

Tipps für einen guten Start in die Schule

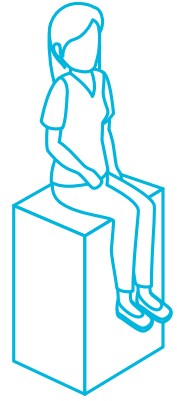


BEWEGUNG

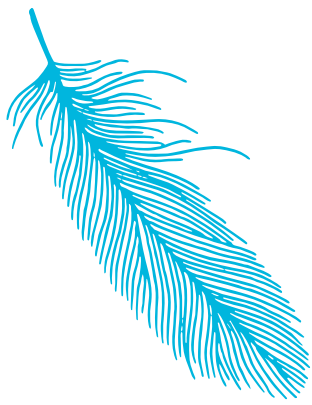
- Den Schulweg möglichst zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad/Roller fahren
- Pausen für Bewegung nutzen
- Nach der Schule für ausreichend Bewegung an der frischen Luft sorgen

SITZEN

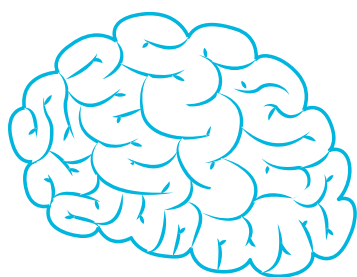
- Beine im rechten Winkel, Fußsohlen im Kontakt mit dem Boden, ausreichend Platz zwischen Oberschenkeln und Tischplatte
- „Dynamisches“ Sitzen: Vorbeugen, zurücklehnen, bewegen auf dem Stuhl ist erlaubt!



SCHLAF



- Sechs- bis Siebenjährige brauchen täglich 10 Stunden Schlaf
- Raumtemperatur 16-18 Grad, kein Zigarettenrauch im Kinderzimmer!
- Maximal 30 Minuten Medienkonsum pro Tag
- vor dem Zubettgehen „runterkommen“
- Regelmäßigkeit und Struktur schaffen über Rituale (CD hören, Buch lesen)
- Ängste und Sorgen des Kindes ernst nehmen und besprechen

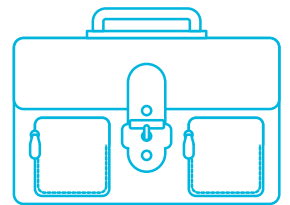


KONZENTRATION

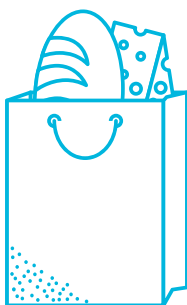
- Hausaufgaben dauern in der ersten und zweiten Klasse nicht länger als 30 Minuten pro Tag
- Vor den Hausaufgaben eine kurze Pause machen (nicht vor dem Fernseher!)

SCHULRANZEN

- Professionell beraten lassen und den Schulranzen vor dem Kauf anprobieren
- DIN-Norm 58124: 10 % Retro-Reflektoren, 20 % flouriszierendes Material
- mindestens 30 cm breit, verstellbare und gepolsterte Gurte
- Füllgewicht nicht mehr als 10-12 % des Körpergewichts
- Möglichst hoch tragen, um einer Belastung der Lendenwirbel entgegenzuwirken



ERNÄHRUNG



- Pausenbrot: Vollkornbrot oder -brötchen mit Butter oder Margarine und fettarmer Wurst, Käse oder Veggi-Brottaufstrich, Dazu Obst, Gemüse, Joghurt oder Quark (auf versteckte Zucker achten!)
- Getränke: 500-700 ml pro Schultag, Wasser, ungesüßter Tee, Schorle
- Das Kind einbeziehen, damit es das Pausenbrot auch wirklich isst
- Gemeinsam eine ansprechende Brotdose und Trinkflasche aussuchen

SICHERER SCHULWEG

- Sichtbare Kleidung, Reflektoren, Fahrradhelm
- Ohne Stress! Deshalb rechtzeitig aus dem Haus gehen
- Sicherheitsregeln im Straßenverkehr lernen
- Kinder einige Zeit begleiten, bevor sie den Schulweg alleine gehen
- Sich im Rollentausch auch einmal vom Kind zur Schule „führen“ lassen

