



ELTERNRATGEBER

zur Grundschulzeit 2014



„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!“



Musikschule Konstanz

Benediktinerplatz 6, 78467 Konstanz

Tel.: 075 31/500 11

kontakt@mskn.org, www.mskn.org**Jugendmusikschule Singen***Auf der Musikinsel*

Schlachthausstr. 11, 78224 Singen

Tel.: 077 31/98 36 40

jugendmusikschule@singen.de, www.jugendmusikschule-singen.de**JUGENDMUSIKSCHULE ‚HÖRI‘**

Im Kohlgarten 1, 78343 Gaienhofen

Tel. 077 35/8 18 41, Fax 077 35/8 18 49

jms@gvv-hoeri.de, www.jms-hoeri.de**Städtische Musikschule Radolfzell**

Güttinger Straße 19, 78315 Radolfzell

Tel. 077 32/8 13 96, Fax 077 32/8 14 08

musikschule@radolfzell.de, www.radolfzell.de**Jugendmusikschule Westlicher Hegau e. V.**

Regionale Musikschule der Gemeinden Gailingen, Gottmadingen, Hilzingen, Rielasingen-Worblingen

Staatlich anerkannt, Mitglied im VdM.

Hauptstraße 61 a, 78247 Hilzingen

Tel. 077 31/9 24 76

info@jumu-hegau.de, www.jumu-hegau.de

Vorwort

Sehr geehrte Eltern,

mit dem Schuleintritt beginnt für ein Kind ein wichtiger neuer Lebensabschnitt. Gespannt und erwartungsvoll fiebert es dem ersten Schultag entgegen. Aber nicht nur für das Kind, sondern auch für Sie als Eltern ist der Schulbeginn ein großes und einschneidendes familiäres Ereignis.

Für das Gelingen einer erfolgreichen Schullaufbahn spielen der richtige Zeitpunkt der Einschulung und die damit verbundene Schulfähigkeit eine entscheidende Rolle. Um die natürliche Lernfreude der Kinder möglichst optimal zu nutzen und keine entwicklungsbedingten Lernchancen zu versäumen, hat das Land Baden-Württemberg die Einschulungsgrenze altersmäßig nach unten geöffnet und flexibel gestaltet.

Mit Blick auf das Einschulungsjahr 2014 gilt:

- Schulpflichtig sind alle Kinder, die bis zum 30. September 2014 das sechste Lebensjahr vollendet haben.
- Kinder, die im Zeitraum zwischen 1. Oktober 2014 und 30. Juni 2015 das sechste Lebensjahr vollenden, können von ihren Eltern zur Schule angemeldet werden und erhalten damit den Status eines schulpflichtigen Kindes (Stichtagsflexibilisierung). Voraussetzung ist die von der zuständigen

Schulleitung – gegebenenfalls unter Einbezug eines pädagogisch-psychologischen Gutachtens sowie einer Untersuchung durch das Gesundheitsamt – festgestellte Schulfähigkeit des Kindes. Wird der Antrag der Eltern genehmigt, beginnt für diese Kinder die Schulpflicht mit der Aufnahme in die Schule.

Die entscheidenden Kriterien für die Einschulung sind die motorischen, geistigen, sozialen und emotionalen Kompetenzen Ihres Kindes, damit es den systematischen Anforderungen des Unterrichts gewachsen ist.

Der vorliegende Elternratgeber bietet Ihnen zur Einschulung Ihres Kindes im Herbst 2014 viele wissenswerte Informationen. Damit der Schulbeginn und das erste Schuljahr problemlos verlaufen, beantwortet diese informative Broschüre typische Elternfragen rund um die Einschulung.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine erfolgreiche Schulzeit.

Mit freundlichen Grüßen

Karlheinz Deußen
Amtsleiter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Vorsorge und Sicherheit	15
Branchenverzeichnis	4	Versicherungsschutz für Ihr Kind	15
Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!	5	Schutz vor hohen Sachschäden	16
Das Ende der Kindergartenzeit	6	Was Ihr Kind für die Schule braucht	17
Vor dem Schulbeginn	8	Kinderbekleidung	17
Was bedeutet Schulfähigkeit?	8	Schulsport: Turnschuhe und -kleidung	18
Der Stichtag	8	Der richtige Schulranzen	19
Die Schulanmeldung	9	Der Arbeitsplatz Ihres Kindes	20
Die Schuleingangsuntersuchung	9	Stifte und Mäppchen	20
		Linkshänder? So gehts leichter!	21
Tipps für einen guten Start	10	Jetzt geht's los – der erste Schultag	22
So unterstützen Sie		Ein ganz besonderer Tag	22
Ihr Kind richtig	10	Die Schultüte und was sie in sich birgt	22
Das erste eigene Geld		Der Alltag in der Grundschule	24
Buchtipps für Vorschulkinder und Eltern	11	Was lernt mein Kind in der Grundschule?	24
Der künftige Schulweg	12	Der Tagesablauf	25
Auch Buskinder müssen üben	13	Fremdsprachen lernen	26
Mit dem Fahrrad in die Schule	14	Leistungsbewertung in der Grundschule	27

Schulranzen

Kohler-Gehring ist einer der führenden Anbieter für Schulranzen in Süd-Deutschland. Wir sind Partner von SCOUT, Hama und Samsonite, sowie DerDieDas und bieten die komplette Palette an Marken-Schulranzen und Zubehör. Neben Top-Beratung stehen wir für bevorzugten Reparaturservice und stellen natürlich Leihranzen zur Verfügung, falls wirklich etwas kaputt gehen sollte.



Step by Step

TOP MARKEN
TOP PRODUKTE
TOP SERVICE

KOHLER-GEHRING



Tuttlingen Bahnhofstr. 31
07461-162296

Singen Ekkehardstr. 20
07731-65776

info@kohler-gehring.de
www.kohler-gehring.de

Hausaufgaben	27	Ein Blick ins Innenleben	45
Betreuungsmöglichkeiten	29	Anlaufschwierigkeiten?	45
Schulberatung	29	Lernprobleme – kein Grund zur Panik	45
Wohin geht's nach der Grundschule?	30	Nachhilfestudios	46
Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	30	Hochbegabung	47
Die richtige Wahl	30	Ergotherapie als klassische	
Die Orientierungsstufe	31	Therapiemaßnahme	47
Schullaufbahnpfempfehlung	32	Einsatzbereich Pädiatrie	48
Was kommt auf Ihr Kind zu ...	32	Logopädische Behandlungs-	
... in der Hauptschule?	32	möglichkeiten bei Kindern	49
... in der Realschule?	33	Was neben der Schule wichtig ist	50
... im Gymnasium?	33	Der freie Nachmittag	50
Die Gesundheit Ihres Kindes	35	Hier spielt die Musik	52
Die richtige Ernährung	35	Sport – Bewegung ist alles	53
Sieht mein Kind wirklich gut?	36	Kinder und Haustiere	54
Hörprobleme bei Schulkindern	38	Der Computer –	
Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?	38	sinnvolle Freizeitgestaltung?	55
Was macht ein Kieferorthopäde?	40	Bibliotheken –	
Kinderfüße in Schuhen	41	der etwas andere Zeitvertreib	56
Hausarzt oder Kinderarzt?	42	Impressum	56
Was tun bei Krankheit oder Unfall?	43		
Physiotherapie	43		

Mit Schulmilch fit und leistungsstark durch den Tag!



Schulmilch



Informationen unter:
www.landliebe-schulmilch.de

FrieslandCampina Germany GmbH · Wimpfener Straße 125 · 74078 Heilbronn
Ihre Ansprechpartnerin: Sonja Mäcke · Tel.: 0175 2091875

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Abfallberatung	U4
Bäder	U3
Bewusstseinstaining	44
Bus	13
Coaching	44
Finanzdienstleistung	11
Fruchtsäfte	36
Getränkeherstellung	34, 35
Heimwerkermarkt	4
Hörgeräte	37
Jugendmusikschulen	U2
Kieferorthopädie	40

Kinderbekleidung	18
Kinderschuhe	41
Kinderzahnheilkunde	39
Konzertveranstaltungen	U3
Lerntherapie	47
Mineralwasser	34, 35
Modewaren	17
Musikschulen	U2
Nachhilfe	46
Neurofeedback-Training	47
Optik	37
Oralchirurgie	40
Outdoor-Bekleidung	18
Papierfabrik	21
Schuhwaren	41
Schulmilch	3
Schulranzen	2
Schwimmen lernen	53
Second-Hand-Kaufhaus	19
Sparkasse	11
Thermalbad	53
Zoofachmarkt	54

U = Umschlagseite

**Bunt, frech-
neue Farbe!**

OBI



Wir haben die perfekten Farben und Tapeten für ihr Kinderzimmer!

