

# ELTERNRATGEBER zum Schulbeginn 2008



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



Staatliches Schulamt für den  
Landkreis Amberg-Weizsach  
und die Stadt Amberg





PsoriSol®

# Fachklinik für Dermatologie und Allergologie

## Neurodermitis im Kindesalter:

- Interdisziplinäre Ursachenabklärung
- Bluttests
- Hauttests
- Ernährungsplan
- Stufenbehandlung
- Kortisonfreie Therapie
- Kinderbetreuung
- Psychologie
- Kratzkontrolle
- Elterntraining
- Triple P-Erziehungsmethode



PsoriSol Therapiezentrum GmbH · Klinik für Dermatologie und Allergologie  
Mühlstraße 31 · 91217 Hersbruck · Tel. 0 91 51 / 72 90  
[info@psorisol.de](mailto:info@psorisol.de) · [www.psoisol.de](http://www.psoisol.de)

## Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

in wenigen Monaten ist es so weit. Ihr Kind kommt in die Schule. Damit beginnt für Sie und Ihr Kind ein neuer und aufregender Lebensabschnitt.

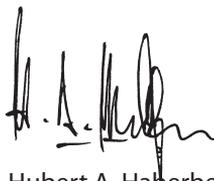
Sicher fiebert auch Ihr Kind schon voller Spannung dem ersten Schultag entgegen und kann es kaum erwarten, Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen und endlich zu den „Großen“ zu gehören.

Auch Sie selbst werden sich vermutlich schon sehr intensiv mit dem Thema Schule befassen, angefangen bei ganz praktischen Dingen wie dem richtigen Schulranzen oder dem richtigen Schreibtisch. Darüber hinaus gehen Ihnen sicherlich auch andere Dinge durch den Kopf: Ist mein Kind den Anforderungen der Schule gewachsen? Wie kann ich in den Wochen und Monaten vor und nach Schulbeginn eine optimale Unterstützung leisten oder erhalten?

Diese und andere Fragen soll Ihnen der „Elternratgeber zum Schulbeginn 2008/09 und 2009/10“ so weit als möglich beantworten.

Hier finden Sie zahlreiche Informationen, wie Sie Ihr Kind optimal auf die Schulzeit vorbereiten. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um die richtige Ausstattung Ihres zukünftigen Schulkindes und erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie den ersten Schultag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Wir bieten Ihnen Adressen unserer Dienste wie Beratungslehrer und Schulpsychologen an, die Sie, in enger Zusammenarbeit mit der Lehrkraft und der Schulleitung, bei Fragen der Schullaufbahn und bei sich zeigenden Lern- und Verhaltensschwierigkeit gerne in Anspruch nehmen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und Ihrem angehenden Schulkind einen guten Start in das „Abenteuer Schule“.



Hubert A. Haberberger  
Schulamtsdirektor

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Branchenverzeichnis</b>	<b>4</b>
<b>Wichtige Adressen</b>	<b>5</b>
<b>Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!</b>	<b>9</b>
<b>Das Ende der Kindergartenzeit</b>	<b>10</b>
<b>Vor dem Schulbeginn</b>	<b>12</b>
Der Stichtag	12
Was bedeutet Schulfähigkeit?	12
Was ein Schulkind können sollte	12
<b>Tipps für einen guten Start</b>	<b>16</b>
So unterstützen Sie Ihr Kind richtig	16
Das erste eigene Geld	17
Buchtipps für Vorschulkinder und Eltern	18
Der künftige Schulweg	19
Auch Buskinder müssen üben	19
Mit dem Fahrrad in die Schule	20
<b>Vorsorge und Sicherheit</b>	<b>21</b>
Versicherungsschutz für Ihr Kind	21
Schutz vor hohen Sachschäden	21
<b>Was Ihr Kind für die Schule braucht</b>	<b>22</b>
Kinderbekleidung	22
Schulsport: Turnschuhe und -kleidung	22
Kinderfüße in Schuhen	23
Der richtige Schulranzen	23
Der Arbeitsplatz Ihres Kindes	24

## Qualifizierte Nachhilfe



- ✓ alle Fächer & alle Schularten
- ✓ Soforthilfe im Problemfach
- ✓ ohne Anmeldegebühren
- ✓ Prüfungsvorbereitung für Quali, mittl. Reife, Abitur & Übertritt
- ✓ ohne langfristige Bindung

SPRACHKURSE FÜR ERWACHSENE

# DIE PAUKKAMMER

*Lernen mit Erfolg!*

☎ (09621) 604 804 • Amberg • Bahnhofstr. 13      ☎ (09661) 811 94 54 • SU.-RO. • Rosenberger Str. 5  
Info: Mo - Fr 12 - 18 Uhr • [www.paukkammer.de](http://www.paukkammer.de)

Stifte und Mäppchen	27
Linkshänder? So geht's leichter	28
<b>Jetzt geht's los – der erste Schultag</b>	<b>29</b>
Ein ganz besonderer Tag	29
Die Schultüte und was sie in sich birgt	30
<b>Der Alltag in der Grundschule</b>	<b>31</b>
Was lernt mein Kind in der ersten Klasse?	31
Der Tagesablauf	32
Neue Medien in der Schule	32
Fremdsprachen lernen	33
Leistungsbewertung in der ersten Klasse	33
Hausaufgaben	34
Lernprobleme	36
Hochbegabung	38
Betreuungsmöglichkeiten	39
<b>Die Gesundheit Ihres Kindes</b>	<b>41</b>
Gesunde Ernährung	41
Sieht mein Kind wirklich gut?	43
Hörprobleme bei Schulkindern	44
Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?	45
Aktion „Löwenzahn“	46
Kieferorthopädie: Für ein gesundes Lächeln	47
Was macht ein Kieferorthopäde?	47
Ist der Mundraum fit, kann das Kind wachsen	48
Was tun bei Krankheit oder einem Schulunfall	49
<b>Was neben der Schule wichtig ist</b>	<b>50</b>
Der freie Nachmittag – Stressabbau	50
Kinder und Haustiere	52
Musik, Sport und Freizeitangebote	52
<b>Impressum</b>	<b>4</b>



**Schwimmschule e.V.**

„Weg mit den Schwimmlügeln.“  
Schwimmen und Fitness  
mit Spaß am Erfolg.

