



ELTERNRATGEBER zum Schulbeginn 2012



„Hallo Kinder!
Diese Broschüre ist
nicht nur für eure
Eltern interessant,
sondern auch für
euch. Besonders die
Seiten, auf denen
ich mit meinen
Freunden drauf bin!“



für den Landkreis Hersfeld-
Rotenburg und den
Werra-Meißner-Kreis



Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!

Diese Broschüre ist nicht nur für Eltern interessant, sondern auch für euch. Wir haben im Heft Aufgaben verteilt, die ihr allein

oder mit euren Eltern zusammen lösen könnt. Wir wünschen euch einen guten Schulstart und viel Spaß beim Rätselraten!

Bärenstarke Grüße

Kurt und PAUL

Paul kommt bald in die Schule. Er freut sich und ist gespannt auf seine Klassenkamerad(inn)en und seine Lehrer(innen). Ein bisschen Abc und Zahlen lesen kann er schon.



Vorwort

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

der vorliegende Elternratgeber soll Ihnen zur Einschulung Ihres Kindes Wissenswertes rund um den Schulbeginn bieten. Er soll Ihnen Hilfen in Fragen der Schulfähigkeit und Tipps für die richtigen Schulsachen, die Schulwegsicherheit oder auch die Freizeitgestaltung mit auf den Weg geben.

Der Übergang vom Vorschulalter in die Grundschule stellt einen erheblichen Einschnitt im Leben des Kindes dar. Der Tagesrhythmus ändert sich und neue Aufgabenstellungen sowie neue Verhaltensformen werden verlangt. Diese Umstellung gelingt am besten, wenn Kindergarten, Elternhaus und Grundschule eng und vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Die zuständigen Schulen stehen Ihnen zur Beantwortung von Fragen gerne zur Verfügung. Gegebenenfalls können Sie auch direkt mit dem Staatlichen Schulamt Kontakt aufnehmen.

Ihrem Kind wünsche ich einen guten Start in eine neue Lebensphase und eine erfolgreiche Schulzeit.

Freundliche Grüße



Anita Hofmann
Amtsleiterin



Staatliches Schulamt für den
Landkreis Hersfeld-Rotenburg
und den Werra-Meißner-Kreis
Rathausstraße 8, 36179 Bebra
Telefon: 0 66 22/914-0
Telefax: 0 66 22/914-119

Das Staatliche Schulamt für den Landkreis Hersfeld-Rotenburg und den Werra-Meißner-Kreis dankt allen Inserentinnen und Inserenten. Sie haben durch Ihre Werbung die Herausgabe dieses Ratgebers ermöglicht.

Inhaltsverzeichnis

Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!	U2	Tipps für einen guten Start	12
		So unterstützen Sie Ihr Kind richtig	12
Vorwort	1	Positive Grundeinstellung	13
		Das erste eigene Geld	13
Impressum	2	Buchtipps für Vorschulkinder und Eltern	14
		Der künftige Schulweg	15
Branchenverzeichnis	4	Auch Buskinder müssen üben	15
		Mit dem Fahrrad in die Schule	16
Das Ende der Kindergartenzeit	5		
Vor dem Schulbeginn	7	Vorsorge und Sicherheit	17
Was bedeutet Schulfähigkeit?	7	Versicherungsschutz für Ihr Kind	17
Wie wird die Schulfähigkeit festgestellt?	7	Schutz vor hohen Sachschäden	17
Flexibler Schulanfang	8	Was Ihr Kind für die Schule braucht	18
Die Schuleingangsuntersuchung	8	Kinderbekleidung	18
Was ein Schulkind können sollte	9	Schulspport: Turnschuhe und -kleidung	19
Veränderungen im Alltag	10	Der richtige Schulranzen	20
Sprachlich fit für die Schule?	10	Der Arbeitsplatz Ihres Kindes	20
Vorlaufkurse	11	Stifte und Mäppchen	22
Sprachkurse bei Zurückstellung	11	Linkshänder? So geht's leichter!	23

IMPRESSUM

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ WERBEMITTEL

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Hersfeld-Rotenburg und dem Werra-Meißner-Kreis. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Verlag entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind

zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Redaktion:
mediaprint infoverlag gmbh

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2, D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mediaprint.info

www.mediaprint.info
www.alles-deutschland.de
www.mediaprint.tv

36179035/8. Auflage/2011



Jetzt geht's los – der erste Schultag	24	Wenn es Probleme gibt	41
Ein ganz besonderer Tag	24	Anlaufschwierigkeiten?	41
Die Schultüte und was sie in sich birgt	24	Lernprobleme – kein Grund zur Panik	41
		Beispiele für Hilfsangebote	42
Der Alltag in der Grundschule	26	Beratung	42
Was lernt mein Kind in der Grundschule?	26	Logopädie	42
Der Tagesablauf	27	Ergotherapie	43
Fremdsprachen lernen	28	Physiotherapie	43
Leistungsbewertung in der Grundschule	29	Hippotherapie in Eschwege	44
Hausaufgaben	29		
Betreuungsmöglichkeiten	30	Was neben der Schule wichtig ist	45
		Der freie Nachmittag	45
Die Gesundheit Ihres Kindes	31	Hier spielt die Musik	46
Gesunde Ernährung	31	Sport – Bewegung ist alles	46
Sieht mein Kind wirklich gut?	33	Kinder und Haustiere	47
Hörprobleme bei Schulkindern	34	Der Computer –	
Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?	36	sinnvolle Freizeitgestaltung?	48
Ist der Mundraum fit,		Ausflugs- und Freizeittipps	48
kann das Kind wachsen	37		
Kinderfüße in Schuhen	39		
Was tun bei Krankheit oder Unfall?	40		



**Spielwaren
Max & Moritz**
Steinweg 5 · 36199 Rotenburg
Geschäft: 06623 / 929 06 54 · Büro: 06623 / 300 98 13
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.15 bis 13.00 und 14.30 bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr



Walburger Straße 23 · 37213 Witzhenhausen
Telefon: 055 42/33 69

**Als Ihr Kinderbrillenspezialist nehmen wir
uns gerne Zeit für unsere jungen Kunden.**

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Banken	13	Krankenkasse	40
Bionator-Behandlung	37	Logopädie	10, 11, 41, 42
Buchhandlung	14	Optiker	3
Ergotherapie	5, 7, 9, 43	Physiotherapie	5, 43
Ernährungsberatung	32	Schreibwaren	23
Ersatzkasse	31	Schulartikel	23
Freizeitangebote	4	Schullandheim	4
Gesetzliche Krankenkasse	31	Schulranzen	21
Indoorspielplatz	43	Sensorische Integrationstherapie	7
Kids-Plus-Card	40	Spielwaren	3
Kieferorthopädie	37, U 4	Sprachtherapie	10, 11, 42
Kinderbrillen	3	Tiergestützte Therapie	9
Kinderbücher	14		
Kinderland	43		

U = Umschlagseite

Villa Phantasia nicht nur ein Schullandheim

Wir gestalten Klassenfahrten ab Klasse 1 bis 8.
Angebote wie Indianer, Ritter, Märchen erfinden,
Kanus bauen oder Wanderungen und vieles mehr.
Kindergartenfahrten sind auch hier richtig.
Für Familienfreizeiten bieten wir außer unseren
Angeboten auch schwungvolle Abende.
Musikvereine können hier in Ruhe proben und...
Für Sportvereine organisieren wir Spiele und...
Sowie schöne Geburtstagsfeiern, einmal anders.
Neugierig geworden? Dann direkt an uns wenden!

Bis bald einmal!

Villa Phantasia

Der individuelle
Freizeit- und Ferienspaß



Sabine und Rainer Reul
Burgstraße 28 · 36166 Haunetal-Oberstoppel
Telefon (066 73) 91 91 87 · Telefax (066 73) 91 99 34



Das Ende der Kindergartenzeit

Je näher der erste Schultag rückt, desto größer ist die Vorfreude der meisten Kindergartenkinder auf den Schulbeginn. Das Thema Schule rückt in Spielen und Gesprächen immer stärker in den Vordergrund. Das ist auch verständlich. Zwei oder drei Jahre hat Ihr Kind nun die Kindertagesituation erprobt und in dieser Zeit wichtige Dinge in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen und unter Anleitung von Erzieher(inne)n gelernt. Es merkt plötzlich selbst, dass es einen Entwicklungsschub gemacht hat. Es will aufbrechen zu neuen Ufern, wichtige und schwierige Dinge voll-


bringen und vor allem eine weitere Stufe auf der Treppe zum **Großwerden** erklimmen. Gestärkt durch die Erfahrungen im



Annette
Graß

Praxis
für
Physiotherapie
und
Massage

Gartenstraße 46 · 37269 Eschwege · 05651 50638



Praxis für Ergotherapie
Katharina Menne-Vogler
Staatlich anerkannte Ergotherapeutin
Landstraße 86a, 37287 Wehretal

- Orofaciale Regulationstherapie nach dem Castillo Morales Konzept
- Sensorische Integrationstherapie nach J. Ayres
- Marburger Verhaltens- und Konzentrationstraining nach Dieter Krowatschek
- ADHS-Training nach Lauth und Schlotcke
- Eltern-Kind Beziehungs- und Erziehungsberatung



Kindergarten erscheint das Wagnis Schule leistbar und die Scheu vor dem Neuen weicht. Kinder bereiten sich auf ihre eigene Weise auf diesen Lebensabschnitt vor. Sie leben die Spannung und Vorfreude aus. Gleichzeitig entwickeln sie neue Bedürfnisse und verändern ihre Interessen. Einen Anhaltspunkt, wie Sie darauf eingehen und Ihr Kind so auf die Schulzeit vorbereiten können, geben Ihnen die folgenden **Tipps**:

Abschiednehmen fällt manchmal schwer: Ihr Kind kennt nur den Alltag im Kindergarten. Dort hat es Freunde gefunden und viel mit ihnen erlebt. Einige Kindergartenfreunde wird es in der Schule wiedersehen, doch machen Sie Ihrem Kind auch klar: Für die anderen ist am Nachmittag und am Wochenende immer noch Zeit, solange Ihr Kind das Bedürfnis danach hat. Erinnerungsstücke (Bastelarbeiten, Fotos) im Kinderzimmer können zusätzlich beim Weg in den neuen Lebensabschnitt hilfreich sein.

Kinder im letzten Kindergartenjahr wollen kleine Aufgaben und Verantwortung übernehmen: Nehmen Sie Ihrem Kind nicht alle

Arbeiten ab, auch wenn es dafür länger Zeit braucht. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu, fordern Sie es! Am einfachsten geht dies, indem Sie Ihrem Kind kleine Arbeiten im Haushalt übertragen, zum Beispiel das Haustier regelmäßig zu füttern oder den Briefkasten zu leeren.

Die werdenden Erstklässler wollen mit Gleichaltrigen ungestört zusammen sein: Jetzt interessieren sich die Kinder am meisten für Gleichaltrige. In ihnen sehen sie die wahre Spielherausforderung. Herrliche fantasievolle Spielideen können sich entwickeln, wenn sich die Kinder nicht ständig angeleitet und beobachtet fühlen.

Kinder wollen aufbrechen zu neuen Ufern: Das heißt nichts anderes, als dass sie neue Gehirnahrung brauchen. Viele Bilderbücher im Kindergarten und zu Hause halten für die „alten Hasen“ nichts Neues mehr bereit. Vorlesegeschichten für Ältere oder Sachbilderbücher interessieren da schon mehr. Die Kinder wollen auch aktiv neue Dinge ausprobieren: zum Beispiel eigenständig kochen oder zum Kaufmann um die Ecke gehen und den Umgang mit Geld üben.

Zukünftige Schulkinder wollen so viel wie möglich über die Schule und alles, was damit zu tun hat, erfahren: Dadurch, dass sich Kinder sowohl geistig als auch spielerisch mit ihren Themen auseinandersetzen, wollen sie in dieser Zeit oft Schule spielen. Gleichzeitig wissen sie nicht genug darüber und stellen sich viele Fragen. Der Schulranzen von bekannten Schulkindern wird genau unter die Lupe genommen, die Schule von außen interessiert betrachtet, Hefte werden gebastelt. Im Spiel kann das Kind seine Vorfreude auf diesen neuen Lebensabschnitt ausleben.

Vor dem Schulbeginn

Während bei den meisten Kindern die Vorfreude überwiegt, stellen sich Eltern oft die Frage, ob ihr Kind wirklich dazu in der Lage ist, den Schulalltag zu meistern. Doch was genau ist in dieser Zeit alles zu beachten?

Was bedeutet Schulfähigkeit?

Schon lange hat man erkannt, dass sich die Entwicklung der Kinder nicht immer gleichförmig vollzieht, sondern dass sie im gleichen Alter unterschiedlich weit vorangeschritten sein kann. Deshalb versucht man vor der Einschulung einzuschätzen, ob das Kind „schulfähig“ ist. Man beobachtet hier im Besonderen, ob das Kind körperlich, geistig und sozial so weit entwickelt ist, dass es den Anforderungen von Schule und Unterricht gerecht werden kann. Dabei kann ein persönlicher Informationsbogen, der gemeinsam von Eltern und Erzieher(in) am Ende der Kindergartenzeit ausgefüllt wird, behilflich sein. Er gibt Auskunft über Stärken und Schwächen des Kindes und soll die Entscheidung über die Schulfähigkeit erleichtern.

Wie wird die Schulfähigkeit festgestellt?

Alle Kinder müssen für den Schulbesuch in der für sie zuständigen Grundschule angemeldet werden. **Kinder, die bis zum 30. Juni eines Jahres das sechste Lebensjahr vollendet haben, gelten als schulpflichtig** und müssen zum bekannt gegebenen Termin (März/April des Vorjahres) in der Schule vorgestellt werden. Die Anmeldung jüngerer Kinder kann auch noch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Mit einem oder mehreren der folgenden Angebote versuchen sich die Schulen ein Bild von den zukünftigen Schulanfängern zu machen.

Anmeldung: Ein erstes Gespräch mit den Kindern soll zeigen, ob sie über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und einen ersten persönlichen Kontakt zwischen Kind und Schule ermöglichen. Für alle Kinder, die vor Eintritt in die Schule noch kein Deutsch können oder deren Deutschkenntnisse als Schlüssel zum Schulerfolg noch verbessert wer-



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE MARIA PERLBACH

staatl. anerkannte Ergotherapeutin, SI-Therapeutin DVE

- Sensorische Integrationstherapie nach J. Ayres
- Marburger Konzentrations- u. Verhaltenstraining für Kindergarten- u. Vorschulkinder
- Tiergestützte Therapie
- Beratung und Therapie bei AD(H)S und Teilleistungsschwächen
- Förderung von Wahrnehmung, Grob- sowie Feinmotorik, Konzentration und Ausdauer
- Feinmotorikgruppe „Geschickte Hände“

Eisenacher Straße 68 · 36208 Wildeck/Obersuhl · Telefon 0 66 26-77 39 49
Mobil 0172-56 56 233 · E-Mail: maria.perlbach@gmx.net

den müssen, bieten die Grundschulen als Hilfe sogenannte „Vorlaufkurse“ an (siehe Seite 11).