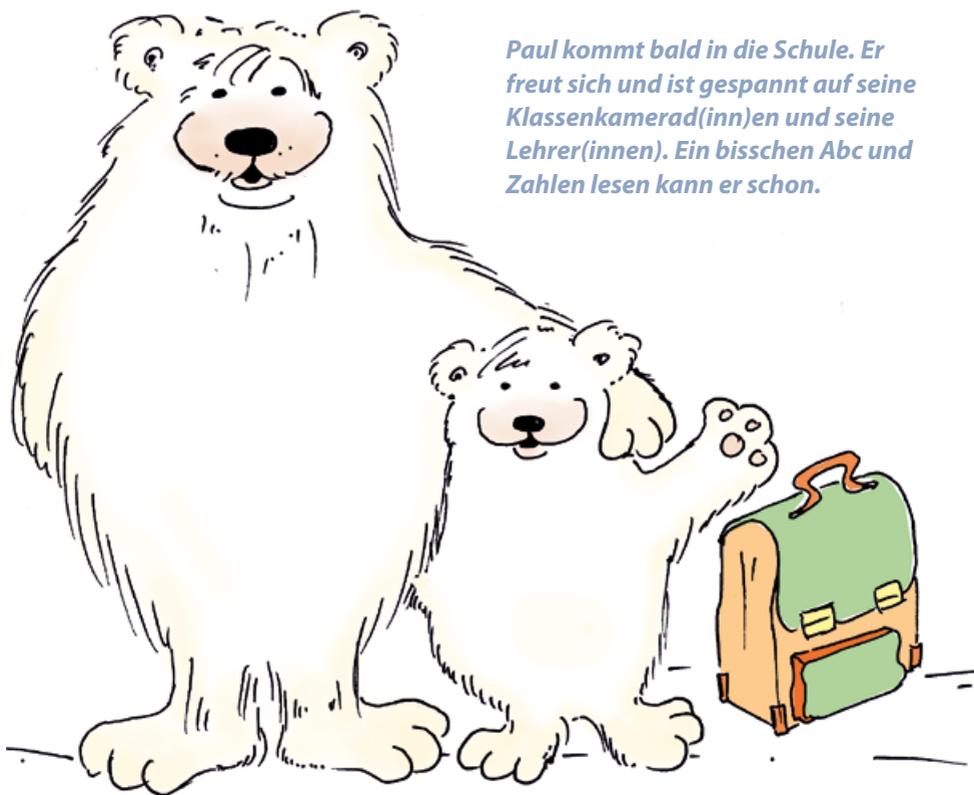
Carl-Benz-Str. 13 • Tel. 07531/99 82 99 • Mo - Sa 8.30 - 20 Uhr

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.



Quelle: Frank Oppermann - Fotolia

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 Kindergarten-situation 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 vollbringen und vor allem eine weitere Stufe auf der Treppe zum **Großwerden** erklimmen. Gestärkt durch die Erfahrungen im 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 Gehirnnahrung 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.



Quelle: Miredi - Fotolia



Quelle: Kzenon - Fotolia

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.

Der Stichtag

Um einen weiteren Anhaltspunkt zu haben, ab welchem Alter ein Kind als schulfähig zu betrachten ist, wurde ein sogenannter Stichtag eingeführt. Dieser wurde zum Schuljahr 2007/08 endgültig auf den 30. September festgelegt, um das Alter zu erreichen, in dem die Kinder die höchste Lern- und Aufnahmebereitschaft zeigen. Alle Kinder, die in diesem Zeitraum

ihr sechstes Lebensjahr vollendet haben, können ohne bürokratische Hürden von ihren Eltern zur Schule angemeldet werden und erhalten somit den Status eines schulpflichtigen Kindes. Voraussetzung ist die Schulfähigkeit des Kindes, die nach wie vor vom Schulleiter und aufgrund eines pädagogisch-psychologischen Gutachtens und eines Gutachtens des Gesundheitsamtes festgestellt wird. Ansonsten wird das Kind vom Schulbesuch zurückgestellt. Um die natürliche Lernfreude der Kinder zu erhalten, hat das Land Baden-Württemberg allerdings die Einschulungsgrenze altersmäßig nach unten geöffnet und flexibel gestaltet.

Die Schulanmeldung

Sofern Ihr Kind schulpflichtig wird, erhalten Sie durch ortsübliche Verfahren Informationen von der Schulleitung zur Anmeldung Ihres Kindes. Sie werden gebeten, Ihr Kind an einem festgesetzten Termin für eine bestimmte Grundschule anzumelden. Diesen Termin sollten Sie persönlich, gemeinsam mit Ihrem Kind, wahrnehmen, um schon jetzt eine Bindung zur künftigen Schule aufzubauen und einer gewissen Scheu vorzubeugen. Dazu sollten Unterlagen zur Person und ein Nachweis über die Schuleingangsuntersuchung mitgebracht werden.

Die Schuleingangsuntersuchung

In Baden-Württemberg ist eine gesetzliche Schuleingangsuntersuchung festgesetzt für alle Kinder, die im folgenden Jahr eingeschult

werden sollen. Hier müssen das gelbe Untersuchungsheft mit dem Nachweis über die Früherkennungsuntersuchung (U9) und das vollständige Impfbuch vorgelegt werden. Bei der Untersuchung macht jedes Kind einen Seh- und Hörtest. Darauf folgt ein „Entwicklungs-Screening“, bei dem man Krankheitsgeschichte, Größe und Gewicht des Kindes aufnimmt, das Impfbuch überprüft und die sprachliche und motorische Entwicklung testet. Auf Wunsch der Eltern, bei Auffälligkeiten im Screening oder einer fehlenden U9-Untersuchung schließt sich eine schulärztliche Untersuchung an. In einem Beratungsgespräch werden danach alle Einzelheiten geklärt, bei Bedarf auf Therapiemöglichkeiten hingewiesen und auch Unterstützung für die Entscheidung über eine vorzeitige Einschulung oder auch Zurückstellung geleistet.



**„Liebe Kinder!
Im rechten Bild haben sich sechs
Fehler eingeschlichen. Findet ihr sie?“**





Quelle: lu-photo - Fotolia

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 Kinder an bestimmte

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

TIPP

Die eigene Einstellung prägt und beeinflusst das kindliche Denken enorm.

Vermeiden Sie negative Äußerungen zu Ihrer Schulzeit, um Ihr Kind nicht zu verunsichern oder zu ängstigen. Versuchen Sie Ihr Kind zu motivieren und zu begeistern!

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 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

- Glückliche Kinder
- beruhigte Eltern
- Beides

Mit Geld umgehen lernen.
Denn Übung macht den Meister!

 Sparkasse
Bodensee

Mit dem Schulbeginn wächst die Selbstständigkeit Ihres Kindes. Gut, wenn es früh lernt, mit Geld richtig umzugehen. Das GiroOne-Konto hilft ihm dabei! Passend zum aktuellen Alter bietet das GiroOne immer genau die Leistungen und Vorteile, die Ihr Kind gerade braucht. Erfahren Sie mehr zum GiroOne in unseren Filialen oder unter www.sparkasse-bodensee.de.

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 Aufmerksamkeitsspielen 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.

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 heranzuführen. 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 entgegenglicken. 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 austüfteln. 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 Wegegpendum eingebaut werden. So müssen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck setzen, alles baldmöglichst zu beherrschen.

Tip: 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 umschauchen. 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 zurechtfinden 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.



Quelle: somenski - Fotolia

ZUM GLÜCK GIBT'S DEN BUS

Sicher, zuverlässig & bequem
 Familientageskarten,
 Konstanzer Schülertickets,
 Wochen-, Monats- und
 Jahreskarten und noch viel mehr.

STADTWERKE KONSTANZ

In der letzten Kindergartenphase können Eltern dann gezielt auf die zukünftigen Schulbusfahrten hinarbeiten. Dabei müssen Sie sich immer wieder in Erinnerung 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 und die Türen geöffnet sind. Die Fahrkarte sollte Ihr Kind immer an der gleichen Stelle verwahren, sodass im Falle einer Kontrolle nicht gesucht werden muss.

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.*

- **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 Sie 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 **Fahrradausbildung** 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.



Quelle: A. Kiebler - Fotolia



Quelle: Miredi - Fotolia

Vorsorge und Sicherheit

Versicherungsschutz für Ihr Kind

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.

Schutz vor hohen Sachschäden

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 Wohnzimmer Scheibe 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.