Tel. 09621 73297  
Fax 09621 710802  
E-mail [aquavitalis@gmx.de](mailto:aquavitalis@gmx.de)  
[www.schwimmschule-aquavitalis.de](http://www.schwimmschule-aquavitalis.de)

**AquaVitalis**

# Branchenverzeichnis

ADHS-Therapie	15	Kindergeburtstag auf dem Bauernhof	55
AOK	42	Kinderzahnheilkunde	45, 46, 48
Aqua Vitalis	3	Kinesiologie	15
Arbeiterwohlfahrt	39	Krankengymnastik	14
Ballettstudio	50	Kräutergarten Schnaittenbach	51
Bücher	18	Kreativkurse	51
Buchhandlung	18	Lehrinstitut für Orthographie und Schreibtechnik (LRS)	37
Cherry	8	Musik & Kulturzentrum	53
Energie- und Körperarbeit	15	Musikomm	53
Ergotherapie	12, 15	Musikunterricht	53
Fachklinik für Dermatologie und Allergologie	U 2, U 3	Nachhilfezentrum	2
Fahrräder	20	Naturheilkunde	36, 38
Feng Shui	25	Naturschutzjugend	54
Feriennachmittage auf dem Bauernhof	55	Obst, Gemüse	41
Freizeitbad	U4	Physiotherapie	14
Gemüse, Obst	41	Psychotherapeutin	17
Geschenkartikel	18	Raum-Farb-Gestaltung	25
Hallenbad	55	Reitunterricht	55
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde	44	Schwimmbad	55, U4
Hausaufgaben- und Freizeitbetreuung	39	Schwimmschule	3, 55
Heilpraktikerin	36, 38	Tanz & Natur	51
Hilfe bei einer Lese-, Rechtschreibschwäche	37	Tänzerische Früherziehung	50
Hörakustik	44	Töpferkurse	51
Hörgeräte	44	Zahnarzt	45, 46
Kieferorthopädie	47, 48	Zoofachgeschäft	52
Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapeutin	17		

*U = Umschlagseite*

## IMPRESSUM

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, Daten-Erfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Titelfoto: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)

Redaktion

92224035/3. Auflage/2008/2009



WEKA info verlag gmbh  
Lechstraße 2  
D-86415 Mering

Telefon +49 (0) 82 33/3 84-0  
Telefax +49 (0) 82 33/3 84-1 03  
[info@weka-info.de](mailto:info@weka-info.de) • [www.weka-info.de](http://www.weka-info.de)

# Homepages für Eltern

Name der Homepage	Beschreibung/ Inhalte
Homepage der Schulämter Amberg/Amberg-Sulzbach: <a href="http://www.schulamt-amberg.de">www.schulamt-amberg.de</a>	Im Verzeichnis „Angebote“ finden Sie Ferientermine, im Verzeichnis „E-Mails“ die E-Mail-Adressen der Schulen, im Verzeichnis „Schulen“ die Adressen und Telefonnummern und im Verzeichnis „Links“ wichtige Homepages für den Schulbereich.
Homepage des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus: <a href="http://www.km-bayern.de">www.km-bayern.de</a>	Im Verzeichnis „Schule“ sind Informationen zu Betreuungsmöglichkeiten, Schularten, Lehrplänen und Abschlüssen etc. enthalten. Auch die Unterrichtsversorgung kann bereits auf der Hauptseite eingesehen werden. Bei „Rat und Auskunft“ finden Sie etwa die Ferientermine und die Beratungsstellen ...
Homepage des deutschen Bildungsservers: <a href="http://www.bildungsserver.de">www.bildungsserver.de</a>	Im Verzeichnis „Eltern“ finden Sie eine Vielzahl von aktuellen und stets interessanten Themen, im „Länderüberblick“ bayerische Themenbereiche.
Homepage des bayerischen Leseforums: <a href="http://www.leseforum.bayern.de">www.leseforum.bayern.de</a>	Von Lektüreempfehlungen für die Ferien bis zu Hörbüchern und Literaturempfehlungen finden Sie auf dieser Seite alles „Lesenswerte“. Auch der Vorlesewettbewerb wird thematisiert.
Homepage für Eltern: <a href="http://www.elternimnetz.de">www.elternimnetz.de</a>	Die Homepage bietet viele Informationen für Eltern zu vielen Erziehungsthemen in verschiedenen Altersstufen. Die Informationen sind in kleinen, gut lesbaren Texten abgefasst.  Besonderheiten: Sie finden Adressen vor Ort für Ratsuchende (falls vorhanden!).



# Adressen und Sprechzeiten der Staatlichen Schulpsychologen für Amberg/Amberg-Sulzbach

## Beratungsrektorin

Dipl.-Psych. Friederike Seitz

Staatliches Schulamt Amberg

Beethovenstraße 7, 92224 Amberg

Tel.: 09621/39617, Fax: 09621/39614

## Telefonsprechstunden:

Montag, 09.00–11.00 Uhr

Dienstag, 09.00–10.00 Uhr

## Zuständigkeitsbereiche:

**Stadt Amberg:** Albert-Schweitzer-Schule, Luitpoldschule, private Montessorischule

**Landkreis Amberg-Sulzbach:** Ammerthai, GS Auerbach, HS Auerbach, Freihung, Freudenberg, Hahnbach, Hirschau, Illschwang, Kastl, GS Königstein, HS Neukirchen-Königstein, GS Neukirchen, Poppenricht, Schnaittenbach, Ursensollen und Vilseck

## Beratungsrektor

Dipl.-Psych. Ludwig Sturm

Staatliches Schulamt Amberg

Beethovenstraße 7, 92224 Amberg

Tel.: 09621/39640, Fax: 09621/39614

## Telefonsprechstunden:

Montag, 10.30–12.30 Uhr

Donnerstag, 10.30–12.30 Uhr

## Zuständigkeitsbereiche:

**Stadt Amberg:** Ammersricht, Barbaraschule, Dreifaltigkeitsschule I, Dreifaltigkeitsschule II, Max-Josef-Schule

**Landkreis Amberg-Sulzbach:** Ebermannsdorf, Edelsfeld, Ehenfeld, Ens Dorf, Hohenburg, GS Kümmersbruck, HS Kümmersbruck, Rieden, Schmidmühlen, Jahnschule Sulzbach-Rosenberg, Krötensee-Schule Sulzbach-Rosenberg, und Pestalozzischule Sulzbach-Rosenberg

## Offene sonderpädagogische Beratungsstellen für Eltern

### für die Stadt Amberg

Beratungsstelle des Sonderpädagogischen

Förderzentrums Ambergs-Willmannschule

Raiffeisenstraße 2a, 92224 Amberg

Tel.: 09621/774018, Fax: 09621/774020

☎ info@willmannschule.de

### für den Landkreis Amberg-Sulzbach

Beratungsstelle des Sonderpädagogischen

Förderzentrums Sulzbach-Rosenberg

Dieselstraße 35, 92237 Sulzbach-Rosenberg

Tel.: 09661/8724116, Sekretariat: 09661/87240

☎ SFZ-SuRo@asamnet.de

# Jugendämter

<b>Jugendamt in der Stadt Amberg</b>	<b>Kreisjugendamt Amberg-Sulzbach</b>
Spitalgraben 3, 92224 Amberg	Schlossgraben 3, 92224 Amberg
Amtsleiter: Oberamtsrat Richard Donhauser Tel.: 09621/10361 ✉ richard.donhauser@amberg.de	Amtsleiter: Regierungsamtmann Thomas Schieder Tel.: 09621/39565 ✉ tschieder@amberg-sulzbach.de