Schnuppertag: Die Kinder besuchen mit der Schulkindgruppe ihres Kindergartens die Grundschule und nehmen an dem Unterricht und der Pause teil.

Kennenlerntag: An einem eigens für sie gestalteten Schulvormittag werden die zukünftigen Schulkinder von Lehrkräften betreut. Sie basteln, spielen und singen miteinander. Die Einladung zum Kennenlerntag erfolgt in der Regel über den Kindergarten.

Flexibler Schulanfang

An einigen hessischen Schulen ist oder wird der „flexible Schulanfang“ eingeführt. In jahrgangsübergreifenden Klassen



(erstes und zweites Schuljahr gemischt) werden dabei die Kinder differenziert unterrichtet und gefördert. Für jede der Klassen gibt es dafür durchschnittlich sechs Stunden (möglichst durch Sozialpädagoginnen und -pädagogen) extra.

Je nach Begabung und Entwicklung können Kinder dort flexibel nach ein, zwei (Regelfall) oder auch nach drei Jahren in die Klasse drei wechseln. Eine sonst mögliche Zurückstellung und gegebenenfalls ein einjähriger Vorklassenbesuch entfallen in dieser Organisationsform. Nähere Auskünfte erteilen die betreffenden Schulen selbst oder das Staatliche Schulamt.

Die Schuleingangsuntersuchung

Bei der Anmeldung Ihres Kindes in der Schule bekommen Sie eine Einladung des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes zur Einschulungsuntersuchung. Dort haben Sie die Möglichkeit, über alle wichtigen Bereiche der gesundheitlichen Entwicklung Ihres Kindes und über mögliche Fördermaßnahmen mit der Schulärztin/dem Schularzt zu sprechen.

Hier müssen das Vorsorgeuntersuchungsheft, das Impfbuch, gegebenenfalls auch wichtige Arztberichte sowie der von Ihnen ausgefüllte Fragebogen vorgelegt werden. Die Untersuchung integriert nun die Gesamtheit der Befunde zu einer Einschulungsempfehlung an die Schule. Hierbei werden die Besonderheiten Ihres Kindes berücksichtigt und gegebenenfalls eine gezielte Förderung empfohlen.

Was ein Schulkind können sollte

Geistige Anforderungen


- **Logisches Denken:** Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen und benennen, logische Schlüsse ziehen
- **Konzentration und Merkfähigkeit:** sich auf etwas ganz und gar einlassen, Gehörtes und Gelerntes wiedergeben und verarbeiten
- **Sehen, beobachten, erkennen und verarbeiten:** Alle Sinne (sehen, hören, tasten, fühlen, schmecken) sind nötig, um aktives Lernen in der Schule zu bewältigen; es ist wichtig, dass die Sinne trainiert und gepflegt werden
- **Sprechen und Sprache:** Fast die gesamte Kommunikation und Wissensvermittlung werden über die Sprache abgewickelt; Lesen, Schreiben, Mathematik, Sachunterricht, alles baut auf Sprache auf; falsches Sprechen wirkt sich auf das Schreibenlernen besonders negativ aus
- **Zeitliche Orientierung und Umgang mit Zeit:** in der Lage sein, gestellte Aufgaben in einem zugeteilten Zeitraum zu erfüllen und sich selbst die Zeit einzuteilen

Soziale Anforderungen

- **Orientierung:** sich zurechtfinden in der großen Gruppe von Gleichaltrigen, von denen die Kinder einige schon kennen, die meisten anderen ihnen jedoch fremd sind
- **Selbstbewusstsein:** sich melden, reden und sich etwas zutrauen
- **Kontaktfähigkeit:** mit anderen Kindern oder den Lehrer(inne)n zusammenarbeiten, neue Kontakte knüpfen
- **Gemeinschaftsgefühl:** sich in eine (neue) Gruppe von Menschen einfügen und zu ihrem Gepräge beitragen; mitbestimmen, einander helfen und sich verantwortlich fühlen – nicht nur sich selbst sehen
- **motiviert sein:** also Interesse haben an Neuem, am Lernen
- **Gruppenregeln einhalten:** nicht (alles) im Unterricht sofort laut sagen, andere ausreden lassen, Umgangsformen einhalten

Körperliche Anforderungen

- **Still sitzen können:** sich über einen längeren Zeitraum auf ein und demselben Platz kaum bewegen und dazu auch noch lernen



Praxis für
ergotherapie
M. Bil

Pädiatrie • Orthopädie • Neurologie • Psychiatrie

Christiane Werkmeister-Dupont
 Nürnberger Str. 27 • 36211 Alheim-Heinebach
 Tel. & Fax: 05664-1315 • Handy: 0173-7413193
werkmeister-dupont@gmx.de

- Therapie u. Diagnostik bei LRS, Dyskalkulie, ADHS, Entwicklungsverzögerungen
- Förderung der Wahrnehmung und Grob- und Feinmotorik
- **NEU: Kieferentspannungsbehandlung z. B. bei Lernstörung**
- Marburger Konzentrationstraining
- Hörwahrnehmungstraining
- **Linkshändertraining**
- Lerntherapie bei Lern- und Leistungsproblemen
- Elternberatung
- **Tiergestützte Therapie und mehr ...**



- sich mit den größeren Räumlichkeiten der Schule anfreunden
- sich die Zeit für Hausaufgaben und Spielen einteilen
- sich zurechtfinden in den unterschiedlichen Tagesabläufen während der Schultage und der Wochenenden beziehungsweise Ferientage

Sprachlich fit für die Schule?

Die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten in der Schule geschieht größtenteils über die Sprache. Mit den Anforderungen in der ersten Klasse zurechtkommen bedeutet deshalb sowohl richtig und genau hören zu können als auch ein bestimmtes sprachliches Entwicklungsniveau zu haben. Im Einzelnen heißt das: Ein sechsjähriges Kind sollte alle Laute und Lautverbindungen der deutschen Muttersprache richtig bilden können und in der täglichen Sprache verwenden. Es sollte die Grammatik beherrschen, das heißt richtige Sätze und Satzverbindungen bilden und die einzelnen Wortarten korrekt beugen können. Kleinere Fehler können toleriert werden. Der aktive Wortschatz sollte entwickelt sein (ca. 4500 Wörter), und es müssen

- **Körperbeherrschung:** balancieren, verschiedene Formen der Fortbewegung und des Hüpfens (zum Beispiel auf einem Bein, mit geschlossenen Beinen), Koordination der verschiedenen Körperfunktionen
- **Fingerfertigkeit:** einen Stift richtig halten und damit kleine Striche, Schleifen, Rundungen und über Kreuz zeichnen können; eine Schere richtig halten und mit Papier und Klebstoff umgehen können, später mit Nadel und Faden arbeiten

Veränderungen im Alltag

- abends rechtzeitig und zur selben Uhrzeit ins Bett gehen
- morgens früh aufstehen
- sich waschen, anziehen und innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens fertig machen
- den Schulweg selbstständig zurücklegen
- die neuen Pausensituationen bewältigen

Praxis für Logopädie

Dolores Hammerl-Pfördt
 Nürnberger Straße 13 | Bebra
 Telefon 06622-420811 | Mobil 0171-2087023

kurze Geschichten flüssig erzählt werden können. Ein kleines Gespräch kann geführt werden. Wenn sich Eltern nicht sicher sind, ob dieser Sprachentwicklungsstand erreicht ist, kann bei den Sprachheilbeauftragten des Kreises kostenfrei und nach Terminabsprache (Werra-Meißner-Kreis: Tel. 0 56 51-959 20, Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21-870) oder in logopädischen Praxen Rat eingeholt werden. Da es noch fast ein Jahr bis zur Einschulung ist, sollte bei Bedarf die Zeit noch intensiv für Sprachtherapie oder -förderung genutzt werden.

Vorlaufkurse

Grundschulen bieten **Vorlaufkurse** an als Hilfe für alle Kinder, die vor Eintritt in die Schule noch kein Deutsch können oder deren Deutschkenntnisse als **Schlüssel zum Schulerfolg** noch verbessert werden müssen. Grundschulen arbeiten hierbei mit Kindergärten eng zusammen.

Diese Vorlaufkurse:

- sind freiwillig,
- helfen, dass alle Kinder mit hinreichenden Deutschkenntnissen in der Grundschule beginnen,
- starten zwölf Monate vor der Einschulung,
- finden in Grundschulen oder Kindergärten statt,
- öffnen Türen für Kommunikation und Integration.

Bei der Schulanmeldung erhalten alle Eltern eine ausführliche Beratung zur Förderung ihrer Kinder.

Sprachkurse bei Zurückstellung

Kinder, die bei der Einschulung über noch nicht hinreichende Deutschkenntnisse verfügen, können vom Schulbesuch zurückgestellt werden und besuchen dann verpflichtend einen **Deutsch-Sprachkurs**.

Diese Sprachkurse bei Zurückstellung:

- finden in Vorklassen oder in speziellen Sprachkursen der Grundschule statt,
- tragen dazu bei, dass alle Kinder bei Eintritt in die erste Klasse über verbesserte Deutschkenntnisse als **Schlüssel zum Erfolg** verfügen,
- öffnen Türen für Kommunikation und Integration.

Auch hier erhalten alle Eltern bei der Schulanmeldung eine ausführliche Beratung zur Förderung ihrer Kinder.



Beate Künzel
Logopädische Praxis

99817 EISENACH / Nord
Nordplatz 22
Telefon: 0 36 91 88 59 28

36208 WILDECK – OBERSUHL
Lindigstraße 1 / Gewerbepark Nord
Telefon: 0 66 26 91 59 44

36199 ROTENBURG a.d.F.
Brückengasse 5-7
Telefon: 0 66 23 91 50 27 9

beate-kuenzel@web.de
www.logopaedie-kuenzel-eisenach.de

www.photocase.de

Tipps für einen guten Start

So unterstützen Sie Ihr Kind richtig

Spätestens mit der Schulanmeldung lernen Eltern und Kinder den zukünftigen Arbeitsplatz Schule kennen. Meist hat Ihr Kind die Schule bereits zuvor mit dem Kindergarten besucht. Während dieser **Schnupperstunde** probieren die Kinder, sich über den Zeitraum von 30 bis 45 Minuten zu konzentrieren. Dazu bekommen sie kleine Aufgaben, etwa ihren Namen auf ein Arbeitsblatt schreiben, etwas anmalen oder ausschneiden. So erfährt Ihr Kind, wie es ist, wenn viele Kinder gleichzeitig in einem Raum sitzen, arbeiten, sich konzentrieren und Regeln einhalten müssen. Es ist wichtig, nicht unaufgefordert und ohne Handzeichen zu sprechen oder den Mitschüler(inne)n ins Wort zu fallen.

Natürlich kann und muss ein zukünftiges Schulkind nicht gleich vom ersten Tag an alle Regeln und Verhaltensformen beherrschen.

Trotzdem sollten Eltern diese Dinge, die das soziale Miteinander betreffen, **schon im Voraus ihren Kindern vermitteln und vor allem mit ihnen üben**. Kinder müssen erst Verständnis dafür entwickeln, dass sie nicht immer sofort zum Zug kommen und ihnen nicht mehr die ungeteilte Aufmerksamkeit zufällt. Denn gerade damit haben Lehrer(innen) immer wieder zu kämpfen, wenn es Erstklässlern schwerfällt, sich in einen großen Klassenverband zu integrieren.

Eine große Hilfe ist es, wenn die Eltern sich zu Hause bemühen, ihre Kin-

der an bestimmte Gesprächs- und Gemeinschaftsregeln zu gewöhnen, ihnen einen geregelten Tagesablauf bieten und sie zu Selbstständigkeit anleiten. Dazu gehört beispielsweise, dass sich das Kind selbstständig anziehen kann oder sich ein gewisses Zeitverständnis aneignet.

Positive Grundeinstellung

Ganz wichtig: **Die eigene Einstellung zur Schule prägt das Kind und beeinflusst das kindliche Denken enorm.** Vermeiden Sie deshalb alle negativen Äußerungen zu Ihrer eigenen Schulzeit und Schule allgemein. Auch wenn Sie selbst nicht nur positive Erfahrungen gemacht haben, behalten Sie diese für sich. Seien Sie also vorsichtig, was und wie Sie sich in Bezug

auf die Schule äußern. Die unbewussten Wertungen können Ihr Kind stark verunsichern und ängstigen. Schauen Sie stattdessen lieber gemeinsam mit Spannung und Freude einem neuen Lebensabschnitt entgegen.

Das erste eigene Geld

Um Verantwortung für sich selbst übernehmen zu können, ist es wichtig, früh zu lernen, auch mit Geld verantwortungsbewusst umzugehen. Der Schulbeginn oder ein Geburtstag bietet dazu die richtige Gelegenheit. Legen Sie vorher einen Betrag für das Taschengeld fest. Dieser sollte nicht zu hoch sein und kontinuierlich dem Alter entsprechend gesteigert werden. Setzen Sie einen für das Kind festen Zeitpunkt, an



Im KNAX-Klub Deiner Sparkasse ist immer was los! Schau doch gleich mal rein unter www.knax.de!

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

 Sparkasse
Werra-Meißner

 Sparkasse
Bad Hersfeld-Rotenburg

dem es das Geld regelmäßig bekommt, jeden Montag nach der Schule zum Beispiel. Nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Kind den Zweck des Taschengeldes zu erklären, und stehen Sie ihm am Anfang im Umgang damit zur Seite. Feststehen muss aber: Wofür das Kind das Geld ausgeben will, ist letztlich seine eigene Entscheidung. Dabei soll das Kind den Wert des Geldes kennenlernen und herausfinden, was einzelne Dinge kosten. Früher oder später kann das Schulkind auch sein **eigenes Girokonto** erhalten. Einige Banken bieten kostenlose Schülerkonten an. So können auch größere Beträge, zum Beispiel Geburtstagsgeschenke von den Großeltern, vom Kind selbst „verwaltet“ werden. Dabei wird das Kind mit den Verfahren und Prinzipien einer Bank vertraut gemacht und kann sich spielerisch an die Verwaltung der Finanzen gewöhnen.



Buchtipps für Vorschulkinder und Eltern

Sowohl in der Vorschul- als auch in der Grundschulzeit sind Bücher wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. Während Sie Ihr Kind in der Vorschulzeit in erster Linie durch (Mal-)Bücher mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitspielen auf den Schulstart vorbereiten, steht bei Grundschulkindern die Unterstützung der Lesefertigkeiten im Vordergrund.