TIPP

Der Begriff Teilhabe bedeutet nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) das „Einbezogensein in eine Lebenssituation“. Hierbei geht es darum, Menschen aktiv zu unterstützen, damit diese am gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leben teilnehmen können. Hier sind sowohl Menschen mit Behinderung als auch mit Migrationshintergrund oder aus schwierigen sozialen Verhältnissen gemeint. Um beispielsweise Familien mit wenig Einkommen bei der Finanzierung der Ausbildung ihrer Kinder zu unterstützen und somit zu gewährleisten, dass die Kinder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, werden finanzielle Hilfen angeboten. Seit März 2011 kann dieses Bildungspaket beantragt werden. Allerdings können auch rückwirkend Ansprüche geltend gemacht werden. Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben Kinder und Jugendliche aus Familien, die ALG II, Sozialgeld, SGB-XII-Leistungen, Kinderzuschläge oder Wohngeld beziehen. Kinder und Jugendliche werden bis zum 25. Lebensjahr gefördert – einzige Ausnahme sind Leistungen für Kultur, Sport und Freizeit, da hier die Altersgrenze bei 18 Jahren liegt. Bezahlt werden beispielsweise Schulausflüge, Nachhilfeleistungen, Kosten für Beförderungsmittel, Mittagessen, aber auch Beiträge für Schwimmkurse oder Vereinssport.



Quelle: Christian Schwier - Fotolia



Quelle: Christian Schwier - Fotolia

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 Gleichaltrigen 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 wahrgenommen 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 in den Übergangszeiten empfiehlt es sich, das Kind nach dem „Zwiebelprinzip“ zu kleiden. Durch übereinandergeschichtete



NOA
FÜR DAMEN



NOA
FÜR MÄDCHEN



NOA
FÜR BABYS

Neu in
Singen



Inh. Claudia Handmann
Scheffelstraße 9 | 78224 Singen
Telefon 0 77 31-9 45 4135
www.noanoa-singen.de

Öffnungszeiten:
MO-MI, FR 9³⁰ – 18³⁰
DO 9³⁰ – 19⁰⁰
SA 9³⁰ – 16⁰⁰

©konzeptplus-singen.de

Lagen kann sich das Kind entscheiden, eine Jacke oder einen Pulli auszuziehen, 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 auch, dass sich Ihr Kind ohne Probleme *selbstständig an- und ausziehen kann*. Falls Ihr Kind beispielsweise Probleme hat, eine Schleife zu binden, ist es sinnvoller, Slipper oder Schuhe mit Klettverschlüssen zu kaufen.

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 Ohrhinge schon zu Hause ab.



REYKJAVIK
www.nordic-lifestyle.de



ökozertifizierte Kinderbekleidung
aus Bio-Baumwolle,
Velour- und Sweat-Stoffen

bequem, praktisch
und einfach in der Pflege

außerdem: Outdoor-Bekleidung
und nordische Mode

Tirolergasse 14 - 78462 Konstanz
Tel: 07531-2820243 / reykjavik@nordic-lifestyle.de



„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 Fachgeschäft für Schulbedarf 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 anprobieren.

- 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.

Das Second-Hand-
Schnäppchen-Kaufhaus:

**Intelligent
einkaufen.**

Gutes tun und Geld sparen.
Gern nehmen wir gut erhaltene
Gegenstände als Spende an.

Möbel
Spielsachen
Sport
Haushaltswaren
Kleider
Bücher

Mo 12:30–18:00 Uhr
Di-Fr 10:00–18:00 Uhr
Sa 10:00–15:00 Uhr

FAIRKAUF

FAIRKAUF Konstanz
Gartenstraße 48, 78462 Konstanz
Tel. 07531/57737

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 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 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 danebengeht. Bei der Wahl des richtigen Stuhls ist zu berücksichtigen, dass er ebenfalls höhenverstellbar und mit Rollen und einer federnenden 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 Allgemeinwissen. 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 zum Beispiel Collegenblöcke mit Kopfschraube den Vorteil, dass die Kinder nicht mehr durch die links angebrachte Schraube 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.

FABRIKVERKAUF

die Papierfabrik

www.diepapierfabrik.de

Obere Hauptstraße 58
D-78573 Würmlingen
Telefon +49 (0) 74 61 / 924 - 924
Fax +49 (0) 74 61 / 924 - 200
diepapierfabrik@staufen.com

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	9:00 - 12:30 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	9:00 - 12:30 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr












Quelle: Kzenon - Fotolia

Jetzt geht's los – der erste Schultag

Ein ganz besonderer Tag

Für Eltern und Kinder ist der erste Schultag – nach dem ersten Kindertag – 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 geruh-samen, 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!“



Der Alltag in der Grundschule

Was lernt mein Kind in der Grundschule?

„Unterschiedlichkeit und Vielfalt als Chance anzusehen und damit jedem Kind gerecht werden, das ist ein Kernanliegen der baden-württembergischen Grundschule. Die individuelle Förderung von Kindern – von lernschwach bis hochbegabt – zieht sich wie ein roter Faden durch die baden-württembergischen Reformprojekte der letzten Jahre. Schulanfang auf neuen Wegen, Fremdsprachen ab Klasse 1, verlässliche Grundschule sowie die Einführung von Diagnosearbeiten als Evaluierungsinstrument sind stark miteinander verwobene Elemente eines pädagogischen Gesamtpakets, das sich am Entwicklungsstand und an den Potenzialen der Kinder orientiert.“

(Bildungsplan für Grundschulen in Baden-Württemberg)

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

Fächer/Lernbereiche	exemplarische Stundentafel	In Baden-Württemberg legt eine Kontingenzstundentafel die Jahreswochenstunden für jede Schulart fest. Um einen größeren pädagogischen Freiraum zu gewährleisten, können die einzelnen Schulen selbst entscheiden, wie diese Jahreswochenstunden auf die einzelnen Klassenstufen verteilt werden sollen.
Jahrgangsstufen	Klasse 1 – 4	
Religionslehre	8	
Deutsch	26	
Mensch, Natur und Kultur	25	
Fremdsprache	8	
Mathematik	19	
Bewegung, Spiel und Sport	12	
Ergänzende Angebote	10	

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

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.

Den zu vermittelnden Lernstoff verteilt die Lehrerin oder der Lehrer nach pädagogischen und didaktischen Gesichtspunkten



Quelle: MEV-Verlag

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.

auf den Schultag: Bewegungspausen lösen Phasen der Anspannung und Konzentration ab. Die Unterrichtsinhalte werden entweder gemeinsam erarbeitet oder die Schüler(innen) entwickeln in Partner- beziehungsweise 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 schon ab der 1. Klasse mit einer Fremdsprache vertraut machen. Es handelt sich hierbei um Englisch oder aber auch Französisch. 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

und französischen 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

Anstelle von Zeugnissen erhalten die Kinder am Ende der 1. Klasse und zum Halbjahr der 2. Klasse sogenannte **Schulberichte 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 weitergefördert 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 Lehrer oder die Lehrerin langsam mit bewertenden Rückmeldungen zur Benotung über. Im Schulbericht am Ende der 2. Klasse erhalten die Schüler(innen) in Deutsch und Mathematik zusätzlich Noten. 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 deutschlandweit einheitliche 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(innen) 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.



Quelle: Christian Schwier - Fotolia

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 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 Betreuungsplatz für Ihr Kind umschauchen. In Mittagsbetreuungseinrichtungen und offenen Ganztagschulen wird Ihr Kind außerhalb der Schulstunden