# Betreuungsangebote und Ganztagschulen

<b>gebundene Ganztagschulen</b>	<b>offene Ganztagschulen</b>	<b>Mittagsbetreuung</b>
an folgenden Schulen:		
Grundschule Barbaraschule Amberg	Dreifaltigkeits-Hauptschule Amberg	Albert-Schweitzer-Grundschule Amberg
Grundschule Jahnschule Sulzbach-Rosenberg	Luitpold-Hauptschule Amberg	Volksschule Ammersricht
Dreifaltigkeitshauptschule Amberg	Volksschule Kastl	Dreifaltigkeits-Grundschule I Amberg
Luitpold-Hauptschule Amberg	Grundschule und Hauptschule Kümmersbruck	Max-Josef-Grundschule Amberg
Krötensee-Hauptschule Sulzbach-Rosenberg	Volksschule Ursensollen	private Montessori-Grundschule Amberg
	Volksschule Vilseck	Grundschule Ebermannsdorf
		Grundschule Edelsfeld
		Volksschule Freudenberg
		Volksschule Hahnbach
		Volksschule Hirschau
		Volksschule Illschwang
		Volksschule Kastl
		Grundschule Kümmersbrück
		Grundschule Neukirchen

gebundene Ganztagschulen	offene Ganztagschulen	Mittagsbetreuung
		Grundschule Poppenricht
		Volksschule Schnaittenbach
		Jahn-Grundschule Sulzbach-Rosenbger
		Pestalozzi-Grundschule Sulzberg-Rosenberg
		Volksschule Vilseck



## Tastaturen und Mäuse

Für Zuhause oder in der Schule - mit Cherry treffen Sie die richtige Wahl!

Die Initiative Cherry „PRO Schule“ beinhaltet spezielle Angebote und Konditionen für Lehreinrichtungen, um die IT-Ausstattung zu verbessern.

**Erfahren Sie mehr unter:**  
[www.cherry.de/deutsch/pro\\_schule.htm](http://www.cherry.de/deutsch/pro_schule.htm)

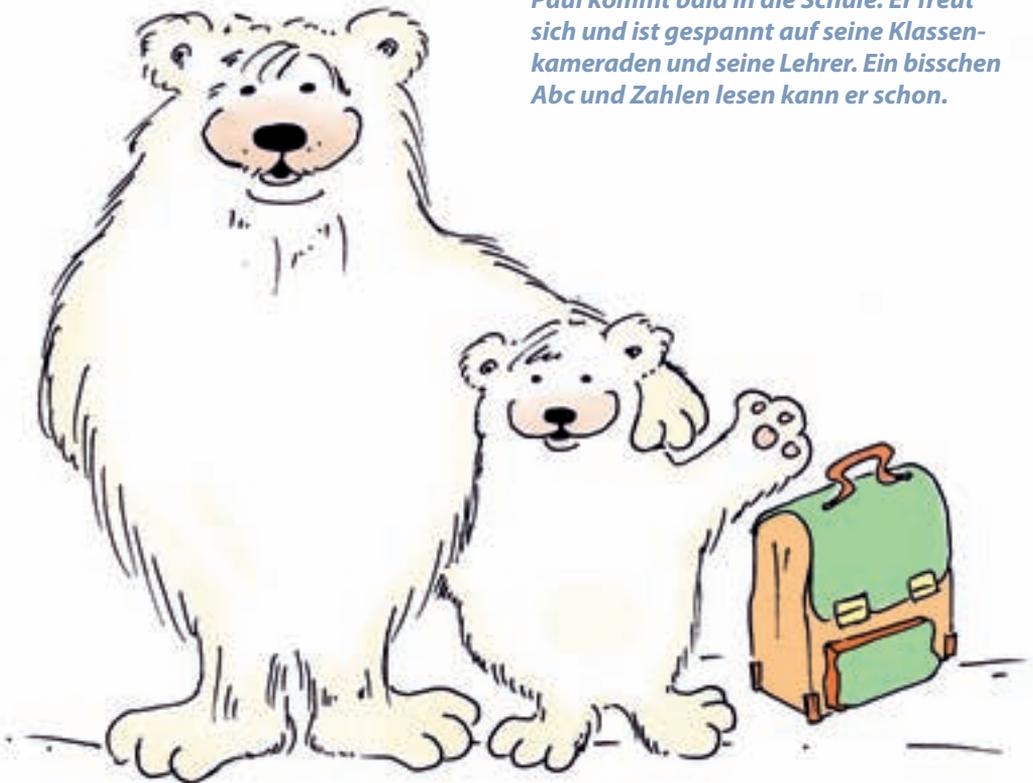


# Hallo Kinder, wir sind Kurt und Paul!

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 Rätseln!

Bärenstarke Grüße  
Kurt und PAUL



*Paul kommt bald in die Schule. Er freut sich und ist gespannt auf seine Klassenkameraden und seine 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.

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 machen Sie ihm auch klar: Für die anderen ist am Nachmittag und am Wochenende immer noch Zeit, solange ihr Kind das Bedürfnis danach hat. Erinnerungsstücke (Bastelarbeiten, Fotos) im Kinderzimmer können zusätzlich beim Weg in den neuen Lebensabschnitt hilfreich sein.

**Kinder im letzten Kindergartenjahr wollen kleine Aufgaben und Verantwortung übernehmen:** Nehmen Sie Ihrem Kind nicht alle Arbeiten ab, auch wenn es dafür länger Zeit braucht. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu, fordern Sie es auch! Am einfachsten geht dies, indem Sie Ihrem Kind kleine Arbeiten im Haushalt übertragen, zum Beispiel das Haustier regelmäßig zu füttern oder den Briefkasten zu leeren.

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

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

**Zukünftige Schulkinder wollen so viel wie möglich über die Schule und alles, was**

**damit zu tun hat, erfahren:** Dadurch, dass sich Kinder sowohl geistig als auch spielerisch mit ihren Themen auseinandersetzen, wollen sie in dieser Zeit oft **Schule spielen**. Gleichzeitig wissen sie 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.

### *Tipp*

- Schaffen Sie einen Ort, an dem Ihr Kind ungestört ist.
- Fördern Sie die spielerische Annäherung Ihres Kindes an den Schulstart.



# 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?

## Der Stichtag

Aktuell befindet sich Bayern in einer Übergangsphase, weil der erste allgemeine Stichtag vom 30. Juni schrittweise auf den 31. Dezember verlegt wird (Beschluss des Ministerrats vom 18. Januar 2005). Dieses Ziel ist im Schuljahr 2010/11 erreicht. Für das Schuljahr 2008/09 ist es der 31. Oktober.

## 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 allein 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.

## Was ein Schulkind können sollte

### Geistige Anforderungen

- **logisches Denken:** Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen und benennen, logische Schlüsse ziehen



**Krankenhausstr. 1  
91275 Auerbach  
09643 20 52 97**

Liebe Eltern,  
als zertifizierte Marburger  
Konzentrationstrainer  
bieten wir Ihrem Kind  
in der Gruppe

- Konzentration
- Ausdauer
- Merkfähigkeit

zu verbessern und  
erarbeiten gern  
mit Ihnen Therapie-  
möglichkeiten bei

- Entwicklungs-  
verzögerung
- Verhaltens-  
auffälligkeiten

mobil: 0174 90 32 275  
Termine nach  
Vereinbarung



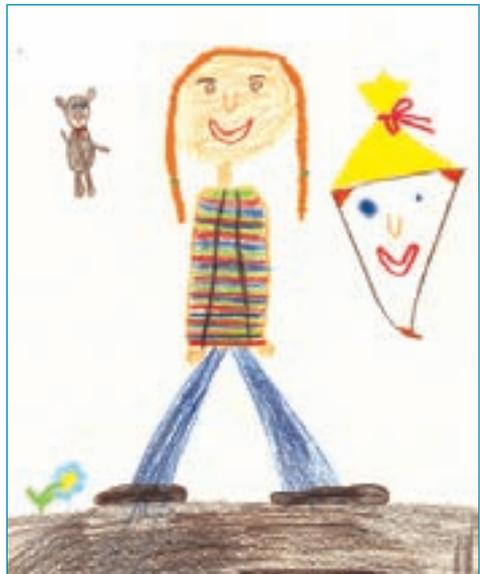


- **Konzentration und Merkfähigkeit:** sich auf etwas ganz und gar einlassen, Gehörtes und Gelerntes wiedergeben und verarbeiten

