

ELTERNRATGEBER zum Schulbeginn 2010



*„Hallo Kinder!
Diese Broschüre ist
nicht nur für eure
Eltern interessant,
sondern auch für
euch. Besonders die
Seiten, auf denen wir
mit drauf sind!“*

mediaprint
WEKA info verlag
alles-deutschland.de

barrierefrei

WEKA
I N F O



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

HR/
WM



Seit 1906



Gebrüder Riebold



Frankfurter Straße 9 · 36251 Bad Hersfeld
Tel.: 0 66 21 / 1 55 44 · Fax: 0 66 21 / 7 02 01



Familienbad Heli
Freiherr-vom-Stein-Str. 12
37235 Hessisch Lichtenau
Telefon: 05602-1314
www.Familienbad.Hessisch-Lichtenau.de

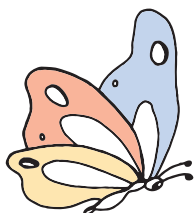
Ihr Hallenbad für Familie, Sport und Verein

4 getrennte Wasserbecken
(Nichtschwimmer, Schwimmer, Springer
und Planschbecken)

Wir bieten an:

- Wassergymnastik
- Schwimmkurse für Kinder
- Cafeteria (Innen- u. Außenbereich)
- Mobile Wasserattraktionen
- Kinderrutsche
- Neues Piratenplanschbecken
- Immer wieder...Aktionstage

Eintritt ohne Zeitbegrenzung



Zahnarztpraxis
Dr. Friederike Stamm
Karolin Stamm

Thüringer Straße 8 · 37235 Hessisch Lichtenau
Telefon: 05602/2233

- Kinderbehandlung
- Zahnärztliche Hypnose
- Prophylaxe für Mutter und Kind sowie die gesamte Familie

Dr. Holger Mohr
Michael Schüler
Zahnärzte

Mühlenstr.6 · 36266 Heringen
Telefon: 06624/6416
Hauptstr. 4 · 36289 Friedewald
Telefon: 06674/900944

Kinderzahnheilkunde
Kieferorthopädie
festsitzend und herausnehmbar

Individualprophylaxe
für Kinder und Erwachsene
Patenschaftszahnärzte für
Kindergärten

Vorwort

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

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

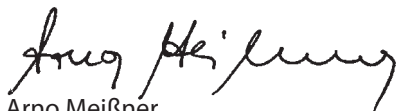
Der Übergang vom Vorschulalter in die Grundschule stellt einen erheblichen Einschnitt im Leben des Kindes dar. Der Tagesrhythmus ändert sich und neue Aufgabenstellungen sowie neue Verhaltensformen werden verlangt. Diese Umstellung gelingt am besten, wenn Kindergarten, Elternhaus und Grundschule eng und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

Die zuständigen Schulen stehen Ihnen zur Beantwortung von Fragen gerne zur Verfügung.

Gegebenenfalls können Sie auch direkt mit dem Staatlichen Schulamt Kontakt aufnehmen.

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

Freundliche Grüße



Arno Meißner
Amtsleiter



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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Jetzt geht's los – der erste Schultag	28
Inhaltsverzeichnis	2	Ein ganz besonderer Tag	28
Branchenverzeichnis	3	Die Schultüte und was sie in sich birgt	29
Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!	4		
Das Ende der Kindergartenzeit	5	Der Alltag in der Grundschule	30
Vor dem Schulbeginn	7	Was lernt mein Kind in der	
Was bedeutet Schulfähigkeit?	7	ersten Klasse?	30
Wie wird Schulfähigkeit festgestellt?	7	Der Tagesablauf	31
Was ein Schulkind können sollte	10	Hausaufgaben	31
Veränderungen im Alltag	11	Wie lange sollte ein Erstklässler dafür	
Sprachlich fit für die Schule	11	brauchen?	32
Vorlaufkurse	12	Wie lernt man, Hausaufgaben	
Sprachkurse bei Zurückstellung	12	zu machen	32
Tipps für einen guten Start	13	Lernprobleme	33
So unterstützen Sie Ihr Kind richtig	13	Betreuungsmöglichkeiten	34
Positive Grundeinstellung	14	Neue Medien in der Schule	35
Buchtipps für Vorschulkinder			
und Eltern	14	Die Gesundheit Ihres Kindes	36
Der künftige Schulweg	15	Gesunde Ernährung	36
Auch Buskinder müssen üben	15	Sieht mein Kind wirklich gut?	39
Mit dem Fahrrad in die Schule	16	Hörprobleme bei Schulkindern	40
Das erste eigene Geld	16	Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?	41
Vorsorge und Sicherheit	18	Kieferorthopädie:	
Versicherungsschutz für Ihr Kind	18	Für ein gesundes Lächeln	42
Schutz vor hohen Sachschäden	18	Was tun bei Krankheit oder	
		einem Schulunfall?	44
Was Ihr Kind für die Schule braucht	19	Was neben der Schule wichtig ist	45
Kinderbekleidung	19	Der freie Nachmittag – Stressabbau	45
Schulsport:		Kinder und Haustiere	46
Turnschuhe und -kleidung	20	Musik, Sport und Freizeitangebote	47
Kinderfüße in Schuhen	20	Ausflugs- und Freizeittipps in	
Der richtige Schulranzen	21	der Umgebung	48
Stifte und Mäppchen	24		
Der Arbeitsplatz Ihres Kindes	24		
Linkshänder? So geht's leichter!	27	Impressum	U 3

Branchenverzeichnis

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

Abfallentsorgung	21
Augenoptik.....	39
Banken.....	17
Buchhandlung.....	14
Ergotherapie	6, 7, 8, 9, 10
Fahrräder	U 2
Freizeitangebote.....	3
Ganzheitliche Kieferorthopädie.....	42
Kinder- und Jugendzahnheilkunde.....	41
Logopädie.....	6, 8, 9, 11
Musikschule.....	47
Physiotherapie.....	9
Schulranzen.....	23
Schwimmbäder	U 2,3
Zahnärzte	U 2, 37, 41, 42, 43

U = Umschlagseite



Kulturbad Therme

Die Wellness-Oase im Kurpark
mit dem riesigen Angebot

Mo.–Mi.:	14.00–22.00 Uhr
Do.–Sa.:	10.00–22.00 Uhr
Sonn- u. Feiertags: 10.00–20.00 Uhr	
<small>(donnerstags Damensauna 10.00–14.00 Uhr)</small>	

Badelandschaft
Entspannungswelt
Solarium
Saunaparadies
Beautystudio
Sonnendeck
Bistro

Kurbad Therme

BAD HERSFELD

Am Kurpark 10 · Bad Hersfeld · Telefon 06621-7950910
www.kurbad-therme.de

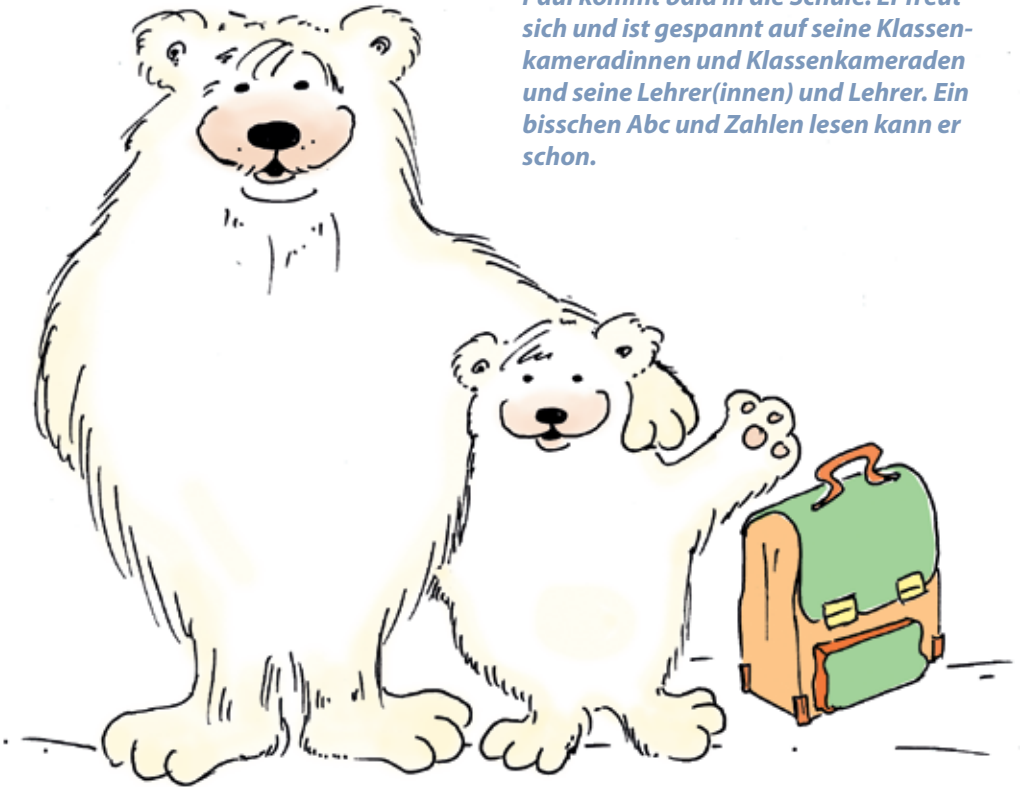
Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!

Diese Broschüre ist nicht nur für Eltern interessant, sondern auch für Euch. Wir haben im ganzen 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 Klassenkameradinnen und Klassenkameraden und seine Lehrer(innen) und Lehrer. Ein bisschen Abc und Zahlen lesen kann er schon.



Das Ende der Kindergartenzeit

Je näher der erste Schultag rückt, desto größer ist die Vorfreude der meisten Kindergartenkinder auf den Schulbeginn. Das Thema Schule rückt in Spielen und Gesprächen immer stärker in den Vordergrund.

Das ist auch verständlich. Zwei oder drei Jahre hat Ihr Kind nun die Kindertagesituation erprobt und in dieser Zeit wichtige Dinge in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen und unter Anleitung von Erzieherinnen und Erziehern 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.

Alles, was mit dem Thema „**Schule**“ zusammenhängt, wird von den Sprösslingen wahrhaft aufgesogen. Ihr ganzes Denken und Wirken ist auf diese wunderbare Zukunftsvision ausgerichtet. Rollenspiele und Unterhaltungen unter Gleichaltrigen tendieren immer mehr in Richtung **Schule spielen**.

Kinder bereiten sich auf ihre eigene Weise auf diesen Lebensabschnitt vor. Sie spielen ihre Ängste und Fantasien. 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**:

Abschied 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 manche auch nicht. Machen Sie Ihrem Kind klar: Für die Freunde aus dem Kindergarten ist am Nachmittag und 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.

Die kommenden 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.

Zukünftige Schulkinder wollen so viel als 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 aber oft nicht genug darüber und stellen sich viele Fragen. Der Schulranzen von bekannten Schulkindern wird genau unter die Lupe genommen, die Schule wird von außen interessiert betrachtet, Hefte werden gebastelt. Im Spiel kann das Kind seine Vorfreude auf diesen neuen Lebensabschnitt ausleben.

Viele Schulen bieten in Zusammenarbeit mit den Kindergärten einen „Schnuppertag“ in der Schule an. Informieren Sie sich hierzu bei Ihrem Kindergarten oder bei der für Sie zuständigen Schule.

Kinder im letzten Kindergartenjahr wollen kleine Aufgaben und Verantwortung, auch für sich selbst (z. B. Schuhe binden, anziehen) 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 auch! Am einfachs-



ten geht dies, indem Sie Ihrem Kind kleine Arbeiten im Haushalt übertragen, zum Beispiel das Haustier regelmäßig zu füttern oder den Briefkasten zu leeren.

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.