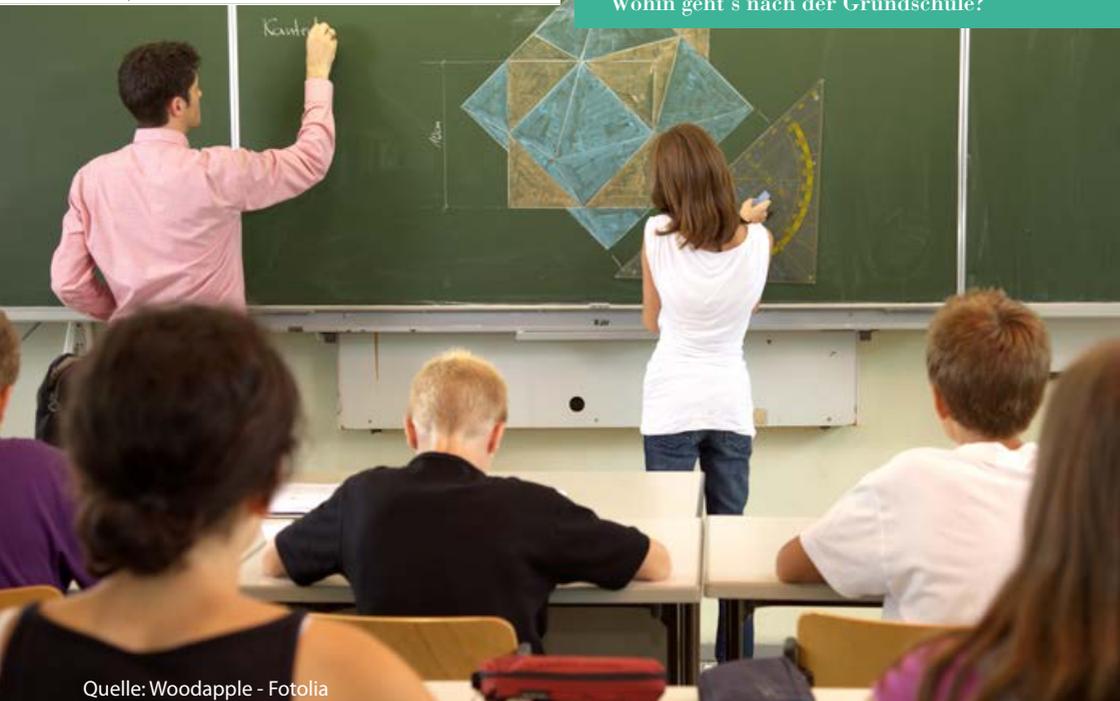
betreut, es kann darüber hinaus bei der **Hausaufgabenbetreuung**, beim Mittagessen und bei Freizeitaktivitäten mit gleichaltrigen Kindern teilnehmen. Vor allem die Ferienzeit ist in den meisten Einrichtungen bis auf drei Wochen im Sommer vollständig abgedeckt. In den Ferienzeiten werden in vielen Einrichtungen 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.

Schulberatung

Für jede Schule stehen unterschiedliche Beratungsdienste zur Verfügung, die in Absprache mit den Klassenleitern und den Schulleitungen genutzt werden sollten. Gut ausgebildete Beratungslehrer(innen) stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Sprechstunden erfragen Sie am besten im Sekretariat oder bei der Klassenleiterin/beim Klassenleiter. Beratungslehrer(innen) sind zuständig bei Lernschwierigkeiten und Mobbing, Verhaltensauffälligkeiten, frühzeitiger Schulaufnahme, Zurückstellung, Tests usw.

In jedem Schulamtsbereich gibt es einen Schulpsychologen, der sich um psychische und psychosomatische Auffälligkeiten wie zum Beispiel Versagensängste, Verhaltensabweichungen und Legasthenie kümmert.



Quelle: Woodapple - Fotolia

Wohin geht's nach der Grundschule?

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Die Grundschulzeit ist für Ihr Kind eine schöne Zeit. Es findet sich bald zurecht in dem überschaubaren Umfeld seiner Grundschule, die Beziehung zur Lehrkraft ist sehr persönlich und das spielerische Lernen macht Spaß. Doch hat sich das Kind einmal in der Schule eingelebt, müssen Sie es schon bald auf eine neue Situation vorbereiten.

Die Wahl einer weiterführenden Schule steht spätestens mit Anfang der vierten Klasse an, womit sich der Alltag Ihres Kindes weiter verändern wird. Mit dem Beginn der fünften Klasse muss sich das Kind darauf einstellen, von nun an sehr selbstständig zu arbeiten: Das Lernen wird intensiver, der Lehrer wechselt jede Stunde und das

große Schulhaus wird anfangs für Verwirrung sorgen.

Wichtig ist nun, dass Ihr Kind diesem Wechsel nicht mit Angst entgegenblickt. Sprechen Sie mit ihm darüber, erklären Sie ihm die Veränderungen und beantworten Sie seine Fragen. Je entspannter Sie mit dem Thema umgehen, desto besser. Denn Sie werden sehen, dass der Druck auf Ihr Kind in dieser Zeit ganz von allein steigt. Versuchen Sie Ihr Kind bestmöglich zu unterstützen, um diese Übergangszeit zu meistern.

Die richtige Wahl

Jetzt sind Entscheidungen gefragt. Welchen Weg möchte und kann Ihr Kind nach der Grundschule im Schulsystem einschlagen? Sie selbst kennen Ihr Kind am besten.

Beobachten Sie seine Leistungen, Lernbereitschaft, Arbeitshaltung und Interessen. Um den Spagat zwischen Ihrem Wunsch – Ihr Kind möge eine Schule besuchen, nach deren Abschluss es möglichst viele Chancen hat – und der Eignung und Vorstellung Ihres Kindes zu schaffen, bedarf es einiger Gespräche. Schließlich geht es darum, die Schule zu finden, deren Anforderungsniveau den Neigungen und Leistungen Ihres Kindes entspricht.

Die „richtige“ Schule zu wählen bedeutet:

- die Neigungen und Leistungen Ihres Kindes zu erkennen
- die Anforderungen der verschiedenen Schultypen richtig zuzuordnen.

Wichtig bei der Entscheidung für eine weiterführende Schule ist, die Schulform zu wählen, die am erfolgversprechendsten ist. Unter- sowie Überforderung führen in den meisten Fällen zu Misserfolgen.

TIPP

- Informationsmöglichkeiten gibt es zuhauf. Nehmen Sie sie wahr!
- Erklären Sie Ihrem Kind die Anforderungen in der Haupt- und Realschule und im Gymnasium.
- Besuchen Sie mit Ihrem Kind die verschiedenen Schulen. Wo fühlt sich Ihr Kind wohl?
- Sprechen Sie mit der Lehrerin/dem Lehrer Ihres Kindes über die Leistungen und Eignungen.
- Tauschen Sie sich gegebenenfalls mit Eltern von Klassenkamerad(inn)en aus.

Das durchlässige Schulsystem stellt sicher, dass Sie und Ihr Kind sich nicht bereits in der 4. Klasse für einen verbindlichen schulischen Werdegang entscheiden müssen. Informationsveranstaltungen werden Ihnen zu gegebener Zeit die Wahlmöglichkeiten aufzeigen.

TIPP

In den neuen Praxisklassen haben Schüler, die in der Theorie schwach sind, durch noch berufsnäheren Unterricht die Möglichkeit, ins Berufsleben einzusteigen. Zusätzlich zum Schulunterricht gibt es in Kooperation mit regionalen Betrieben und Trägern einen wöchentlichen Praxistag, an dem das Wissen angewandt und Erfahrungen gesammelt werden können.

Die Orientierungsstufe

Nach der Grundschule kommt Ihr Kind zunächst in die Orientierungsstufe. In Baden-Württemberg gibt es eine schulformabhängige Orientierungsstufe. Dort wird die Arbeit der Grundschule aufgegriffen. Daher wird auch hier großer Wert auf den Bezug Ihres Kindes zum Klassenlehrer gelegt. Der Unterricht ist fachbezogen, kann aber auch fächerübergreifend organisiert sein. Sie als Eltern werden ständig über den Entwicklungsstand Ihres Kindes informiert.

Die Merkmale dieser Orientierungsphase sind:

- ein gemeinsames, grundlegendes Bildungsangebot mit einem bestimmten Kontingent an Pflichtfächern

- differenzierte Anforderungen, um die individuelle Leistungsfähigkeit bestmöglich zu stärken
- ausgleichende Maßnahmen bei unterschiedlichen Lernvoraussetzungen
- die Beobachtung der individuellen Leistungsfähigkeit und der Lernfortschritte

Schullaufbahempfehlung

Am Ende eines Schulhalbjahres der Orientierungsstufe kann eine Bildungsempfehlung ausgesprochen werden. Am Ende der 5. und 6. Klasse erfolgt eine Versetzungsentscheidung.

Was kommt auf Ihr Kind zu in der Hauptschule?

Die Hauptschule ist Pflichtschule für alle, die weder Realschule noch Gymnasium besuchen. Sie umfasst fünf Schuljahre und baut auf die vierjährige Grundschule auf. Zusätzlich vermittelt Sie eine grundlegende Allgemeinbildung. Das praxisorientierte und berufsbezogene Lernen

kommt – neben Lehrplan, Fächerangebot und Unterrichtsmethoden – den Interessen und Begabungen der Hauptschüler entgegen. Unterricht in arbeitspraktischen Fächern sowie verschiedene Praktika in unterschiedlichen Berufszweigen sollen den Jugendlichen helfen, ihre Neigungen herauszufinden und sich im Dschungel der Berufswelt zu orientieren. Beendet wird die Schulzeit mit dem erfolgreichen Hauptschulabschluss durch Bestehen der neunten Klasse oder mit dem qualifizierenden Hauptschulabschluss („Quali“) nach bestandener Prüfung. Eine Besonderheit an Baden-Württembergs Hauptschulen ist das Angebot der Werkrealschule. Die neue Werkrealschule beruht auf einem durchgängigen sechsjährigen Bildungsgang, der von der fünften Klasse an auf einen mittleren Bildungsabschluss abzielt. Ziel dieser Schulform ist der Erwerb der mittleren Reife. Ab dem Schuljahr 2010/2011 konnten die Schulträger beginnen, die Werkrealschule einzurichten (Klasse 5 bis 8). Die ersten Schüler der Werkrealschulen haben 2012/2013 die mittlere Reife erworben.



