Ihre Kinder von jeder Lebensmittelgruppe essen und trinken sollten, um fit zu sein.

Trinken, Trinken, Trinken

Kinder müssen sehr viel trinken – mindestens einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Zusätzlich brauchen sie einen halben Liter Flüssigkeit aus Obst, Gemüse oder Suppen. Je nach Alter, Bewegung und Temperatur steigt der Bedarf an Wasser auf bis zu drei Liter pro Tag an. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug trinkt. Denn: Wasser erfüllt im Körper lebensnotwendige Aufgaben. Der Körper von Kindern reagiert auf Flüssigkeitsdefizite ganz empfindlich: Die körperliche und die geistige Leistungsfähigkeit

werden beeinträchtigt. Die Kinder können sich nicht mehr richtig konzentrieren, sie fühlen sich erschöpft und werden schneller müde. Auch die Koordination wird beeinträchtigt.



trächtigt: Kinder, die zu wenig trinken, können sich nicht mehr sicher und gezielt bewegen, sie stolpern schneller und fallen öfter hin.

Tipp:

- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder etwas trinken, bevor der Durst kommt. Denn ist das Durstgefühl erst da, ist die Leistungsfähigkeit bereits leicht vermindert.
- Viele Eltern schränken das Trinken während der Mahlzeiten bewusst ein. Das ist ein Fehler: Kinder sollten zu jeder Mahlzeit etwas trinken. Stellen Sie auch zwischen den Mahlzeiten immer genug Getränke zur Verfügung.

Das richtige Pausengetränk

Nicht jedes Getränk ist für Kinder geeignet. Sehr gute Durstlöcher sind Mineralwasser, Frucht- oder Kräutertees. Limonaden, Fruchtsaftgetränke oder Fruchtnektare mit einem hohen Zuckergehalt sind zum Durstlöcher weniger geeignet.

Tipp:

Mischen Sie Mineralwasser und Fruchtsaft im Verhältnis 3 zu 1. Dieser Drink ist ein optimaler Durstlöcher und liefert zusätzlich Energie für den anstrengenden Tag in der Schule.



Vollkornbrot macht stark

Getreide und Kartoffeln liefern Ihrem Kind die notwendigen Kohlenhydrate. Gewöhnen Sie Ihr Kind auch an Vollkornprodukte. Sie enthalten mehr Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als andere Getreideprodukte.

Milch tut Kindern gut

Kinder müssen viel Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen. Sie enthalten außerordentlich viel Calcium. Und das braucht Ihr Kind dringend für den Knochenaufbau. Bei Kindern, die unter Calciummangel leiden, sind die Knochen weniger hart und nicht so stabil. Deshalb sollte Ihr Kind täglich bis zu einem halben Liter Milch trinken oder 2 bis 3 Scheiben Käse essen. Mit fertigen Puddings oder Desserts aus dem Supermarkt sollten Sie zurückhaltend sein, denn diese Produkte enthalten oft viel Zucker und Fett.



Gemüse zwischendurch knabbern

Gemüse enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen. Am besten ist es, wenn das Gemüse frisch zubereitet und schonend erhitzt wird. Wenn das nicht möglich ist, können Sie auch Tiefkühlgemüse anbieten. Gemüsekonserven enthalten teilweise zu viel Salz. Außerdem ist der Vitamingehalt oft verringert.

Hmm, lecker Obst!

Frisches Obst ist eine reichhaltige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe und eine ideale Zwischenmahlzeit oder Nachspeise für Ihr Kind.

Tipp:

Verwenden Sie jodiertes Speisesalz.

Tipp:

Wenn Ihr Kind gegartes Gemüse oder angemachte Salate nicht gern isst, versuchen Sie es mit rohem Gemüse. Essfertig zerkleinert ist es eine leckere Knabberei für zwischendurch und eine ideale Beigabe zum Pausenbrot. Geben Sie zusätzlich zum Pausenbrot einen kleinen Apfel oder eine Banane mit in die Schule. Beides übersteht unbeschadet den Transport zur Schule und Ihr Kind wird zwischendurch mit den nötigen Vitaminen versorgt.

Fleisch liefert Eisen, Fisch liefert Jod

Fleisch, Fisch, Eier und Wurst enthalten hochwertiges Eiweiß. Fleisch ist zusätzlich ein toller Eisenlieferant. ABC-Schützen brauchen Eisen.

Fisch, vor allem Seefisch, ist eine richtig gute Jodquelle. Deshalb sollte Fisch, wenn möglich, mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Wenn Ihr Kind zu wenig Jod bekommt, kann das zu einer Vergrößerung der Schilddrüse führen, im schlimmsten Fall sogar zu einem Kropf. Kinder werden durch Jodmangel erheblich in ihrer Entwicklung und ihrer Reifung gestört.