Zu empfehlen sind dabei unter anderem die folgenden Bücher:

- **Grundschul-Wörterbuch:** Dieses Buch unterstützt Ihr Kind beim Hausaufgabenmachen. Es soll ab der zweiten oder dritten Klasse helfen, schwierige Wörter schnell und einfach nachzuschlagen, um so sicherer in der Rechtschreibung zu werden.
- **Kinderlexikon „Von Anton bis Zylinder“:** Mit mehr als 1400 alphabetisch geordneten Stichwörtern und über 1000 farbigen Abbildungen werden Begriffe aus Geschichte, Naturwissenschaft, Technik, Politik, Kultur und Sport kindgerecht erklärt.



Hier beginnt das Lesen.

Hoehlsche Buchhandlung seit 175 Jahren

Bad Hersfeld

City Galerie

Tel. 0 66 21/91 82 70

Bad Hersfeld

Weinstraße 21

Tel. 0 66 21/1 47 73

Bebra

Nürnberger Str. 21

Tel. 0 66 22/4 15 29

Rotenburg a.d.F.

Breitenstraße 33

Tel. 0 66 23/75 07

info@hoehlsche-buchhandlung.de · www.hoehlsche-buchhandlung.de

TIPP

Bedenken Sie, dass das Lesen eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen ist und dass es Ihr Kind auch in der Persönlichkeitsbildung unterstützt. Kinder brauchen dazu die Unterstützung ihrer Eltern, die sie an das Lesen herantführen. Geben Sie Ihrem Kind viele Anregungen zum Lesen und natürlich ausreichend Lesematerial. Dazu gibt es auch spannende Kinder- und Jugendzeitschriften, die viele interessante Themen altersgerecht vermitteln.

Der künftige Schulweg

Manche Eltern werden den ersten Schulwochen in Bezug auf mögliche Gefahrenquellen mit gemischten Gefühlen entgegentreten. Besonders der Straßenverkehr birgt viele **kritische Punkte**. Aber auch dieser Situation kann man einiges an Problematik nehmen, wenn Sie sich zusammen mit Ihrem Kind vorbereiten. Wichtig dabei ist, nicht bis zur letzten Minute damit zu warten. Als sehr hilfreich hat sich erwiesen, wenn Eltern, zum Beispiel mithilfe eines Stadtplans, die ungefährlichste Schulwegstrecke austüfeln. Natürlich gehören zu den möglichen Gefahrenquellen auch Ampeln, Baustellen, Überwege, Ausfahrten und anderes. Es ist wichtig, den Weg mit dem Schulanfänger genau zu besprechen und ihn praktisch zu üben, sodass sich das Kind orientieren kann und einigermaßen sicher wird. Der zukünftige Schulweg kann schon in der letzten Kindergartenzeit in das tägliche Wegepensum eingebaut werden. So müssen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck setzen, alles baldmöglichst zu beherrschen.

Tipp: An den ersten Schultagen sollten Sie Ihr Kind noch zur Schule begleiten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind den Weg gut allein bewältigt, können Sie sich nach anderen Erstklässlern in Ihrer Nachbarschaft umschauen. Die Kinder können den Schulweg gemeinsam gehen. Auch diese Gruppe sollten Sie noch einmal begleiten und auf problematische Stellen hinweisen. Wenn Sie Ihr Kind über einen längeren Zeitraum begleiten, können auch die Eltern Begleitgemeinschaften bilden.

Auch Buskinder müssen üben

Vielleicht wohnen Sie auf dem Land oder in einem Wohngebiet, von wo aus Ihr Kind die Schule nur **mit dem Bus oder der Straßenbahn** erreichen kann. Dann überlegen Sie sich sicher schon lange vorher, ob es sich in dieser besonderen Lage zu rechtfinden wird. Um Ihr Kind zu einem **souveränen Buskind** zu machen, sollten Sie – ebenso wie beim Schulweg – schon sehr **früh mit der Vorbereitung beginnen**. Schon von klein auf sollte sich Ihr Kind an diese Weise der Fortbewegung gewöhnen. In der letzten Kindergartenphase können Eltern dann gezielt auf die zukünftigen Schulbusfahrten hinarbeiten. Dabei müssen Sie sich immer wieder in Erinne-

TIPP

- *Treiben Sie Ihr Kind nicht zur Eile. Gerade gehetzte Kinder sind im Straßenverkehr erheblich gefährdet.*
- *Je häufiger Sie mit Ihrem Kind den Schulweg üben, desto sicherer wird es.*

rung rufen, dass Dinge, die für Erwachsene selbstverständlich sind, für die zukünftigen Buskinder neu sind.

- **Verhalten an der Haltestelle:** Üben Sie immer an den Haltestellen, an denen Ihr Kind ein- und aussteigen wird: Zurücktreten, wenn der Bus ankommt, erst einsteigen, wenn der Bus anhält, die Türen geöffnet sind und aussteigende Fahrgäste den Bus verlassen haben. Die Fahrkarte sollte Ihr Kind immer an der gleichen Stelle verwahren, sodass im Falle einer Kontrolle nicht gesucht werden muss.



- **Das Einsteigen und die Fahrt:** Trainieren Sie mit Ihrem Kind, den Handlauf zu benutzen, die Fahrkarte vorzuzeigen, den Schulranzen abzunehmen und vor die Füße auf den Boden zu stellen und möglichst bis zur gewünschten Haltestelle sitzen zu bleiben. Was, wenn es keine Sitzplätze mehr gibt? Überlegen und üben Sie mit Ihrem Kind, wo es sich festhalten kann, wenn es im Bus stehen muss.
- **Das Aussteigen:** Erst aufstehen, wenn der Bus anhält, aussteigen, wenn die Türen ganz geöffnet sind. Nie vor oder hinter dem haltenden Fahrzeug die Fahrbahn betreten, sondern warten, bis der Bus wegfährt. Sie sollten Ihrem Kind die ganze Situation mit all ihren Gefahren plastisch aufzeigen und ihm auch erklären, was für Unfälle in dieser Situation schon passiert sind. Wenn Sie dieses Programm rechtzeitig bewältigen, werden Sie und Ihr Kind dem ersten Schultag etwas sicherer und entspannter entgegenblicken.

Mit dem Fahrrad in die Schule

Sie sollten Ihr Kind erst nach der Fahrrad-ausbildung in der vierten Klasse mit dem Fahrrad in die Schule schicken. Die Verkehrswacht weist immer wieder darauf hin, dass Kinder bis zu diesem Alter nur bedingt mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zurechtkommen. Bei der **Fahrrad-ausbildung** werden die Kinder durch den örtlichen Verkehrspolizisten geschult. Daran schließt sich eine Prüfung an. Dazu kommen die Polizisten eigens in die Schule. Natürlich sollte das Fahrradfahren von klein auf gelernt werden: Dazu ist aber die Freizeit besser geeignet.

Vorsorge und Sicherheit

Versicherungsschutz für Ihr Kind **Schutz vor hohen Sachschäden**

Auch wenn Sie mit Ihrem Kind den Schulweg schon vor Schulstart intensiv trainiert haben und Ihr Kind sich sicher im Verkehr bewegt, gehören Kinder in jedem Fall zu den am **stärksten gefährdeten Verkehrsteilnehmern**.

Zwar ist Ihr Kind über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert, allerdings greift diese Absicherung nur unter bestimmten Voraussetzungen.

Zu bedenken ist zum einen, dass die gesetzliche Unfallversicherung nur dann zahlt, wenn Ihr Kind durch einen Unfall in der Schule oder auf dem direkten Schulweg dauerhaft verletzt wird. Sobald Ihr Kind von dem eigentlichen Schulweg abweicht, greift der Versicherungsschutz der **gesetzlichen Unfallversicherung** nicht mehr.

Mehr als 70 Prozent aller Unfälle ereignen sich aber nicht in der Schule oder auf dem Schulweg, sondern in der Freizeit. Diese Freizeitunfälle sind über die gesetzliche Unfallversicherung nicht abgedeckt. Hinzu kommt, dass die Zahlungen nur unzureichend sind. Diese Lücke können Sie mit einer privaten Unfallversicherung schließen. Sie zahlt bei jedem Unfall, egal ob auf dem Schulweg oder beim Toben auf dem Spielplatz. Über die genauen Konditionen und Leistungen können Sie sich bei der jeweiligen Versicherung informieren.

Ebenso wichtig wie die Unfallversicherung ist auch eine Haftpflichtversicherung. Damit ist Ihre Familie vor Schadensersatzansprüchen geschützt. Wie schnell ist es passiert: Beim Fußballspielen schießt Ihr Sohn den Ball in die Wohnzimmerscheibe des Nachbarn oder Ihre Tochter fährt mit dem Fahrrad gegen das Auto des Nachbarn.

Ohne **Haftpflichtversicherung** müssten Sie jetzt selbst für den entstandenen Schaden aufkommen, denn ab dem siebten Lebensjahr ist ein Kind schadensersatzpflichtig. In diesem Fall springt die Haftpflichtversicherung ein. Sie trägt beispielsweise die Reparatur- oder Wiederbeschaffungskosten, übernimmt das Schmerzensgeld oder gar die Zahlung des Verdienstausfalls bis hin zur Rente für den Geschädigten. Der Risikoschutz gilt sowohl für die Eltern als Aufsichtspflichtige über eigene oder fremde Kinder als auch für die Kinder selbst.





Was Ihr Kind für die Schule braucht

Kinderbekleidung

Schon für Kinder im Grundschulalter gibt es eine enorme Auswahl an modischen Kleidungsstücken. Sie werden feststellen, dass Ihr Kind im Umgang mit Gleichartigen sehr schnell ein Modebewusstsein entwickelt und nicht mehr alles gern anzieht, was Sie als Eltern für richtig halten. Trotzdem sollten Sie unbedingt auf die Funktionalität der Kleidung achten. Auch wenn Sie das Verhalten im Verkehr mit Ihrem Kind eingehend geübt haben, kann es dieses im Eifer und Spiel sehr schnell vergessen. Da ist es umso wichtiger, dass das Kind durch auffällige Kleidung von anderen Verkehrsteilnehmern deutlich wahrge-

nommen werden kann. Vermeiden Sie daher dunkle Kleidungsstücke und bestehen Sie auf reflektierende Streifen oder Aufnäher, die die Sicherheit enorm erhöhen. Natürlich sollte die Kleidung Ihres Kindes auch der Jahreszeit entsprechend ausgewählt werden.

Im Winter und den Übergangszeiten empfiehlt es sich, das Kind nach dem „Zwiebelprinzip“ zu kleiden. Durch übereinandergeschichtete Lagen kann sich das Kind entscheiden, eine Jacke oder einen Pulli ausziehen, wenn es ihm zu warm wird. Im besten Fall trägt das Kind beim Spielen im Freien wasserfeste Kleidung, falls es von ein paar Regentropfen überrascht wird.

Schulsport: Turnschuhe und -kleidung

Gerade der Schulsport ist für die Kleinen besonders wichtig: Hier können sie endlich herumtoben und springen, ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen und sich einen Ausgleich zum Stillsitzen im Klassenzimmer verschaffen. Deshalb ist gerade hier auf qualitativ hochwertige und funktionelle Kleidung zu achten. Die Kleidung sollte Ihrem Kind genügend Bewegungsfreiheit bieten, aber dennoch nicht zu weit sein, damit mögliche Unfälle verhindert werden können. Bevorzugen Sie atmungsaktive Materialien, die für Ihr Kind angenehm zu tragen sind und Nässe schnell abgeben. Sicher transportiert und aufbewahrt wird die Sportausrüstung in einem eigenen Turnbeutel. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft über die richtigen Sportschuhe für Ihr Kind beraten und informieren Sie sich über die vielfältigen Funktionen und Vorteile. Bedenken Sie auch, dass in den meisten Schulen unterschiedliche Schuhe für Halle und Freisportanlage gefordert werden.



TIPP

Wichtig ist, dass sich Ihr Kind ohne Probleme selbstständig an- und ausziehen kann.

Vorsicht:

Alle Arten von Schmuck sind beim Sport hinderlich und sogar gefährlich! Am besten nehmen Sie Ihrem Kind am Tag des Sportunterrichts vorsorglich Ketten, Armbänder, Uhren und vor allem Ohringe schon zu Hause ab.

„Paul soll seinen Schulranzen einräumen. Streiche die Dinge an, die nicht hineingehören!“



Der richtige Schulranzen

Kommen wir nun zu dem Thema, das die Schulanfänger ganz besonders stark beschäftigt: dem Schulranzen. Bestimmt können Sie schon an keinem Kaufhaus mehr vorbeigehen, ohne dass Ihr Kind Sie drängt, endlich seinen Schulranzen zu kaufen. Und mit Recht sollten Sie auf diesen großen Wert legen, denn schließlich wird er zum ständigen Begleiter Ihres Kindes.

Folgende Hinweise sollten Sie unbedingt beachten:

- Beziehen Sie Ihr Kind in den Kauf mit ein oder fragen Sie es nach seinen Vorlieben. Im besten Fall sollte das Kind den Schulranzen vorher ausprobieren.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit beim Einkauf und vergleichen Sie in Ruhe Preis und Qualität. Der Schulranzen sollte in jedem Fall das TÜV-Siegel/den Normaufkleber tragen und der DIN-58124-Norm entsprechen.
- Auffällige Farben wie Gelb und Orange sowie reflektierende Leuchtstreifen sind besonders wichtig, weil sie bei Dunkelheit schützen.
- Wählen Sie ein Modell mit geringem Eigengewicht. Mit Inhalt sollte der Schulranzen nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts Ihres Kindes betragen. Überprüfen Sie auch während der Schulzeit das Gewicht immer wieder und ent-rümpeln Sie unnötigen Ballast.

Weitere wertvolle Tipps finden Sie im Schulranzentest der Stiftung Warentest unter www.test.de.

Vorsicht:

Zu hohes Gewicht und falsche Tragegewohnheiten können auf Dauer schwere Schäden an der Wirbelsäule hervorrufen. Überprüfen Sie deshalb regelmäßig den Inhalt und die Einstellung der Tragegurte. Empfehlenswert sind die rückenfreundlichen, ergonomisch geformten Schulranzen, die sich optimal dem Körper des Kindes anpassen.

Der Arbeitsplatz Ihres Kindes

Mit der Schule kommen bald die ersten Hausaufgaben. Auch wenn Ihr Kind anfangs seine Hausarbeiten lieber in der Nähe einer Bezugsperson, zum Beispiel am Küchentisch, erledigen will, sollten Sie ihm zu Hause eine Rückzugsmöglichkeit an einem ruhigen Ort bieten, wo es ungestört und konzentriert arbeiten kann.

Meist wird der Schreibtisch im Kinderzimmer aufgestellt, wobei darauf zu achten ist, dass Ihr Kind immer noch genügend Platz zum Spielen und Herumtollen hat. Denn das Spielen steht bei einem Erstklässler immer noch an erster Stelle und das wird sich auch nicht so schnell ändern.