Aktuelle Informationen zur Orientierungsstufe
gibt's unter: <http://www.kultusportal-bw.de>
Das Schulsystem in BW » Grundschule

... in der Realschule?

Neben einer fundierten Allgemeinbildung werden in der Realschule (Jahrgangsstufe 5 bis 10) auch Grundkenntnisse für die Berufsausbildung vermittelt. Ab der 7. Klasse kann sich Ihr Kind spezialisieren: Dabei stehen die Wahlpflichtfächerbereiche Technik, Mensch und Umwelt sowie Französisch oder Englisch zur Auswahl. In den Klassen 5 bis 10 werden die integrierten Bereiche „themenorientierte Projekte“ oder „informationstechnische Grundbildung“ angeboten. Nach bestandener Abschlussprüfung erhält Ihr Kind den mittleren Schulabschluss.

... im Gymnasium?

Das achtstufige Gymnasium (G8) umfasst die Jahrgangsstufen 5 bis 12 und vermittelt eine vertiefte Allgemeinbildung. Grundsätzlich hat Ihr Kind die Möglichkeit, aus vier verschiedenen Ausbildungsrichtungen zu wählen und eines der folgenden Gymnasien zu besuchen: Ein sprachliches, ein naturwissenschaftlich-technologisches, ein musisches oder ein Wirtschafts- und sozialwissenschaftliches Gymnasium. Abstraktes, problemlösendes Denken wird dort in acht Schuljahren vermittelt. Zudem wird Ihr Kind Kenntnisse erlangen, die für ein Hochschulstudium notwendig sind. Besteht Ihr Kind die 10. Klasse, erhält es den mittleren Schulabschluss. Die 12. Klasse könnte Ihr Kind mit der allgemeinen Hochschulreife, dem Abitur, abschließen.



Quelle: Lorraine Swanson - Fotolia

Reich an **Calcium** gut für den **Körper.**

Für **Momente** wie diesen!



MIT DEM GROSSEN
Calcium-Depot

604 mg/Liter

AQUA
RÖMER

MIT DEM GROSSEN CALCIUM-DEPOT

MEDIUM

Natürliches Mineralwasser
mit Kohlensäure versetzt.
Aus der Aqua Römer Quelle
in Mainhardt.



AQUA RÖMER – TAG FÜR TAG, MEHR VOM LEBEN

Die Gesundheit Ihres Kindes

Die richtige Ernährung

Ihr Kind befindet sich gerade mitten im Wachstum und soll jeden Tag Großes leisten, da ist eine gesunde Ernährung Voraussetzung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, zusammengesetzt aus den wichtigsten Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Wasser, hält Ihr Kind fit und aktiv. An erster Stelle steht am Morgen das Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es muss nicht groß sein, aber Sie sollten darauf achten, dass Ihr Kind jeden Tag ein wenig isst, bevor es in den Unterricht geht. Studien haben belegt, dass sich Kinder, die morgens nichts zu sich genommen haben, im Unterricht viel weniger konzentrieren können als andere, die etwas

gegessen haben. Gehen Sie dabei als gutes Vorbild voran – Ihr Kind orientiert sich an Ihrem Verhalten. Ein Frühstück mit Milch oder Kakao, einem Käsebrot oder Müsli gibt genügend Energie für die ersten Schulstunden. Auch in

Info

Wussten Sie, wie viel Kalzium Ihr Kind täglich braucht? Vier- bis Sechsjährige sollten 700 Milligramm, Sieben- bis Neunjährige rund 900 Milligramm und Zehn- bis zwölf-Jährige 1100 Milligramm am Tag zu sich nehmen. Kalziumreiche Ernährung sowie körperliche Bewegung stärken die Knochen Ihres Kindes. Kalziumhaltige Lebensmittel sind Milch, Käse und Joghurt.

Trinken macht den Geist fit!

Nicht nur an heißen Sommertagen ist es wichtig reichlich zu trinken – vor allem bei Kindern, denn der Wasseranteil ihres Körpers ist höher als bei Erwachsenen. Schon bei einem leichten Flüssigkeitsmangel ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt und es kann ggf. zu Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen führen. Daher ist es sehr wichtig, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken. Ein Kind sollte mindestens 1 Liter pro Tag trinken – am besten Mineralwasser.

AQUARÖMER Mineralwasser – mit dem natürlichen Calcium-Depot (604 mg/l) ist ein natürlich, erfrischender Mineralstofflieferant aus dem Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald. Es zählt zu den calciumreichsten Getränken mit mehr als 600 mg/l. Mit 1,5 Litern AQUA RÖMER wird der tägliche Calciumbedarf eines Erwachsenen gedeckt.

Unser Mineralwasser wird in die umweltfreundlichen PET-Mehrweg Flaschen

gefüllt und ist deutlich leichter für den Transport in die Schule oder auch sehr gut für unterwegs geeignet. Im AQUA RÖMER Mineralwasser sind wertvolle Mineralien und Spurenelemente, die für uns Menschen vor allem im Wachstumsalter, sehr wichtig sind, enthalten.

Mineralien sind wichtig für fast alle Funktionen des Körpers. Er kann sie nicht selbst herstellen, daher müssen sie übers Essen und Trinken aufgenommen werden. Für ein Kind im Alter zwischen 4 und 10 Jahren empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) 700 bis 900 mg Calcium pro Tag aufzunehmen.

Gern würden wir ihr Kind bei der täglichen Herausforderung in der Schule mit unserem wertvollen Mineralwasser unterstützen.

- **Calcium** stärkt Knochen und Zähne
- **Magnesium** für die Konzentration
- **Natrium** für Sportler
- **Sulfat** für die Verdauung



der Pause sollte es einen schmackhaften, aber gesunden Snack geben. Bedenken Sie, dass das Auge mitisst: Je bunter und attraktiver die Speise erscheint, desto lieber essen es die Kleinen. Geben Sie Ihrem Kind das Gemüse und Obst als „Fingerfood“ mit oder bereiten Sie ihm leckere kleine Vollkornhäppchen zu, dann werden auch die gesunden Mahlzeiten gern gegessen. Eine Portion Milch am Tag

sollte nicht fehlen. Denn es gilt: Milch drin, gut drauf! Sie ist ein wichtiger Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem Kalzium. Damit erhält Ihr Kind einen großen Teil seines Tagesbedarfs an Nährstoffen. Auch sollten Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Das steigert Leistungsfähigkeit und Konzentration. Jedoch sollten es auch die richtigen Getränke sein, denn süßer Sprudel und andere Mixgetränke sind hier nicht gemeint. Im besten Fall geben Sie Ihrem Kind Wasser zu trinken, aber auch Fruchtsaftchorlen oder Teegetränke sind gute Durstlöcher und bei Kindern gern gesehen. Zu empfehlen ist, sich eine Trinkflasche und eine große, gut verschließbare Brotzeitdose anzuschaffen. So kann das Essen sicher transportiert und im Schulranzen aufbewahrt werden. Außerdem tragen Sie mit dieser Art der Verpackung zum Umweltschutz bei und können eine Menge Müll vermeiden.

TIPP

Fast alle Schulranzen haben getrennt vom Hauptfach noch ein Extrafach in der Ranzenfront. Dort kann man die Trinkflasche deponieren. Den Reißverschluss zieht man dann bis zu der herausragenden Flasche zu. So kann auch einmal etwas danebengehen, ohne dass die Hefte beschmutzt werden.

Bewusst leben. Bewusst genießen.



LINDAUER
Fruchtgarten

Soft-Genuss vom Bodensee.

Lindauer Bodensee-Fruchtsäfte GmbH
88131 Lindau
Tel. (08382) 94910

info@lindauer-fruchtsaeft.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



Kinderbrillen sind Vertrauenssache



OPTIK HEPP
Beste Sicht am See

Marktstätte 9 · Konstanz
Telefon +49 7531 2 35 52
www.optik-hepp.de

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 Sehsinns. Doch finden diese Untersuchungen in zu großen Abständen statt und bieten keine absolute Sicherheit für das frühzeitige Entdecken von Sehfehlern.