Fleisch, Fisch, Eier und Wurst sollen nur in moderater Menge zu sich genommen werden. Dies zeigt auch die Ernährungspyramide auf Seite 16.

Fett und Öl in Maßen

Fett ist lebensnotwendig – allerdings in geringen Mengen. Es liefert Energie und kann im Körper gut gespeichert werden. Viele Fette liefern lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper Ihres Kindes dringend braucht. Wenn Sie für Ihr Kind einen Salat anrichten, sollten Sie unbedingt Öl, zum Beispiel Rapsöl, dazu verwenden. Das Öl hilft, die Vitamine aus dem Salat besser zu verwerten. Doch beachten Sie: Der kleine Körper Ihres Kindes braucht nur geringe Mengen an Fett. Viele Kinder essen zu viele fettreiche Lebensmittel: Zu viel Butter auf dem Brot, zu viel Fett im Kochtopf oder in der Bratpfanne.

Kinder dürfen naschen

Fast alle Kinder lieben Süßes: Bonbons, Schokolade oder Kekse gehören zu den Lieblings Speisen der meisten Kinder. Oftmals können sie davon gar nicht genug kriegen. Prinzipiell gilt: Kinder dürfen naschen, allerdings sollte das Maß stimmen. Naschereien generell zu verbieten – das ist falsch. Wenn Sie Ihrem Kind jedes Stück Schokolade verbieten, steigt die Lust darauf umso mehr. Am besten ist es, wenn Kinder die Süßigkeiten als Nachtisch im Anschluss an eine Hauptmahlzeit essen. Naschereien zwischendurch sind weniger sinnvoll, weil die Kinder danach weniger Hunger auf die folgende Hauptmahlzeit haben und dadurch möglicherweise weniger Nährstoffe und Vitamine zu sich nehmen.

Tipp:

Stillen Sie die Lust Ihres Kindes auf Süßes mit selbst zubereiteten Nachspeisen. Quark oder Pudding mit Früchten – das ist gesund und lecker. Auch Fruchtgummis enthalten kaum Fett und werden von Kindern gern gegessen.

Kinder zwischen Hunger und Sattsein

In der Regel können Kinder zwischen Hunger und Sattsein sehr gut unterscheiden. Diese biologische Regulation ist wichtig, weil sie hilft, eine ausgewogene Energiebilanz einzuhalten. Wenn Sie Ihr Kind zwingen, den Teller leer zu essen, geht das Gefühl für das Sattsein auf Dauer verloren. Deshalb sollten Sie es in der Regel Ihrem Kind selbst überlassen, die Essmenge zu bestimmen. Und die kann von Tag zu Tag völlig unterschiedlich sein. Mal essen Kinder nur ganz wenig und am Tag darauf vertilgen sie große Mengen. Das ist normal und nicht bedenklich.

Liebe geht durch den Magen

Essen ist auch für Kinder mehr als nur die reine Nahrungsaufnahme. Essen und Trinken machen ein gutes Gefühl, weil Hunger und Durst gestillt werden. Dadurch wird eine innere Spannung abgebaut. Leckerer Essen in der Familie oder zusammen mit Freundinnen und Freunden – das vermittelt ein Gefühl von Zufriedenheit, Wohlbehagen und Geborgenheit. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder spüren das bereits.

Tipp:

Essen Sie so oft wie möglich gemeinsam mit Ihrem Kind. Lassen Sie sich Zeit für das Essen und vermeiden Sie unnötige Hintergrundgeräusche wie Radio oder Fernsehen. Besonders für gerade eingeschulte Kinder ist das gemeinsame Essen in entspannter Atmosphäre wichtig. Dabei können sie über ihre Erlebnisse berichten, sich ihre Sorgen von der Seele reden und dabei die Geborgenheit in der Familie spüren.

Ein Frühstück ist der beste Start in den Schultag

Das Frühstück ist besonders wichtig für einen guten Start in den Schultag. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind morgens, bevor es das Haus verlässt, etwas isst. Optimal ist ein Müsli mit frischem Obst, Haferflocken und Milch, ein Vollkornbrot mit Belag oder ein Joghurt mit Früchten. Wenn Ihr Kind das Frühstück verweigert, sollte es zumindest eine Tasse warme Milch trinken. Denn: Nur wenn Ihr Kind etwas im Magen hat, kann es sich in der Schule gut konzentrieren.