Wenn Sie sich einen Schreibtisch anschaffen, sollte dieser einige Kriterien unbedingt erfüllen. Der Tisch sollte in der Höhe verstellbar sein, damit er dem schnell wachsenden Kind gut angepasst werden kann. Wichtig ist auch, dass die Tischplatte neigbar ist, um Ihrem Kind das erste Lesen und Schreiben zu erleichtern und eine gebückte Sitzhaltung zu

SO LEICHT IST NOCH KEINER IN DIE SCHULE GEKOMMEN!

DerDieDas sind 3
superleichte Schul-
ranzenmodelle mit
Top-Tragekomfort,
super Ausstattung
und tollen Zubehö-
rteilen – im 5-teiligen
Set! Mehr Infos unter:
www.derdiedas.de



GUT (2,4)

DerDieDas
Fliegengewicht
Im Test:
12 Marken
Ausgew. KIDDO



**WIEGT
NUR CA.
850
GRAMM**



Fliegengewicht

Sicherheit leicht gemacht:
einer der leichtesten Schul-
ranzen nach DIN. In 6 tollen
Motiven.

**WIEGT
NUR CA.
800
GRAMM**



Fliegengewicht XS

Mit Sicherheit noch leichter –
und so kompakt! Ideal für
kleine, zierliche Kinder. In
6 attraktiven Dessins.

**WIEGT
NUR CA.
900
GRAMM**



XLight

Der lässig leichte Rucksack-
Ranzen in coolen Design und
6 trendigen Motiven.

DERDIEDAS®

Die Schulranzenmacher

verhindern. Um dem Alltag Ihres Kindes standzuhalten, sollte der Tisch auf jeden Fall praktisch und robust sein – so ist es nämlich auch kein Problem, wenn mal ein bisschen Farbe daneben geht. Bei der Wahl des richtigen Stuhls ist zu berücksichtigen, dass er ebenfalls höhenverstellbar und mit Rollen und einer federnden Rückenlehne ausgestattet ist. Mit dem richtigen Schreibtisch ermöglichen Sie Ihrem Kind, konzentriert und entspannt – und dadurch auch mit mehr Spaß – seine Hausaufgaben zu erledigen. Und obendrein bewahren Sie es somit vor ernst zu nehmenden Haltungsschäden.



TIPP

So sitzt Ihr Kind richtig!

- Die Sitzfläche des Stuhles sollte auf Kniehöhe eingestellt werden, sodass die Beine Ihres Kindes im Sitzen einen Winkel von 90 Grad bilden.
- Die Höhe der Tischplatte ist richtig angepasst, wenn Ihr Kind seine Ellenbogen im Sitzen locker ablegen kann.
- Kontrollieren Sie die Einstellungen in regelmäßigen Abständen, ob sie noch der Größe Ihres Kindes entsprechen.

Stifte und Mäppchen

Hier sollten Sie nicht nach dem Motto „Je mehr, desto besser“ verfahren, sondern genau überlegen, was sinnvoll ist. Besser geeignet als Doppeldeckermäppchen sind einstöckige Mäppchen, da sie weniger Platz einnehmen. Sie reichen zudem völlig aus, um alle erforderlichen Utensilien unterzubringen. Wie das Mäppchen ausgestattet sein muss, erfahren Sie zu Schulbeginn von den Klassenlehrer(inne)n. Versuchen Sie dabei mehr Wert auf Qualität als auf Quantität zu legen. Bei Buntstiften empfiehlt sich beispielsweise die extra dicke Variante, weil sie für Kinder in der Handhabung einfacher sind und mehr Freude beim Malen bereiten. Zusätzlich ist ein sogenanntes Schlampermäppchen nützlich, um weitere Hilfsmittel wie Schere, Kleber und Spitzer unterzubringen. Überlegen Sie auch später beim Kauf von Schreibwaren, ob sie in einer umweltfreundlichen Variante erhältlich sind. So schulen Sie Ihr Kind im Umweltschutz und geben ihm das Gefühl, selbst einen Beitrag geleistet zu haben.



Linkshänder? So geht's leichter!

Das Wissen, dass man Linkshänder nicht umerziehen soll, ist mittlerweile Allgemeinut. Allerdings haben es Linkshänder nicht immer leicht. Scheren, Stifte oder Hefte, die für Rechtshänder konzipiert sind, machen ihnen das Leben schwer. Linkshändigkeit bedeutet für Eltern und Kinder deswegen, dass sie sich mit speziellen Materialien ausstatten müssen.

Längst gibt es Füller für Linkshänder beziehungsweise Füller, die sowohl für Rechtshänder als auch für Linkshänder geeignet sind. Daneben bietet der Fachhandel **spezielle Linkshänder-Schulartikel** an. Diese machen nicht nur das Leben und Lernen leichter, sie unterstützen auch den natürlichen Bewegungsablauf der Linkshänder.

So haben z. B. Collegeblöcke mit Kopfschraube den Vorteil, dass die Kinder nicht mehr durch die links angebrachte Spirale

beim Schreiben behindert werden. Spitzer verfügen über Messer in anderer Drehrichtung und bei Scheren sind die Klingen genau andersherum angebracht.

Auch die übrige Lernumgebung sollte dem Linkshänder angepasst sein: So empfiehlt es sich, dass Linkshänder in der Schule links außen oder neben einem anderen Linkshänder sitzen, damit sich die Nachbarn nicht mit den hantierenden Armen in die Quere kommen. Die Computermaus (mit umgepolter Tastenbelegung) sollte links neben der Tastatur liegen.



Alles Gute
für die Schule-
auch für Linkshänder-
Zeitschriften, LOTTO

Schreibwaren Simon
Am Markt 11, Cornberg
Tel. 05650/1247



Jetzt geht's los – der erste Schultag

Ein ganz besonderer Tag

Für Eltern und Kinder ist der erste Schultag – nach dem ersten Kindergarten-tag – ein **außergewöhnlich spannender Tag**. Alle Beteiligten sind sehr aufgeregt und voller Erwartungen. Schon einige Zeit vorher überlegen sich die Eltern, wie sie diesen Tag gebührend feiern könnten. Die ganze Familie – oft auch Großeltern oder Paten – nehmen an diesem besonderen Tag teil. Die Einschulungsfeier gestaltet jede Grundschule individuell. Meist versammeln sich die Eltern und Kinder in der Aula oder Turnhalle. Häufig haben die vorherigen Erstklässler ein kleines Willkommensprogramm vorbereitet. Nach dieser kleinen Feier erfahren die Kinder, in welche Klasse sie von nun an gehen werden. Dann sehen Kinder und Eltern zum ersten

Mal das Klassenzimmer. Bereits nach einer Stunde – in der die Kinder oft eine kleine Malaufgabe lösen dürfen – können die Eltern ihre Sprösslinge wieder von der Schule abholen. Danach liegt es in der Hand der Eltern, einen geruhsamen, einen ereignisreichen oder einen feierlichen Tag für die Schulanfängerin/den Schulanfänger und die Familie zu gestalten. Was dabei sicher nicht fehlen darf, sind Erinnerungsfotos dieses besonderen Tages.

Die Schultüte und was sie in sich birgt

Schon bei den Römern versuchte man, den Kindern den Schuleintritt mit Honigplätzchen zu versüßen. Und der Brauch, spitze Zuckertüten zu verschenken, ist schon seit

Ende des 18. Jahrhunderts dokumentiert. In ländlichen Gegenden war es üblich, den Kindern eine große selbst gebackene Brezel mit auf den neuen Lebensweg zu geben. Im 20. Jahrhundert wurde die Schultüte so, wie wir sie heute kennen, populär und ist seither nicht mehr wegzudenken. Traditionsgemäß soll die Schultüte eine **Belohnung und ein besonderer Anreiz für den ersten Schultag** sein. Schultüten gibt es in fast jedem Kaufhaus und in allen Papierwarenläden zu kaufen. In vielen Kindergärten entwickelt sich trotzdem ein anderer Trend: Oft stecken die Eltern sehr viel Liebe und Zeit in ein **individuell gestaltetes Unikat**, das noch lange nach dem ersten Schultag einen Ehrenplatz behält.

Nun wäre da noch die Frage nach dem **Inhalt der Schultüte**. Immer mehr Eltern verzichten auf Schultüten, die vor lauter Süßigkeiten aus allen Nähten quillen. Der Inhalt besteht nun häufiger aus einer Mischung von (gesunden) Süßigkeiten oder Obst, kleinen Schultensilien oder Spielsachen. Wichtig: Nach dem Motto „Weniger ist oft mehr“ soll das Kind nicht mit Geschenken überhäuft werden.

Beliebt und geeignet sind: Schreib- oder Buntstifte, ein Konzentrationsspiel, ein Mal- oder Bilderbuch, ein T-Shirt oder anderes Wunschkleidungsstück, Lego- oder Playmobilpäckchen, ein bis zwei Holzwürfel (später kann man damit Rechenaufgaben besser veranschaulichen), Hörspielkassetten, eine hübsche Brotdose oder

Trinkflasche, eine Lieblingssüßigkeit Ihres Kindes, ein Gutschein für einen Ausflug (zum Beispiel in den Zoo). Als Füllmaterial für die Tütenspitze kann man entweder Zeitungspapier oder eine Tüte Popcorn verwenden.

TIPP

Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Schultüte. Schenken Sie statt Süßigkeiten lieber Dinge mit Bezug zur Schule. So hält die Freude länger an.

„Paul kommt in die Schule. Er hat sich eine Schultüte gebastelt. Du kannst sie bunt ausmalen!“



www.photocase.de

Der Alltag in der Grundschule

Was lernt mein Kind in der Grundschule?

„Die Grundschule prägt als erste Schulstufe das Kind in einem Alter höchster Lernfähigkeit für seinen weiteren Bildungs- und Lebensweg. Sie gründet sich auf die demokratische Staatsverfassung und ist deren Grundrechten und gemeinschaftsbezogenen Erziehungszielen uneingeschränkt verpflichtet. [...] Die der Grundschule zugewiesene Aufgabe grundlegender Bildung für alle Kinder hat eine doppelte Bedeutung: Erstens ist sie (Allgemein-)Bildung in allen wesentlichen Kulturbereichen zur allseitigen Persönlichkeitsentfaltung, und zweitens dient sie als (Ausgangs-)Bildung für die differenzierten weiteren Bildungswege...“

(Rahmenplan der hessischen Grundschule)

So lernt Ihr Kind zunächst einiges, was Sie auf den ersten Blick gar nicht greifen oder sehen können. Anfangs liegt der Schwer-

punkt auf dem Erlernen von Arbeitstechniken, denn vieles, was grundlegend für das gesamte Lernen und Arbeiten ist, muss erst in kleinen Schritten eingeübt werden. Zum Beispiel lernen die Kinder, wie man einen Bleistift richtig hält, wie man mit dem Radiergummi umgeht oder ein Wort unterstreicht. Weiterhin wird der Umgang mit den Heften und das Aufräumen des Arbeitsplatzes eingeübt. Geregelt ist der Lehrstoff über einen Lehrplan. Darin ist genau festgelegt, was ein Schulkind im jeweiligen Schuljahr lernen soll.

Das erste und zweite Schuljahr sind zu einer Einheit zusammengefasst. Der Lernstoff wird über zwei Jahre hinweg aufgebaut. Dabei werden die individuellen Lernfortschritte und das Lerntempo des einzelnen Kindes weitestgehend berücksichtigt und der Unterricht darauf abgestimmt. Der Unterricht in den ersten vier Schuljahren ist sehr spielorientiert. Ideal ist eine Mischung aus offenen Unterrichtsphasen – die von den Schüler(inne)n selbst mitgestaltet

Fächer/Lernbereiche	Studentenzeit – Grundschule			
Jahrgangsstufen	1	2	3	4
Religion	2	2	2	2
Deutsch	6	6	5	5
Sachunterricht	2	2	4	4
Mathematik	5	5	5	5
Kunst, Werken / Textiles Gestalten / Musik	3	3	4	4
Sport	3	3	3	3
Einführung in eine Fremdsprache			2	2
Summe	21	21	25	25
Zusätzliche Stunden	2	2	2	2

werden können – und traditionellen Lehrmethoden. Trotz aller Spielorientierung darf man eins nicht vergessen: **Kinder wollen lernen, etwas leisten und sich über ihre Erfolge freuen.**

Den zu vermittelnden Lernstoff verteilt die Lehrerin oder der Lehrer nach pädagogischen und didaktischen Gesichtspunkten auf den Schultag: Bewegungspausen

Der Tagesablauf

Der Tagesablauf ist von Klasse zu Klasse unterschiedlich und wird von der Klassenleitung individuell gestaltet. In der Regel liegen die Hauptfächer in der Hand der Klassenlehrkraft. Der Vorteil: Eine feste Bezugsperson kann individuell auf die Lernvoraussetzungen Ihres Kindes eingehen. Ankerpunkte im Tagesablauf sind meist **Rituale**, die den Schultag strukturieren. Oftmals stellt der Tagesbeginn für die Schüler die erste Orientierung und Sammlung in der Gemeinschaft dar. Hier kann ein **Begrüßungslied** gesungen, gebetet, eine Geschichte vorgelesen oder aber ein wichtiges Anliegen angesprochen werden. Eventuell schließt sich die Kontrolle der Hausaufgaben an.

Info

Nach dem Motto „Die Jüngeren lernen von den Älteren“ gibt es mittlerweile „Jahrgangskombinierte Klassen“. Dabei werden Schüler(innen) der 1. und 2. Klasse gemeinsam unterrichtet. Ziel ist es, die Lerninhalte der verschiedenen Klassenstufen zu kombinieren und didaktisch aufzubereiten. Die Kinder arbeiten dabei meist in Teams. Das Lernen in altersheterogenen Gruppen gleicht der nichtschulischen Bildung in Familie und Freundeskreis. Der Vorteil für Ihr Kind: Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule erfolgt problemloser und kindgemäßer. Soziale Lernprozesse werden so gefördert und Ihr Kind kann sowohl die Rolle des Lernenden wie auch des Lehrenden einnehmen. Ihr Kind lernt so in verschiedene Rollen zu wechseln und selbstständig zu handeln.

lösen Phasen der Anspannung und Konzentration ab. Die Unterrichtsinhalte werden entweder gemeinsam erarbeitet oder die Schüler(innen) entwickeln in Partnerbeziehungsweise Gruppenarbeit eigene Lösungswege zu bestimmten Fragestellungen.

Der Lernstoff wird in Phasen der Einzelarbeit gesichert und eingeübt. Dies ist auch Ziel der Hausaufgaben, die jeden Tag gemeinsam aufgeschrieben werden. Der Schultag endet meist mit einem kurzen Gespräch, einer Verabschiedung oder einem Abschiedslied.