Info

Beinahe 90 Prozent aller Sinneseindrücke erleben wir durch das Sehen. Kinder merken sich das meiste beim Lesen. Das Lesenlernen beginnt allerdings in der Regel zu einem Zeitpunkt, bei dem der Sehapparat des Kindes noch nicht voll ausgebildet ist. Defizite in der Sehentwicklung können deshalb zu massiven Lese-Lern-Problemen führen. Allerdings lassen sich diese Fehlentwicklungen durch gezieltes Training beeinflussen oder sogar beheben. Zur Behandlung dieser Störung wurde eine neue Therapie, die Funktionaloptometrie, entwickelt. Informieren Sie sich einfach bei Ihrem Optiker.

Fit für den Schulanfang



Theodor-Heuss-Str. 7
78467 Konstanz
Tel.: 0 75 31 / 6 15 68



HUBER!
Hören und Sehen

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

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 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.

Bei den meisten Kindern mit einer Hörminderung ist die Anpassung eines Hörsystems die beste Lösung. Wichtig ist es, dass Sie frühzeitig reagieren und die Hilfe von Spezialisten suchen – denn je früher Hörprobleme erkannt werden, umso größer ist die Chance, dass sie behoben werden können. 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.

Tipps und weiterführende Informationen zum Thema finden Sie zum Beispiel auf der Internetseite der Fördergemeinschaft Gutes Hören (www.fgh-info.de), in der sich Hörgeräteakustiker aus ganz Deutschland engagieren.

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 und Zahnarztpraxis kann Kindern die Angst vor der Zahnbehandlung genommen werden.

Wenn Sie die folgenden **Grundregeln zur Vorbereitung eines Zahnarztbesuchs** beachten, wird der Zahnarztbesuch in Zukunft ein Kinderspiel:

- 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.
- 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.
- Spielmaterialien (Doktorkoffer, Spiegel, Handschuhe) besorgen und mit Freunden die Behandlungssituation positiv durchspielen.
- 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?“

Kinderzahnheilkunde in der Praxis nur für Kinder

Termine
nach
Vereinbarung

***Kinderhypnose
Lachgasbehandlung
Narkose, ambulant***



Rudolf-Diesel-Straße 3
78224 Singen
fon 07731/794170
fax 07731/794171
www.zahnknirpse.de

Dr. Elisabeth Busam

- Kinder darin bestärken, möglichst allein in das Wartezimmer/Behandlungszimmer zu gehen, denn sie haben ein natürliches Autonomiebestreben (allein machen), das hier genutzt werden kann.

„Paul war mit seinem Papa beim Zahnarzt. Was muss er zur Zahnpflege verwenden? Streiche die falschen Dinge aus!“



Was macht ein Kieferorthopäde?

Schiefe Zähne und ein falscher Biss beeinflussen langfristig die Gesundheit Ihres Kindes. Oft resultieren daraus Sprachstörungen, erhöhte Kariesanfälligkeit, Magen-Darm-Erkrankungen und vieles mehr. Der Zahnarzt für Kieferorthopädie ist Spezialist für Zahn- und Kieferfehlstellungen und kann zum Beispiel mit dem Einsatz einer Zahnsperre die Stellung von Kiefer und Zähnen korrigieren.

Vorab ist Ihre Beobachtungsgabe gefragt. 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 Zähnepressen
- Sprach- und Lautbildungsstörungen
- Lutschen an Daumen, Schnuller, Gegenständen
- Kau-„Faulheit“; dies bemerken Sie, wenn Ihr Kind harte Nahrung verweigert

Dres. Beck & Dr. Kypreos

Kieferorthopädie
Oralchirurgie

Döbelestraße 16 · 78462 Konstanz · Telefon 075 31/2 45 73
www.dres-beck.de · E-Mail: info@dres-beck.de

- vorstehende Schneidezähne, Zahnfehlstellungen
- frühzeitiger Verlust von Milchzähnen durch Stürze, Unfälle, Karies

Eine kieferorthopädische Behandlung kann die Ursachen für Zahnfehlstellungen auffangen und beheben. Dabei formt zum Beispiel ein Bionator Kiefer und Gebiss durch Trainieren der Mund- und Gesichtsmuskeln. Fehlender Platz für bleibende Zähne kann so nachentwickelt werden und eine 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 einer guten Konzentrationsfähigkeit beiträgt.

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.



Quelle: photl.com

Stemmer Kneer
DAS GROSSE SPEZIALSCHUHAUS

LOWA
Kids

RICOSTA
Der Kinderschuh

ecco
superfit

KINDERSCHUHE

FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT

• 98% der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt.

• 2/3 der Kinder bekommen Fußschäden durch unpassende Schuhe.



Stemmer Kneer · Scheffelstraße 18 · 78224 Singen · Tel. 077 31/62777

- Die Folge der zu kleinen Schuhe sind gesundheitliche Schäden. Die Forscher fanden heraus: Je kürzer die Schuhe sind, desto schiefer 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 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.

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.

Hausarzt oder Kinderarzt?

Ihr Kind ist krank und Sie wissen nicht, zu welchem Mediziner Sie gehen sollen? Vielleicht helfen Ihnen ein paar grundlegende Kenntnisse weiter. Grundsätzlich ist festgelegt, dass Hausärzte sowohl Kinder als auch Erwachsene behandeln dürfen. Kinderärzte hingegen behandeln in der Regel nur bis zum 18. Lebensjahr – außer es stehen keine Versorgungsangebote anderer Ärzte zur Verfügung. Allerdings ist grundsätzlich davon auszugehen, dass eine spezielle Weiterbildung der Kinderärzte diese auf den Umgang mit Kindern spezialisiert.

Demnach erklären Kinderärzte altersgerecht, nehmen sich Zeit, behalten die Nerven, beweisen Humor und machen

gegebenenfalls Hausbesuche. Es empfiehlt sich deshalb bei einem erkrankten Kleinkind einen Kinderarzt einem Hausarzt vorzuziehen.

Info

Kindersportmedizin steht auch heute noch sehr in der gesellschaftlichen Kritik. Viele Eltern verstehen unter Sportmedizin nur Methoden zur Leistungssteigerung bis hin zu unerlaubten Mitteln wie Doping. Dabei könnten Kontrolluntersuchungen bei Kindern Probleme frühzeitig aufdecken und somit den Kindern einen gesunden Sport ermöglichen. Besonders eine Leistungsdiagnose kann als Basis für ein adäquates Training fungieren und Überlastungsschäden vorbeugen. Ein besonderes Anliegen der Sportmediziner ist es allerdings, Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren und von klein auf ihre Bewegungsfreude zu unterstützen.

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.

Physiotherapie

Der Begriff Physiotherapie kommt ursprünglich aus dem Griechischen, wobei physis „Natur“ und therapeia „die Pflege der Kranken“ bedeutet. Physiotherapie bezeichnet eine Form der äußerlichen Anwendung von Heilmitteln, wodurch die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers verbessert, geheilt oder erhalten werden kann. Speziell bei der Arbeit mit Kindern werden an die Physiotherapeuten besondere Anforderungen gestellt. Kindertherapeuten nehmen die „kleinen Menschen“ an die Hand und fördern sie in ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung.

Ob es sich nun um ein gebrochenes Bein handelt oder eine längerfristige Therapie beispielsweise bei Überaktivität notwendig ist, Kindertherapeuten gehen speziell auf die Ansprüche und Wünsche der kleinen Patienten ein.



Quelle: Alexander Raths - iStockphoto

Trauma-Arbeit "Somatic Experiencing" nach Dr. Peter Levine

Einzel Sitzungen · Supervision
Coaching · Seminare

Für Kinder, Jugendliche
Eltern und Pädagogen

Sandra Fischer

Bewusstseinstaining

Richard-Wagner Str. 15
78224 Singen

07731 3191614

www.bewusstseinstaining.net
info@bewusstseinstaining.net

Ressourcen für einen gesunden Start - Trauma-Arbeit nach Dr. Peter Levine

Für Kinder ist jeder Beginn ein brandneues Erlebnis, das nicht nur geistig, sondern auch emotional und körperlich verarbeitet wird. Im Alltag ist allzu oft wenig Zeit und Raum, um diese Verarbeitung abzuschließen. Daraus kann erheblicher Stress entstehen, der Ihr Kind nachhaltig beeinflusst. Die Folgen, wie bsp. Lernschwierigkeiten, Ängste, Schlafstörungen, Infekte oder auffälliges Verhalten, treten erst viel später auf und werden meist nicht mehr mit dem ursprünglichen Auslöser in Verbindung gebracht.