**Neue Energie – das „Betreute Frühstück“**

Ein gesundes Frühstück ist für Ihr Kind ein optimaler Start in den Tag. Doch bereits am späten Vormittag sind die Reserven erschöpft. Dann brauchen Kinder einen neuen Energieschub – ein Pausenbrot. Sonst machen sie schnell schlapp. Konzentrationsstörungen, Nervosität und Leistungseinbrüche sind die Folgen. Ein idealer Power-Snack für die Pause ist ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen. Belegen Sie den Kraftspender mit Butter oder Margarine, magerem Käse oder Wurst. Radieschen, Tomaten- oder Gurkenscheiben zwischen Brot und Belag halten die Stulle schön saftig.

Die Schultüte – auf die Mischung kommt's an

Die Schultüte ist das Symbol für den Schulanfang und versüßt jedem Erstklässler den Start in die Schule. Sie kann selbst gebastelt werden oder auch gekauft sein. Das richtige „Outfit“ der Schultüte ist für die Kinder oft ganz wichtig. Doch darüber hinaus kommt es auch auf den Inhalt an. Wenn Sie die Schultüte füllen, wird es kaum möglich sein, ganz auf Süßigkeiten zu verzichten. Doch eine reine Süßigkeiten-Tüte ist nicht nur ungesund, sondern auch langweilig. Füllen Sie die Tüte zum Beispiel mit Leuchtreфлектоren für Ranzen und Kleidung, mit einem Springseil, einem Kartenspiel, einem Schlüsselanhänger oder einem Gutschein für eine gemeinsame Radtour.



Obst, Nüsse, getrocknete Früchte oder zuckerarme Müsliriegel sind oft genauso lecker wie Schokolade oder Bonbons. Wenn Sie die Gegenstände hübsch verpacken und die Süßigkeiten dazwischen verteilen, macht das Öffnen der Schultüte besonders viel Spaß.

Pummelchen haben's schwerer

Große Schwankungen in der täglichen Essmenge sind bei Kindern normal. Auch wenn ein Kind einige Tage lang Riesenportionen vertilgt, wird es dadurch noch nicht automatisch dick. Nimmt es jedoch monatelang mehr Energie zu sich als es verbraucht, dann speichert der Körper die überflüssige Energie in Form von Fett. Immer mehr Kinder haben Probleme damit, dass sie zu viel und

zu fettreich essen. Die Zahl ist besorgniserregend und alarmierend: Jedes achte Kind in Deutschland ist zu dick. Immer häufiger werden bereits bei Kindern Erkrankungen und Risikofaktoren, wie zum Beispiel Bluthochdruck, diagnostiziert, die von falschen Ernährungsgewohnheiten ausgelöst werden. Wer schon früh ungesunde Essgewohnheiten entwickelt, behält sie wahrscheinlich auch später bei. Aus über 40 Prozent der dicken Kinder werden dicke Erwachsene. Die Ursachen sind vielfältig: Wenig Bewegung, zu viel Zeit vor dem Computer und dem Fernseher, ungünstige Essgewohnheiten.

Tipp:

Ist Ihr Kind von Übergewicht betroffen? Sprechen Sie mit einem Arzt über das Problem und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Überlegen Sie, wie Sie die Bewegungsfreude Ihres Kindes anregen können. Welche Sportmöglichkeiten gibt es in Ihrer Nähe? Wie kann Ihr Kind sich körperlich auspowern? Diäten sind in der Regel nicht der richtige Weg. Sie können Kinder in ihrer Entwicklung beeinträchtigen.

4. Der richtige Schulranzen



Schulanfängerinnen und Schulanfänger tragen ihren Ranzen voller Stolz als Zeichen dafür, nun ein großes Schulkind zu sein. Schon Monate vor der Einschulung haben sie oft ganz genaue Vorstellungen von ihrem Ranzen: Die Schultasche muss unbedingt eine ganz bestimmte Farbe oder ein konkretes Muster haben. Viele Eltern besorgen den Ranzen Ihres ABC-Schützlings schon lange

vor dem ersten Schultag. Achten Sie dabei jedoch nicht nur auf Farbe, Muster und Design, sondern auch auf Passform und Funktionalität.

Leicht und trotzdem stabil – was einen guten Ranzen auszeichnet

Wählen Sie einen Ranzen, der leicht, aber trotzdem stabil genug ist. Er sollte geräumig sein und mehrere Innenfächer besitzen, die gut zu erreichen oder zu öffnen sind. Außerdem sollte der Ranzen reiß- und wasserfest sein und einen stabilen Kantenschutz haben. Das Rückenteil muss körpergerecht geformt und gut gepolstert sein. Auf dem Schulweg kommen die Kinder oft ins Schwitzen. Daher ist es gut, wenn das Rückenteil aus atmungsaktivem Material gefertigt ist. Testen Sie auch die Gurte: Diese sollten mindestens 4 Zentimeter breit, leicht verstellbar und gut gepolstert sein. Sie sollten die Schultern Ihres Kindes weder nach vorn noch nach hinten ziehen.