In einigen Klassen gibt es **freie Arbeitsphasen** (Freiarbeit, Wochenplanarbeit). Offene Unterrichtsformen unterscheiden sich vom gemeinsamen Erarbeiten darin, dass individuelle Aufgabenstellungen gewählt und gelöst werden. Hierbei können Lerninhalte unterschiedlich aufgearbeitet und vertieft werden. In freien Arbeitsphasen entscheiden Kinder selbst, welcher Aufgabe sie sich zuwenden, sie teilen sich die Tätigkeit eigenständig ein und werden so zu selbstverantwortlichem Arbeiten angeleitet. Über Arbeitsergebnisse dieser Phasen tauschen sich die Schüler(innen) und die Lehrkraft aus. Zudem kann die Lehrkraft gezielt auf **besonderen Förderbedarf** eingehen.

Fremdsprachen lernen

Sprachen öffnen das Tor zur Welt – aber muss das schon in der Grundschule sein, wo die Kleinen erst mal des Deutschen

mächtig werden sollen? Seit einigen Jahren sieht der Lehrplan vor, dass sich die Schüler ab der 3. Klasse mit einer Fremdsprache vertraut machen. In Hessen handelt es sich hierbei fast ausschließlich um Englisch. Ihr Kind lernt dabei auf kindgerechte Art die neue Sprache und Kultur kennen.

Hier stehen Spiele, Lieder und gemeinsames Erfahren der Sprache im Vordergrund. Anstatt Grammatik zu pauken, üben die Schüler kleine Sätze und Phrasen ein und wenden diese in Dialogen oder kleinen Theaterstücken an. Anhand von Bildern oder konkreten Dingen lernen sie spielend Vokabeln und bauen sich so einen soliden Grundstock auf.

Es hat sich gezeigt, dass die Schüler mit viel Interesse und Leistungsbereitschaft an diese neue Herausforderung herangehen. Mit Spaß und Elan legen sie hier ein sehr nützliches Fundament in der englischen Sprache, das ihnen später an einer weiterführenden Schule sehr hilfreich sein wird. Ist man mit den Grundlagen vertraut, fällt das Lernen später viel leichter.

TIPP

Nutzen Sie das breite Angebot an Medien zu diesem Thema.

„Start English with a song“: eine CD mit Liedern zum Mitsingen (ab 5 Jahren)

„Englisch – keine Hexerei“: spielend Vokabeln lernen mit den Geschichten über zwei junge Hexen (für Grundschüler)

Leistungsbewertung in der Grundschule

In den ersten drei Zeugnissen, das heißt im Halbjahres- und Jahreszeugnis der 1. Klasse und im Halbjahreszeugnis der 2. Klasse, erhalten die Kinder **keine Ziffernnoten**, sondern **Berichte über das Sozialverhalten sowie das Lern- und Arbeitsverhalten**. Das Sozialverhalten wird nach den Punkten soziale Verantwortung, Konfliktverhalten, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit bewertet. Bezüglich des Lern- und Arbeitsverhaltens wird besonderes Augenmerk auf das Interesse, die Motivation, die Konzentration, die Ausdauer und die Lern- und Arbeitsweise gelegt. Weiter beschreibt die Klassenlehrkraft den Lernstand Ihres Kindes und seine Lernfortschritte in den unterrichteten Fächern. Wie das Kind in einzelnen Bereichen weiter gefördert werden kann, soll ebenfalls im Zeugnis aufgezeigt werden.

Die **Lernzielkontrollen** bleiben ebenfalls unbenotet. Um die Entwicklung der Kompetenzen Ihres Kindes in allen Bereichen festzuhalten, führen die Lehrkräfte für jedes Kind einen **Beobachtungsbogen** zum Sozial-, Lern- und Arbeitsverhalten und zu den einzelnen Fächern. Diese Aufzeichnungen sind für die Lehrkräfte eine wichtige Grundlage der Beratung in Elterngesprächen. Mit Beginn der 2. Klasse geht der/die Lehrer/in langsam mit bewertenden Rückmeldungen über zur Benotung. Im folgenden Jahreszeugnis werden schriftliche, mündliche und praktische Leistungen benotet. Probearbeiten werden nicht vorher bekannt gegeben. Jedoch achten die Lehrkräfte darauf, dass

nicht mehr als zwei Arbeiten pro Woche geschrieben werden. Seit dem Schuljahr 2007/2008 werden Vergleichsarbeiten geschrieben. Alle Schüler(innen) bearbeiten dabei die gleichen Deutsch- und Mathematikaufgaben. Nach der zentralen Auswertung wird die Schule Ihres Kindes über das Ergebnis informiert. Anschließend können Sie sich im Gespräch mit der Lehrkraft über die Leistungen Ihres Kindes informieren.

Hausaufgaben

Hausaufgaben werden bei Schüler(inne)n zur **Vertiefung und Übung** des gelernten Schulstoffes eingesetzt. Dabei sollen die Schüler lernen, selbstständig zu arbeiten und sich verantwortlich zu fühlen. Die Hausaufgaben können mündlich, schriftlich oder praktisch zu bearbeiten sein. Für Lehrer(innen) ist die Hausaufgabe ein Mittel, das Wissen der Schüler zu überprüfen und eventuelle Probleme aufzudecken, um anschließend darauf reagieren zu können.

Aber wie lernt man, Hausaufgaben zu machen? Zuerst müssen Sie mit Ihrem Kind herausfinden, wann der beste Zeitpunkt dafür ist. Das Kind braucht nach der Schule eventuell erst einmal eine Verschnaufpause, um sich zu erholen, und es wird auch bald einsehen, dass der Abend eher ungeeignet ist für konzentriertes Arbeiten. Dennoch sollten Sie versuchen einen festen Zeitpunkt einzuplanen. Wünschenswert ist es, dass Ihr Kind seine Aufgaben möglichst selbstständig erledigt. Doch in der ersten Zeit kann es schon mal vorkommen,

dass Ihr Kind zu Ihnen kommt mit den Worten: „Mama, ich kann das nicht!“ Jetzt ist es wichtig, dass Sie in dieser Situation Unterstützung bieten, sich aber dennoch nicht zu einer Dauerbetreuung hinreißen lassen.

Hier einige Tipps, wie Sie Ihr Kind zur Selbstständigkeit führen:

- Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie ihm die Lösung der Aufgaben zutrauen, aber auch für Fragen zur Verfügung stehen.
- Bieten Sie an, die Aufgaben am Ende zu kontrollieren.
- Loben Sie Ihr Kind zwischendurch für richtige Lösungen. Das motiviert!
- Versuchen Sie Ihr Kind bei Schwierigkeiten so anzuleiten, dass es allein auf den Lösungsweg kommt, und geben Sie nur dann konkrete Hinweise, wenn es sich in einer Aufgabe verrannt hat.
- Lassen Sie Ihr Kind selbstständig weitermachen, wenn Sie das Gefühl haben, dass es so zurechtkommt.

Betreuungsmöglichkeiten

Wenn Sie berufstätig sind und Ihr Kind bisher bei einer Tagesmutter, Bekannten oder in einer Kindertagesstätte gut versorgt wussten, dann sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken über die zukünftige Unterbringung Ihres Kindes vor und nach dem Schulbesuch machen. Für die Morgenbetreuung vor der regulären Schulzeit stehen bei Bedarf ab ca. 7.30 Uhr Lehrkräfte zur Verfügung. Diese Aufsicht wird von der Schule organisiert und kostet Sie kein Geld.

Info

Die Aufsichtspflicht der Lehrkräfte umfasst den Zeitraum 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn, während des Unterrichts und während der Pausen. Sie endet dann, wenn Ihr Kind das Schulgelände verlässt.

Die meisten Schulen bieten die sogenannte Mittagsbetreuung bis etwa 14.30 Uhr an. Über die jeweiligen Kosten und Leistungen werden Sie bei der Schuleinschreibung genauer informiert.

Für **eventuell auftretende Lücken in der Betreuung** sollten Sie unbedingt vorsorgen. Wenn Sie ganztags berufstätig sind, sollten Sie sich schon ein halbes Jahr vor Beendigung der Kindergartenzeit nach einem geeigneten Hortplatz für Ihr Kind umschauchen. Im Hort wird Ihr Kind außerhalb der Schulstunden betreut, es kann darüber hinaus bei der **Hausaufgabenbetreuung**, beim Mittagessen und bei Freizeitaktivitäten mit gleichaltrigen Kindern teilnehmen. Vor allem die Ferienzeit ist in den meisten Horteinrichtungen bis auf drei Wochen im Sommer vollständig abgedeckt. In den Ferienzeiten werden in vielen Einrichtungen besondere Projekte oder Ausflüge angeboten. Die Gebühren richten sich in der Regel nach dem Betreuungsumfang. Es gibt auch noch andere Betreuungsmöglichkeiten: zum Beispiel durch eine Tagesmutter oder indem sich zwei oder mehr Elternteile die Betreuung gemeinsam teilen. Diese Form wird meistens von Eltern gewählt, die nur wenige Stunden in der Woche arbeiten.



Die Gesundheit Ihres Kindes

Gesunde Ernährung

Mein Pausenfrühstück – lecker und gesund

In der Schule sind die Leistungsanforderungen hoch. Kinder, die zu Hause gefrühstückt haben und ein leckeres Pausenfrühstück in die Schule mitbringen, sind im

Unterricht konzentrierter, besser gelaunt und aktiver. Mit dem dargestellten Bausteinsystem (siehe Poster) fällt es Eltern leicht, die optimalen Nährstoffe für ein gesundes Frühstück zusammenzustellen.

Süße Pausensnacks, süße Stückchen und zuckerhaltige Getränke liefern dagegen leere Kalorien und damit Energie, die

KKH-Allianz: Wir sorgen für mehr Gesundheit!

Mit unseren Präventionsmaßnahmen, wie z. B. dem kostenfreien Schulranzen-Check, unterstützen wir besonders Schulen und Kindergärten bei einer gesundheitsbewussten Lebensweise der Kinder. Informieren Sie sich jetzt bei Ihrem Ansprechpartner vor Ort:

Herr Dirk Umbach
dirk.umbach@kkh-allianz.de
 Tel. 0 18 01.55 48 56 (3,9 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunknetze max. 42 Cent/Min.)
 Körperschaft des öffentlichen Rechts

schnell wieder verbraucht ist. Das Gehirn ist bald wieder müde. Durch einen hohen und häufigen Zuckerkonsum haben Kinder erhebliche gesundheitliche Nachteile: Zucker ist entscheidend an der Entstehung von Übergewicht und Karies beteiligt. Außerdem sinkt mit hohem Konsum von industriell gezuckerten Lebensmitteln und Getränken die Nährstoffzufuhr von kritischen Vitaminen und Mineralstoffen.

Ein Zuckerverbot ist nicht möglich, pädagogisch nicht sinnvoll und auch gar nicht nötig. Es gibt eine andere Lösung zum Umgang mit Süßigkeiten und süßen Getränken, den „zuckerfreien Vormittag“.

Zuckerfreier Vormittag heißt, nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen kauaktive, naturbelassene Lebensmittel in die Schule mitbringen und Getränke ohne Zucker, z. B. Wasser/Mineralwasser, ungesüßte Tees auswählen. Lebensmittel wie rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte enthalten außerordentlich viele wertvolle Nährstoffe und regen den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Durch das kräftige Kauen entsteht sehr viel mehr und qualitativ besserer Speichel. Dieser

spült, repariert und härtet die Zähne. Speichel schützt Zähne und Zahnfleisch. Kauen ist nicht nur wichtig für unsere Zähne, viel mehr auch für den ganzen Körper. So ist eine gut entwickelte Kaumuskulatur Grundvoraussetzung für die Sprachentwicklung.

Der beste Durstlöscher ist Wasser/Mineralwasser. Die Zähne werden vor häufigen Zuckerrangriffen bewahrt und das Gehirn (kalorienfrei!) mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Die „zuckerfreien Stunden am Vormittag“ erlauben einen süßen Nachschick nach dem Mittagessen und das Naschen am Nachmittag, wobei gilt: Lieber ohne schlechtes Gewissen ein leckeres Eis, ein Stück Kuchen, ein paar Gummibärchen auf einmal genießen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt essen.

Fazit: Der zuckerfreie Vormittag ist die Lösung für den Umgang mit Süßigkeiten und süßen Getränken, fördert gleichzeitig eine vollwertige Ernährung und somit die gesunde Entwicklung der Kinder.

Sprechen Sie als Eltern am ersten Elternabend die Lehrer auf den „zuckerfreien Vormittag“ in der Schule an. Wichtige As-



Ernährungskompetenz
für gesundes Leben

Anje Zygalski Diplom-Oecotrophologin

Katzenkopfweg 12 a
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Telefon 06623 917665
info@ernaehrungskompetenz-zygalski.de
www.ernaehrungskompetenz-zygalski.de



pekte sind dabei das gemeinsame Klassen-/Schulfrühstück und die Wasserbar.

Das gemeinsame Klassen-/Schulfrühstück in der Grundschule

Gemeinsames Schulfrühstück oder Klassenfrühstück bedeutet Trennung von Essen und Spielpause. In der Regel gibt es eine 10-minütige Frühstückspause in der Klasse und im Anschluss daran die 15-minütige Bewegungspause auf dem Schulhof.

Im Idealfall werden diese Pausen durch Klingelzeichen angekündigt und beendet. Erfahrungen zeigen, dass nach Einrichtung einer gemeinsamen Frühstückspause wesentlich mehr Kinder ein Frühstück mitbringen, sich die Qualität des Frühstücks verbessert und dass viel seltener als früher angebissene Nahrungsmittel weggeworfen werden.

Die Kinder erleben, was sie essen und andere mitbringen. Das gemeinsame Essen kann Neugier wecken, zum Nachmachen, Tauschen und Abgeben anregen, Lust auf unbekannte Lebensmittel machen. Essen in Ruhe und Gesellschaft kann darüber hinaus die Klassengemeinschaft stärken.

Die „Wasserbar“ oder Trinken im Unterricht in allen Klassenstufen

Die Wasserbar im Klassenzimmer regt zu häufigem und richtigem Trinken an. Die Umsetzung erfolgt im Einvernehmen mit den Eltern. Geht man davon aus, dass jedes Kind bis zu 0,5 l pro Schultag trinkt, so werden pro Woche bei 20 Kindern 50 l Mineralwasser, d. h. ca. 4 Kästen benötigt.

Jede Familie muss im Jahr also höchstens 8 Kästen Wasser bezahlen. Die Lieferung kann entweder über die Eltern oder über einen Getränkeliieferanten erfolgen. Im ersten Fall wird zu Beginn des Schuljahres eine Namensliste erstellt. Sind die Wasserkästen fast leer, erhalten die Eltern über ihr Kind vom Klassenlehrer eine „Wasserkarte“ und wissen damit Bescheid, dass sie an der Reihe sind, für Nachschub zu sorgen. Im anderen Fall bringt und holt ein Getränkeliieferant in regelmäßigen Abständen oder bei Bedarf die Wasserkästen.