Die Trauma-Arbeit nach Dr. Peter Levine (Somatic Experiencing®) bietet Werkzeuge, alltägliches Geschehen, verstörende Ereignisse und plötzliche Einschnitte besser zu verarbeiten. Es werden emotionale und mentale Widerstandskräfte gestärkt und somit Stress abgebaut, noch bevor sich Folgeprobleme einstellen. Diese Werkzeuge sind für Kinder, für Eltern, Erzieher und Betreuer zugänglich und alltagstauglich. Somatic Experiencing® basiert auf dem Grundgedanken, dass jeder Mensch in der Lage ist, sich auf natürliche (biologische) Weise von hoher Anspannung und Erregung zu erholen, wenn es das Umfeld erlaubt. Durch einige leicht erlernbare Grundprinzipien können Umwelteinflüsse besser ausgeglichen (reguliert) werden und somit spätere Belastungen erst gar nicht entstehen.

An erster Stelle steht die Ressource als Gegengewicht zu einem verstörenden Ereignis. Ressourcen sind individuell unterschiedlich, jedoch handelt es sich um geeignete Dinge und Maßnahmen, um das innere und äußere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Kinder sind auch bei allerbesten Sorgfalt im Alltag mit plötzlichen oder verstörenden Einflüssen konfrontiert und brauchen die allerbeste Hilfe, um jene ausreichend zu verstehen und auszugleichen. Ob dies ein Zahnarztbesuch ist oder der Verlust des Haustieres, ein Fahrradunfall, ein Umzug oder eine schlechte Note: jedes Thema benötigt Beachtung und Hilfestellung bis zur Auflösung. In der SE®-Arbeit wurde für diese Fälle ein Konzept entwickelt, das den Betroffenen schrittweise hilft, das jeweilige Thema auf den Ebenen Körper, Gefühl und Bewusstsein abzuschließen.

Info-Kasten

Somatic Experiencing® definiert als Trauma den Zustand, der im Nervensystem infolge verstörender Ereignisse entsteht: „Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm wieder zu seiner ganzen Spannweite und Kraft zurück verhelfen.“ (Peter Levine)



Quelle: Jörn Buchheim - Fotolia

Ein Blick ins Innenleben

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. Es gibt ein vielfältiges Angebot an ärztlicher, therapeutischer und psychologischer Unterstützung, das Sie in solchen Situationen in Anspruch nehmen 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

DAS NACHHILFENETZWERK

FÜR JEDEN EINE LÖSUNG

Rosgartenstraße 11-13

78462 Konstanz

Tel. 0 75 31/2 92 39

NACHHILFENETZ-KONSTANZ.DE



sehr schwer. Ein anderes ist sehr musikalisch, hat aber Angst vor Diktaten. Wieder ein anderes Kind schreibt mit Freude lange Aufsätze, 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. Achten Sie auch auf Angebote verschiedener Nachhilfestudios und Lerninstitute, die Sie sicher in Ihrer Umgebung finden. Handeln Sie jedoch nicht zu vorschnell, sondern versuchen Sie den Problemen 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 Sie bei Ihrem Kind eine Lernschwäche wie zum Beispiel die LRS (Lese-Rechtschreib-Schwäche), sollten Sie das Gespräch mit der Schulpsychologin/dem Schulpsychologen suchen. Er kann die Situation beurteilen und gegebenenfalls Therapiemaßnahmen vorschlagen. 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.

Nachhilfestudios

Jedes Kind hat seine Begabungen auf unterschiedlichen Gebieten. Wenn es allerdings langfristig Probleme in einem oder mehreren Fächern gibt, lohnt es sich oft, ein Nachhilfestudio zu besuchen. Hier lernen die Schüler in Kleingruppen mit bis zu fünf anderen Kindern. Dieses Konzept hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen und ist nicht mit dem schulischen Frontalunterricht zu vergleichen.

Die Kinder motivieren sich gegenseitig und fühlen, dass sie mit ihren Schulproblemen nicht alleine sind. Die Lehrkräfte der Lernstudios sind fachlich sehr qualifiziert und können auf jeden Schüler einzeln eingehen. Denn jedes Kind ist anders, daher haben schlechte Noten auch ganz unterschiedliche Ursachen. Die Nachhilfelehrer arbeiten zusammen mit Ihrem Kind

ganz gezielt gegen das jeweilige Problem an. Die Erfolgsquote dieser Lernstudios ist sehr hoch und zeigt, dass dieses Konzept funktioniert. Mehrere Studien haben nachgewiesen, dass sich durch die individuelle Förderung nicht nur die Noten verbessern, sondern auch das Selbstbewusstsein der Kinder wieder steigt und sie mehr Spaß am Lernen entwickeln. So ebnet die Arbeit in den Lernstudios auch längerfristig den Weg zum Schulerfolg.

Hochbegabung

Man spricht von Hochbegabung, wenn Kinder einen Intelligenzquotienten von über 130 haben. 100 ist der statistische Durchschnitt. Eltern merken meist schon in den ersten drei, vier Jahren, dass ihr Kind in seiner Entwicklung deutlich weiter ist als die Gleichaltrigen. Aber nicht immer wird Hochbegabung früh erkannt. Dann kann die zwangsläufige Unterforderung in der Schule zu Langeweile, Unaufmerksamkeit und mittelmäßigen bis schlechten Noten

führen. Wichtig ist, den adäquaten Förderungsweg 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.

Ergotherapie als klassische Therapiemaßnahme

Der Begriff Ergotherapie kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie: Gesundung durch Handeln und Arbeiten. Ergotherapeutische Maßnahmen sollen demnach die Beweglichkeit und Selbstständigkeit der Patienten wiederherstellen und aufbauen. Ergotherapie verfolgt jedoch einen ganzheitlichen Ansatz. So sollen nicht nur Bewegungsabläufe des Körpers geschult, sondern auch das ganze menschliche System mit einbezogen werden. Bei dieser Therapiemaßnahme geht es also um Bewegung, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und ein



Quelle: Miredi - Fotolia

ADHS Neurofeedback statt Medikamente



- ▶ bessere Konzentration und Ausdauer
- ▶ weniger Hyperaktivität
- ▶ größeres Durchhaltevermögen
- ▶ verbesserte Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung
- ▶ Abbau von Prüfungs- oder Versagensängsten
- ▶ kostenlose Beratung und Probetraining

Neurofit
Neurofeedback-Training
Dipl. Psychologe H.-G. Epplen

Marktstätte 7 in Konstanz
Um den Stock 7 in Singen-Friedingen
Tel. 07731/94 54 133
www.praxis-neurofit.de



Quelle: st-fotograf - Fotolia

harmonisches Zusammenwirken dieser einzelnen Faktoren.

Die Ergotherapie gliedert sich in fünf verschiedene Einsatzbereiche, wobei Kindertherapien in den Einsatzbereich Pädiatrie fallen. Durch die verschiedenen Einsatzbereiche kann eine optimale Behandlung, speziell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten angepasst, gewährleistet werden. Innerhalb der Behandlung können Trainings in den verschiedensten Bereichen im Vordergrund stehen. So werden Bewegungsabläufe trainiert und ebenso viel Wert wird auf ein Training von Alltagssituationen gelegt. Außerdem finden oftmals Beratungsgespräche mit Angehörigen von Patienten statt.

Einsatzbereich Pädiatrie

Die Pädiatrie beschäftigt sich vorwiegend mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und deren alterstypischen Erkrankungen. Hierbei ist der besondere Anspruch an die Therapeuten, die Therapiemaßnahmen möglichst kindgerecht und abwechslungsreich zu gestalten, damit die Motivation der Kinder gefördert wird.

Der Therapieerfolg und vor allem die Schnelligkeit in Bezug auf die Erreichung der Therapieziele hängt maßgeblich vom Spaßfaktor der Maßnahmen ab. Deshalb werden oft Bewegungs-, Lehr- und Rollenspiele angeboten. Auch Bastelarbeiten wie Töpfern oder das Arbeiten mit Holz fördern

die Beweglichkeit und Geschicklichkeit der kleinen Patienten. Da diese meist noch sehr klein sind, wird während der Therapie viel Wert auf eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern gelegt.

Logopädische Behandlungsmöglichkeiten bei Kindern

Grundsätzlich werden Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren mit Sprachentwicklungsrückständen von Logopäden behandelt. Der Begriff Logopädie kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Spracherziehung“. Heute bezeichnet die Logopädie eine medizinisch-therapeutische Fachdisziplin, die sich um Menschen, die durch Sprach-, Schluck-, Stimm-, Sprech- oder Hörbeeinträchtigung in der zwischenmenschlichen Kommunikation eingeschränkt sind, kümmert.