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



Original



Fälschung

*Der erste, allgemeine Stichtag ist der 31. Oktober. Alle Kinder, die bis zu diesem Tag sechs Jahre alt werden, gelten in Bayern als allgemein schulpflichtig. Kinder, die nach dem 30. September sechs Jahre alt werden, können auf Antrag der Erziehungsberechtigten erst den nächsten Einschulungstermin wahrnehmen.*

*Als auf Antrag schulpflichtig gelten Kinder, die nach dem 31. Oktober, jedoch vor dem 31. Dezember sechs Jahre alt werden. In diesem Fall genügt der Antrag der Eltern. Zu einer Prüfung der Schulfähigkeit kommt es hier nur im Zweifelsfall.*

*Bei Kindern, die nach dem 31. Dezember sechs Jahre alt werden, ist dagegen in jedem Fall ein schulpsychologisches Gutachten erforderlich, das über die sogenannte „vorzeitige Aufnahme“ entscheidet.*

*In allen Fällen liegt die endgültige Entscheidung beim Schulleiter.*

- **sehen, entdecken, beobachten, erkennen und verarbeiten:** alle Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Fühlen, Schmecken) sind nötig, um aktives Lernen in der Schule zu bewältigen; es ist wichtig, dass die Sinne trainiert und gepflegt werden
- **Sprechen und Sprache:** fast die gesamte Kommunikation und Wissensvermittlung werden über die Sprache abgewickelt; Lesen, Schreiben, Mathematik, Sachunterricht, alles baut auf Sprache auf; falsches Sprechen wirkt sich auf das Schreibenlernen besonders negativ aus
- **zeitliche Orientierung und Umgang mit Zeit:** in der Lage sein, gestellte Aufgaben in einem zugeteilten Zeitraum zu erfüllen und sich selbst die Zeit einzuteilen

### Soziale Anforderungen

- **Orientierung:** sich zurechtfinden in der großen Gruppe von Gleichaltrigen, von denen die Kinder einige schon kennen, die meisten anderen ihnen jedoch fremd sind

- **Selbstbewusstsein:** sich melden, reden und sich etwas zutrauen
- **Kontaktfähigkeit:** mit anderen Kindern oder den Lehrer(inne)n zusammenarbeiten, neue Kontakte knüpfen
- **Gemeinschaftsgefühl:** sich in eine (neue) Gruppe von Menschen einfügen und zu ihrem Gepräge beitragen; mitbestimmen, einander helfen und sich verantwortlich fühlen – nicht nur sich selbst sehen
- **motiviert sein:** also Interesse haben an Neuem, am Lernen

#### PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Gabi Heimert

- Vojta
- Bobath
- Krankengymnastik
- Psychomotorik
- PNF
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie



Amberger Straße 63 e · 92245 Kümmerbruck  
Tel. 0 96 21-97 06 30 · Fax. 0 96 21-97 03 43



## Praxis für Ergo- und Physiotherapie

DIE  
THERAPEUTEN



Therapie von:

- ☺ Konzentrations- und Lernstörungen
- ☺ Entwicklungsverzögerung
- ☺ ADS und ADHS Therapie
- ☺ Defizite der Grob- und Feinmotorik u.v.m.
- ☺ Wahrnehmungsstörungen

Inh.: M. Vögele - Rosenthalstr. 6 - 92224 Amberg - (0 96 21) 788-155 p (0 96 21) 788-199 - [www.dth-am.de](http://www.dth-am.de)

- **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

### Lebensumstellung

- abends rechtzeitig und zur gleichen Uhrzeit ins Bett gehen
- morgens früh aufstehen
- sich waschen, anziehen und innerhalb einer bestimmten Zeit fertig machen
- den Schulweg selbstständig zurücklegen
- die völlig 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



Marion Leitgeb

Körper- und Energiearbeit · Kinesiologie

92237 Sulzbach-Rosenberg · Tel. 0 96 61/23 70

Raus aus dem Stress

eine gute Schulzeit

Individuelle Unterstützung bei:

- Schulstress • Lernblockaden • Lese- und Rechtsschreibschwäche
- Prüfungsangst • Konzentrationsmangel • fehlende Motivation
- Stressabbau durch Kinesiologie für Eltern und Kind

# 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 Mitschülern 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 Lehrerinnen und Lehrer immer wieder zu kämpfen. Es fällt vielen Erstklässlern schwer, sich in einen großen **Klassenverband zu integrieren**.

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



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

Für Eltern ist es wichtig, sich dieser Schwierigkeit bewusst zu sein. Schon zu Hause kann man sich nur immer wieder ins Gedächtnis rufen, wie es ist, Lehrer(in) von 25 Schüler(inne)n zu sein. 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.

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. Auch wenn Sie selbst nicht nur positive Erfahrungen gemacht

haben, behalten Sie alles Negative für sich. Auch unbewusste Wertungen können Ihr Kind stark verunsichern und ängstigen. Schauen Sie stattdessen lieber gemeinsam mit Spannung und Freude einem neuen Lebensabschnitt entgegen.

## Das erste eigene Geld

Um **Verantwortung für sich selbst übernehmen** zu können, ist es wichtig, früh zu lernen, auch mit Geld verantwortungsbewusst umzugehen. Der Schulbeginn oder ein Geburtstag bietet dazu die richtige Gelegenheit.

Legen Sie vorher einen Betrag für das **Taschengeld** fest: Kleine Einkäufe müssen damit möglich sein, zumindest, wenn sich das Kind etwas zusammengespart hat. Setzen Sie einen für das Kind festen Zeitpunkt, an dem es das Geld regelmäßig bekommt, jeden Montag nach der Schule zum Beispiel. Nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Kind den Zweck des Taschengeldes zu erklären, und stehen Sie ihm am Anfang im Umgang damit zur Seite. Feststehen muss aber: Wofür das Kind das Geld ausgeben will, ist letztlich seine eigene Entscheidung.

## Barbara Pirkl-Kettenbohrer

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin – Paar- und Familientherapeutin



### Behandlung von Kindern bei Entwicklungsstörungen wie

- Verhaltensauffälligkeiten
- Störungen des Sozialverhaltens
- Enuresis (Bettnässen)
- Angstsymptomatik
- Schlafstörungen
- Zwangserkrankungen
- Ess-Störungen (Anorexia und Bulimie)
- Depressionen und Selbstwertstörungen

Asamstrasse 14 · 92266 Ens Dorf · ☎ 0 96 24 / 17 72  
Termine nach Vereinbarung · **alle Kassen und privat**

Früher oder später kann das Schulkind auch sein **eigenes Girokonto** erhalten. Einige Banken bieten kostenlose Schülerkontos an. So können auch größere Beträge (etwa von den Großeltern zum Geburtstag) vom Kind selbst „verwaltet“ werden.