Ein guter Ranzen ist mit Reflektoren ausgestattet, damit Ihr Kind auch in der Dämmerung von anderen Verkehrsteilnehmern gut gesehen wird.

Zuviel Gewicht schadet der Wirbelsäule

Gerade Erstklässler tragen häufig viel zu schwere Ranzen. Dabei werden Wirbelsäule und Rückenmuskeln überlastet. Langfristig können Haltungsschäden die Folge sein, unter denen die Kinder manchmal ihr Leben lang leiden. Achten Sie deshalb genau auf das Gewicht der Tasche: Eine Schultasche einschließlich Inhalt sollte nicht schwerer sein als 10 Prozent des Körpergewichtes des Kindes. Bringt Ihr Kind also 25 Kilo auf die Waage, darf es nur eine 2,5 Kilogramm schwere Tasche tragen. Das Eigengewicht des Ranzens sollte nicht über einem Kilogramm liegen.

Ein Erstklässler sollte seine Schultasche immer auf dem Rücken tragen. Taschen, Beutel oder Rucksäcke, die über die Schultern gehängt oder mit der Hand getragen werden, sind nicht geeignet. Bei ihnen ist das Gewicht ungleich verteilt und der Körperschwerpunkt verschiebt sich. Das kann langfristig zu bleibenden Veränderungen an der Wirbelsäule führen.



Tipp:

Überprüfen Sie täglich gemeinsam mit Ihrem Kind den Inhalt des Ranzens. Was an diesem Tag in der Schule nicht gebraucht wird, bleibt zu Hause. Ihr Kind sollte nur die Bücher oder Hefte mitnehmen, die es unbedingt braucht. Häufig werden, z.B. von der AOK, für Schulklassen „Schulranzen-TÜV's“ angeboten. Fragen Sie einfach bei der nächstgelegenen AOK Geschäftsstelle oder bei einer anderen Krankenkasse nach!

Ohne Anprobe geht's nicht - Wie sitzt der Ranzen richtig?

Auch wenn es banal klingt: Der Ranzen muss Ihrem Kind vor allem passen. Deshalb sollte das Kind beim Kauf unbedingt dabei sein und die Schultasche anprobieren. Der Ranzen sitzt optimal, wenn er eng am Körper anliegt. Ober- und Unterkante des Ranzens müssen waagrecht verlaufen und er muss mit der Schulterhöhe des Kindes abschließen.

5. Lernen am Nachmittag



Die Hausaufgaben

Nicht alle Kinder haben nach dem anstrengenden Unterricht Lust, sich noch einmal hinzusetzen und konzentriert die Hausaufgaben zu machen. Nach dem Mittagessen

und einer kurzen Spielpause sollte Ihr Kind seine Hausaufgaben im Grunde selbstständig und ohne fremde Hilfe erledigen. Doch es wird auch immer mal wieder vorkommen, dass es mit dem Schreiben und Rechnen nicht so recht vorwärts geht. Der Grund: Die Erstklässler müssen erst lernen, alleine ihre Hausaufgaben zu machen. Oft sind sie damit vor allem am Anfang noch überfordert. Dann können Erwachsene auch ruhig mal eingreifen – mit ein paar motivierenden Worten. Loben Sie Ihr Kind immer dann, wenn es sich besonders anstrengt. Wenn die Schulanfängerinnen und -anfänger größere Schwierigkeiten haben, müssen Erwachsene auch mal helfen. Unterstützen Sie Ihr Kind mit kleinen Hinweisen oder Denkanstößen.

Tipp:

- Wenn Ihr Kind die Aufgaben zu Hause erledigt (und nicht in die Ganztagschule geht), sollten Sie vor allem in der ersten Zeit am besten in Rufbereitschaft bleiben und immer mal wieder nach Ihrem Kind sehen.
- Wenn Ihr Kind auf Dauer seine Hausaufgaben nicht allein bewältigen kann, sollten Sie mit dem Lehrer oder der Lehrerin darüber reden.

Ein geeigneter Arbeitsplatz

Kinder, die in die Schule kommen, brauchen einen geeigneten Arbeitsplatz für ihre Hausaufgaben. Dieser Platz sollte ruhig und störungsfrei sein. Musik, Fernsehen oder kleine Geschwister, die herumlaufen und laut sind, stören die Schulanfängerinnen und -anfänger in ihrer Konzentration. Der Platz sollte aber auch nicht zu abgeschieden sein, damit die Erwachsenen immer mal wieder nach dem Kind sehen können. Auch Helligkeit und gute Beleuchtung sind wichtig. Viele Erstklässler erledigen ihre Hausaufgaben zunächst einmal am liebsten am Küchentisch. Es spricht auch anfangs nichts dagegen, wenn es dort so ruhig ist, dass Ihr Kind nicht abgelenkt wird und sich konzentrieren kann.