Therapiert werden bei Kindern folgende Fachbereiche:

- Artikulationsstörungen wie „Lispeln“
- Verzögerungen bzw. Störungen der Sprachentwicklung
- Stottern
- Stimmstörungen
- Schluckstörungen

Logopäden legen bei der Therapie Ihres Kindes viel Wert auf spielerische Übungen. So kann zum Beispiel die Gummibärchenwäsche eine Übung sein. Hierbei wird ein Gummibärchen auf einen Zahnstocher aufgespießt. Das Gummibärchen wird nun so vor das Gesicht Ihres Kindes gehalten, dass es gerade mit spitzer, langer Zunge noch erreichbar ist. Nun geht es an das Waschen.

Das Gummibärchen wird mit der Zunge am Bauch, den Ohren, den Armen, den Beinen und dem Rücken gewaschen. Wenn das Gummibärchen sauber ist, darf es vernascht werden. So lernt Ihr Kind beispielsweise die präzise Koordination der Zunge. Solche und weitere Übungen werden innerhalb einer Therapiesitzung durchgeführt. Dabei achten die Logopäden vor allem auf eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern. Selbstverständlich gibt es auch viele Übungen, die Sie dann zu Hause mit Ihrem Kind trainieren können.





Quelle: Alena Ozerova - Fotolia

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 Nachbarkindern vor dem Haus verdient? Jetzt kann es sorglos spielen und sich austoben, weil es sich keine Gedanken 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.

Damit sich Ihr Kind am Nachmittag entspannen kann, 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.

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.



Quelle: Aamon - Fotolia



Quelle: pressmaster - Fotolia

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.



TuWass
TUTTLINGER WASSERWELT

**Schwimmflügel? Brauch' ich nicht!
Ich lern' Schwimmen im TuWass.**

Schwimmen lernen mit Mama und Papa macht Freude und verbessert spielerisch die Schwimsicherheit Ihres Kindes.

**Lesen und Schreiben ist wichtig.
Schwimmen ist lebenswichtig.**

Mühlenweg 1-5 78532 Tuttlingen Tel. +49(0)7461-96655-66 www.tuwass.de

swt
powered by stadtwärke tuttlingen gmbh



ZooFachMarkt
Brändle

Max-Stromeyer-Str. 39
D-78467 Konstanz
Tel. (00 49) 75 31/6 22 65
www.zooamsee.de
Mo. - Fr. 9:30 - 13/14 - 18:30 Uhr
Sa. 9 - 18 Uhr



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.

Auch im Unterricht wurden diese Methoden schon erprobt und mehrfach eingesetzt. Nahezu in jedem Klassenzimmer steht heute ein klasseneigener Computer, an dem die Schüler(innen) selbstständig arbeiten lernen. Dadurch soll Ihrem Kind auf spielerische Art ein kritischer Umgang mit Medien und auch Medienkompetenz vermittelt werden.

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.



Quelle: shutterstock.com

Bibliotheken – der etwas andere Zeitvertreib

Waren Sie schon einmal mit Ihrem Kind in einer Bibliothek? Beinahe jede Stadt hat wenigstens eine kleine Stadtbücherei. Hier findet sich eine riesige Auswahl an Kinderbüchern für jede Altersgruppe und Ihr Kind kann selbst entscheiden, welches Buch es gerne ausleihen möchte. Sie sparen damit Geld und können gleichzeitig

die Sprachentwicklung Ihres Kindes beim gemeinsamen Lesen fördern.

Eine erschreckende Studie hat ergeben, dass Erstklässlern, die vor ihrer Einschulung noch nie ein Buch in den Händen gehalten haben, das Lernen der Sprache deutlich schwerer fällt – sowohl in Aussprache als auch beim Schreiben und Lesen. Besuchen Sie daher doch einfach einmal im Monat die Bücherei und lassen Sie Ihr Kind ein paar Bücher aussuchen. Egal, ob diese dann als Gute-Nacht-Geschichten dienen oder selbst gelesen werden, allein das Aussuchen weckt Interesse am Lesen.



Quelle: Herby (Herbert) Me - Fotolia

TIPP

Mit der Reihe der „Lesedetektive“ hat Duden ein breites Angebot für Kindergarten- und Grundschulkinder herausgebracht. Halten Sie beim nächsten Büchereibesuch doch einmal die Augen offen nach „Amelie lernt hexen“ oder „Die Inselschüler – Gefahr im Watt“.

IMPRESSUM

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ MOBILE WEB


mediaprint
infoverlag

Herausgeber: mediaprint infoverlag gmbh

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

Quellennachweis:
Titelbild: lu-photo - Fotolia

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2 • 86415 Mering
Tel. 08233 384-0 • Fax -103
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info
www.total-lokal.de



Druck: Beer Druck GmbH • Gabelmannsplatz 4–6 • 95632 Wunsiedel

78467035/4. Auflage / 2014

Öffnungszeiten



KONSTANZER BÄDER

Zur Theme 2
Telefon 07531/
36 30 70
Stadtbus Linie 5

Bodensee-Therme Konstanz

Sauna

Täglich geöffnet 10.00–22.00 Uhr
Dienstags ganztägig Damensauna

Die Damensauna findet an den Feiertagen und in den Schulferien des Landes Baden-Württemberg nicht statt.

Thermalbad

Thermalbecken innen 33° C*
Thermalbecken außen 34° C

Täglich geöffnet 9.00–22.00 Uhr

Freibad 26° C

Täglich geöffnet 9.00–22.00 Uhr
Saison April bis Oktober

* Wassergymnastik werktags
11.00 Uhr, 15.00 Uhr und 19.00 Uhr

Thermalbad: Bis 3 Jahre nur im Kinderbecken.

Kassenschluss jeweils 1 Stunde vor Ende der Badezeit.

Weitere Infos unter
www.therme-konstanz.de

Rheinstrandbad

Täglich geöffnet 10.00–21.00 Uhr
Saison Mai bis September
Kassenschluss 19.30 Uhr.

Spanierstraße 7
Telefon 07531/
6 62 68
Stadtbus Linie 6

Schwaketenbad

Sportbecken 27° C
Nichtschwimmerbecken 28° C
Kinderbecken 30° C

Montag	15.30–20.00 Uhr
Dienstag	7.00–9.00, 14.00–19.30 Uhr
Mittwoch	7.00–9.00, 14.00–22.00 Uhr
Donnerstag	7.00–9.00, 14.00–18.00 Uhr
Freitag	14.00–22.00 Uhr
Samstag	10.00–21.00 Uhr
Sonntag	9.00–21.00 Uhr

Wassergymnastik:
Montag 18.00–18.30 Uhr
Dienstag+Donnerstag 7.30–8.00 Uhr,
8.00–8.30 Uhr
Mittwoch 7.30–8.00 Uhr, 8.00–8.30 Uhr,
19.00–19.30 Uhr

Kassenschluss jeweils 1 Stunde
vor Ende der Badezeit.

Weitere Infos unter
www.konstanzer-baeder.de

Schwaketen-
straße 35
Telefon 07531/
36 30 10
Stadtbus Linie 12



BGK – Bädergesellschaft
Konstanz mbH
Telefon 07531/900-361

Ein Unternehmen der
STADTWERKE
KONSTANZ 

eduART

**Spannende Geschichten mit und über Musik
für kleine und große Zuhörer ab 5 Jahren.**

SITZKISSENKONZERTE
FAMILIENKONZERTE
SCHÜLERKONZERTE
PROBENBESUCHE



INFOS:
Südwestdeutsche Philharmonie | Fischmarkt 2 | 78462 Konstanz
07531 900-840 | www.philharmonie-konstanz.de



Abfallberatung an der Schule

Wir gehen

gemeinsam an der Schule

dem Abfall

in interessanten Projekten

auf die Spur

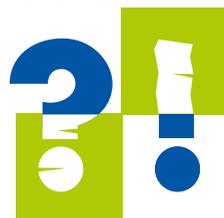
und erfahren, wie man Müll vermeiden und trennen kann!

Die Abfallberatung bietet allen Schülern und Lehrern im Landkreis Tuttlingen:

- Unterrichtseinheiten zum Thema Müll und Recycling
- Besichtigungen von abfalltechnischen Anlagen
- Papierherstellung durch Recycling
- ein Kinderumwelt-Mitspieltheaterstück zur Abfallvermeidung
- Unterstützung bei der Planung von Abfall-Projekttagen...

Abfallberatung
Bahnhofstr. 100
78532 Tuttlingen
Tel. 07461-926 6035
Fax 07461-926 99 6035
abfallberatung@landkreis-tuttlingen.de
www.abfall-tuttlingen.de

LANDKREIS TUTTLINGEN



ABFALLBERATUNG