## Buchtipps für Vorschulkinder und Eltern

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

Zu empfehlen sind dabei unter anderem die folgenden Bücher: **Grundschul-Wörterbuch und Kinderduden**: Das sind zwei Bücher, die Ihrem Kind beim Hausaufgabenmachen helfen. Im „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 (Neuaufgabe 2003).



**Tinas Büchershop**  
Spielerisch Lernen  
mit bekannten Kinderfiguren.

Martina Dastig  
Amberger Str. 30  
92245 Kümmerbruck  
Tel. 0 96 21/78 92 72  
Mobil: 01 75/2 86 26 69  
Fax: 0 96 21/76 01 81

Bei mir gibt es auch: Hochzeitsbücher,  
Babytagebücher und vieles mehr...

[www.tinas-buechershop.de](http://www.tinas-buechershop.de)



# Vielseitig lesen.

## BUCHHANDLUNG VOLKERT

Neustadt 6 · 92237 Sulzbach-Rosenberg  
Telefon (0 96 61) 81 23 73 · [www.buchhandlung-volkert.de](http://www.buchhandlung-volkert.de)



## 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, nicht bis zur letzten Minute damit zu warten.

Als sehr hilfreich hat sich erwiesen, wenn Eltern einen Stadtplan zurate ziehen, um mit dessen Hilfe die ungefährlichste Schulwegstrecke auszutüfteln. 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.

Der zukünftige Schulweg kann schon in der letzten Kindergartenzeit in das tägliche Wegpensum eingebaut werden. 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 relativ sicher bewältigt, können Sie sich nach anderen Erstklässlern in Ihrer Nachbarschaft umschauchen.

Die Kinder können den Schulweg gemeinsam gehen. Auch diese Gruppe sollte man noch einmal begleiten und auf problematische Stellen hinweisen. Wenn Sie Ihr Kind über einen längeren Zeitraum begleiten, können auch die Eltern Begleitgemeinschaften bilden.

## Auch Buskinder müssen üben

Vielleicht wohnen Sie auf dem Land oder in einem Wohngebiet, von wo aus Ihr Kind 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 verlangt 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. In der letzten Kindergartenzeit können Eltern dann gezielt auf die zukünftigen Schulbusfahrten hinarbeiten. Dabei muss man sich immer wieder in Erinnerung rufen, dass Dinge, die für uns Erwachsene selbstverständlich sind, für die zukünftigen Buskinder neu sind. **Alle Schritte des Ein- und Aussteigens** sollte man genau besprechen und einüben.

**Verhalten an der Haltestelle:** Üben Sie immer an den Haltestellen, an denen Ihr Kind ein- und aussteigen wird: Zurücktreten, wenn der Bus ankommt, erst einsteigen, wenn der Bus anhält und die Türen geöffnet sind. Die Fahrkarte sollte Ihr Kind 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 und üben Sie 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 entgegenglicken.

## Mit dem Fahrrad in die Schule

Sie sollten Ihr Kind erst nach der Fahrrad-ausbildung in der vierten Klasse mit dem Fahrrad in die Schule schicken. Die Verkehrswacht weist immer wieder darauf hin, dass Kinder bis zu diesem Alter nur bedingt mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zurechtkommen.

Bei der **Fahrradausbildung** werden die Kinder durch den örtlichen Verkehrspolizisten geschult. Daran schließt sich eine Prüfung an. Dazu kommen die Polizisten eigens in die Schule. Natürlich sollte das Fahrradfahren von klein auf gelernt werden: Dazu ist aber die Freizeit besser geeignet.

### Tipps

- Treiben Sie Ihr Kind nicht zur Eile. Gerade gehetzte Kinder sind im Straßenverkehr erheblich gefährdet.
- Je häufiger Sie mit Ihrem Kind den Schulweg üben, desto sicherer wird es.
- Nutzen Sie möglichst oft öffentliche Verkehrsmittel. So gewöhnt sich Ihr Kind schnell an die besonderen Anforderungen.

## Verkauf Reparatur Ersatzteile

Individuelle Beratung  
in familiärer Umgebung



BMX, DIRTS,  
FREERIDE, MTB...

Ghost, GT, Ideal, X-Tract

CROSS, TREKKING,  
CITY...

Epple, Victoria, Bavaria

Custom made...

Velo de Ville

Dreifaltigkeitsstr. 4

92224 Amberg

Mo-Sa

9-12 Uhr und

14-18 Uhr

# 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 zurzeit 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.

## Schutz vor hohen Sachschäden

Ebenso wichtig wie die Unfallversicherung ist auch eine Haftpflichtversicherung. Damit ist Ihre Familie vor Schadensersatzansprüchen geschützt.

Wie schnell ist es passiert: Beim Fußballspielen schießt Ihr Sohn den Ball in die 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.

# 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 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 binden, ist es sinnvoller, Slipper oder Schuhe mit Klettverschlüssen zu kaufen.

## 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, 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 reichen 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. Geben Sie Ihrem Kind Waschzeug mit, damit es nicht verschwitzt ins Klassenzimmer muss.

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 allein 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. Gymnastikschlappchen sind nur zum Geräteturnen geeignet.

## Kinderfüße in Schuhen

Beim Schuhkauf sollte man darauf achten, dass das **Material beweglich ist, weich und atmungsaktiv**. Das gilt nicht nur für Straßen- und Turnschuhe, sondern gerade auch für die Hausschuhe. Die Schuhe sollten flach sein und die Gesamtlänge sollte zwölf Millimeter länger sein als die längste Zehe. Auch für Breite und Höhe muss ausreichend Luft bleiben.

Es ist empfehlenswert, sich in einem Schuhfachgeschäft beraten zu lassen. Ihr Kind kann den Schuh anprobieren und es wird geprüft, ob er wirklich passt. Ein Tipp: Schuhe nachmittags kaufen, weil die Füße im Tagesverlauf wachsen. Wer neue Schuhe im Fachgeschäft kauft, ist auf der sicheren Seite. Aber wie lange? Das Kind wächst und der Schuh nicht. Vor allem wenn die Schuhe in der Schule sind und man so nicht jeden Tag Turn- oder Hausschuhe sieht, ist eine **regelmäßig Kontrolle der Schuhgröße** angebracht.

## 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, den zukünftigen Schüler in den Kauf einzubeziehen. **Dadurch kann sich ein Kind weiter auf die zukünftige Lebenssituation 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 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 Grundschul-

zeit 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 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 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.

## 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.

Zuerst sollte sich die Familie überlegen, ob und wo sie Platz für einen **Kinderschreib-**



**tisch 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 Platzsitua-

tion 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.