Gute Möbel für kleine ABC-Schützlinge

Kinder brauchen einen Tisch mit genügend Ablagefläche für Bücher und Hefte. Er sollte so hoch sein, dass die Kinder mit geradem Rücken daran sitzen können. Optimal ist ein höhenverstellbarer Kinderschreibtisch, der einige Jahre lang mitwächst und je nach Größe immer wieder neu eingestellt werden kann. Wenn zusätzlich der Neigungswinkel des Tisches verstellt werden kann, ist das optimal. Denn sowohl beim Lesen als auch beim Schreiben ermöglicht

die schräge Tischplatte einen günstigeren Blickwinkel bei relativ aufrechter Sitzhaltung. Für die Tischfläche ist ein Neigungswinkel von 16 Grad optimal. Beim Schreibtischstuhl sollten Sie vor allem auf die richtige Höhe achten. Wenn der Stuhl für Ihr Kind zu groß oder zu klein ist, kann das auf Dauer zu Haltungproblemen führen. Optimal ist ein höhenverstellbarer Schreibtischstuhl.

Tipp:

- Kinder, die gerade eingeschult werden, brauchen nicht sofort eigene Möbel. Sie können die Anschaffung ruhig noch etwas hinausschieben um das Kind zu Beginn der Schulzeit bei den Hausaufgaben besser begleiten zu können. Wenn Sie Ihrem Kind einen Schreibtisch und einen passenden Stuhl kaufen wollen, achten Sie darauf, dass folgende Voraussetzungen erfüllt sind:
- Beim Sitzen auf dem Stuhl müssen beide Füße Bodenkontakt haben. Die Oberschenkel liegen waagrecht auf und bilden einen rechten Winkel mit den Unterschenkeln.
 - Der Ellenbogen soll sich in Höhe der Tischplatte oder etwas darunter befinden.
 - Die Stuhllehne stützt den Rücken ab.

6. Der sichere Schulweg



Erstklässler sind Verkehrsanfänger. Auf sie lauern selbst auf einem kurzen Schulweg viele Gefahren. Denn: 6- oder 7-Jährige können Geschwindigkeiten noch nicht richtig einschätzen. Sie haben einen schlechteren Überblick über die Verkehrssituation als Erwachsene. Außerdem schaffen sie es nicht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun oder auf Zuruf anzuhalten. Oft sind die Kleinen mit ihren Gedanken mehr im Klassenzimmer als auf der Straße.

Schulweg festlegen und üben

Damit Ihr Kind sicher zur Schule kommt, sollten Sie es gut auf den Weg vorbereiten. Ihr Kind sollte wissen, was eine Straße, ein Gehweg, eine Kreuzung, ein Zebrastreifen oder eine Fußgängerampel ist. Auch sollte es links und rechts unterscheiden können. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Schulweg fest und gehen Sie den Weg vor der Einschulung mehrmals ab. Entscheiden Sie sich für den sichersten Weg, nicht für den schnellsten.

Tipp:

Begleiten Sie Ihr Kind auch nach der Einschulung anfangs auf seinem Schulweg. Sind Sie nach einiger Zeit immer noch unsicher, ob Ihr Sohn oder Ihre Tochter sich allein angemessen im Straßenverkehr bewegt? Dann machen Sie einen Test: Ihr Kind verlässt vor Ihnen das Haus, und Sie gehen mit etwas Abstand hinterher. Dabei können Sie feststellen, ob es sich bereits sicher bewegt oder doch noch mehr Unterstützung braucht. Loben Sie Ihr Kind bei richtigem Verhalten. Erst wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind die Verkehrsverhältnisse auf dem Weg von zu Hause zur Schule genau kennt und sich darin auch angemessen verhalten kann, sollten Sie Ihr Kind allein losschicken.



Sicherheit geht immer vor

Üben Sie mit Ihrem Kind das richtige Verhalten im Verkehr. Dabei gilt grundsätzlich: Die Sicherheit steht immer an erster Stelle.

- Überqueren Sie die Straßen an den sichersten Stellen, auch wenn damit kleine Umwege verbunden sind.
- Auch bei wenig Verkehr sollten die Kinder an der Bordsteinkante stehen bleiben und dann nach links, rechts und wieder nach links schauen, ob Autos fahren.
- An einem Zebrastreifen müssen die Schulanfänger erst Blickkontakt zu den heranahenden Auto- und Radfahrern aufnehmen, bevor der erste Schritt auf die Straße getan wird.
- Jüngere Kinder können Geschwindigkeiten und Entfernungen noch nicht richtig einschätzen. Bringen Sie Ihrem Kind deshalb bei, lieber ein paar Autos mehr abzuwarten, als durch eine Lücke hindurchzulaufen.
- Seien Sie selbst Vorbild: Überqueren Sie eine Straße mit Ampel nur bei grün.
- Bedenken Sie, dass Ihr Kind morgens – zumindest im Herbst und Winter – im Dunkeln oder in der Dämmerung das Haus verlässt. Deshalb sollte es im Straßenverkehr stets helle Kleidung tragen. Schuhe, Anoraks und Ranzen mit Reflektoren bringen zusätzlich Sicherheit.