Im Klassenraum wird neben dem Tafel- und Ordnungsdienst ein Getränkediens eingerichtet. Dieser räumt z. B. das Leergut ein und spült – wenn vorhanden – die Trinkbecher. Es können auch namentlich markierte Mineralwasserflaschen zum Einsatz kommen. Trinkrituale, also Regelungen, wann getrunken werden darf, vereinfachen die Umsetzung.

Hilfestellungen bieten die Arbeitskreise Jugendzahnpflege (AKJ) sowie eine Reihe von Materialien, z. B. das Poster und das Faltblatt „Mein Pausenfrühstück“ und die CD-Rom „IRMA mag's bunt!“.

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.jugendzahnpflege.hzn.de.

Sieht mein Kind wirklich gut?

Die Schule hat gerade begonnen und Sie stellen fest, dass Ihr Kind schon jetzt Probleme hat, den Stoff aufzunehmen und seine Aufgaben zu erledigen. Keine Panik – sehr wahrscheinlich liegt das nicht

an den Fähigkeiten Ihres Kindes. Lernschwächen können oftmals mit einem eingeschränkten Sehvermögen zusammenhängen. Kinder mit unkorrigierter Sehschwäche haben Schwierigkeiten, optische Reize richtig zu verarbeiten. Im Kindergarten und in der Schule sind sie klar benachteiligt.

Schlechte Noten von Kindern sind deshalb nicht immer ein Zeichen von Unwissenheit. Die Fünfen auf dem Zeugnis entstehen möglicherweise auch dadurch, dass Kinder Zahlen und Buchstaben nicht richtig erkennen und falsch wiedergeben oder verwechseln. Folglich haben sie Schwierigkeiten beim Rechnen und Schreiben und können oft nicht flüssig lesen. Sind die Kinder nicht in der Lage, die Informationen von der Tafel zu lesen, versuchen sie es beim Nachbarn – wirken so oft undiszipliniert und stören den Unterricht. Zeitprobleme treten auf. Stress und Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Unlust sind die logische Folge unkorrigierter Sehschwächen.

Sehfehler sollten so früh wie möglich erkannt und behandelt werden. Geschieht das nicht, kann eine normale Sehentwicklung nicht mehr erfolgen und eine lebenslange Einschränkung des Sehvermögens bleibt. Außerdem wird dringend angeraten, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen teilzunehmen. Drei der zehn Checks widmen sich routinemäßig auch der Überprüfung des Sehens. Doch finden diese Untersuchungen in zu großen Abständen statt und bieten keine absolute Sicherheit für das frühzeitige Entdecken von Sehfehlern.

Was sind Anzeichen für Sehprobleme?

- häufiges Augenreiben, Blinzeln oder Stirnrunzeln
- schnelles Ermüden beim Lesen oder Schreiben
- Unlust beim Malen, Schreiben, Lesen oder bei Feinarbeiten
- unsichere Feinmotorik (Tollpatschigkeit)
- langsames, flüchtiges oder fehlerhaftes Lesen
- häufiges Verrutschen in der Zeile
- geringer Augenabstand zu Buch oder Fernseher
- Lichtempfindlichkeit
- häufiges Stolpern oder Balancestörungen
- unsauberes Schriftbild (Wortabstände, Linienführung)
- ungeschicktes Verhalten beim Ballspielen

Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern

Es wird außerdem dringend angeraten, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder teilzunehmen. Drei der zehn Checks widmen sich routinemäßig auch der Überprüfung des Sehens. Doch finden diese Untersuchungen in zu großen Abständen statt und bieten keine absolute Sicherheit für das frühzeitige Entdecken von Sehfehlern.

Hörprobleme bei Schulkindern

Auch Hörprobleme bei Schüler(inne)n sind häufig die Ursache für Lernschwierigkeiten und Stress. Die Kinder bekommen nicht mit, was gesagt wird, und können nicht entsprechend reagieren. „In diesen

Fällen wird für Lehrer(in) und Eltern intensives Zuhören und Beobachten zu der alles entscheidenden Schlüsselqualifikation im Hinblick auf die weitere Förderung des Kindes“, schreibt Dr. Marianne Wiedenmann, Fachbuch-Autorin, Sprachheillehrerin und Sprachheiltherapeutin mit Lehrauftrag der Uni Frankfurt.

Einwandfreies Hören gilt als zentrale Lernvoraussetzung im Schriftspracherwerb und für alle Kulturtechniken. Wer ähnliche Laute beispielsweise bei 13 und 30 oder bei Nagel und Nadel nicht unterscheiden kann, wird falsch rechnen oder im Diktat Fehler machen. Ist das Hörvermögen eingeschränkt, so sind an das jeweilige soziale Umfeld hohe Anforderungen im Umgang mit dem Kind gestellt.

Silke Brandes vom Forum Besser Hören: „Im ersten Schritt müssen Eltern wie Lehrer(innen) gleichermaßen ein Bewusst-

sein für die Bedeutung des Hörens aufbauen. Ist dieses Bewusstsein schließlich vorhanden, fällt der zweite Schritt meist leichter: Bei einem Großteil der Kinder mit Hörminderungen empfiehlt sich die Anpassung eines Hörsystems. Je früher diese Anpassung erfolgt, desto größer ist die Chance auf eine Korrektur der Hörminderung.“ Bei fachgerechter Betreuung durch einen HNO-Arzt und den Hörgeräteakustiker ist die Anwendung von Hörsystemen völlig unproblematisch. Die Kleinen reagieren fast immer positiv auf die Hörhilfen, da sie ihnen deutliche Verbesserungen und unmittelbare Hörerlebnisse verschaffen.

Eine Liste mit Tipps, Kontaktadressen und Buch-Empfehlungen rund um das Thema kann kostenlos beim Forum Besser Hören angefordert werden.

(www.forumbesserhoeren.de)



Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?

Zahnarztängste werden zu 80 Prozent im Kindesalter verursacht. Vielfach übertragen Eltern ihre negativen Erfahrungen auf die Kinder. Dabei sollten Kinder frühzeitig und richtig auf den Zahnarztbesuch vorbereitet werden. Durch die Zusammenarbeit von Elternhaus, Schule, Schul- und Patenschaftszahnärzten, sowie Zahnarztpraxen kann der Zahnarztbesuch zu einer guten und positiven Erfahrung für Kinder werden. Wenn Sie die folgenden **Grundregeln zur Vorbereitung eines Zahnarztbesuchs** beachten, wird der Zahnarztbesuch in Zukunft ein Kinderspiel:

- Gedankenlos erzählen Familienangehörige in Anwesenheit von Kindern „Katastrophengeschichten“ von vergangenen Zahnarztbesuchen. Dies schürt die lebhafteste Fantasie und Ängste der völlig unbedarften Kinder.
- Aussagen wie „Es tut nicht weh“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“ sollten aus der Kommunikation völlig verschwinden. Kinder denken primär prozesshaft und verstehen keine Negationen. Die Botschaft für sie ist genau das Gegenteil und wird tief im Unterbewusstsein durch Wiederholungen weiter verankert.

- Benutzen Sie positive Formulierungen, wie z. B. „Der Zahnarzt hilft dir, dass deine Zähne ganz gesund bleiben“ oder „... dass sie wieder heile werden“ und „... dass sie ganz schön aussehen“, „Der Zahnarzt geht ganz nett und umsichtig mit dir um.“
- Auf den Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder aufbauen, zum Beispiel mit motivierenden Gesprächen wie „Weißt du noch, als du dich ganz sicher und stark und mutig gefühlt hast?“.
- Kinder darin bestärken, möglichst allein in das Wartezimmer/Behandlungszimmer zu gehen, denn sie haben ein natürliches Autonomiebestreben (allein machen), das hier genutzt werden kann.
- Oft werden den Kindern von ihren Bezugspersonen Geschenke und Belohnungen für einen Zahnarztbesuch versprochen. Damit wird eine „Alltäglichkeit“ zu etwas Besonderem. Kleine Belohnungsgeschenke sollten nur die Behandler(innen) verteilen dürfen.
- Es gibt eine große Anzahl guter Kinderbücher, die Ihr Kind positiv auf den Zahnarztbesuch einstimmen. Unter www.jugendzahnpflege.hzn.de/Medien finden Sie Buchempfehlungen.

Buchtipp:

„Upps, komm Zähne putzen“ von Ursel Scheffler/ Jutta Timm, München, ars Edition
GmbH, ISBN 3 - 7607 - 14444 - 7

Info

Der Zahnarzt ist der Freund und Helfer für die gesunden Zähne Ihres Kindes!



Ist der Mundraum fit, kann das Kind wachsen

Atmung, Ernährung (Saugen/Kauen/Schlucken) und Bewegung (Sprache, Mimik) sind wichtige Lebensfunktionen des Menschen. Während ein Kind heranwächst, haben diese Einfluss auf seine gesamte Körper- und Persönlichkeitsentwicklung.



Folgende Anzeichen für gestörte Mundraum-Funktionen sollten frühzeitig in einer kieferorthopädischen Praxis vorgestellt werden:

- schlaffe Lippen, meist geöffnet, offener Mund beim Essen
- Mundatmung
- Schnarchen, Knirschen und Zähnepres-sen
- Sprach- und Lautbildungsstörungen
- Lutschen an Daumen, Schnuller, Gegenständen
- Kau-„Faulheit“, verweigert harte Nahrung
- vorstehende Schneidezähne, Zahnfehlstellungen
- frühzeitiger Verlust von Milchzähnen durch Stürze, Unfälle, Karies.

Eine kieferorthopädische Behandlung kann die Ursachen für Zahnfehlstellungen auffangen und beheben. Dabei formt z. B. ein Bionator Kiefer und Gebiss durch Trainieren der Mund- und Gesichtsmuskeln. Fehlender Platz für bleibende Zähne kann so nachentwickelt werden und Zahnentfernung ist meist nicht notwendig.

Neben der erzielten gesunden Zahnstellung hat die Behandlung positive Auswirkungen auf die Körperhaltung, Spannungskopfschmerzen lösen sich, Mundatmung kann auf Nasenatmung umgestellt werden und Durchblutung und Entwicklung des Nervensystems werden gefördert, was zu guter Konzentrationsfähigkeit beiträgt.

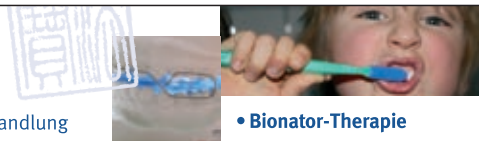
Marianne Strohal

Zahnärztin

Praxis für
Kieferorthopädische Behandlung

Am Eschenbornrasen 2
37213 Witzenhausen
Tel. 055 42-500 588

www.bionatorbehandlung.de



- Bionator-Therapie
- Funktionskieferorthopädie
- Kiefergelenksbehandlung
- Schmerzlose Zahnspangen
- Hypnose, z.B. bei Angst
- Feste Zahnspangen

Der Ratgeber für den Schulbeginn



🐾 Spiel, Spaß & Sport 🐾

🐾 So fühlt sich Ihr Kind wohl 🐾

🐾 Der Alltag in der Grundschule 🐾

🐾 Tipps für einen guten Schulstart 🐾



Kinderfüße in Schuhen

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh“ lautet ein bekanntes Kinderlied. Nach diesem Motto haben Wissenschaftler Kinderfüße einmal genauer unter die Lupe genommen und dabei erschreckende Feststellungen gemacht:

- Viele Kinder tragen Schuhe, die ihnen um 10 Millimeter zu klein sind.
- 85 Prozent der Eltern schätzen die Schuhgröße falsch ein und auch die Methoden, um die Passform zu testen, sind nicht praktikabel.
- Viele Kinderschuhe sind Mogelpackungen, denn rund 97 Prozent der Schuhe haben eine geringere Innenlänge, als die ausgewiesene Schuhgröße verrät. Abweichungen bis zu 12 Millimeter waren üblich.
- Die Folge der zu kleinen Schuhe sind gesundheitliche Schäden. Die Forscher fanden heraus: Je kürzer die Schuhe sind, desto schief sind auch die Großzehen. Rechtzeitig erkannt, kann sich die Schrägstellung mit dem Tragen passender Schuhe jedoch wieder zurückbilden.
- Auch wenn gleich nach der erkannten Fehlstellung reagiert wird, sind Folgeschäden nicht abschätzbar. Weitere Untersuchungen müssen nun klären, ob und inwiefern sich zu kleine Schuhe auf die Motorik, Knie- und Hüftgelenke sowie auf die Wirbelsäule ausgewirkt haben.

Deshalb sollten Sie beim nächsten Schuhkauf besonders gut aufpassen. Es ist empfehlenswert, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen. Dort kann Ihr Kind den

Info

Passendes Schuhwerk sollte mindestens 10 Millimeter, besser noch 12 bis 17 Millimeter länger sein als die Füße Ihres Kindes. Ausnahmsweise dürfen Sie dabei die Meinung Ihres Kindes nicht zu hoch einschätzen, denn die Studie hat ebenfalls nachgewiesen, dass 60 Prozent der Kinder Schuhe, die knapp passten oder gar ganz zu klein waren, als „passend“ empfunden haben.

Schuh anprobieren und es wird geprüft, ob er wirklich passt. Kaufen Sie Schuhe besser am Nachmittag, weil die Füße Ihres Kindes im Tagesverlauf größer werden. Das Material des Schuhs sollte weich, beweglich und atmungsaktiv sein. Die regelmäßige Kontrolle der richtigen Größe ist ein Muss, vor allem bei Schuhen, die Ihr Kind in der Schule trägt und die Sie nicht täglich zu Gesicht bekommen. Nehmen Sie auch die Füße Ihres Kindes genau unter die Lupe.





Viele Kleinkinder haben Knick-Senk-Füße, was allein noch kein Problem darstellt. Das lässt sich meist einfach beheben, indem Sie Ihr Kind oft barfuß laufen lassen und für viel Bewegung sorgen. Doch wenn man nicht aufpasst, können daraus schnell Plattfüße werden, die sich leider nicht von allein auswachsen. In diesem Fall wird Ihr Kind öfter über Fußschmerzen klagen und die Sohle am Innenrand seiner Schuhe sind schnell deutlich abgelaufen. Jetzt sollten Sie einen Kinderorthopäden aufsuchen, der mit Einlagen oder anderen Behandlungsmethoden helfen kann.

Was tun bei Krankheit oder Unfall?