Praxis für **LOGOPÄDIE & ERGOTHERAPIE**

LOGOPÄDIE

Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

ERGOTHERAPIE

Diagnostik, Beratung, Therapie für Kinder und Erwachsene

- Aufmerksamkeitsstörungen
- Hyperaktivität, ADS/ADHS
- mangelnde Koordination, Gleichgewicht, Feinmotorik
- beide Behandlungsmöglichkeiten in einem Haus; gemeinsame Absprache von Therapiezielen; zeitnahe Behandlung auf beiden Gebieten, soweit die Kapazitäten vorhanden sind
- Autismus
- Marburger Konzentrationstraining
- Lese-Rechtschreib-Schwäche, Legasthenie

Schloß 3 · **36269 Philippsthal** · Telefon 0 66 20/91 86 86 · Fax 0 66 20/91 86 87
Leimbacher Straße 51 · **36266 Heringen** · Telefon 0 66 24/54 26 200

Vor dem Schulbeginn

Während bei den meisten Kindern die Vorfreude überwiegt, stellen sich Eltern oft die Frage, ob ihr Kind bereits fähig ist, den Schulalltag zu meistern. Doch was entscheidet eigentlich über die Schulfähigkeit? Welche Dinge sollte ein Kind beherrschen?

Was bedeutet Schulfähigkeit?

In der Fachliteratur wird schon seit Langem nicht mehr von Schulreife gesprochen, sondern von **Schulfähigkeit**. Während man früher glaubte, man müsse nur abwarten, bis ein Kind schulreif sei, hat man mittlerweile erkannt, dass das Heranreifen alleine nicht ausreicht, um die Fähigkeiten für einen erfolgreichen Schulstart auszubilden.

Denn die Entwicklung vollzieht sich nicht immer in gleichförmigen Zeitabschnitten. **Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus und besondere Stärken**. Das eine Kind ist zum Beispiel sehr weit in der Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ein anderes ist Meister in der Körperbeherrschung und turnt gut. Vor dem Schuleintritt wird bei verschiedenen Gelegenheiten (Anmeldung, Kennenlern-

tag, schulärztliche Untersuchung) ermittelt, ob das Kind schulfähig wirkt.

Wie wird Schulfähigkeit festgestellt?

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

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



Christiane Werkmeister-Dupont
 Nürnberger Str. 27 • 36211 Alheim-Heinebach
 Tel. & Fax: 05664-1315 • Handy: 0174-1492086
werkmeister-dupont@gmx.de

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



deren Deutschkenntnisse als Schlüssel zum Schulerfolg noch verbessert werden müssen, bieten die Grundschulen als Hilfe sogenannte „Vorlaufkurse“ an (siehe Seite 12).

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

Kennenlerntag: An einem eigens für sie gestalteten Schulvormittag werden die zukünftigen Schulkinder von Lehrkräften

betreut. Sie basteln, spielen und singen miteinander. Die Einladung zum Kennenlerntag erfolgt in der Regel über den Kindergarten.

Flexibler Schulanfang: An einigen hessischen Schulen ist oder wird der „flexible Schulanfang“ eingeführt. In jahrgangsübergreifenden Klassen (erstes und zweites Schuljahr gemischt) werden dabei die Kinder differenziert unterrichtet und gefördert.

Für jede der Klassen gibt es dafür durchschnittlich sechs Stunden (möglichst durch

Therapeutische Fachkompetenz unter einem Dach!


THERAPIE ZENTRUM
nani KEHM
ROTE NBURG

Kasseler Straße 94
36199 Rotenburg a. d. Fulda

Logopädie | Ergotherapie

Telefon 0 66 23-4 28 26
www.tz-raf.de

THERAPIEZENTRUM **Mer**
ERGO-/ & PHYSIOTHERAPIE



0 66 22/42 07 29

Interdisziplinäre Therapien, alle Kassen
Kinder u. Erwachsene, Hausbesuche

In der Lützenau, 36179 Bebra

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



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE MARIA PERLBACH

- **Tiergestützte Therapie**
- Beratung und Anleitung der Eltern
- Marburger Konzentrations- u. Verhaltenstraining für Kindergarten- u. Vorschulkinder

- Beratung und Therapie bei AD(H)S und Teilleistungsschwächen
- Förderung von Wahrnehmung, Grob- sowie Feinmotorik, Konzentration und Ausdauer
- Feinmotorikgruppe „Geschickte Hände“

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

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

Ute Heinz & Angela Abel

Staatl. anerkannte Ergotherapeutinnen · SI-Therapeutinnen DVE

Telefon 6 65 16

Robert-Heil-Straße 3 · 36251 Bad Hersfeld

Entwicklungsförderung & Rehabilitation

Alle Kassen · Ambulant & Hausbesuche



Lingua

Praxis für Logopädie

Ilka C. Rosenberg

staatl. anerkannte Logopädin

Breitenstraße 4

36251 Bad Hersfeld

Fon 0 66 21 - 89 56 901

Fax 0 66 21 - 89 56 902

i.c.rosenberg@lingua-logopaedie.de

Sprachtherapie / Sprechtherapie / Stimmtherapie / Schlucktherapie

www.lingua-logopaedie.de

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

Die Anmeldung jüngerer Kinder kann auch noch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Mit einem oder mehreren der folgenden Angebote versuchen sich die Schulen ein Bild von den zukünftigen Schulanfängern zu machen.

Anmeldung: Ein erstes Gespräch mit den Kindern soll zeigen, ob sie über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen, und einen ersten persönlichen Kontakt zwischen Kind und Schule ermöglichen. Für alle Kinder, die vor Eintritt in die Schule noch kein Deutsch können oder deren Deutschkenntnisse als Schlüssel zum Schulerfolg noch verbessert werden müssen, bieten die Grundschulen als Hilfe sogenannte „Vorlaufkurse“ an (siehe Kapitel „Was ein Schulkind können sollte“).

Was ein Schulkind können sollte

Geistige Anforderungen

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

Soziale Anforderungen

- **Orientierung:** sich zurechtfinden in der großen Gruppe von Gleichaltrigen, von

Praxis für Ergotherapie Ramona Schaub



Rosmariengasse 2
(Ecke Breitenstraße)
36251 Bad Hersfeld

Tel.: 06621/172468

- AD(H)S-Beratung und Therapie
- Therapie nach dem Intra-Act-Plus-Konzept
- Therapie bei Lern- und Leistungsstörungen
- Marburger Konzentrationstraining
- Therapie nach Bobath
- sensorische Integrationstherapie
- Therapie bei Schreibstörungen

denen die Kinder einige schon kennen, die meisten anderen ihnen jedoch fremd sind

- **Selbstbewusstsein:** sich melden, reden und sich etwas zutrauen
- **Kontaktfähigkeit:** mit anderen Kindern oder dem Lehrer(innen) zusammenarbeiten, neue Kontakte knüpfen
- **Gemeinschaftsgefühl:** sich in eine (neue) Gruppe von Menschen einfügen und zu ihrem Gepräge beitragen; mitbestimmen, einander helfen und sich verantwortlich fühlen – nicht nur sich selbst sehen
- **motiviert sein:** also Interesse haben an Neuem, am Lernen
- **Gruppenregeln einhalten:** nicht (alles) im Unterricht sofort laut sagen, andere ausreden lassen, Umgangsformen einhalten

Körperliche Anforderungen

- **Still sitzen können:** sich über einen längeren Zeitraum auf ein und demselben Platz kaum bewegen und dazu auch noch lernen
- **Körperbeherrschung:** balancieren, verschiedene Formen der Fortbewegung und des Hüpfens (zum Beispiel auf einem Bein, mit geschlossenen Beinen), Koordination der verschiedenen Körperfunktionen

- **Fingerfertigkeit:** einen Stift richtig halten und damit kleine Striche, Schleifen, Rundungen und über Kreuz zeichnen können; eine Schere richtig halten und mit Papier und Klebstoff umgehen können, später mit Nadel und Faden arbeiten

Veränderungen im Alltag

- abends rechtzeitig und zur selben Uhrzeit ins Bett gehen
- morgens früh aufstehen
- sich waschen, anziehen und innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens fertig machen
- den Schulweg selbstständig zurücklegen
- die neuen Pausensituationen bewältigen
- sich mit den größeren Räumlichkeiten der Schule anfreunden
- sich die Zeit für Hausaufgaben und Spielen einteilen
- sich zurechtfinden in den unterschiedlichen Tagesabläufen während der Schultage und der Wochenenden beziehungsweise Ferientage

Sprachlich fit für die Schule?

Die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten in der Schule geschieht größtenteils

Praxis für Logopädie Annemarie Giersberg

Behandlung aller Sprech-, Sprach- & Stimmstörungen

Termine & Hausbesuche nach Vereinbarung

t. 0 56 53 . 87 97

email. logoagier@web.de

Rosengasse 5

36205 Sontra

über die Sprache. Mit den Anforderungen in der ersten Klasse zurechtkommen bedeutet deshalb sowohl richtig und genau hören zu können als auch ein bestimmtes sprachliches Entwicklungsniveau zu haben. Im Einzelnen heißt das: Ein sechsjähriges Kind sollte alle Laute und Lautverbindungen der deutschen Muttersprache richtig bilden können und in der täglichen Sprache verwenden. Es sollte die Grammatik beherrschen, das heißt richtige Sätze und Satzverbindungen bilden und die einzelnen Wortarten korrekt benutzen können.

Kleinere Fehler können toleriert werden. Der aktive Wortschatz sollte entwickelt sein (ca. 4500 Wörter), und es müssen kurze Geschichten flüssig erzählt werden können.

Ein kleines Gespräch kann geführt werden. Wenn sich Eltern nicht sicher sind, ob dieser Sprachentwicklungsstand erreicht ist, kann bei den Sprachheilbeauftragten des Kreises kostenfrei und nach Terminabsprache (Werra-Meißner-Kreis:

Tel. 0 56 51-959 20, Hersfeld-Rotenburg; 0 66 21-870) oder in logopädischen Praxen Rat eingeholt werden.

Da es noch fast ein Jahr bis zur Einschulung ist, sollte bei Bedarf die Zeit noch intensiv für Sprachtherapie oder -förderung genutzt werden.

Vorlaufkurse

Grundschulen bieten **Vorlaufkurse** an als Hilfe für alle Kinder, die vor Eintritt in die Schule noch kein Deutsch können oder deren Deutschkenntnisse als **Schlüssel zum Schulerfolg** noch verbessert werden

müssen. Grundschulen arbeiten hierbei mit Kindergärten eng zusammen.

Diese Vorlaufkurse:

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

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

Sprachkurse bei Zurückstellung

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

Diese Sprachkurse bei Zurückstellung:

- finden in Vorklassen oder in speziellen Sprachkursen der Grundschule statt,
- tragen dazu bei, dass alle Kinder bei Eintritt in die erste Klasse über verbesserte Deutschkenntnisse als **Schlüssel zum Erfolg** verfügen,
- ermöglichen bei positiver Sprachentwicklung auch eine nachträgliche Aufnahme in die Jahrgangsstufe 1,
- öffnen Türen für Kommunikation und Integration.

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

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** erleben Kinder, wie es ist, 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 nicht 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 lange im Voraus vermitteln**. Kinder müssen Verständnis dafür entwickeln, dass sie nicht immer sofort zum Zug kommen. Denn gerade damit, dass dieses Verständnis fehlt, haben Lehrer(innen) immer wieder zu kämpfen. Es fällt vielen Erstklässlern schwer, sich in einen großen **Klassenverband zu integrieren**.

Häufig bereitet es ihnen Probleme zu warten, bis sie an der Reihe sind. Der Grund: Bisher konnte das Kind sicher sein, dass Eltern oder Erzieher(innen) über kurz oder lang genügend Zeit hatten. Dies ändert sich jetzt grundlegend. Deshalb ist es ganz selbstverständlich, dass sich ein angehendes Schulkind in diesem Punkt erst noch umstellen muss. Leider gibt es auch Kinder, die so stark auf sich bezogen aufwachsen, dass diese Umstellung anfangs

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



ihre und die ganze Kraft der Lehrerin/des Lehrers in Anspruch nimmt.