*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

Oft möchte das Kind zu Beginn 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 lediglich ein geneigtes Auf-

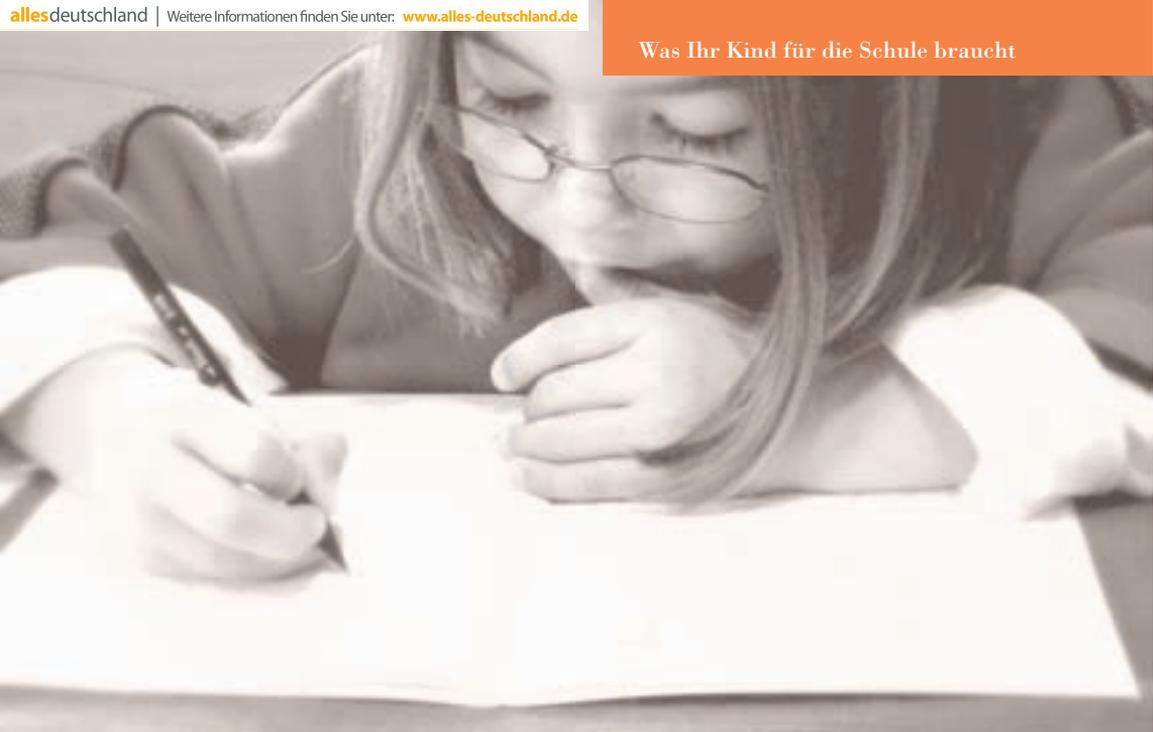
## LEBEN in FARBE

c. reichenbach



- Feng Shui
- Raumclearing
- Farbgestaltung

Thomas-Mann-Str. 7 · 92224 Amberg · Tel. 09621/22586  
[www.leben-in-farbe.com](http://www.leben-in-farbe.com) · [info@leben-in-farbe.com](mailto:info@leben-in-farbe.com)



lagepult (42 x 50 Zentimeter). Auch hier ist eine flache Abbruchleiste als Stiftablage angebracht.

Es sei jedoch gesagt, dass Sie nach Möglichkeit einen **ruhigen Platz für den Schreibtisch** Ihres Kindes finden sollten. Die Konzentration wird durch jede Ablenkung beeinträchtigt. Früher oder später bleibt kaum eine Alternative zu einem eigenen Arbeitsplatz.

Der **Schreibtischstuhl** sollte ebenfalls **höhenverstellbar** sein. Jedes halbe Jahr sollte man bei Tisch und Stuhl prüfen, ob beides noch 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 ebenso 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 entweder aus Schaumstoff oder aufblasbar aus Plastik im Fachhandel und in Sanitätsgeschäften.



## Stifte und Mäppchen

Hier darf man nicht nach dem Motto „je mehr, desto besser“ verfahren, sondern man sollte genau überlegen, was sinnvoll ist. Beliebte sind immer noch die sogenannten Doppeldeckermäppchen, den Lehrern 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. Legen Sie Wert auf einen **Erstklassfüller**: Im Fachgeschäft können Sie aus einer Vielzahl von Füllern speziell einen für Schreibanfänger wäh-

len. Das erste richtige Schreibgerät prägt die spätere Handschrift wie kein anderes! Wie das Mäppchen ausgestattet sein muss, erfahren Sie zu Schulbeginn von den Lehrern. Das Mäppchen nach und nach weiter auszustatten (mit einem Zirkel, 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 Stifthalterung erleichtern. Sie erlauben auch mehr Kreativität als beispielsweise Filzstifte, die zudem der Umwelt schaden. Auch später beim Kauf von Heften, Blöcken und weiteren Schreibutensilien sollten Sie auf den **Umweltaspekt** achten. Ihr Kind lernt, auf seine Umwelt zu achten, und hat das Gefühl, selbst etwas dafür tun zu können.

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 Allgemeinut. 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. Collegeblöcke 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 andersherum 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. Die Computermaus (mit umgepolter Tastenbelegung) sollte links neben der Tastatur liegen.



# 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**. Eltern und Kinder sind an ihrem ersten Schultag sehr aufgeregt und voller Erwartungen. Schon einige Zeit vorher überlegen sich die Eltern, wie man diesen Tag gebührend feiert. Es ist schön, dass inzwischen fast alle Elternteile, 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. Denn viele Grundschulen gestalten ganz individuell eine Einschulungsfeier. 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 Schulltag vorgetragen und viele aufmunternde Worte von Lehrern 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. 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 als Erstes, den Kindern Aufgaben zu geben, die sie schon sehr gut können. Deshalb werden die Schüler 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, einen 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 die Umgebung macht, hängt auch von Ihrem Kind ab. Was dabei sicher nicht fehlen darf, sind Erinnerungsfotos dieses nicht wiederbringlichen 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. Und der Brauch, spitze Zuckertüten zu verschenken, ist schon seit Ende des 18. Jahrhunderts dokumentiert. In ländlichen Gegenden war es üblich, den Kindern eine große selbst gebackene Brezel mit auf den neuen Lebensweg zu geben.

Im 20. Jahrhundert wurde die Schultüte so, wie wir sie heute kennen, populär und ist seither nicht mehr wegzudenken. Traditionsgemäß soll die Schultüte eine **Belohnung und ein besonderer Anreiz für den ersten Schultag** sein. In der Tat freuen sich die Erstklässler besonders auf den geheimnisvollen Inhalt und tragen ihre Schultüte ausgesprochen vorsichtig in die Schule und wieder nach Hause zum Auspacken.