Wenn Ihr Kind am Morgen krank ist und nicht in die Schule gehen kann, müssen Sie die Schule das wissen lassen. Dazu reicht ein Anruf im Sekretariat vor Unterrichtsbeginn. Die Lehrkraft braucht sich dann über die Abwesenheit des Kindes keine Sorgen mehr machen. Sollte Ihr Kind länger als drei Tage zu Hause bleiben müssen, braucht die Schule schon bald eine schriftliche Entschuldigung. Ein ärztliches Attest ist nur bei sehr langen Krankheiten nötig oder wenn das Kind Leistungsproben nicht mitschreiben konnte.

Passiert Ihrem Kind während des Unterrichts ein Unfall, sei es beim Toben auf dem Pausenhof oder im Schulsport, so ist für alles gesorgt: Sie als Erziehungsberechtigte werden zu Hause oder in der Arbeit verständigt und ein zuständiger Schularzt steht zur Verfügung.

Kennen Sie schon... BKK WERRA-MEISSNER



... die Kids-PlusCard?

Das Bonusprogramm für Kinder. Einfach anfordern, ausfüllen und Prämie erhalten.

info@bkk-wm.de
0800 2559377
(kostenfrei)

Wenn es Probleme gibt

Anlaufschwierigkeiten?

Viele Kinder haben zu Beginn ihrer Schullaufbahn Schwierigkeiten, sich in der neuen Situation zurechtzufinden, sich der Umgebung anzupassen und das Lernpensum zu bewältigen. Lassen Sie sich auf solche Problemsituationen ohne Ängste ein. Jedes Kind hat beim Lernen und beim Zurechtfinden mit den neuen Anforderungen des Schulalltags seinen eigenen Rhythmus. Die meisten anfänglichen Probleme lösen sich im Laufe der Zeit von selbst.

Bei manchen Kindern geht das vielleicht langsam und kostet viel Kraft, wenn jedoch die notwendige Ruhe und die Akzeptanz für Ihr Kind mit all seinen individuellen Schwächen vorhanden ist, dann wird sich Ihr Kind langsam, aber sicher in seinen Problembereichen verbessern. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind trotz längerer Anstrengung und Bemühung nicht mehr aus seinen Problemen herausfindet oder gar Schulängste entwickelt, sollten Sie sich Hilfe suchen.

Als erster Schritt sollte das Gespräch mit der Klassenlehrerin/dem Klassenlehrer gesucht werden. Es ist wichtig, dass dies frühzeitig geschieht, damit Schwierigkeiten sich nicht verfestigen. Auch Lehrkräfte sind dankbar für wichtige Informationen der Eltern, da diese ihnen in der Schule hilfreich sein können. Scheuen Sie sich nicht davor – weit mehr Kinder, als Sie denken, sind betroffen.

Lernprobleme – kein Grund zur Panik

Ganz natürlich haben die meisten Kinder – bezogen auf die Unterrichtsfächer – bestimmte Vorlieben und Abneigungen: Das eine Kind löst in Kürze die kniffligsten Rechenaufgaben, tut sich aber beim Lesen sehr schwer. Ein anderes ist sehr musikalisch und hat aber Angst vor Diktaten. Wieder ein anderes Kind schreibt mit Freude lange Aufsätze und verzweifelt aber bei Geometrieaufgaben. Jedes Kind hat seine Schwächen und Stärken, dessen muss man sich bewusst sein.

Aber bevor die Schwierigkeiten zu groß werden und die Lücken im Wissen nicht mehr zu schließen sind, sollten Sie eingreifen. Gezieltes Üben und individuelle Förderung können dabei schnell eine Wirkung zeigen. Wichtig ist dabei den Ursachen der Probleme zunächst einmal auf den Grund zu gehen. Woher stammen die Schwierigkeiten beim Kind? Gespräche mit dem Kind oder der Lehrerin/dem Lehrer können sehr hilfreich sein. Vermuten

Praxis für Logopädie Birgit Stopp

Robert-Bunsen-Straße 10 · 36179 Bebra
Telefon/Telefax: 0 66 22/4 35 00

Termin nach Vereinbarung

Sprach-, Sprech-, Stimm-, Atemtherapie

Sie bei Ihrem Kind eine Lernschwäche wie zum Beispiel die LRS (Lese-Rechtschreib-Schwäche), sollte gemeinsam mit der Lehrkraft ein Förderkonzept erarbeitet werden. Aber auch mit einer Lernschwäche kann Ihr Kind das Schulleben gut meistern, denn die Kinder verfügen über die gleiche Intelligenz wie Gleichaltrige und haben nur eine andere Art zu lernen. Von einer individuellen Förderung können sowohl Kinder mit einer Lernschwäche als auch Kinder mit besonderer Begabung profitieren.

Eltern merken meist schon in den ersten drei, vier Jahren, dass ihr Kind in seiner Entwicklung deutlich weiter ist als die Gleichaltrigen. In der Schule kann dann unter Umständen eine Unterforderung zu Langeweile, Unaufmerksamkeit und mittelmäßigen bis schlechten Noten führen. Wichtig ist, den adäquaten Förderweg für jede einzelne Begabung zu finden.

Erste Anlaufstellen für Eltern sind in diesem Zusammenhang die Klassenlehrerin/der Klassenlehrer und die Schulpsychologin/der Schulpsychologe oder einer der bundesweit agierenden Interessenverbände.

Beispiele für Hilfsangebote

Beratung

Bei Fragestellungen und Schwierigkeiten im schulischen Bereich können Schulpsychologinnen und Schulpsychologen Unterstützung bieten. Beispielsweise bei Themen wie Zurückstellung, vorzeitige Einschulung, Verhaltensschwierigkeiten, Schulängsten, Mobbing und besonderen Schwierigkeiten, die sich auf den schulischen Alltag auswirken, können Sie sich an sie wenden. Weiterhin können in Prozesse der schulischen Unterstützung, ausgehend von den einzelnen Schulen, Lehrkräfte der zuständigen Beratungs- und Förderzentren hinzugezogen werden.

Logopädie

Logopädie ist ein Therapiebereich, der sich mit Beeinträchtigungen in der Kommunikationsfähigkeit beschäftigt. Gerade bei der Sprachentwicklung können Probleme auftreten. In diesen Fällen ist ein Logopäde der richtige Ansprechpartner. Wenden Sie sich an ihn, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind undeutlich, wenig und ungerne spricht oder bestimmte Laute nicht bilden kann. Je früher man Sprachstörungen diagnostiziert, umso besser sind die Heilungschancen.

 <p>Lingua Praxis für Logopädie</p>	<p>Ilka C. Rosenberg staatl. anerkannte Logopädin</p> <p>Breitenstraße 4 36251 Bad Hersfeld Fon 0 66 21 - 89 56 901 Fax 0 66 21 - 89 56 902 i.c.rosenberg@lingua-logopaedie.de</p>
<p>Sprachtherapie / Sprechtherapie / Stimmtherapie / Schlucktherapie</p>	<p>www.lingua-logopaedie.de</p>

cen. Mit der richtigen Förderung und Behandlung einer Sprachstörung erleichtern Sie Ihrem Kind den Schulalltag ungemein und schaffen die Grundlage dafür, dass es später eine ganz normale Schullaufbahn durchlaufen kann.

Ergotherapie

Die Ergotherapie ist eine Förderung von Wahrnehmungsprozessen, Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten. Sie hat zum Ziel, nicht vorhandene oder verloren gegangene körperliche, geistige, soziale oder psychische Fähigkeiten zu fördern, zu ersetzen oder noch vorhandene zu sichern. Die betroffenen Kinder sollen in ihrem Alltag eine größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erzielen. Verschiedene Behandlungsverfahren, wie z. B. die Sensorische Intergrationstherapie zur Verbesserung der Wahrnehmungsverarbeitung, Verhaltenstherapeutische Ansätze oder z. B. Durchführung eines Grafo-motorikprogrammes zur Vorbereitung auf die Schule, können je nach individueller Zielsetzung Therapieinhalte bzw. -mittel darstellen. Die Eltern werden eng in den

therapeutischen Prozess eingebunden, um einen Transfer in den Alltag des Kindes zu gewährleisten. Dafür erhalten die Eltern von dem Ergotherapeuten Tipps und Tricks sowie Fachwissen an die Hand, um die Therapie zu Hause zu unterstützen. Eltern werden in die Lage versetzt, ihr Kind entwicklungsfördernd zu unterstützen und die häusliche familiäre Situation zu entlasten. Weiterhin arbeitet der/die Ergotherapeut/in sehr eng mit dem Umfeld des Kindes zusammen. Nach Absprache mit den Eltern ist ein interdisziplinärer Austausch mit Kindergarten, Schule, anderen Institutionen oder Kinderarzt ein wichtiger und wesentlicher Therapieaspekt.

www.ergopraxisteam.de

www.qze-nordhessen.de

Physiotherapie

Die Entwicklung eines Kindes ist offen und durch viele Faktoren beeinflussbar. Sogenannte „Auffälligkeiten“ müssen nicht zwangsläufig Zeichen einer drohenden Behinderung sein. Selbst wenn schon eine Behinderung besteht, gibt es viele Möglichkeiten, mit dieser umgehen zu lernen,



THERAPIEZENTRUM
ERGO-/PHYSIOTHERAPIE

0 66 22/42 07 29

Interdisziplinäre Therapien, alle Kassen
Kinder u. Erwachsene, Hausbesuche

In der Lüstenau 4, 36179 Bebra

- Sensorische Integrationstherapie
- ADS/ADHS-Therapie und -Beratung
- Therapie bei Legasthenie, Dyskalkulie und Lese-Rechtschreib-Schwächen
- Diagnostik der Händigkeit und Beratung
- Marburger Konzentrationstraining
- Bobath-Therapie, Krankengymnastik

dass sie in das Leben des Kindes und seiner Familie eingeordnet wird, zu ihm gehört und nicht nur als Störung empfunden wird, gegen die es anzukämpfen gilt. Die Absicht unserer therapeutischen Begleitung ist es, die Fähigkeiten und Stärken des Kindes zu entdecken, fördern und entfalten zu helfen, die es zum Ausgleich und zur Integration seiner Probleme braucht.

Hippotherapie in Eschwege

Hippotherapie ist der rein medizinische Einsatz des Pferdes zur Ergänzung und Erweiterung der üblichen Physiotherapie auf neurologischer Grundlage. Ärzte und Physiotherapeuten entdecken die ausgleichende Wirkung des rhythmischen Bewegtwerdens bei verschiedenen neurologischen und orthopädischen Krankheitsbildern. Sie kann speziell dort helfen, wo herkömmliche Methoden nichts mehr bewirken können, der gesamte Körper wird angesprochen. Zwischen Pferd und Mensch besteht eine besondere Beziehung, die auf großem Vertrauen beruht. Vertrauen wird aufgebaut und führt zur Erfahrung von Selbstwertgefühl und angemessener Selbsteinschätzung.

Ziele der Hippotherapie

Ziel ist es, Muskelfunktionen und Bewegungsabläufe, wie z. B. das Gehen, wieder zu erlernen, zu verbessern oder zu erhalten.

- Allgemeine Tonusregulierung
- Rumpfaufrichtung und Rumpfkontrolle
- Kopfkontrolle
- Aktivierung gangspezifischer Rumpffaktionen

- Symmetrischer Sitz und seitengleiche Beckenbewegung
- Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination sowie der Ausdauer

Was wird behandelt?

Die Hippotherapie wird immer vom Arzt verordnet und von einem speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt. Hauptindikation für die Hippotherapie sind hauptsächlich neurologische Bewegungsstörungen, wie sie z. B. auftreten bei:

- Multipler Sklerose
- Schlaganfall
- Zuständen nach Schädel-Hirn-Verletzungen
- Bewegungsstörungen nach frühkindlicher Hirnschädigung
- Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen
- und anderen neurologischen Krankheitsbildern

Auch Skoliosen, Haltungsschäden und andere orthopädische Krankheitsbilder können erfolgreich behandelt werden. Die Hippotherapie in Eschwege findet in der eigens dafür gebauten therapeutischen Reithalle am Hospitalbrunnen statt. Die Hippotherapie findet nach vorheriger Terminabsprache statt und wird von dem behandelnden Arzt verordnet. Die Kostenübernahme müssen Patienten mit ihrer Krankenkasse vor Beginn der Therapie klären.

Weitere Informationen erhalten Sie über den Verein für Reittherapie e. V. Tel. 05651 7460111 oder bei Therapeutin Katharina Möller: Mobil 0172 8908836



Was neben der Schule wichtig ist

Der freie Nachmittag

Nachdem sich Ihr Kind einige Zeit konzentriert an die Hausaufgaben gemacht hat und diese dann beendet sind, wird es nicht nur froh über seine Leistung sein, sondern auch begeistert über die Aussicht, jetzt endlich seinen **Neigungen nachgehen** zu können.

Deshalb sollten Eltern dafür Sorge tragen, dass sich vor allem die Grundschüler(innen) **am Nachmittag nicht zu viel zumuten**. Verplanen Sie das Kind nicht mit verschiedensten Aktivitäten und Terminen. Hat sich ein Kind nicht nach Schule und Hausaufgaben einen freien Nachmittag mit den Nachbarskindern vor dem Haus verdient? Jetzt kann es sorglos spielen und sich austoben, weil es sich keine Ge-

TIPP

Lassen Sie Ihr Kind oft mit dem Fahrrad fahren. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut und schult zusätzlich Gleichgewichtssinn und Koordination. Zugleich bekommt Ihr Kind zum ersten Mal das Gefühl von Mobilität.

danken um Pflichten und Termine machen muss. Ist nämlich die ganze Woche verplant, stellt sich die Frage, ob Ihr Kind nicht eventuell überfordert wird und sich noch genug auf die schulischen Anforderungen konzentrieren kann. Seien Sie sich bewusst, dass vor allem die erste Klasse einen enormen Wandel für Kind und Familie darstellt. Die neuen Aufgaben sind zwar gut zu schaffen, doch sollte sich Ihr Kind darauf konzentrieren können. **Um sich am Nachmittag entspannen zu können,**

sollten Sie wenig andere Förderbereiche während der ersten Klasse ausbauen, dies bedeutet, dass Sie für Ihr Kind höchstens eine zusätzliche regelmäßige Aktivität pro Woche einplanen. Davon ausgenommen sind Abmachungen unter Freunden und Schulkameraden zum gemeinsamen Spiel. Unterstützen Sie das kindliche Spiel, es ist sehr wichtig, um angestaute Wut, Aggressionen, Enttäuschungen oder Druck abzubauen. Das Spiel hat sozusagen eine reinigende Wirkung auf den emotionalen Zustand Ihres Kindes. Vermeiden Sie auch, dass Ihr Kind gleich nach den Hausaufgaben vor dem Fernseher oder Computer sitzt. Schließlich kommt es ja gerade aus einer „Sitzung“ mit den Schulaufgaben und sollte sich statt anspannender Fernsehstunden eher frische Luft und Zeit zum Austoben gönnen.