Für Eltern ist es wichtig, sich dieser Schwierigkeit bewusst zu sein. Man kann sich und sein Kind schon lange vorher zu Hause darauf vorbereiten. Dazu braucht man kein besonderes Programm, man muss sich nur immer wieder ins Gedächtnis rufen, wie es ist, Lehrer(in) von 25 Schülern(inne)n zu sein.

TIPP:

*Üben Sie mit Ihrem Kind, sich auf den Schulalltag vorzubereiten. Im **Alltag** kann man mit den Kindern beispielsweise üben, einmal auf etwas zu verzichten, etwas länger als bisher auf die Aufmerksamkeit zu warten oder auch bestimmte Gesprächsregeln einzuhalten.*

Positive Grundeinstellung

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

vorsichtig, was und wie Sie sich in Bezug auf die Schule äußern. Die unbewussten Wertungen können Ihr Kind stark verunsichern und ängstigen. Schauen Sie stattdessen lieber gemeinsam mit Spannung und Freude einem neuen Lebensabschnitt entgegen.

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 Malbücher und Bücher mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspielen auf den Schulstart vorbereiten, steht bei Grundschulkindern die Unterstützung der Lesefertigkeit im Vordergrund.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und integrieren sie das Lesen in den Alltag. Feste Lesezeiten, z. B. Gutenachtgeschichten oder Besuche in der Bücherei wecken Interesse am Lesen. Sorgen Sie für interessante und spannende Kinderliteratur.

Zu empfehlen sind für die weitere Schullaufbahn unter anderem die folgenden Bücher:

Grundschul-Wörterbuch und Kinderduden: Das sind zwei Bücher, die Ihrem Kind beim Hausaufgabenmachen helfen. Im



Hier beginnt das Lesen.

Hoehlsche Buchhandlung seit 170 Jahren

Bad Hersfeld
City Galerie

Tel. 0 66 21/91 82 70

Bad Hersfeld
Weinstraße 21

Tel. 0 66 21/1 47 73

Bebra
Nürnberger Str. 21

Tel. 0 66 22/4 15 29

Rotenburg a.d.F.
Breitenstraße 33

Tel. 0 66 23/75 07

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

„Kinderduden“ werden einzelne Begriffe durch Geschichten erklärt. Das „Grundschulwörterbuch“ soll Ihrem Kind 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.

Der künftige Schulweg

Manche Eltern werden den ersten Schulwochen in Bezug auf mögliche Gefahrenquellen mit gemischten Gefühlen entgegenblicken. Besonders der Straßenverkehr birgt viele **kritische Punkte**. Aber auch dieser Situation kann man einiges an Problematik nehmen, wenn man sich zusammen mit seinem Kind vorbereitet. Wichtig dabei ist, dies nicht in letzter Minute zu tun.

Als sehr hilfreich hat sich erwiesen, wenn Eltern einen Stadtplan zurate ziehen, um mit dessen Hilfe die ungefährlichste Schulwegstrecke auszutüfteln. Zudem erarbeiten die einzelnen Schulen in der Regel mit der Polizei gemeinsam einen Schulwegplan. Natürlich gehören zu den möglichen Gefahrenquellen auch Ampeln, Baustellen, Überwege, Ausfahrten und anderes. Es ist sinnvoll, sich einen eigenen Schulwegplan für den zukünftigen Schulanfänger aufzuzeichnen.

Dabei sollte der zukünftige Schulweg nicht erst in der letzten Woche einstudiert werden. Man kann ihn schon in der letzten Kindergartenzeit in das tägliche Wegepensum

einbauen. Denn so müssen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck setzen, alles baldmöglichst zu beherrschen.

An den ersten Schultagen sollten Sie Ihr Kind noch zur Schule begleiten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind den Weg nun relativ sicher bewältigt, können Sie sich nach anderen Erstklässlern in Ihrer Nachbarschaft umschaun. Die Kinder können den Schulweg gemeinsam gehen; auch diese Gruppe sollte man am Anfang noch einmal begleiten und auf problematische Stellen hinweisen.

Der Schulweg ist für die Kinder eine Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und sich untereinander auszutauschen. Dabei lernen sie eigenverantwortlich die Zeit einzuteilen und gewinnen an Selbstständigkeit.

Auch Buskinder müssen üben

Vielleicht wohnen Sie auf dem Land oder in einem Wohngebiet, von wo aus Ihr Kind seine 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. In der Tat verlangen einem Erstklässler schon der Schulweg und der neue Schulalltag enorme Konzentration ab. Der Umgang mit einem Verkehrsmittel kommt dann noch erschwerend hinzu. Um sein Kind zu einem **souveränen Buskind** zu machen, muss man – ebenso wie beim Schulweg – schon sehr **früh mit der Vorbereitung beginnen**. Schon von klein auf sollte Ihr Kind sich an diese Weise der Fortbewegung gewöhnen. Deshalb wäre es sinnvoll, Besorgungen statt mit dem Auto öfters mit dem Bus zu machen.

In der letzten Kindergartenzeit können Eltern dann gezielt auf die zukünftigen Schulbus-

fahrten hinarbeiten. Dabei muss man sich immer wieder in Erinnerung rufen, dass Dinge, die für uns Erwachsenen selbstverständlich sind, für die zukünftigen Buskinder neu sind. **Alle Schritte des Ein- und Aussteigens** sollte man genau besprechen und einüben. Ebenso den Aufenthalt im Bus.

Verhalten an der Haltestelle: Üben Sie immer an den Haltestellen, an denen Ihr Kind ein- und aussteigen wird: Zurücktreten, wenn der Bus ankommt, erst einsteigen, wenn der Bus anhält, die Türen geöffnet sind und die anderen Gäste ausgestiegen sind. Die Fahrkarte sollte Ihr Kind am besten in einem Täschchen um den Hals oder am Schulranzen befestigt bereithalten.

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 gemeinsam mit Ihrem Kind, wo man sich festhalten kann, wenn man im Bus stehen muss.

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. Denn diese Situation ist eine der gefährlichsten auf dem Schulweg! Wenn Sie dieses Programm rechtzeitig bewältigen, werden Sie und Ihr Kind dem ersten Schultag etwas sicherer und entspannter entgegentreten.



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 Verkehrs- wacht weist immer wieder darauf hin, dass Kinder bis zu diesem Alter nur bedingt mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zurecht- kommen. Bei der **Fahrradausbildung** werden die Kinder durch Verkehrspolizisten theoretisch und praktisch geschult. Nach einer abschließenden Prüfung erhalten die Kinder einen Fahrradpass. Natürlich sollte das sichere Fahrradfahren von klein auf gelernt werden: Dazu ist aber die Freizeit besser geeignet.

Das erste eigene Geld

Um Verantwortung für sich selbst über- nehmen zu können, ist es wichtig früh zu lernen, auch mit Geld verantwortungsbe- wusst umgehen zu können. Der Schulbe- ginn oder ein Geburtstag bietet dazu die richtige Gelegenheit.



Legen Sie vorher einen Betrag fest, den das Kind erhalten soll: Kleine Einkäufe müssen damit möglich sein, zumindest, wenn sich das Kind etwas zusammen gespart hat. Setzen Sie einen für das Kind überschaubaren 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 muss aber: Für was das Kind das Geld ausgeben will, ist letztlich seine eigene Entscheidung. Ein Sparkonto unterstützt die Kinder im Umgang mit dem eigenen Geld.



Für kleine Wünsche und große Töne.
Das eigene Girokonto.

 Sparkasse
Werra-Meißner
Kurs: Zukunft

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: Kinder gehören 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. Und diese Freizeitunfälle sind über die gesetzliche Unfallversicherung nicht abgedeckt. Hinzu kommt, dass die Zahlungen nur unzureichend sind: Bei 100-prozentiger Minderung der Erwerbsfähigkeit beträgt die gesetzliche monatliche Unfallrente für

Kinder ab dem vollendeten sechsten bis vor dem vollendeten 15. Lebensjahr zur Zeit 521,11 Euro (alte Bundesländer) beziehungsweise 435,56 Euro (neue Bundesländer). 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.

TIPP:

Nicht immer ist der kürzeste Weg auch der Sicherste. Informieren Sie Sich an Ihrer Schule über den Schulwegplan.

Schutz vor hohen Sachschäden

Ebenso wichtig wie die Unfallversicherung ist eine Haftpflichtversicherung. Damit ist Ihre Familie vor Schadensersatzansprüchen geschützt. Wie schnell ist es passiert: Beim Fußballspielen schießt Ihr Sohn den Ball in die Wohnzimmerscheibe des Nachbarn oder Ihre Tochter fährt mit dem Fahrrad gegen das Auto des Nachbarn. Ohne **Haftpflichtversicherung** müssten Sie jetzt selbst für den entstandenen Schaden aufkommen. Denn ab dem siebten Lebensjahr ist ein Kind schadensersatzpflichtig. In diesem Fall springt die Haftpflichtversicherung ein. Sie trägt beispielsweise die Reparatur- oder Wiederbeschaffungskosten, Schmerzensgeld oder gar die Zahlung des Verdienstausfalls bis hin zur Rente für den Geschädigten. Der Risikoschutz gilt somit sowohl für die Eltern als Aufsichtspflichtige über eigene oder fremde Kinder als auch für die Kinder selbst.



www.photocase.de

Was Ihr Kind für die Schule braucht

Kinderbekleidung

Mit dem Übergang vom Kindergarten in die Grundschule gewinnt auch das Thema Bekleidung an Bedeutung. Zum Beispiel beim Schulweg: Egal wie intensiv Sie mit Ihrem Kind das Verhalten im Straßenverkehr geübt haben, im Spiel mit Freunden oder beim Entdecken neuer Dinge sind elterliche Ratschläge schnell vergessen. Umso wichtiger ist es, dass Ihr Kind möglichst früh gesehen wird.

Je auffälliger die Kleidung ist, desto eher wird das Kind von anderen Verkehrsteilnehmern wahrgenommen. Verzichten Sie daher auf dunkle Bekleidungsstücke und achten Sie darauf, dass an Jacken und Mänteln reflektierende Streifen oder Aufnäher angebracht sind. Diese Applikationen erhalten Sie in jedem Fachgeschäft. Sie erhöhen deutlich die Sicherheit und können ohne Probleme auch nachträglich angebracht werden.

Achten Sie zusätzlich auf die Funktionalität der Kleidung. Kinderkleidung muss oft viel aushalten. Jacken und Hosen zum Toben sollten auf jeden Fall wasserdicht sein – Kinder denken nur selten an einen Regenschirm!

In den Übergangszeiten sollten Sie Ihr Kind nach dem „Zwiebelprinzip“ kleiden: Wird es warm, kann das Kind selbst entscheiden, ob es eine Jacke oder einen Pulli ausziehen will. Beim Kauf neuer Kleidung sollten Sie auch immer im Hinterkopf haben, welche Sachen Ihr Kind in der Schule und der Freizeit tragen kann.

Gleichzeitig werden Sie feststellen, dass Ihr Kind ein eigenes Modebewusstsein entwickelt: Dies ist ein ganz normaler Entwicklungsschritt, auch wenn die Vorstellungen von Eltern und Kindern dabei oft kollidieren.

Auch wenn es schwerfällt: Verzichten Sie darauf, Ihrem Kind Ihren Willen aufzuzwingen. Denn selbst wenn Ihr Kind beispielsweise nach langen Diskussionen die von Ihnen ausgewählte Mütze aufzieht: Sie können nicht sicher sein, dass Ihr Kind die Mütze auf dem Schulweg nicht in den Schulranzen stopft. Schließen Sie daher Kompromisse: Akzeptieren Sie beispielsweise den Lieblingspulli Ihres Kindes, wenn Ihr Kind im Gegenzug die Regenstiefel mit Reflektoren akzeptiert.

Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass sich Ihr Kind ohne Probleme selbstständig an- und ausziehen kann. Falls Ihr Kind beispielsweise Probleme hat, eine Schleife zu machen, ist es sinnvoller, Slipper oder Schuhe mit Klettverschlüssen zu kaufen.

Bitte achten Sie darauf, dass alle Kleidungsstücke Ihres Kindes mit Namen versehen sind, da so Verwechslungen ausgeschlossen werden und die Kleider bei Verlust in der „Fundkiste“ der Schule besser auffindbar sind.

TIPP:

Beschriften Sie alle Kleidungsstücke Ihres Kindes.

Schulsport: Turnschuhe und -kleidung

Besonders im Sportunterricht ist die Ausstattung für Ihr Kind wichtig: Unfälle können so vermieden werden. Achten Sie bei der Wahl der Kleidung darauf, dass sie Bewegungsfreiheit bietet, aber nicht zu weit ist, da sonst die Unfallgefahr erhöht wird. Das Material sollte angenehm auf der Haut sein und atmungsaktiv und Nässe schnell abgeben. So verkühlt sich Ihr Kind nicht so schnell.

Für den Unterricht im Freien empfiehlt sich ein Pullover aus Fleece zum Überziehen. In der Halle reicht ein kurzärmeliges Hemd und eine Gymnastik- oder Sporthose aus. Nasse Kleidung sollte auf jeden Fall nach dem Unterricht gewechselt werden: Der Turnbeutel bringt getragene Kleidung zum Waschen nach Hause und bewahrt ein Paar Socken zum Wechseln auf.

Alle Arten von Schmuck sind beim Sport hinderlich, vor allem Ohringe sollten Sie Ihrem Kind schon vorher abnehmen. Wählen Sie die Kleidung so, dass Ihr Kind sie alleine wechseln kann. Klettverschlüsse an den Schuhen sind dabei oft hilfreich. Für den Sport werden besondere Schuhe benötigt: Lassen Sie sich im Fachgeschäft über Fußbett, dämpfende Fersenpolster



und die Belastbarkeit des Schuhs beraten. Nur ein Schuh, der sicher am Fuß sitzt, kann Bänder, Sehnen und Gelenke Ihres Kindes schützen. Universalsportschuhe eignen sich für Sport im Freien und in der Halle. Gymnastikschläppchen sind nur zum Geräteturnen geeignet.

Kinderfüße in Schuhen

Gesunde Füße brauchen Platz. Die Füße sollten so oft und so lange wie möglich barfuß laufen dürfen. Das gilt ganz besonders für die ganz kleinen Füßchen. Denn wenn die Füße trocken sind, der Boden nicht zu kalt und das Kind in Bewegung bleibt, dann ist barfuß laufen eine Wohltat für die gesunde Fußentwicklung.

Und beim Schuhkauf sollte man darauf achten, dass das Material beweglich ist, weich und atmungsaktiv. Das gilt nicht nur für die Straßenschuhe und die Turnschuhe, sondern gerade auch für die Hausschuhe. Die Schuhe sollten flach sein und die Gesamtlänge sollte unbedingt zwölf Millimeter länger sein als die längste Zehe. Und natürlich muss bei Breite und Höhe ebenfalls ausreichend Luft bleiben. Es ist empfehlenswert, die Schuhe in einem guten Schuhfachgeschäft zu kaufen.

Dort wird man nicht nur fachgerecht beraten, das Kind kann den Schuh anprobieren und es wird geprüft, ob er wirklich passt. Ein Tipp: Schuhe nachmittags kaufen, weil die Füße im Tagesverlauf wachsen. Und wenn es unbedingt ein Schuh aus dem Versandhandel sein soll, dann muss der Fuß vorher zwingend abgemessen werden. Die Länge des Fußes plus zwölf Millimeter unbedingt mit den Angaben zu den Schuhgrößen des jeweiligen Versandhändlers abgleichen.

Denn Schuhgröße ist nicht gleich Schuhgröße. Es ist schon ein Unterschied, ob man ein Schuhmodell nach deutscher Schuhgröße kauft oder zum Beispiel ein italienisches Modell. Darüber hinaus ist es wichtig, darauf zu achten, ob der Schuh aufgrund der Fußbreite eher schmal oder weit sein muss.

Klar ist: Wer neue Schuhe im Fachgeschäft kauft, ist auf der sicheren Seite. Aber wie lange? Das Kind wächst und der Schuh nicht. Vor allem wenn das Kind in der Schule ist und man nicht jeden Tag Turn- oder Hausschuhe sieht, ist Kontrolle angebracht. Das Kind stellt sich mit einem Fuß auf ein Blatt Papier oder dünnem Karton und der Umriss wird mit einem senkrecht gehaltenen Stift nachgezeichnet. Dann gibt man beim längsten Zeh noch zwölf Millimeter hinzu. Diese Zeichnung kann man ausschneiden und die Schablone in den Schuh des Kindes legen. Die perfekte Alternative wäre der „Plus 12“, ein spezielles Messgerät für die einfache und schnelle Passformkontrolle (zu beziehen unter www.kinderfuesse.com).

Der richtige Schulranzen

Endlich kann die erste greifbare Vorbereitung auf die Schule in Angriff genommen werden. Eltern und Großeltern freuen sich darauf, die Schultasche anzuschaffen. In manchen Familien wird der Schulranzen zu Ostern verschenkt. Meistens haben die Eltern ihr Kind schon vorher heimlich ausgefragt, welcher Schulranzen ihm am besten gefällt. Damit wird es dann überrascht. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die künftige Schülerin/den künftigen Schüler in den Kauf einzubeziehen. **Dadurch kann sich ein Kind weiter auf die zukünftige Lebens-**



situation einlassen. Nehmen Sie sich aber mindestens einen Nachmittag für einen Bummel durch die Fachgeschäfte Zeit und vergleichen Sie intensiv und in Ruhe Preise und Qualität. **Wichtig dabei ist:** Der Schulranzen muss sehr viel aushalten. Er wird bei Wind und Wetter getragen, auch einmal in

Die Schultasche richtig gepackt: Der AZV Umwelt-Tipp

- ✓ **Brotdose für Frühstück**
- ✓ **Mehrwegflasche für Getränke**
- ✓ **Füller mit Nachfüllpatronen**
- ✓ **Malen mit unlackierten Buntstiften aus Holz**
- ✓ **Radierer aus Kautschuk**
- ✓ **Anspitzer aus Holz**
- ✓ **Hefte aus Umweltschutzpapier**



Ihr Partner in allen Fragen der Entsorgung



**Abfallwirtschafts-Zweckverband
Landkreis Hersfeld-Rotenburg (AZV)**

Kleine Industriestraße 6 · 36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621/92 37 · 0

www.azv-hef-rof.de



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



die Ecke geworfen oder zum Spielen zweckentfremdet. Deshalb sollten Sie sich für einen Ranzen hochwertiger Qualität entscheiden. Auch Lehrer(innen) bestätigen immer wieder, dass Billigprodukte oft die Grundschulzeit kaum bis zur Mitte überstehen. Achten Sie daher beim Kauf unbedingt darauf, dass der Ranzen der DIN-Norm 58124 entspricht oder die GS Plakette für geprüfte Sicherheit trägt.

Am besten wählen Sie eine Schultasche mit **geringem Eigengewicht** aus. Als Faustregel dafür gilt: Mit Inhalt dürfen **zehn Prozent des Körpergewichtes** nicht überschritten werden. Schultaschen, die zu schwer sind, und falsche Tragegewohnheiten der Schüler(innen) können auf Dauer an der Wirbelsäule **schwere Schäden** hervorrufen. Deshalb muss auch die Einstellung der Tragegurte regelmäßig kontrolliert werden. Zu kurz eingestellte Gurte können zu einer Rundrückenbildung, zu lang gelassene Gurte zu einer Hohlrückenbildung führen. Und noch ein paar Tipps:

- Achten Sie nach dem **Jahreszeiten- und Jackenwechsel** auf eine veränderte Tragegurteinstellung.

- Prüfen Sie einmal pro Woche mit Ihrem Kind in der Schultasche nach, ob sich unnötiger Ballast im Ranzen ansammelt.
- Wenn nicht ohnehin schon zahlreich vorhanden, sollte man Rückstrahler oder Reflexfolien am Schulranzen anbringen. Man kann die Reflexstreifen in jedem gut sortierten Nähbedarfsladen kaufen. Sie sind selbstklebend und besonders in der trüben Herbst- und Winterzeit enorm wichtig für die Sicherheit Ihres Kindes!
- Sehr beliebt und von Verbrauchermagazinen mit dem Prädikat „Gut“ ausgezeichnet sind ergonomisch geformte Schulranzen. Solche Schulranzen besitzen eine sich dem Rücken anpassende ergonomisch geformte Rückenschale mit Netzabspannung und Beckenpolsterung. Sie garantieren eine große Armfreiheit und verhindern einen Wärmestau.

Die Einstellung der Tragegurte sollte folgendermaßen sein:

- Ober- und Unterkante der Schultasche sollten waagrecht verlaufen
- die Schultasche sollte mit der Schulterhöhe des Kindes abschließen
- sie sollte dicht am Körper getragen werden

SO LEICHT IST NOCH KEINER IN DIE SCHULE GEKOMMEN!

DerDieDas sind 3 superleichte Schulranzenmodelle mit Top-Tragekomfort, super Ausstattung und tollen Zubehörteilen – jetzt neu im 5-teiligen Set! Mehr Infos unter: www.derdiedas-ranzen.de

Stiftung
Warentest
test
GUT (2,4)
DerDieDas
Fliegengewicht
Im Test:
12 Schulranzen
Ausgabe 4/2009



**WIEGT NUR
CA. 850 GRAMM**

Fliegengewicht
Sicherheit leicht gemacht: einer der leichtesten Schulranzen nach DIN. In 6 tollen Motiven.



**WIEGT NUR
CA. 800 GRAMM**

Fliegengewicht XS
Mit Sicherheit noch leichter – und so kompakt! Ideal für Kann-Kids. In 6 attraktiven Dessins.



**WIEGT NUR
CA. 900 GRAMM**

XLight
Der neue superleichte Rucksack-Ranzen in coolen Design und 4 ganz neuen Motiven.

DERDIEDAS®

Die Schulranzenmacher



Mäppchen nach und nach weiter auszustatten (mit einem Füller, Geodreieck, etc), ist sinnvoller, als es von Anfang an mit nicht benötigtem Schreibzeug zu überlasten. Achten Sie stattdessen lieber auf die Qualität der Stifte. Häufig abbrechende Buntstifte nehmen schnell die Freude am Malen oder Schreiben. Besonders zu empfehlen sind extra dicke Holzstifte, da diese äußerst stabil sind und den Erstklässlern die Stifthaltung erleichtern. Sie erlauben auch mehr Kreativität als beispielsweise Filzstifte, die zudem der Umwelt schaden. Auch beim späteren Kauf von Heften, Blöcken und weiteren Schreibutensilien sollten sie auf den Umwelt-Aspekt achten. Ihr Kind lernt, auf seine Umwelt zu achten, und hat das Gefühl, selbst etwas dafür tun zu können.

Stifte und Mäppchen

Hier darf man nicht nach dem Motto „Je mehr, desto besser“ verfahren, sondern man sollte genau überlegen, was sinnvoll ist. Beliebt sind immer noch die so genannten Doppeldeckermäppchen, den Lehrer(inne)n sind sie jedoch ein Graus. Zum einen braucht ein Doppeldeckermäppchen viel Platz auf dem Arbeitstisch. Zum anderen ist es für die Kinder schwierig, in solch einem großen, unübersichtlichen Mäppchen Ordnung zu halten.

Besser geeignet sind **einstöckige Mäppchen**. Diese reichen völlig aus, um alle für die Schule erforderlichen Stifte Ihres Kindes unterzubringen. Darüber hinaus ist ergänzend auch ein **Schlampermäppchen** für weitere Hilfsmittel wie Schere oder Kleber sinnvoll.