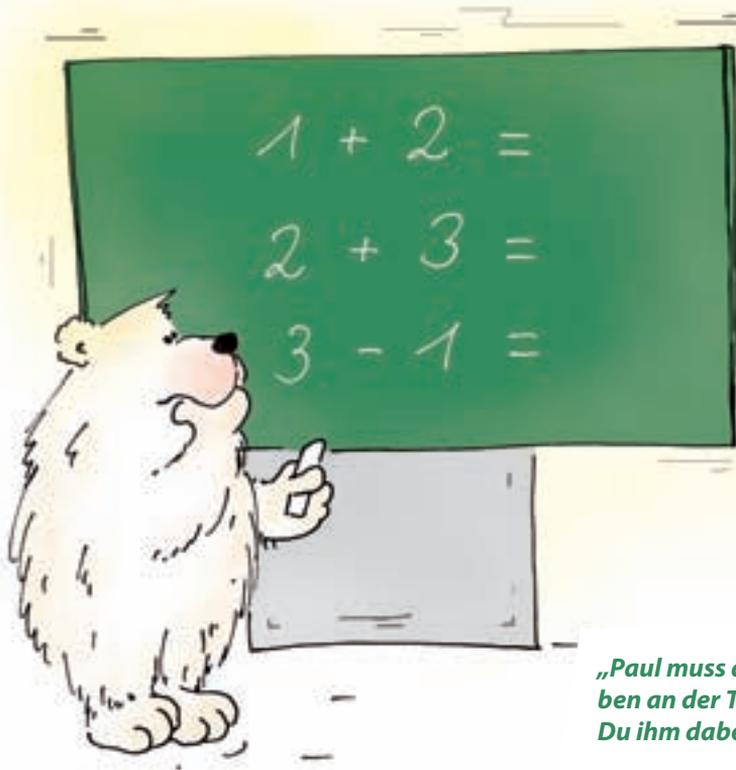
Schultüten gibt es in den Monaten vor der Einschulung in fast jedem Kaufhaus und in allen Papierwarenläden zu kaufen. In vie-

len 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 die Eltern sehr viel Liebe und Zeit in ein **individuell gestaltetes Unikat**, das noch lange nach dem ersten Schultag einen Ehrenplatz behält. Nun wäre da noch die Frage nach dem **Inhalt der Schultüte**. Früher wurde eine Schultüte vollgestopft mit Süßigkeiten, heute gehen Eltern zu einer gesundheitsbewussten Variante über. Der Inhalt besteht aus einer Mischung von (gesunden) Süßigkeiten oder Obst und kleinen Schultütensilien oder Spielsachen. Wichtig: Nach dem Motto „weniger ist oft mehr“ soll das Kind nicht mit Geschenken überhäuft werden.

**Beliebt und geeignet sind:** Schreib- oder Buntstifte, ein Konzentrationsspiel, Mal- oder Bilderbuch, ein T-Shirt oder anderes Wunschkleidungsstück, Lego- oder Playmobilpäckchen, ein bis zwei Holzwürfel (später kann man damit Rechenaufgaben besser veranschaulichen), Hörspielkassetten, eine hübsche Brotdose oder Trinkflasche, eine Lieblingssüßigkeit Ihres Kindes, ein Gutschein für einen Ausflug, zum Beispiel in den Zoo. Als Füllmaterial für die Tütenspitze kann man entweder Zeitungspapier oder eine Tüte Popcorn verwenden.

### Tipp

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



*„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 Grundschule hat den Auftrag, alle Schüler in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Es geht dabei vor allem darum, Wissenserwerb zu ermöglichen, Verstehen anzubahnen, Interessen zu entwickeln, soziale Verhaltensweisen sowie musische und praktische Fähigkeiten zu fördern und Werthaltungen aufzubauen.“ (Lehrplan für die Grundschule Bayern)

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 Arbeitstechniken**. 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 werden der

Umgang mit den Heften und das Aufräumen des Arbeitsplatzes eingeübt.

Geregelt ist der Lehrstoff im „Lehrplan für die Grundschule in Bayern“. Darin ist genau festgelegt, was ein Schulkind im jeweiligen Schuljahr lernen soll. Das erste und zweite Schuljahr sind zu einer Einheit zusammengefasst. Der Lernstoff wird über zwei Jahre hinweg aufgebaut. Dabei werden die individuellen Lernfortschritte und **das Lerntempo des einzelnen Kindes** weitestgehend berücksichtigt und der Unterricht darauf abgestimmt.

Außerdem sind die Fächer Deutsch, Mathematik, Heimat- und Sachkunde, Musikerziehung sowie Kunsterziehung zum grundlegenden Unterricht zusammengefasst. Die Lehrkraft gestaltet nach pädagogischen Gesichtspunkten Reihenfolge und zeitlichen Anteil der Fächer an einem Schultag. Bis zum Ende der zweiten Klasse lernt Ihr Kind kleine Texte sinnentnehmend zu lesen und selbst zu verfassen. Ihr Kind kennt den Zahlenraum bis 100 und kann darin einfache Plus-, Minus-, Mal- und Geteiltaufgaben rechnen.

## 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 kann ein **Begrüßungslied** gesungen, gebetet, eine Geschichte vorgelesen oder aber wichtige Anliegen können angesprochen werden. Eventuell schließt sich die Kontrolle der Hausaufgaben an.

Den zu vermittelnden Lernstoff verteilt der Lehrer 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 entwickeln in Partner- beziehungsweise Gruppenarbeit eigene Lösungswege zu bestimmten Fragestellungen. Der Lernstoff wird in Phasen der Einzelarbeit gesichert und eingeübt. Dies ist auch Ziel der Hausaufgaben, die jeden Tag gemeinsam aufgeschrieben werden. Der Schultag endet meist mit einem kurzen Gespräch, einer Verabschiedung oder einem Abschiedslied.

In einigen Klassen gibt es **freie Arbeitsphasen** (Freiarbeit, Wochenplanarbeit). 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 gezielt auf Schüler mit **besonderem Förderbedarf** eingehen.

## Neue Medien in der Schule

Bücher, CD-ROM, Hörbücher, Fernsehen, DVD, 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, 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.

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

Auch zu Hause können Sie Ihr Kind an den Computer heranzuführen, sollten es aber vor

allem zu Beginn nicht unbeaufsichtigt lassen. Ein breites Sortiment an Lernsoftware ist im Handel erhältlich.

## Fremdsprachen lernen

Je früher, desto besser, das gilt insbesondere fürs Sprachenlernen. Deswegen wird mittlerweile in den meisten Bundesländern eine Fremdsprache von der 3. Klasse an unterrichtet. In Bayern können die Kinder Englisch, Französisch oder Italienisch erlernen. Daneben gibt es Modelle und Projekte zum zweisprachigen Unterricht.

Teilweise bereits ab der zweiten Klasse werden die Kinder an die neue Sprache herangeführt. Dabei stehen Spiele, Lieder und gemeinsames Erfahren der Sprache im Vordergrund. Statt Grammatik üben die Schüler Dialoge und kleine Theaterstücke ein, statt Vokabeln zu lernen, wird gekocht, gemalt und gebastelt.

## Leistungsbewertung in der ersten Klasse

Die beiden Zeugnisse der ersten Jahrgangsstufe enthalten noch **keine Ziffernoten**. Sie beinhalten einen **Bericht über das Sozialverhalten sowie das Lern- und Arbeitsverhalten** Ihres Kindes. Weiter beschreibt die Klassenlehrkraft den Lernstand Ihres Kindes und seine Lernfortschritte in den Fächern Deutsch, Mathematik, Heimat- und Sachunterricht, Werken/Textiles Gestalten, Kunsterziehung, Musikerziehung und Sport. Wie das Kind in einzelnen Bereichen weiter gefördert werden kann, soll ebenfalls im Zeugnis aufgezeigt werden.