- In der ersten Klasse sollten die Kinder noch nicht mit dem Fahrrad zur Schule fahren. Dies sollten sie frühestens nach einer Radfahrausbildung im 4. Schuljahr tun. Viele Grundschulen erteilen den Kindern auch erst dann die Erlaubnis dazu.

In der Ruhe liegt die Kraft

Der sichere Schulweg beginnt damit, dass Sie Ihr Kind nicht unter Zeitdruck aus dem Haus schicken. Die Kleinen sollten morgens rechtzeitig – am besten nach einem Frühstück – das Haus in Ruhe verlassen. Schulwegstress kann gefährlich werden!

Tipp:

Immer mehr Eltern fahren ihr Kind mit dem Auto zur Schule – und das nicht nur in Ausnahmesituationen, sondern jeden Tag. Meistens steckt die Sorge dahinter, dass dem Kind auf dem Schulweg etwas passieren kann. Bedenken Sie jedoch: Wenn Kinder merken, dass sie etwas ganz allein schaffen, hat das auch positive Auswirkungen auf ihr Selbstbewusstsein. Hinzu kommt, dass die Bewegung an der frischen Luft den Kindern gut tut: Zu Fuß zur Schule und wieder nach Hause gehen, dabei mit den Freundinnen und Freunden plappern, Spaß haben und Neuigkeiten austauschen – das entspannt und gibt neue Energie. Energie, die Kinder dringend brauchen, um anschließend wieder still zu sitzen und sich zu konzentrieren.

7. Impfungen schützen Ihr Kind

Keine medizinische Maßnahme hat so vielen Menschen das Leben gerettet wie die Schutzimpfung. Impfungen schützen vor vielen Krankheiten. Besonders wichtig sind sie dann, wenn damit Erkrankungen mit schwerwiegenden oder tödlichen Folgen verhindert werden können. Dies können Impfungen aber nur leisten, wenn sie rechtzeitig wahrgenommen und aufgefrischt werden. In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Die Eltern entscheiden selbst, welche Impfungen ihr Kind bekommt.

Kinder haben noch kein Immun-Gedächtnis

Das Immunsystem erwachsener Menschen ist im Allgemeinen recht gut trainiert. Das Immunsystem kleiner Kinder ist jedoch wie ein unbeschriebenes Blatt. Ein neugeborenes Baby ist durch die Abwehrstoffe der Mutter ein paar Monate geschützt (der so genannte Nestschutz). Aber der mütterliche Schutz geht wieder verloren, und das Immunsystem fängt an, ein eigenes Abwehrsystem aufzubauen.

Die Spätfolgen mancher Infekte sind gefährlich

Ist der Körper eines Kindes von Erregern befallen, muss das Immunsystem auf Hochtouren laufen, um den Infekt zu überstehen. In der Regel bleiben von einem Infekt keine Spätfolgen zurück, wenn die Krankheit auskuriert wird. Gefährlich kann es jedoch

bei hochansteckenden Erregern wie den Masern-, Mumps-, Rötel- oder Windpockenviren werden.

Bei etwa 15 Prozent der an Masern erkrankten Kinder kommt es zu Komplikationen wie Herzmuskel- oder Mittelohrentzündungen bis hin zur Taubheit. Seltener tritt eine Hirn- oder Hirnhautentzündung auf. Sie endet in 15 bis 20 Prozent der Fälle tödlich und führt in bis zu 40 Prozent zu bleibenden Hirnschäden.

Auch bei Mumps sind die Entzündung der Hirnhäute und des Gehirns oder Hörschäden bis zur Taubheit eine gefürchtete Folge. Zudem kommt es bei jedem vierten Jungen in oder nach der Pubertät zu einer Hodenentzündung, die im schlimmsten Fall zu Unfruchtbarkeit führt.