Wie das Mäppchen ausgestattet sein muss, erfahren Sie von den Lehrer(innen). Das

Der Arbeitsplatz Ihres Kindes

Mit der Schule kommen auch bald die ersten Hausaufgaben. Für die Eltern und vor allem für das Kind ist es wichtig, schon vorher zu überlegen: Wo werden wir später die Hausaufgaben erledigen? Dazu gibt es viele Möglichkeiten, die je nach Wohnsituation und Geldbeutel unterschiedlich ausfallen können.





www.photocase.de

Zuerst sollte sich die Familie überlegen, ob und wo sie Platz für einen **Kinderschreibtisch** findet. Meist wird der Schreibtisch in das Kinderzimmer gestellt. Wichtig ist dabei, dass Ihrem Kind genügend Raum zum Spielen bleibt und der Schreibtisch das Kinderzimmer nicht völlig dominiert. Trotz Schule und Hausaufgaben steht schließlich das Spielen für die Erstklässler nach wie vor an erster Stelle. Und das wird sich auch später nicht so schnell ändern.

Überprüfen Sie daher genau, wie viel Platz im Kinderzimmer noch bleibt, wenn Sie sich Ihr Lieblingsmodell ins Kinderzimmer stellen. Eventuell kann man anderes, inzwischen überflüssiges Mobiliar oder Spielzeug aussortieren, um somit Platz für die

veränderte Situation zu schaffen. Es gibt schmale und ausladende Schreibtischmodelle, die man auf die Platzsituation abstimmen kann. Zu empfehlen ist ein Schreibtisch mit geneigter Arbeitsfläche, da so eine optimale Sitzhaltung unterstützt wird und die Wirbelsäule und der Bandscheibenapparat im **Sitzen bei geradem Rücken** am wenigsten beansprucht werden. Orthopäden empfehlen beim Lesen und Schreiben eine **Neigung von mindestens 16 Grad**.

Und mit dem Problem, dass bei solch einer Schräge sämtliche Stifte herunterrollen, sind die Hersteller schon fertig geworden. Man kann Schreibtische kaufen, die eine Auffangrinne für die Stifte haben. Wiederum andere Modelle haben nur einen Teil

des Schreibtisches mit einer Neigung versehen. Auch andere Hilfsmittel für die Hausaufgaben liegen dann gut bereit. Wenn der Tisch zudem **höhenverstellbar** ist, kann er immer dem momentanen Wachstum des Kindes angepasst werden.

Es muss jedoch nicht unbedingt ein superschicker, teurer Schreibtisch sein. Nicht jede Familie kann sich einen neuen Schreibtisch leisten, oft gibt es auch Platzprobleme oder das Kind möchte lieber in der Nähe einer Bezugsperson am Esstisch sitzen und dort die Hausaufgaben erledigen. Das muss dann nicht bedeuten, dass man auf einen guten Sitzplatz verzichten muss. All diese Anforderungen kann auch ein ganz gewöhnlicher Esstisch erfüllen.

Sie benötigen ein geneigtes Auflagepult (42 x 50 Zentimeter). Auch hier ist eine flache Abbruchleiste als Stiftablage angebracht. Der **Schreibtischstuhl** sollte ebenfalls **höhenverstellbar** sein. Jedes halbe Jahr sollte man bei Tisch und Stuhl prüfen, ob beides richtig eingestellt ist, da das Kind in der Zwischenzeit gewachsen sein kann.

Außerdem ist es wichtig, dass der **Schreibtischstuhl** eine **federnde, höhenverstellbare** Rückenlehne hat, um den Rücken zu stützen. Ausreichende Beinfreiheit im Fußraum ist ebenso zu berücksichtigen. Eine **schräge Sitzfläche** kann dazu beitragen, eine gerade Haltung einzunehmen. Praktisch ist sie aber nur bei der vorderen Sitzhaltung, die beim Lesen und Schreiben eingenommen wird. Da man sich bei schräger Sitzfläche nicht zurücklehnen kann, sollte die Sitzfläche des Stuhles beweglich sein.

Einfacher und auf alle Stuhlformen anwendbar ist ein **Keilkissen**. Diese gibt es aus Schaumstoff oder aufblasbar aus Plastik im Fachhandel und in Sanitätsgeschäften. Besonders wichtig ist, dass Sie nach Möglichkeit einen **ruhigen Platz für den Schreibtisch** Ihres Kindes finden sollten. Die Konzentration wird durch jede Ablenkung beeinträchtigt. Vor allem, wenn (jüngere) Geschwister spielen wollen und die Hausaufgaben noch nicht fertig sind, müssen Kompromisse gefunden werden. Auch andere Ablenkungen wie z. B. TV oder Radio sind zu vermeiden. Der Arbeitsplatz Ihres Kindes sollte zudem ausreichend beleuchtet sein.

So passen Sie Tisch- und Stuhlhöhe optimal an:

Körpergröße des Schülers in cm	Tischhöhe in cm	Sitzhöhe in cm
97–112	46	26
112–127	52	30
127–142	58	34
142–157	64	38
157–172	70	42
über 172	76	46

(nach der DIN/ISO-Norm 5970 für die optimale Tisch- und Sitzhöhe)

Linkshänder? So geht's leichter

Das Wissen, dass man Linkshänder nicht umerziehen soll, ist mittlerweile Allgemeinwissen. Allerdings haben Linkshänder es nicht immer leicht. Scheren, Stifte oder Hefte, die für Rechtshänder konzipiert sind, machen ihnen das Leben schwer. In einem auf den Einsatz der rechten Hand ausgerichteten Alltag bedeutet Linkshändigkeit für Eltern und Kinder deswegen, dass sie sich mit speziellen Materialien ausstatten müssen.

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

leichter, sie unterstützen auch den natürlichen Bewegungsablauf der Linkshänder. So haben z. B. Collegenblöcke mit Kopfspirale den Vorteil, dass die Kinder nicht mehr durch die links angebrachte Spirale beim Schreiben behindert werden. Spitzer verfügen über Messer in anderer Drehrichtung und bei Scheren sind die Klingen genau anders herum angebracht.

Auch die übrige Lernumgebung sollte dem Linkshänder angepasst sein: So empfiehlt 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. Und die Computermaus (mit umgepolter Tastenbelegung) sollte links neben der Tastatur liegen.



www.photocase.de

Jetzt geht's los – der erste Schultag

Ein ganz besonderer Tag

Für Eltern und Kinder ist der erste Schultag – nach dem ersten Kindergarten-Tag – ein wirklich **außergewöhnlich spannender Tag**. Viele Mütter und Väter haben an diesem Tag das Gefühl, von einer vergangenen Lebensperiode Abschied zu nehmen. Manchmal ist dieses Gefühl etwas wehmütig. Doch eines ist sicher: Eltern und Kinder sind an ihrem ersten Schultag sehr aufgeregt und voller Erwartungen.

Schon einige Zeit vorher überlegen sich die Eltern, was ihr Erstklässler und die anderen Familienmitglieder anziehen werden, wie die Schultüte gefüllt wird und wie man diesen Tag gebührend feiert. Es ist schön, dass inzwischen fast alle Väter – die sich Urlaub nehmen können – dabei sind. Die ganze Familie, oft auch die Großeltern oder Paten nehmen an diesem besonderen Tag teil.

Als Eltern haben Sie vielleicht noch Erinnerungen wie Ihr erster Schultag damals ablief. Doch der Ablauf hat sich inzwischen verändert. Viele Grundschulen gestalten ganz individuell eine Einschulungsfeier und machen diesen Tag zu etwas ganz Besonderem.

Beispielsweise versammeln sich die Eltern und Kinder in der Aula oder Turnhalle. Häufig haben die vorherigen Erstklässler ein kleines Programm vorbereitet. Es werden Lieder gesungen, Gedichte über den Schulalltag vorgetragen und viele aufmunternde Worte von Lehrer(inne)n und der Schulleitung gesprochen.

Nach dieser kleinen Feier werden die Kinder entweder von der Lehrkraft aufgerufen und mit den Verwandten ins Klassenzimmer geleitet oder sie orientieren sich mit ihren Eltern selbst anhand von Listen, in welche Klasse sie von nun an gehen werden. Danach gehen die Kinder zusammen mit ihrer Familie, ihrer Lehrerin oder ihrem Lehrer in den neuen Klassenraum und suchen sich dort einen Sitzplatz. Nach einer kurzen Ansprache verlassen die Eltern das Klassenzimmer.

Die meisten Kinder denken, dass sie gleich am ersten Schultag Buchstaben schreiben lernen oder eine schwierige Rechenaufgabe lösen dürfen. Tatsächlich versuchen die Lehrer(innen) als Erstes, den Kindern Aufgaben zu geben, die sie schon sehr gut können. Deshalb werden die Schüler(innen) zum Beispiel eher ein Arbeitsblatt zum Malen bekommen. Das Thema kann sich mit der Schultüte oder anderen für die Kinder wichtigen Themen innerhalb ihres neu begonnenen Schullebens befassen.

Bereits nach einer Stunde können die Eltern ihre Sprösslinge meist wieder von der Schule abholen, denn aller Anfang ist auch anstrengend. Danach liegt es in der Hand der Eltern, einen geruhsamen, ereignisreichen oder feierlichen Tag für den Schulanfänger und die Familie zu gestalten. Ob die Familie zusammen Essen geht; in einen Freizeitpark fährt oder einen Ausflug in der Umgebung macht, hängt auch von Ihrem Kind ab. Was dabei sicher nicht fehlen darf, sind Erinnerungsfotos dieses unwiederbringbaren ersten Schultages. Fotos vom Profi werden noch in vielen Jahren im Fotoalbum bewundert.

Die Schultüte und was sie in sich birgt

Schon bei den Römern versuchte man, den Kindern den Schuleintritt mit Honigplätzchen zu versüßen. Der Brauch, spitze Zuckertüten zu verschenken, ist schon seit Ende des 18. Jahrhunderts dokumentiert. Bereits 100 Jahre später verschönerte die Schultüte vielen Schulanfängern den ersten Schultag.

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 gibt es die Schultüte am Tag der Einschulung und wird mit zur Einschulungsfeier genommen. In der Tat freuen sich die Erstklässler besonders auf den geheimnisvollen Inhalt und tragen ihre Schultüte ausgesprochen dekorativ und vorsichtig in die Schule und wieder nach Hause zum Auspacken.

Schultüten gibt es in den Monaten vor der Einschulung in fast jedem Kaufhaus und in allen Papierwarenläden zu kaufen, diese sind sogar mit Schutzspitzen erhältlich. In allen Formen und Farben bis hin zum Design passend zum Schulranzen wird alles angeboten, was das Herz begehrt.

In vielen Kindergärten entwickelt sich trotz der **Angebotsvielfalt** ein anderer Trend. Dort besteht häufig die Möglichkeit, mit dem Kind gemeinsam ein Schultütenmodell auszusuchen und zu basteln.

