

Elterntipps für einen gelungenen Schulstart

Herzlichen Glückwunsch!

Ihr Kind ist jetzt ein Schulkind. Eine spannende Zeit voller neuer Eindrücke beginnt. Um Sie und Ihr Kind bei der Eingewöhnung zu unterstützen, haben wir einige Tipps zusammengestellt:

1. Ein guter Start beginnt mit einem guten Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück stärkt die Konzentration und erleichtert das Lernen. Isst Ihr Kind morgens wenig, packen Sie ein nahrhaftes Pausenbrot ein. Dazu gehören:

- Vollkornbrot mit Aufstrich oder Belag
- Frisches Obst oder Gemüse
- Wasser als Getränk

Mehr Informationen zum Pausenbrot finden Sie hier: www.gesundmachtschule.de/eltern/elternbriefe

2. Der Schulranzen: Leicht, praktisch und sicher

Der erste Schulranzen ist für viele Kinder etwas ganz Besonderes. Achten Sie darauf, dass er:

- gut sitzt und angenehm zu tragen ist
- reflektierende Flächen für gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr hat
- sich leicht öffnen und schließen lässt
- nicht zu schwer ist (Faustregel: max. 10 % des Körpergewichts)

Üben Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, wie der Ranzen richtig gepackt wird. Schwere Sachen gehören nah an den Rücken.

3. Sicher zur Schule: Schulweg üben lohnt sich

Ob zu Fuß oder mit dem Bus, der Schulweg sollte gemeinsam geübt werden.

Zu Fuß unterwegs:

- Üben Sie gefährliche Stellen wie Kreuzungen oder Ampeln gemeinsam.
- Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass es auch bei „Grün“ nach links und rechts schauen muss.
- Gehen Sie auf dem Gehweg möglichst innen.
- Trainieren Sie das Verhalten am Zebrastreifen.

Mit dem Bus:

- Erklären Sie, dass an der Haltestelle nicht gedrängt oder geschubst wird.
- Ein- und Aussteigen: wo steigt man ein, wo kann man sich festhalten, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist.
- Wo Steige ich aus? Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich gut orientieren kann (z. B. anhand von markanten Gebäuden).
- Wichtig: Niemals vor oder hinter einem stehenden Bus die Straße überqueren!

Denken Sie daran, dass Ihr Kind alles aus einer anderen Perspektive sieht und von anderen Verkehrsteilnehmern aufgrund der Körpergröße schlechter gesehen werden kann. Besonders zwischen parkenden Autos werden Kinder häufig von Autofahrern übersehen.

4. Schreibtisch und Stuhl zu Hause: Das muss sitzen!

Kinder brauchen zu Hause einen Arbeitsplatz, an dem sie ungestört lernen und ihre Hausaufgaben machen können. Langfristig sollte Ihr Kind einen eigenen Schreibtisch mit einem passenden Stuhl haben. Optimal sind mitwachsende Möbel (Tisch verstellbar von ca. 53 cm bis 76 cm).

Ergonomie-Check beim Probesitzen:

Füße: Beide Füße stehen komplett flach auf dem Boden.

Knie: Die Knie bilden einen 90-Grad-Winkel.

Arme: Die Unterarme liegen locker auf. Die Ellbogen bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Schultern bleiben entspannt unten.

5. Tagesstruktur & Schlaf

Ihr Kind braucht einen geregelten Tagesablauf und Schlaf, um gesund, leistungs- und lernfähig zu bleiben. Jedes Kind ist anders und benötigt eine unterschiedliche Menge an Schlaf. Dennoch gilt die Faustregel, dass Schulanfänger ein Schlafbedürfnis von ca. 9 bis 12 Stunden haben. Das Ziel sollte sein, dass Ihr Kind morgens um 7 Uhr ausgeschlafen ist.

6. Vertrauen Sie Ihrem Kind

Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen und vermeiden Sie schulischen Druck. Bleiben Sie auch bei Fehlern unterstützend, so bleibt die Lernfreude erhalten.

- Zuhören: Stellen Sie offene Fragen wie „Was hat dir heute am meisten Spaß gemacht?“ oder „Was habt ihr in der Pause gespielt?“.
- Begleiten: Geben Sie bei Problemen keine fertigen Lösungen vor. Bieten Sie kleine Wahlmöglichkeiten an: „Üben wir das nachher noch mal zusammen oder möchtest du morgen die Lehrerin fragen?“ oder „Fragst du den Jonas morgen, ob du mitspielen darfst?“.
- Ziel: So lernt Ihr Kind Schritt für Schritt, eigene Wege zu finden.

7. Schule macht Spaß!

Jeder von uns erinnert sich an Lieblingsfächer, aber vielleicht auch an weniger beliebte Lehrer oder Fächer. Achten Sie darauf, dass Ihre eigenen negativen Erfahrungen nicht auf Ihr Kind übertragen werden. Erzählen Sie stattdessen von schönen Momenten aus Ihrer Schulzeit: neuen Freundschaften, spannenden Fächern, tollen Ausflügen die im Gedächtnis geblieben sind.

Gerade am Anfang ist die Begeisterung groß. Helfen Sie mit, dass sie möglichst lange anhält. Denn: **Schule kann richtig Spaß machen!**