Bei Röteln besteht die Gefahr, dass ungeborene Kinder durch einen Infekt am Anfang der Schwangerschaft schwere Organschäden an Herz, Niere, Auge, Ohr oder Gehirn erleiden. Dagegen sind bei Windpocken Komplikationen eher selten. Wundinfektionen können jedoch zu hässlichen Narben führen. Zudem kann die Infektion eine Lungenentzündung mit sich bringen. Auch kommt es bei jedem 5000sten infizierten Kind zu Gehirnentzündungen mit bleibenden Schäden. Problematisch ist auch, dass sich die Viren im Nervensystem verstecken und im Erwachsenenalter wieder ausbrechen können. Dann spricht man von einer Gürtelrose, einer Nervenentzündung mit einhergehendem Ausschlag. Men-

schen, die im Kindesalter gegen Windpocken geimpft wurden, erkranken dagegen später viel seltener an einer Gürtelrose als Nichtgeimpfte.

Impfen als Training für die Abwehr

Das beste Mittel gegen solche Krankheitschäden ist das Impfen. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Bei der aktiven Immunisierung werden die Erreger in abgeschwächter Form geimpft. Der Körper bekämpft diese Erreger und prägt sich ihre Struktur ein – und zwar ohne dass die Krankheit „richtig“ ausbricht.

Bei der passiven Immunisierung werden keine Erreger, sondern die Antikörper zu diesen Erregern gespritzt. Das ist sehr wirkungsvoll. Im Gegensatz zur aktiven Immunisierung nimmt die Immunität mit der Zeit jedoch schnell ab.

Ob aktiv oder passiv – durch das Impfen erhalten die Abwehrkräfte ein Muster, mit dem sie sich auf einen möglichen Angriff vorbereiten können. Beim nächsten Kontakt mit dem Krankheitserreger wird dieser gleich nach dem Eindringen in den Körper effektiv bekämpft. Die Krankheit kommt nicht zum Ausbruch.

Seit 2006 gibt es gegen die Erreger von Masern, Mumps, Röteln und Windpocken eine Kombinationsimpfung. Ab dem Alter von 11 bis 14 Monaten wird die Impfung zwei Mal im Abstand von mindestens sechs Wochen durchgeführt. Mit einem Pieks können so gleich mehrere Krankheiten abgewehrt werden.

Hinweis

Eine ausführliche Beratung zu den einzelnen Erkrankungen und Impfungen erhalten Sie von Ihren Haus- bzw. Kinderärztinnen und -ärzten und vom Gesundheitsamt.

Die wichtigsten Impfungen für Kinder

Masern

Masern sind gefährlicher als oft vermutet. Die Erkrankung kann zu Komplikationen führen: Bronchitis, Kehlkopf-, Lungen- und Mittelohrentzündungen. Manchmal kann sogar eine Gehirnentzündung, die schwere Schäden hinterlassen kann, die Folge sein. Medikamente können zwar die Begleitscheinungen der Masern mildern, die Krankheit selbst lässt sich jedoch nicht behandeln.

Mumps (Ziegenpeter)

Kinder im Alter zwischen vier und zehn Jahren werden am häufigsten mit dem Mumpsvirus infiziert. Die Erkrankung kann zu Komplikationen führen: Es kann zu Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und der Hirnhaut kommen. Eine Hodenentzündung kann zur Unfruchtbarkeit führen. Gegen Mumps gibt es keine ursächliche Therapie.

Röteln

Besonders gefährlich ist eine Rötelninfektion für schwangere Frauen. Bei einer Infektion während der ersten drei Schwangerschaftsmonate drohen dem ungeborenen Kind schwere gesundheitliche Schäden.

Diphtherie

Diphtherie ist eine Infektionskrankheit, die im schlimmsten Fall durch Herzversagen oder Erstickern innerhalb weniger Stunden zum Tode führen kann.

Gebärmutterhalskrebs (HPV)

Humane Papillomaviren können neben anderen Faktoren für die Entstehung von Ge-

bärmutterhalskrebs verantwortlich sein. Die Impfung richtet sich gegen zwei gefährliche Arten von Papillomaviren. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung für Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren.

Haemophilus influenzae Typ B (Hib)

Der Erreger kann bei Säuglingen und kleinen Kindern eine schwere Hirnhautentzündung auslösen. Auch Lungen-, Ohren- und Kehlkopfentzündungen sind mögliche Folgen.

Keuchhusten (Pertussis)

Keuchhusten ist eine schwere Krankheit. Sie beginnt mit Schnupfen und Heiserkeit, später kommen ein krampfartiger Husten und oft gefährliche Erstickungsanfälle hinzu.

Hepatitis B

Besonders für Kinder kann eine Infektion mit dem Hepatitis B-Virus gefährlich sein, weil in diesem Alter häufiger chronische Krankheitsverläufe auftreten.

Meningokokken

Meningokokkenbakterien kommen in mehreren Typen vor. Gegen die Typen A und B gibt es keine Impfpräparate, aber gegen Typ C. Sie werden zum Beispiel durch Husten oder Niesen übertragen und können die Entzündung des Gehirns hervorrufen.