Meist stecken (größtenteils) die Mütter sehr viel Liebe und Zeit in ein **individuell gestaltetes Unikat**, das noch lange nach dem

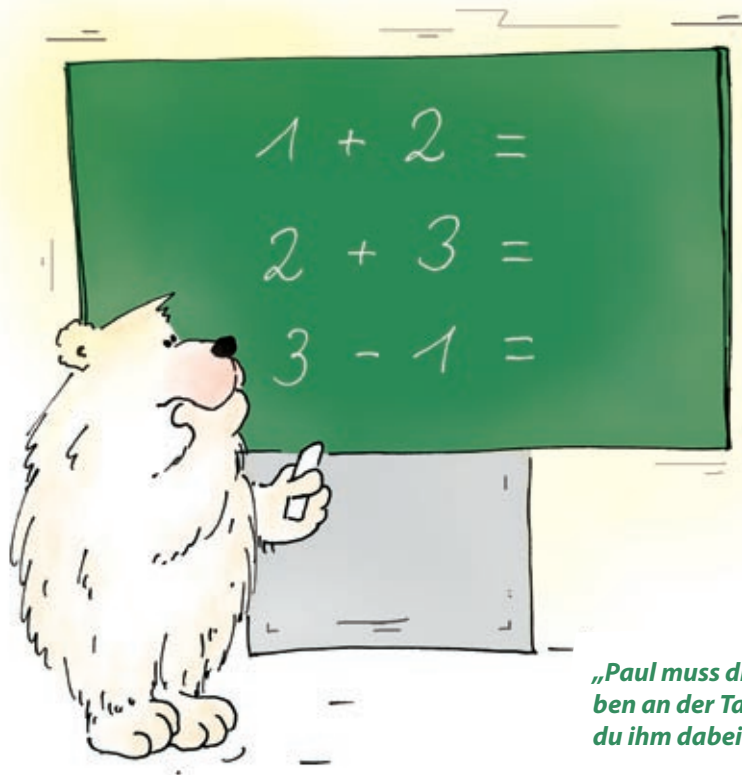
ersten Schultag einen Ehrenplatz erhält. Für Kinder ist es eine gute Erfahrung, dass nicht nur alles gekauft und später wieder weggeworfen werden kann, sondern sich vieles selbst fertigen lässt und dadurch viel wertvoller wird.

Nun wäre da noch die Frage nach dem **Inhalt der Schultüte**. Früher wurde eine Schultüte voll gestopft mit Süßigkeiten, heute gehen Eltern lieber zu einer gesundheitsbewussten Variante über. Der Inhalt besteht aus einer Mischung von (gesunden) Süßigkeiten und kleinen Schultensilien oder Spielsachen.

Nach dem Grundsatz „**Weniger ist oft mehr**“ ist es sehr sinnvoll, auch in diesem Fall die Kinder nicht mit Geschenken zu überschütten, sondern stattdessen eher etwas sinnvolles in die Tüte zu stecken. Es muss keine Fülle von Geschenken vorhanden sein, damit sich der Erstklässler an diesem Tag im Mittelpunkt fühlt. Deshalb sollten Sie ruhig auch Verwandte bremsen, wenn es Ihnen mit den Zusatzgeschenken zu viel wird. Es ist schließlich nicht Weihnachten.

Beliebt und geeignet sind:

Schreib- oder Buntstifte, ein Konzentrationsspiel, Mal- oder Bilderbuch, T-Shirt oder anderes Wunschkleidungsstück, Lego- oder Playmobilpäckchen, ein bis zwei Holzwürfel (später kann man damit Rechenaufgaben besser veranschaulichen), Hörspielkassetten, eine hübsche Brotdose und/oder Trinkflasche, eine Lieblings Süßigkeit Ihres Kindes, Gutschein für Ausflug, Zoobesuch o. Ä., Farbkasten, Lernspiele (LÜK ...) nach Absprache mit der Schule. Als Füllmaterial für die Tütenspitze kann man entweder Zeitungspapier oder eine Tüte Popcorn verwenden.



„Paul muss die Rechenaufgaben an der Tafel lösen. Kannst du ihm dabei helfen?“

Der Alltag in der Grundschule

Was lernt mein Kind in der ersten Klasse?

Die erste Klasse ist eine besondere Situation. Sie ist ein Übergang von der relativ freien Kindergartenzeit zum täglichen Lernen. Die Kinder müssen sich im Stillsitzen üben und auf die neue Klassengemeinschaft einlassen. So lernt ihr Kind einiges, was sie auf den ersten Blick gar nicht greifen oder sehen können. Anfangs liegt der Schwerpunkt auf dem Erlernen von Arbeitstech-

niken. Denn vieles, was grundlegend für das gesamte Lernen und Arbeiten ist, muss erst in kleinsten Schritten eingeübt werden, selbst Dinge die uns Erwachsenen selbstverständlich erscheinen.

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.

Diese **lebenspraktischen Dinge und das soziale Verhalten** sind ebenso bedeutsam und wichtig wie der Rahmenplan, in dem geregelt ist, was ein Grundschulkind lernen soll. Dabei wird das erste und zweite Schuljahr als Lerneinheit verstanden. Über Einzelheiten kann sie am besten die Klassenlehrerin oder der Klassenlehrer informieren.

Informationen zum Rahmenplan Grundschule erhalten Sie unter:

www.grundschule.bildung.hessen.de

Der Tagesablauf

Der Tagesablauf ist von Klasse zu Klasse unterschiedlich und wird vom Klassenleiter individuell gestaltet. Ankerpunkte sind hierbei **Rituale**, die den Schultag strukturieren. Oftmals stellt der Tagesbeginn für die Schüler die erste Orientierung und Sammlung in der Gemeinschaft dar. So können ein **Begrüßungslied** gesungen, eine Geschichte vorgelesen oder aber wichtige Anliegen angesprochen werden. Häufig erfolgt im direkten Anschluss die Kontrolle der Hausaufgaben.

Den zu vermittelnden Lernstoff verteilt die Lehrkraft nach pädagogischen und didaktischen Gesichtspunkten auf den Schultag: Bewegungspausen lösen Phasen der Anspannung und Konzentration ab. Die Unterrichtsinhalte werden entweder gemeinsam erarbeitet oder die Schüler(innen) entwickeln in Partnerbeziehungsweise Gruppenarbeit eigene Lösungswege zu bestimmten Fragestellungen.

Der Lernstoff wird in Phasen der Einzelarbeit gesichert und eingeübt. Dies ist auch Ziel der

Hausaufgaben, die jeden Tag gemeinsam aufgeschrieben werden. Der Schultag endet meist mit einem kurzen Gespräch, einer Verabschiedung oder einem Abschiedslied.

In einigen Klassen gibt es **freie Arbeitsphasen**. Sie 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 und die Lehrkraft wieder aus. Zudem kann die Lehrkraft in diesen Phasen gezielt auf einzelne Schüler eingehen.

Hausaufgaben

Wozu sind Hausaufgaben da?

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(innen) zu überprüfen und eventuelle Probleme aufzudecken, um anschließend darauf reagieren zu können. Sie geben der Lehrerin oder dem Lehrer Rückmeldung, ob die Klasse den am Vortag gelernten Stoff wirklich

aufgenommen hat. Deshalb ist es wichtig, dass die Hausaufgaben von den Kindern alleine angefertigt werden. Eine Kontrolle von Seiten der Eltern auf Vollständigkeit ist erwünscht.

Wie lange sollte ein Erstklässler dafür brauchen?

In der ersten Klasse geht man in der Regel davon aus, dass die Schüler **circa eine halbe Stunde Arbeitszeit** für Hausaufgaben veranschlagen können. Diese Zeitspanne wird am Anfang der Schulzeit oft überschritten, obwohl die Kinder wenig Hausaufgaben zu erledigen haben. Der Grund: Das Kind muss in den ersten Wochen noch lernen, sich an seinem Arbeitsplatz zu konzentrieren und die gestellte Aufgabe ohne Unterbrechungen zügig zu bewältigen. Aufgrund kleiner Spielphasen zwischen der Arbeit werden aus einer 15-minütigen Hausaufgabe am Ende schnell 45 Minuten. Wenn Ihr Kind die 30 Minuten immer wieder um einiges überschreitet, suchen Sie das Gespräch mit der Klassenlehrkraft.

TIPP:

Hausaufgaben immer zum gleichen Zeitpunkt erledigen.

Wie lernt man, Hausaufgaben zu machen?

Als Erstes müssen Sie zusammen mit Ihrem Kind herausfinden, zu welcher Zeit es die größte Leistungsfähigkeit hat. Das ist nicht immer direkt im Anschluss an die Schule. Die Erstklässler kommen nach Hause und

haben vier bis fünf Schulstunden hinter sich gebracht. Nun brauchen sie erst einmal Entspannung. Lassen Sie sich ein bis zwei Wochen auf das Experiment ein, dass Ihr Kind den **Zeitpunkt selbst bestimmen kann**. Je nach Typ wird es die Sache etwas nach hinten verschieben oder alles möglichst schnell erledigen. Wenn der Schulanfänger trotz Hinweis die Aufgaben erst gegen Spätnachmittag oder kurz nach dem Abendessen machen will, sollten Sie auch auf diese Zeit eingehen. Sehr schnell wird Ihr Kind feststellen, dass dies eigentlich nicht die beste Zeit zum Hausaufgaben machen ist.

Erstens kann es sich erfahrungsgemäß schlecht konzentrieren und zweitens ist in den meisten Familien um diese Uhrzeit sehr viel los, so dass ein konzentriertes Arbeiten am Schreibtisch nicht gewährleistet ist. Jetzt ist ein gemeinsames Gespräch wichtig. Miteinander wird überlegt, warum der Zeitpunkt ungünstig war und welcher Zeitpunkt das nächste Mal besser geeignet wäre.

Bei dieser Uhrzeit sollte es zunächst bleiben. Erinnern Sie Ihr Kind rechtzeitig ans Anfangen, damit das Spiel nicht abrupt abgebrochen werden muss. Wünschenswert ist es, wenn Ihr Kind seine Aufgaben möglichst bald **selbstständig ausführt**. Doch in der Praxis sind Kinder anfangs oft unsicher. Deshalb empfiehlt sich folgende Regelung: Am Anfang erzählt das Kind, was es heute alles zu erledigen hat. Dabei kann ein Hausaufgabenheft hilfreich sein. Viele Lehrkräfte führen die Kinder schon zu Beginn an das systematische Aufschreiben der Hausaufgaben heran: Selbst wenn das Kind noch nicht schreiben kann, werden Bilder und Symbole von der Tafel abgezeichnet. So kann es sich an alle Aufgaben erinnern. In den ersten Tagen oder Wochen kann man

dann bei unsicheren Kindern noch etwas helfen, sollte sie danach aber immer weiter in das eigenständige Arbeiten entlassen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es selbst **überlegen und handeln** soll. Signalisieren Sie ihm Hilfe, wenn es wirklich nicht mehr weiterkommt.

Eine mögliche Hilfe besteht darin, sich Aufgabenstellung und Denkschritte vom Kind erklären zu lassen. Vorsichtige Einwürfe helfen den Erstklässler selbst wieder auf die Spur zu kommen. Nur Lösungen aufzuzeigen würde die Kinder in die Unselbstständigkeit führen. Anschließend soll das Kind wieder alleine weiterarbeiten. Wer von Anfang an neben seinem Kind sitzt, wird dies aus Gewohnheit noch in der vierten Klasse tun!

Für alles, was Menschen offenbar begeistert, scheint ihr Konzentrationsreservoir beinahe unerschöpflich.

Bei anderen Aufgaben und Tätigkeiten hingegen lässt die Konzentrationsbereitschaft schnell nach. Doch Konzentration lässt sich trainieren – durch Konzentrations- und Gedächtnisspiele etwa. Dieses Training kommt dann auch bei weniger interessanten Aufgaben zum Tragen.

Manchmal erinnern sich Kinder gerade bei den Hausaufgaben an **Probleme** mit Mitschüler(inne)n oder ärgern sich über die Lehrkraft oder die „vielen“ Hausaufgaben. Versuchen Sie neutral die Sorgen Ihres Kindes anzuhören. Wenn Ihr Kind mit seinen starken Gefühlen vertrauensvoll zu Ihnen kommt, wäre es problematisch, wenn Sie seine Probleme abtun würden. Gerade in einem solchen Moment braucht Ihr Kind Ihre Hilfe und Ihr Mitgefühl, um seine Wut, seine Enttäuschung oder den Ärger zu verarbeiten. So kann es anschließend wieder konzentriert arbeiten.



www.photocase.de

Lernprobleme

Fast jedes Kind hat auf die eine oder andere Weise Probleme mit Teilbereichen der Schulanforderung. Sei es das hoch motivierte Einzelkind, das ständig der Lehrerin ins Wort fällt, der Linkshänder mit anfänglichen Schreibproblemen oder das ruhige Mädchen mit den Rechenschwierigkeiten. 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, aber wenn die notwendige Ruhe und die Akzeptanz für Ihr Kind mit all seinen individuellen Schwächen vorhanden sind, dann wird sich Ihr Kind langsam aber sicher in seinen Problembereichen verbessern. Wenn Sie das

Gefühl haben, Ihr Kind kommt aus einer Blockade auch nach längeren Anstrengungen nicht heraus, dann sollten Sie sich weitere Hilfe suchen.