Hier spielt die Musik

Musikerziehung fördert die Entwicklung des Kindes vielseitig und nachhaltig. Sie kann einen Zuwachs an Kreativität, Konzentrationsvermögen, sozialen Fähigkeiten und an Koordinationsfähigkeit erbringen. Im Vordergrund der Musikerziehung steht die Freude des Kindes am Musizieren. Oftmals wird bereits für Kinder im Kindergartenalter in Musikschulen eine musikalische Früherziehung angeboten. Zeitgemäße pädagogische Konzepte sorgen dafür, dass das Kind auf spielerische Art und Weise an die Musik herangeführt wird.

Nach der musikalischen Früherziehung im Vorschulalter besteht die Möglichkeit, ein Musikinstrument zu erlernen. Die Beratung im Fachhandel hilft, ein passendes Instrument zu finden. Die Neigungen und Wünsche des Kindes sollten dabei berücksichtigt werden. Eine große Motivation erwächst aus der Möglichkeit, in Ensembles und Orchestern gemeinsam mit gleichaltrigen Kindern zu musizieren. Wenn Kinder frühzeitig für Musik interessiert werden, kann ihnen das Musizieren in der Jugend und im späteren Leben Bereicherung sein.

Sport – Bewegung ist alles

Die heutige Lebenswelt verleitet gern zu Bequemlichkeit: Kurze Strecken fährt man mit Bus oder Auto, man nimmt lieber die Rolltreppe und man greift eher zum Telefon als mal schnell zum Nachbar rüberzugehen. Auch für Ihr Kind besteht

die Gefahr des Bewegungsmangels: In der Schule verbringt es einen Großteil des Vormittags im Sitzen und auch in der freien Zeit verlocken Computer und Fernseher zu bewegungsarmer Beschäftigung. Deshalb müssen Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind seinem natürlichen Bewegungsdrang und seinem Spielbedürfnis nachgeht. Denn Bewegung und Sport fördern nicht nur die körperliche Entwicklung Ihres Kindes, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und vor allem das soziale Verhalten. Viele Vereine und Sportschulen bieten für Kinder und Jugendliche ein breites Spektrum an Sportarten an: Fußball, Handball, Taekwondo, Judo, Eishockey, Tanz, Gymnastik und vieles mehr. Lassen Sie Ihr Kind etwas ausprobieren und finden Sie heraus, was ihm am meisten Spaß macht. Denn Spaß ist der größte Motivationsfaktor und die Grundlage dafür, dass das Hobby längerfristig ausgeübt wird.

Kinder und Haustiere

Es gibt wohl kein Kind, das nicht von einem eigenen Haustier träumt, sei es ein Hund, eine Katze oder ein Kaninchen. Sicherlich haben Sie selbst schon einige Diskussionen zu diesem Thema mit Ihrem Kind geführt. Tatsächlich ist die Entscheidung für oder gegen ein Haustier nicht einfach.

Während Ihr Kind voller Begeisterung für die Idee ist, stellen sich bei näherer Betrachtung aus Elternsicht **zahlreiche Fragen**: Welches Haustier ist geeignet? Wer kümmert sich um die Pflege des Haustieres? Was machen wir mit dem Haustier während der Urlaubszeit?

Trotz all dieser berechtigten Fragen ist es unbestritten, dass Haustiere einen **positiven Einfluss** auf Kinder haben. Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, Ihr Kind wird ruhiger und ausgeglichener. Da Kinder in dem Haustier in erster Linie einen Freund und Spielkameraden sehen, sind sie bereit, kleinere Aufgaben zu übernehmen, die bei der Pflege und Betreuung des Haustiers anfallen. Dabei müssen Sie sich allerdings immer bewusst sein, dass bei allen guten Vorsätzen ein Großteil der Tierpflege von Ihnen übernommen werden muss. Frühestens ab acht Jahren sind Kinder in der Lage, sich selbstständig (aber immer noch unter Anleitung) um kleinere Haustiere wie Kaninchen oder Meerschweinchen zu kümmern. Für Hund oder Katze kann ein Kind frühestens mit zwölf Jahren sorgen. Die Verantwortung für das Tier bleibt letztendlich immer bei den Eltern.



Der Computer – sinnvolle Freizeitgestaltung?

„Mein Kind lässt sich gar nicht mehr vom Computer weglocken!“, jammert die Mutter, die schon beinahe ratlos ist aufgrund des überhöhten Medienkonsums ihres Kindes. Ein Problem, das sicherlich vielen Eltern immer häufiger begegnet. Doch warum verteufeln Sie die Tatsache, dass sich Ihr Kind mit dem wichtigen Medium Computer auseinandersetzt? Können Sie als Eltern nicht sogar einen Nutzen für Ihr Kind daraus ziehen?

Inzwischen wurden sehr viele kindgerechte Lernspiele entwickelt, die gezielt schulische Inhalte fördern und vertiefen. Dabei kann Ihr Kind mit Spaß und vor allem viel Motivation das Gelernte auf spielerische Weise wiederholen und anwenden. Ganz nebenbei wird es in vielen anderen Kompetenzen geschult, wie zum Beispiel dem Lesen, dem Schreiben und dem professionellen Umgang mit dem Computer. Sie werden merken, dass Ihr Kind sich sehr engagiert und begeistert mit solchen Aufgaben befasst.

In vielen Grundschulen werden die Kinder zudem spielerisch an den Umgang mit neuen Medien gewöhnt. Ein Computer im Klassenzimmer ist keine große Überraschung mehr. Hier können die Kinder vor der Schule oder während der freien Arbeit den Lernstoff einüben. Ob Sachkunde-Quiz oder Rechenspiel, Hemmungen, mit der Maus am Computer zu arbeiten, kommen so gar nicht erst auf. Dabei steht ständig eine geschulte Lehrkraft zur Seite. Auch zu Hause können Sie

Ihr Kind an den Computer heranzuführen, sollten es aber vor allem zu Beginn nicht unbeaufsichtigt lassen. Ein breites Sortiment an Lernsoftware ist im Handel erhältlich.

Zu Hause können Sie das fördern, indem Sie Ihrem Kind Spiele in überschaubarem Umfang zur Verfügung stellen, die Sie als pädagogisch sinnvoll erachten. Bei der Auswahl können Ihnen Lehrer oder die Lektüre von Fachzeitschriften helfen. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind bei seinen Tätigkeiten am Computer begleiten, ihm die wichtigen Schritte erklären und es auch selbstständig ausprobieren lassen. Trotz aller positiven Nebeneffekte sollte die Zeit am Computer begrenzt werden und für genügend Ausgleich gesorgt sein. So kann der PC neben der Schule als Lernhilfe, die Spaß macht, optimal genutzt werden. Hinweis: Nützliche Informationen stehen Ihnen unter www.tivola.de zur Verfügung.

Ausflugs- und Freizeittipps in der Umgebung

Wild- und Erholungspark
Meißner-Germerode
37290 Meißner-Germerode
Telefon: 05657/7591, Telefax: 05657/98960
www.werratal-tourismus.de

Hessisches Braunkohle-Bergbaumuseum
Am Rathaus 7, 34582 Borken/Hessen
Telefon 05682/808271
Telefax: 05682/801165

Naturzentrum Wildpark Knüll
34576 Homberg/Efze – Allmuthshausen
Telefon: 05681/2815
Telefax: 05681/921092

Alternativer Bärenpark Worbis
Duderstädter Straße 36 a, 37339 Worbis
Telefon: 036074/92966
Telefax: 03604/30665
baerenhilfswerk@t-online.de
www.baerenpark.de

Naturerlebnispfad –
Haus der Jugend Meißner
Große-Steine-Weg 10
37235 Hessisch-Lichtenau/Reichenbach
Telefon: 05602/5821, Telefax: 05602/7128
info@hdj-reichenbach.de
www.hdj-reichenbach.de

Gewächshaus für tropische
Nutzpflanzen (GhK)
Steinstraße 19, 37213 Witzenhausen
Telefon: 05542/981231
Telefax: 05542/981230
hethke@wiz-uni-kassel.de
www.wiz-uni-kassel.de

Völkerkundliches Museum (GhK)
Steinstraße 19, 37213 Witzenhausen

Telefon: 05542/60721
Telefax: 05542/60739
museum@ditsl.de, www.wiz-uni-kassel.de

Kinderakademie Fulda
Mehlerstraße 4, 36043 Fulda
Telefon: 0661/902730
www.kaf.de

Freizeit- und Erholungszentrum
Werra-Meißner-Kreis, 37276 Meinhard
Telefon: 05651/6200 oder 22272
Telefax: 05651/22272
info@freizeitzentrum-wmk.de
www.freizeitzentrum-wmk.de

Umweltbildungszentrum Licherode e. V.
Ökologisches Schullandheim
Lindenstraße 14
36211 Alheim-Licherode
Telefon: 05664/94860
oekonetz.licherode@t-online.de
www.schullandheim-licherode.de

Ökologische Hofberge
gemeinnützige GmbH
Jahnstraße 4
37242 Bad Sooden-Allendorf
www.schulbauernhof-hutzelberg.de

KILA
Kinderland
TELEFON 0 56 51 / 25 51
WWW.KILA-KINDERLAND.DE

TRAMPOLIN-ANLAGE HÜPFBURGEN
BUNGEE-TRAMPOLIN
SOFT-MOUNTAIN RIESEN-PIRATENRUTSCHE
ELEKTRO-KARTS KLETTERWAND
FUN-BOX
AIR-HOCKEY SOFTBALL KANONEN SCHNAPPI-RUTSCHE
...UND MEHR

INDOOR SPIELEPARK ESCHWEGE

MO - FR 14.00 - 19.00 UHR
SA & SO 10.30 - 19.00 UHR
FERIEN & FEIERTAGE 10.30 - 19.00 UHR
SONDERÖFFNUNGSZEITEN FÜR SCHULEN,
KINDERGÄRTEN, VEREINE u. GRUPPEN
NACH ABSPRACHE

Ganzheitliche Kieferorthopädie (GKFO) – Die Alternative

Zahn- und Kieferfehlstellungen gehören zu einer der häufigsten behandlungswürdigen Diagnosen, welche der Zahnarzt im Kindesalter feststellt. Ist die Ästhetik eingeschränkt, wünschen die Eltern selbst die kieferorthopädische Behandlung ihres Kindes.

Warum ist die Regulierung der Zahnstellung so wichtig?

Sicher wissen Sie, liebe Eltern, um die Bedeutung der Zähne für den gesamten Organismus. Vielleicht haben Sie auch etwas über die Zahn-Organ-Beziehung in unserem Körper gehört. Weitgehend unbekannt sind jedoch die engen Zusammenhänge des Kiefers und der Zähne mit unserem Skelett – der Wirbelsäule, dem Becken, den Beinen und den Füßen. Heute weiß man, dass die Statik unseres Körpers von den Füßen, den Beinen, dem Becken, der gesamten Wirbelsäule bis zu den Kiefergelenken und den Zähnen bestimmt wird. Dieses Zusammenspiel können wir über die 3-D-Körperanalyse bildlich darstellen.

Ist die Wirbelsäule nicht gerade (z. B. Skoliose), das Becken gedreht oder die Beine unterschiedlich lang, sind im Mund verschiedene Zahn- und Kieferfehlstellungen festzustellen. Aber auch umgekehrt produzieren Zahn- und Kieferfehlstellungen Veränderungen an der Wirbelsäule.

Liebe Eltern, achten Sie bitte nicht nur auf die Zähne, sondern auf die gesamte Körperhaltung Ihres Kindes.

- Steht Ihr Kind nicht aufrecht oder gerade?
- Hat es beim Sitzen einen gebeugten Rücken?
- Schiebt Ihr Kind den Kopf vor?
- Erscheint z. B. beim Kauf einer Hose ein Bein immer länger als das andere?
- Sind die Augen in ungleicher Höhe und wirken sie verschieden groß?
- Hält Ihr Kind den Kopf nicht gerade?

Sollten Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, suchen Sie bitte einen ganzheitlich arbeitenden Kieferorthopäden auf.

Was unterscheidet die ganzheitliche Kieferorthopädie (GKFO) von der klassischen Kieferorthopädie?

In der herkömmlichen klassischen Kieferorthopädie werden die auffälligen Befunde behandelt. Gedrehte, schiefe Zähne werden gerade gestellt, zu kurze oder zu schmale Kiefer werden länger oder breiter entwickelt. Die ganzheitliche Kieferorthopädie sucht nach den Ursachen der Fehlstellungen und behandelt diese. Meist stehen muskuläre Ungleichgewichte der Zunge, Lippe und Wangen, eine zu kleine Mundhöhle, Angewohnheiten (Habits), Lymphstau (Polypen), skelettale Probleme und Blockaden, aber auch Augenprobleme (Winkelfehlsichtigkeit) im Vordergrund. Aus diesem Grund können ganzheitlich arbeitende Kieferorthopäden Ihr Kind nicht allein behandeln. Sie arbeiten eng mit anderen Therapeuten wie Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen, Hals-Nasen-Ohren-Ärzten, Kinderärzten, Augenärzten, Allgemeinmedizinern zusammen.

Welcher Vorteil bietet sich für Ihr Kind?

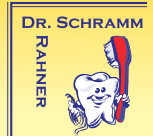
Die Behandlung der Ursachen durch die GKFO verändert die Wachstumsbedingungen für die Zähne und die Kiefer Ihres Kindes. Die Regulierung erfolgt hauptsächlich durch den Körper, nicht durch den Kieferorthopäden. Die Behandlungsgeräte haben die Funktion eines „Vermittlers“ optimaler Wachstumsbedingungen. Durch die zusätzlichen Begleittherapien erfolgt eine Eigenregulation der Zahn- und Kieferfehlstellung, welche viel stabiler ist als bei der klassischen Kieferorthopädie. Es kann der gesamte Körper behandelt werden. Nicht selten verschwinden evtl. vorhandene Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Besonders hervorzuheben ist, dass bei der ganzheitlichen Kieferorthopädie keine gesunden Zähne aus kieferorthopädischen Gründen gezogen werden.

Liebe Eltern,

bitte denken Sie daran – an jedem Zahn hängt immer ein ganzer Körper ... Helfen Sie mit – für die Gesundheit Ihres Kindes. Wir möchten Sie dabei unterstützen.

Gemeinschaftspraxis für Naturheilkundliche Zahnmedizin

„Die Alternative - Ganzheitliche Kieferorthopädie“



Die Entwicklung nicht erzwingen, sondern der Natur helfen!

- natürliche Zahnkorrektur ohne Zahntfernung
- Berücksichtigung des gesamten Körpers
- Wirbelsäulenvermessung
- Kiefergelenksanalyse



Dr. Susanne Schramm / Johannes Rahner MSc ▪ Badestube 10 ▪ 36251 Bad Hersfeld
Tel.: 0 66 21 - 21 04 ▪ www.dr.schramm-rahner.de ▪ E-Mail: dr.schramm-rahner@arcor.de