Pneumokokken-Infektion

Pneumokokken kommen in mehreren Typen vor und sind für schwere Erkrankungen verantwortlich. Dazu zählen zum Beispiel Lungen- und Hirnhautentzündung. Die Impfung wird seit 2006 von der STIKO empfohlen.

Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Kinderlähmung wird übertragen, wenn man mit den Ausscheidungen von Kranken oder mit entsprechend verseuchten Gegenständen in Berührung kommt. In der Frühphase der Infektion ist sie zudem über infizierte Tröpfchen übertragbar. Der Polioerreger befällt und schädigt das Rückenmark. Es kommt zu Fieber, Übelkeit, Rücken- und Gliederschmerzen und schließlich zu Lähmungserscheinungen. Ein Medikament gegen die Polioviren gibt es nicht. Dank der Impfung kommt die Kinderlähmung heute in Europa kaum noch vor. Es ist jedoch notwendig, regelmäßig an Impfungen teilzunehmen, um die Krankheit nicht wieder aufleben zu lassen.

Tetanus (Wundstarrkrampf)

Tetanuserreger können bereits durch kleine Wunden in den Körper eindringen. Die Erreger finden sich in jeder Form von Schmutz.

Varizellen (Windpocken)

Windpocken sind aufgrund der Gefährlichkeit häufiger Komplikationen nicht zu unterschätzen. Daneben stellen sie wie Röteln ein hohes Risiko für Schwangere und ihr ungeborenes Kind dar.

Rotaviren (RV)

Rotaviren zählen zu den häufigsten Virusinfektionen bei Säuglingen und Kleinkindern. Häufige Symptome sind Durchfall, Erbrechen und Fieber. Diese können schnell zur Austrocknung (Dehydrierung) des Körpers führen. Schutzmaßnahmen gegen Rotaviren gestalten sich schwierig, da sie gegen eine Vielzahl von Seifen und Desinfektionsmitteln resistent

sind und sehr lange auf Oberflächen, wie z.B. Spielzeugen, haften können. Eine möglichst frühe Impfung ist dringend zu empfehlen, auch aufgrund der Tatsache, dass ein Risiko für Darminvaginationen (krankhafte Darmveränderungen) mit zunehmendem Impfalter steigt. Bei der Impfung handelt es sich um eine Schluckimpfung, die ab der 6. Lebenswoche im Rahmen von 2 bzw. 3 Dosen (abhängig vom jeweiligen Impfstoff) innerhalb von 4 Wochen durchgeführt wird.

Der Impfausweis

Alle Impfungen Ihres Kindes werden im internationalen Impfausweis, der auch von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfohlen wird, eingetragen. So behalten Sie den Überblick darüber, welche Impfungen bei Ihrem Kind in welchem Alter anstehen.

Nach der Impfung Ruhe gönnen

Wenn Ihr Kind geimpft worden ist, sollten Sie darauf achten, dass es sich einige Tage lang etwas schont und vor allem ungewohnte körperliche Anstrengungen vermeidet. Das Immunsystem setzt sich als natürliche Impfreaktion mit dem Impfstoff auseinander und sollte nicht zusätzlich belastet werden. Im Allgemeinen sind die Impfungen sehr gut verträglich. Über die Wirkung und mögliche Nebenwirkungen der Impfungen klärt Sie der Impfarzt oder die Impfpfärztin auf.

Aktuelle Impfeempfehlungen

Der Impfkalender der Ständigen Impfkommission (STIKO) gibt einen Überblick der empfohlenen Impfungen für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Er wird

regelmäßig aktualisiert und ist beim Robert-Koch-Institut unter www.rki.de zu finden. Einen vereinfachten Impfkalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Sie unter: www.impfen-info.de > Impfeempfehlungen > für Kinder

Tipps zum Impfen:

- Überprüfen Sie vor dem Schuleintritt, ob Ihr Kind alle empfohlenen Schutzimpfungen bekommen hat. Sprechen Sie Ihren Arzt an. Eine Überprüfung wird auch bei der Schuleingangsuntersuchung durchgeführt.
- Versäumte Impfungen können nachgeholt werden.
- Vor jeder Impfung wird der Arzt prüfen, ob gesundheitliche Hinderungsgründe bestehen. Wenn Ihr Kind akut krank ist, kurz vorher eine Krankheit überstanden hat oder möglicherweise gerade eine Infektion „ausbrütet“, wird die Ärztin oder der Arzt das Risiko einer Impfung abwägen. Möglicherweise wird Ihnen dazu geraten, zu einem späteren Zeitpunkt wiederzukommen.
- Die Kosten für die zuvor genannten Impfungen übernimmt die Krankenkasse.
- Bei Reisen außerhalb der EU erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Impfungen notwendig sind.