Wenn Sie annehmen, dass Ihr Kind den Schulanforderungen über einen längeren Zeitraum nicht entsprechen kann oder schon in seiner bisherigen Entwicklung bestimmte Probleme auftraten (zum Beispiel das Kind das Krabbeln übersprungen hat, spät zu sprechen begonnen hat, sich im Kindergarten schlecht konzentrieren konnte) sollten Sie das **Gespräch mit der Lehrkraft** suchen.

Dabei ist es wichtig, sich vorbehaltlos über Probleme des Kindes auszutauschen. Gemeinsam mit der Lehrkraft sowie später mit der entsprechenden Facheinrichtung werden Sie zum Wohle Ihres Kindes sicher einen Weg finden, um ihm die tägliche Lernfrustration der Schule zu ersparen. Denn in einer Facheinrichtung wird mit Ihrem Kind seinen Problemen entsprechend individuell gearbeitet und gelernt.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Knoten bei einem Kind zu lösen. Einleuchtend erscheint die Methode, Denkprozesse, die für das Kind momentan zu „schwierig“ und abstrakt sind, in Seh-, Hör-, Tast- und Erlebbares umzuwandeln. Sprechen Sie mit der Lehrkraft, welche zusätzlichen Lernmaterialien für Ihr Kind geeignet sind.

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.

Hierüber werden Sie bei der Schulanmeldung genauer informiert. Für **eventuell auftretende Lücken in der Betreuung** sollten Sie unbedingt in Ihrer Planung vorgesorgt haben.

Wenn Sie ganztags berufstätig sind, sollten Sie sich frühzeitig um die Betreuung Ihres Kindes während Ihrer Abwesenheit kümmern. Schon bei der Schulanmeldung kann man sich nach **Betreuungsangeboten** erkundigen. Neben der betreuenden Grundschule gibt es mancherorts auch die Möglichkeit, das Kind in einem Hort unterzubringen. Auch eine Tagesmutter oder stundenweise Betreuung durch die Eltern anderer Kinder sind denkbar.



Beachten Sie, dass jedes Schulkind seine eigene Arbeitsweise entwickelt und sein individuelles Tempo hat. Vergleiche mit anderen Kindern erhöhen nur den Druck auf Sie und Ihr Kind.

Neue Medien in der Schule

Bücher, CD-ROMs, Hörbücher, Fernsehen, DVDs, Computer und Internet – all das fällt unter den Oberbegriff Medien. Es genügt nicht, diese Medien richtig zu handhaben, sondern Kinder (und Erwachsene) sollten in der Lage sein, sich sinnvoll, effektiv und kritisch mit den Inhalten und Möglichkeiten der Medien auseinanderzusetzen. Diese Medienkompetenz wird Kindern sowohl im Elternhaus – etwa beim Vorlesen oder beim sorgsamem Umgang mit Fernseher und Computer – als auch in der Schule vermittelt. Nicht durch ein striktes Fernseh- oder Computerverbot machen Sie Ihr Kind kompetent, sondern durch gemeinsame Erfahrungen und beispielhaften Umgang mit den Medien. Seien Sie aufmerksam und

anwesend wenn Ihr Kind Medien konsumiert (besonders TV, PC) und achten Sie auf die Altersangaben.

In vielen Grundschulen werden die Kinder zudem spielerisch an den Umgang mit neuen Medien gewöhnt. Ein Computer im Klassenzimmer ist keine große Überraschung mehr. Hier können die Kinder vor der Schule oder während der Freien Arbeit den Lernstoff einüben. Ob Sachkunde-Quiz oder Rechenspiel, Hemmungen mit der Maus am Computer zu arbeiten kommen so gar nicht erst auf. Dabei steht ständig eine geschulte Lehrkraft zur Seite. Auch zu Hause können Sie Ihr Kind an den Computer heranführen, sollten es aber vor allem zu Beginn nicht unbeaufsichtigt lassen. Ein breites Sortiment an Lernsoftware ist im Handel erhältlich.



www.photocase.de



Die Gesundheit Ihres Kindes

Gesunde Ernährung

Mein Pausenfrühstück – lecker und gesund

In der Schule sind die Leistungsanforderungen hoch. Kinder, die zu Hause gefrühstückt haben und ein leckeres Pausenfrühstück in die Schule mitbringen, sind im Unterricht konzentrierter, besser gelaunt und aktiver. Mit dem dargestellten Bausteinsystem (siehe Poster) fällt es Eltern leicht, die optimalen Nährstoffe für ein gesundes Frühstück zusammenzustellen.

Süße Pausensnacks, süße Stückchen und zuckerhaltige Getränke liefern dagegen leere Kalorien und damit Energie, die schnell wieder verbraucht ist. Das Gehirn

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

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

[Zuckerfreier Vormittag heißt, nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen kauaktive, naturbelassene](#)

Lebensmittel in die Schule mitbringen und Getränke ohne Zucker z.B. Wasser/Mineralwasser, ungesüßte Tees auswählen.

Lebensmittel wie rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte enthalten außerordentlich viele wertvolle Nährstoffe und regen den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Durch das kräftige Kauen entsteht sehr viel mehr und qualitativ besserer Speichel. Dieser spült, repariert und härtet die Zähne. Speichel schützt Zähne und Zahnfleisch. Kauen ist nicht nur wichtig für unsere Zähne, viel mehr auch für den ganzen Körper. So ist eine gut entwickelte Kaumuskulatur Grundvoraussetzung für die Sprachentwicklung.

Der beste Durstlöscher ist Wasser/Mineralwasser. Die Zähne werden vor häufigen Zuckerangriffen bewahrt und das Gehirn (kalorienfrei!) mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Die „zuckerfreien Stunden am Vormittag“ erlauben einen süßen Nachtisch nach dem Mittagessen und das Naschen am Nachmittag, wobei gilt: Lieber ohne schlechtes Gewissen ein leckeres Eis, ein

Stück Kuchen, ein paar Gummibärchen auf einmal genießen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt essen.

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

Sprechen Sie als Eltern am ersten Elternabend die Lehrer auf den „zuckerfreien Vormittag“ in der Schule an. Wichtige Aspekte sind dabei das gemeinsame Klassen-/Schulfrühstück und die Wasserbar.

Das gemeinsame Klassen-/Schulfrühstück in der Grundschule

Gemeinsames Schulfrühstück oder Klassenfrühstück bedeutet Trennung von Ess- und Spielpause. In der Regel gibt es eine 10-minütige Frühstückspause in der Klasse und im Anschluss daran die 15-minütige Bewegungspause auf dem Schulhof. Im Idealfall werden diese Pausen durch Klingelzeichen angekündigt und beendet.

Für ein sympathisches Lächeln und den „gesunden Biss“ im Leben.



Alles rund um die Zähne in höchster Qualität für jung und alt.



Da geh' ich gern hin!

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr. Hartwig, Freitag, Friedewald

Am Steinweg 4 - Hessisch Lichtenau

Telefon (0 56 02) 91 50 00

E-Mail: Rezeption@praxis-in-aller-munde.de

www.praxis-in-aller-munde.de

Erfahrungen zeigen, dass nach Einrichtung einer gemeinsamen Frühstückspause wesentlich mehr Kinder ein Frühstück mitbringen, sich die Qualität des Frühstücks verbessert und dass viel seltener als früher angebissene Nahrungsmittel weggeworfen werden.

Die Kinder erleben, was sie essen und andere mitbringen.

Das gemeinsame Essen kann Neugier wecken, zum Nachmachen, Tauschen und Abgeben anregen, Lust auf unbekannte Lebensmittel machen. Essen in Ruhe und Gesellschaft kann darüber hinaus die Klassengemeinschaft stärken.



Die „Wasserbar“ oder Trinken im Unterricht in allen Klassenstufen

Die Wasserbar im Klassenzimmer regt zu häufigem und richtigem Trinken an. Die Umsetzung erfolgt im Einvernehmen mit den Eltern. Geht man davon aus, dass jedes Kind bis zu 0,5 l pro Schultag trinkt, so werden pro Woche bei 20 Kindern 50 l Mineralwasser, d.h. ca. 4 Kästen benötigt. Jede Familie muss im Jahr also höchstens 8 Kästen Wasser bezahlen. Die Lieferung kann entweder über die Eltern oder über einen Getränkelieferanten erfolgen. Im ersten Fall wird zu Beginn des Schuljahres eine Namensliste erstellt. Sind die Wasserkästen fast leer, erhalten die Eltern über ihr Kind vom Klassenlehrer eine „Wasserkarte“ und wissen damit Bescheid, dass sie an der Reihe sind, für Nachschub zu sorgen. Im anderen Fall bringt und holt ein Getränkelieferant in regelmäßigen Abständen oder bei Bedarf die Wasserkästen.

Im Klassenraum wird neben dem Tafel- und Ordnungsdienst ein Getränkedienst eingerichtet. Dieser räumt z.B. das Leergut ein und spült – wenn vorhanden – die Trinkbecher.

Es können auch namentlich markierte Mineralwasserflaschen zum Einsatz kommen. Trinkrituale, also Regelungen, wann getrunken werden darf, vereinfachen die Umsetzung.

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

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

Was sind Anzeichen für Sehprobleme?

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



Sieht mein Kind wirklich gut?

Lernschwächen können mit dem schlechten Sehen Ihres Kindes zusammenhängen. Kinder mit unkorrigierter Sehschwäche haben Schwierigkeiten, optische Reize richtig zu verarbeiten.

Im Kindergarten und in der Schule sind sie klar benachteiligt. Schlechte Noten von Kindern sind deshalb nicht immer

ein Zeichen von Unwissenheit. Die Fünfen auf dem Zeugnis entstehen möglicherweise auch dadurch, dass Kinder Zahlen und Buchstaben nicht richtig erkennen und falsch wiedergeben oder verwechseln. Folgend haben sie Schwierigkeiten beim Rechnen und



PERSPEKTIVE
AUGENOPTIK

Experte für gutes Sehen.

Tel.: 0 66 23/91 98 20
Nürnberger Str. 21 • 36199 Lisenhausen

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 Schwachsichtigkeit bleibt.

Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern

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

Hörprobleme bei Schulkindern

Hörprobleme bei Schüler(innen) 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 und auch im Diktat Fehler machen. Ist das Hörvermögen eingeschränkt, so sind an das jeweilige soziale Umfeld hohe Anforderungen im Umgang mit dem Kind gestellt.

Silke Brandes vom Forum Besser Hören: „Im ersten Schritt müssen Eltern wie Lehrer(innen) gleichermaßen ein Bewusstsein für die Bedeutung des Hörens aufbauen. Ist dieses Bewusstsein schließlich vorhanden, fällt der zweite Schritt meist leichter: Bei einem Großteil der Kinder mit Hörminderungen empfiehlt sich die Anpassung eines Hörsystems. Je früher diese Anpassung erfolgt, desto größer ist die Chance auf eine Korrektur der Hörminderung.“

Bei fachgerechter Betreuung durch einen HNO-Arzt und den Hörgeräteakustiker ist die Anwendung von Hörsystemen völlig unproblematisch. Die Kleinen reagieren fast immer positiv auf die Hörhilfen, da sie ihnen deutliche Verbesserungen und unmittelbare Hörerlebnisse verschaffen.

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

Kontakt:

Forum Besser Hören
Spadenteich 1, 20099 Hamburg
Telefon: 040 284013-50
Fax: 040 284013-40
E-Mail: info@forumbesserhoeren.de
Internet: www.forumbesserhoeren.de

Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?

Die Angst vor dem Zahnarzt entsteht zu 80% im Kindesalter. Durch eine gute Zusammenarbeit von Eltern und Lehrern mit Zahnarztpraxen, Patenschaftszahnärzten und Schulzahnärzten kann der Zahnarztbesuch heute zu einer guten und positiven Erfahrung für Kinder werden. Bitte beachten Sie dafür folgende Grundregeln:

- 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.



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

- *Kinder- und Jugendprophylaxe*
- *Erwachsenenprophylaxe*
- *Ästhetische Zahnheilkunde*
- *Vollkeramische Versorgung*
- *Implantologie (zertifiziert)*
- *Parodontologie (zertifiziert)*
- *Computergestützte Zahnheilkunde (CEREC)*
- *Recallprogramm*



Zahnarzt

**Andreas
Faßhauer**

Kirchweg 3a
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon: 0 56 52 / 20 18
www.praxisteam-fasshauer.de

Zahnarzt
Dr. Jochen Ruppel
Zahnarzt für allgemeine Zahnheilkunde

Kieferorthopädie
Kinderzahnheilkunde
Förderer der Initiative Klasse 2000

Telefon: 0 66 29/60 11
Landecker Straße 17
36277 Schenkklengsfeld

Das kindliche Gehirn überhört die Negation, wodurch die Botschaft „Es tut weh!“ tief im Unbewussten verankert wird.

- Benutzen Sie positive Formulierungen, wie z. B. „Der Zahnarzt hilft dir, dass deine Zähne ganz gesund bleiben“ oder „... dass sie wieder heile werden“ und „... dass sie ganz schön aussehen“, „Der Zahnarzt geht ganz nett und umsichtig mit dir um.“
- Kinder darin bestärken, möglichst allein in das Wartezimmer/Behandlungszimmer zu gehen, denn sie haben ein natürliches Autonomiebestreben (alleine machen), das hier genutzt werden kann.
- Oft werden den Kindern von ihren Bezugspersonen Geschenke und Belohnungen für einen Zahnarztbesuch versprochen. Damit wird eine „Alltäglichkeit“ zu etwas Besonderem und Kinder werden unter Erfolgsdruck gesetzt. Kleine Belohnungs-

geschenke sollte nur das Praxisteam verteilen dürfen.

- Es gibt eine große Anzahl guter Kinderbücher, die Ihr Kind positiv auf den Zahnarztbesuch einstimmen. Unter www.jugendzahnpflege.hzn.de/Medien finden Sie Buchempfehlungen.

Buchtipps:

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

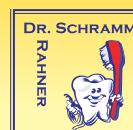
Info: Der Zahnarzt ist der Freund und Helfer für die gesunden Zähne Ihres Kindes!

Kieferorthopädie: Für ein gesundes Lächeln

Kinder und Jugendliche befinden sich in einem rasanten Entwicklungsprozess.

Gemeinschaftspraxis für Naturheilkundliche Zahnmedizin

„Die Alternative - Ganzheitliche Kieferorthopädie“



Die Entwicklung nicht erzwingen, sondern der Natur helfen!

- natürliche Zahnkorrektur
- auch herausnehmbare schmerzfreie Techniken
- Berücksichtigung des gesamten Körpers
- Wirbelsäulenvermessung
- Kiefergelenksanalyse



Dr. Susanne Schramm/Johannes Rahner MSc ■ Badestube 10 ■ 36251 Bad Hersfeld
Tel.: 06621 - 2104 ■ www.dr.schramm-rahner.de ■ E-Mail: dr.schramm-rahner@arcor.de

Betroffen sind auch die Kiefer und die Zähne. Bereits ab Beginn des Zahnwechsels kann es zu Zahnfehlstellungen und Funktionsbehinderungen der Kiefer kommen. Schiefe Zähne und falscher Biss beeinflussen langfristig die Gesundheit. Oft resultieren daraus Sprachstörungen, erhöhte Kariesanfälligkeit, Magen-Darm-Erkrankungen und vieles mehr.

Was macht ein Kieferorthopäde?

Der Zahnarzt für Kieferorthopädie ist Spezialist für Zahn- und Kieferfehlstellungen. Er erkennt den richtigen Zeitpunkt für eine Zahnsperre und korrigiert damit Störungen im Wachstum der Kiefer und der Stellung der Zähne. Die Behandlung erstreckt sich oft über einen langen Zeitraum.

Ist der Mundraum fit, kann das Kind wachsen

Atmung, Ernährung (Saugen/Kauen/Schlucken) und Bewegung (Sprache, Mimik) sind wichtige Lebensfunktionen des Menschen. Während ein Kind heranwächst, haben diese Einfluss auf seine gesamte Körper- und Persönlichkeitsentwicklung. Folgende Anzeichen für gestörte Mundraum-Funktionen sollten frühzeitig in

einer kieferorthopädischen Praxis vorgestellt werden:

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

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

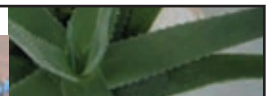
Neben der erzielten gesunden Zahnstellung hat die Behandlung positive Auswirkungen auf die Körperhaltung, Spannungskopfschmerzen lösen sich, Mundatmung kann auf Nasenatmung umgestellt werden und Durchblutung und Entwicklung des Nervensystems werden gefördert, was zu guter Konzentrationsfähigkeit beiträgt.

Marianne Strohal

Zahnärztin

Praxis für kieferorthopädische Behandlung

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



- Bionator -Therapie
- Funktionskieferorthopädie
- Kiefergelenksbehandlung
- Schmerzlose Zahnsperren
- Hypnose z.B. bei Angst
- Feste Zahnsperren in Segmenten

Was tun bei Krankheit oder einem Schulunfall?

Wenn Ihr Kind am Morgen krank ist und nicht in die Schule gehen kann, müssen Sie die Schule das wissen lassen. Dazu reicht ein einfacher Anruf im Sekretariat vor Unterrichtsbeginn oder die Benachrichtigung durch einen Mitschüler bzw. eine Mitschülerin. Die Lehrkraft braucht sich dann über die Abwesenheit des Kindes keine Sorgen mehr machen. Zusätzlich braucht die Schule

nachträglich eine schriftliche Entschuldigung von Seiten der Eltern. Ein ärztliches Attest ist nur bei sehr langen Krankheiten nötig, oder wenn das Kind Leistungsproben nicht mit schreiben konnte.

Passiert Ihrem Kind während des Unterrichts ein Unfall, sei es beim Toben auf dem Pausenhof oder im Schulsport, so ist für alles gesorgt: Sie als Erziehungsberechtigte werden zu Hause oder in der Arbeit verständigt. Im Ernstfall wird ein Arzt zurate gezogen.





Was neben der Schule wichtig ist

Der freie Nachmittag – Stressabbau

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 gerade die Eltern dafür Sorge tragen, dass sich vor allem die Erstklässler **am Nachmittag nicht zu viel zumuten**. Verplanen Sie das Kind nicht mit verschiedensten Aktivitäten und Terminen, wie beispielsweise Sport oder Musik. Ein Termin wird schnell zu einem psychischen Druck während der Hausaufgaben, wenn

für diese nicht ausreichend Zeit bleibt. Hat sich ein Kind nicht nach Schule und Hausaufgaben einen freien Nachmittag mit den Nachbarkindern vor dem Haus verdient? Ist nämlich die ganze Woche verplant, stellt sich die Frage, ob Ihr Kind noch genügend aufnahmebereit für die Anforderungen der Schule ist. Seien Sie sich bewusst, dass vor allem die erste Klasse einen enormen Wandel für Kind und Familie darstellt. Die neuen Anforderungen sind zwar gut zu schaffen, doch sollte sich Ihr Kind darauf konzentrieren können.

Um sich am Nachmittag entspannen zu können, sollten Sie wenig andere Förderbereiche während der ersten Klasse ausbauen, dies bedeutet, dass Sie für Ihr Kind höchst-

tens ein bis zwei zusätzliche Aktivitäten 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.

Vemeiden 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.

Manche Kinder brauchen aber auch Zeit, ganz für sich im Kinderzimmer herumzuwerkeln, sich sozusagen langsam von der angespannten Konzentrationsphase zu erholen. Ein Kind, das sich an einem Nachmittag gut erholen, entspannen und austoben konnte, wird frisch gestärkt und mit neuem Elan an den nächsten Schularbeits-tag gehen können.

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. Problemkinder werden oft 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 aber letztendlich immer bei den Eltern.



Musik, Sport und Freizeitangebote

Hier spielt die Musik

Musikerziehung fördert die Entwicklung des Kindes vielseitig und nachhaltig. Sie kann einen Zuwachs an Kreativität, Konzentrationsvermögen, sozialen Fähigkeiten, 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 für jedes Alter zu finden. Die Neigungen und Wünsche des Kindes sollten 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 eine Bereicherung sein.

Sport hält fit

Sportliche Betätigung wirkt sich ebenso positiv auf die körperliche Entwicklung wie auf die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes aus. Sie entspricht dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern, schafft körperlichen und emotionalen Ausgleich, schult Ausdauer und koordinative Fähigkeiten. Zudem leistet sie einen wesentlichen Beitrag zur Gemeinschaftserziehung und zum fairen Miteinander. Bereits im Vorschulalter bieten zahlreiche Vereine einen ersten Zugang zu verschiedensten Sportarten an. In kindgemäßer und spielerischer Weise werden technische und taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten geschult.

Eine besondere Bedeutung kommt dem Fahrrad zu: Das Kind bekommt frische Luft, Bewegung und der Gleichgewichtssinn wird geschult. Zugleich bekommt Ihr Kind zum ersten Mal das Gefühl von eigener Mobilität: es kann zu Freunden in der Nachbarschaft oder mit Ihnen auf einen Ausflug fahren.

Ihr Partner für qualifizierten Musikunterricht

Wir unterrichten:

- Akkordeon ✓
- Gitarre ✓
- Heimorgel ✓
- Keyboard ✓
- Klavier ✓
- Pop - Gesang ✓

OLSCHEWSKI
MUSIKSCHULE
 D-36251 BAD HERSFELD, BADESTUBE 12
 Tel.: 06621-9900284 



Jetzt unverbindlich Ihren
 Gratis - Schnupperkurs buchen!

www.musikschule-olschewski.de

Freie Zeit ist Freizeit

Ausgleich zum neuen aber anstrengenden Schulalltag bieten auch gemeinsame Unternehmungen mit der Familie. Die **Freizeitgestaltung** sollte den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht werden. Erholung wird aus unterschiedlichen bewusst ausgewählten Aktivitäten geschöpft. Radtour, Museumsbesuch, Freibad, Wanderung, Ausflug. Wählen Sie aus den vielfältigen Möglichkeiten jene aus, die dem Bedürfnis nach Erholung gerecht wird. Auch in unmittelbarer Nähe finden sich zahlreiche Erholungsmöglichkeiten.

In der Freizeitgestaltung werden auch die Gleichaltrigen immer wichtiger. Einen Ort, um betreut aber ohne Eltern mit Freunden zusammen zu sein und die Freizeit zu verbringen, bieten **Kinderzentren und Jugendtreffs**.

TIPP:

Schauen Sie auf die Homepage Ihrer Stadt. Dort finden Sie regelmäßige Angebote für Sie und Ihr Kind.

Ausflugs- und Freizeittipps in der Umgebung

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

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

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

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

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

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

Völkerkundliches Museum (GhK)
Steinstraße 19, 37213 Witzenhausen
Telefon: 05542/60721
Telefax: 05542/60739
museum@ditsl.de, www.wiz-uni-kassel.de

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

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



www.alles-deutschland.de

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Trägerschaft. 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 sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: mediaprint WEKA info verlag gmbh



mediaprint
WEKA info verlag

mediaprint
WEKA info verlag gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@weka-info.de
www.weka-info.de

36179035/6. Auflage/2009