Die **Lernzielkontrollen** bleiben ebenfalls unbenotet. Um die Entwicklung der Kompetenzen Ihres Kindes in allen Bereichen festzuhalten, führen die Lehrkräfte für jedes Kind einen **Beobachtungsbogen** zum Sozial-, Lern- und Arbeitsverhalten und zu den einzelnen Fächern. Diese Aufzeichnungen sind für die Lehrkräfte eine wichtige Grundlage der Beratung in Elterngesprächen.

## Hausaufgaben

### Wozu sind Hausaufgaben da?

Hausaufgaben werden bei Schülern zur **Vertiefung und Übung** des gelernten Schulstoffes eingesetzt. Dabei sollen die Schüler lernen, selbstständig zu arbeiten und sich verantwortlich zu fühlen. Die Hausaufgaben können mündlich, schriftlich oder praktisch zu bearbeiten sein. Für Lehrer ist die Hausaufgabe ein Mittel, das Wissen der Schüler zu überprüfen und eventuelle Probleme aufzudecken, um anschließend darauf reagieren zu können. Sie geben dem Lehrer Rückmeldung, ob die Klasse den am Vortag gelernten Stoff wirklich aufgenommen hat.

### 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: Der Schüler 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.

### Wie lernt man, Hausaufgaben zu machen?

Als Erstes müssen Sie zusammen mit Ihrem Kind herausfinden, zu welcher Zeit es die größte Leistungsfähigkeit hat. Und 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. Sehr schnell wird Ihr Kind feststellen, dass der Abend nicht die beste Zeit zum Hausaufgabenmachen ist.



Erstens kann es sich dann schlecht konzentrieren und zweitens ist in den meisten Familien um diese Uhrzeit sehr viel los, sodass 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.

Diese ist sinnvoll, wenn man sich Aufgabenstellung und Denkschritte vom Kind erklären lässt, um vorsichtige Einwürfe zu machen, die den Erstklässler selbst wieder auf die Spur bringen. Nur Lösungen aufzuzeigen würde die Kinder in die Unselbstständigkeit führen. Anschließend soll das Kind wieder allein weiterarbeiten. Wer von Anfang an neben seinem Kind sitzt, wird dies aus gemeinsamer 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 (die ja durchaus im Schulalltag vorkommen sollen) zum Tragen. Manchmal erinnern sich Kinder gerade bei den Hausaufgaben an **Probleme** mit Mitschülern oder ärgern sich über die Lehrkraft oder die „vielen“ Hausaufgaben. Versuchen Sie zunächst 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 am nächsten Tag wieder neu anfangen.

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

## 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 und

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.



### NATURHEILPRAXIS

Andrea Sperber  
Heilpraktikerin

#### Alternative Therapie bei Angst- und Traumazuständen

Hohe Leite 18 · 92289 Ursensollen  
Tel.: 0 96 28 / 92 99 555  
Mobil: 01 70 / 7 73 72 37

### Naturheilpraxis

Sonja Kaiser  
Heilpraktikerin  
Kinderkrankenschwester  
Trad. Chinesische Medizin  
Homöopathie  
Bioresonanz-Therapie  
Wirbelsäulenthherapie nach Dorn  
Alternative Diagnose- und  
Therapieverfahren



Bäumelstraße 5  
92224 Amberg  
Tel. 0 96 21/78 25 60  
Fax 0 96 21/25 09 62

Mo. bis. Fr ab 17 Uhr u. n. Vereinbarung

## Philipp hat in Deutsch eine Fünf.

Wenn er groß ist, will er Pilot werden.

Das LOS bietet die richtige Hilfe.



**Nachdem Philipps Deutschnote im Zeugnis wieder so schlecht war, entschloss sich seine Mutter endlich zu schauen, wo die Probleme ihres Kindes liegen.**

### **Probleme erkennen**

Dass es Philipp nicht an Intelligenz fehlte, merkte man deutlich: In Mathematik etwa konnte er durchaus glänzen. Nur seine Hefte waren voller Rechtschreibfehler – ganz zu schweigen von den Diktaten. Alles Üben half nichts. Philipps Mutter war ratlos – bis sie auf das LOS stieß.

### **Gut beraten im LOS**

Philipps Mutter vereinbarte sofort einen Gesprächstermin. Im LOS stellte man dann unter anderem in Tests fest, wo Philipps individuelle Schwächen liegen. Auf Basis dieser Diagnose wurde ein Förderplan exakt auf ihn zugeschnitten, um

seine Probleme zu lösen. In seiner kleinen Fördergruppe arbeitet Philipp nun zweimal pro Woche an dem, was ihm bislang so schwer fiel.

### **Erfolg in der Schule**

Dank erster Fortschritte ist er wieder richtig motiviert – schließlich, das weiß er, braucht man gute Zeugnisse, um Pilot werden zu können.

### **Der Weg zum LOS**

**Über den individuellen Förderunterricht für Ihr Kind informiert Sie Wilfried Maas, Sulzbacher Str. 105, 92224 Amberg  
Telefon 09 62 1 / 6 50 99 63  
Telefax 09 62 1 / 65 00 91  
[www.losdirekt.de](http://www.losdirekt.de)**



## Gute Lese- und Rechtschreibfähigkeiten sind die Basis einer guten Schulausbildung

Lernschwierigkeiten haben meist unterschiedliche Ursachen. Wenn ein Kind im Lesen- und Schreibenlernen schon in den ersten Schulmonaten Probleme hat, dann kann es sich hierbei um eine Teilleistungsstörung handeln.

Diese Kinder bleiben anfänglich nur im Lesen und Schreiben hinter den anderen Kindern in Tempo und Lernfortschritten zurück. Später, vor allem in den weiterführenden Schulen, können sich die Probleme beim Textverständnis auf alle Unterrichtsfächer übertragen, in denen schriftliche Leistungen abgefordert werden. Denn Lesen und Schreiben sind Bestandteil jedes Unterrichtsfaches.

Manche Kinder können die Lese- und Schreibprobleme bis in die Mittelstufe wegen ihrer Intelligenz vertuschen. Geübte Diktate und auswendig gelernte Lesetexte ermöglichen den Kindern sogar gute Gesamtnoten. Der Einbruch kommt dann spätestens in der 5./6. Klasse mit dem größeren Umfang an Lese- und Schreibaufgaben.

Deshalb ist es wichtig, bereits erste Anzeichen von Lernproblemen im Lesen und Schreiben ernst zu nehmen und schnellst möglich etwas dagegen zu unternehmen, um dem betroffenen Kind die Motivation zum Lernen zu erhalten und ihm Lernfortschritte zu ermöglichen.

Nähere Informationen erhalten Sie im LOS Amberg – 0 96 21 - 6 50 99 63

*Petra Hermann* *HP*  
**Heilpraktikerin**

klassische Homöopathie Augendiagnose Ohrakupunktur Dorn-Breuss Bachblüten Schüßler-Salze	ADS/ADHS Schulprobleme Verhaltensauffälligkeiten	begleitende Eltern- und Kindschulung nach der Opti-Mind Methode alternative Therapieverfahren Erstellung von Arbeitsplänen Erstellung von Therapieplänen
---	--	---

92224 Amberg, Herrnstr. 6, Tel. 09621/917256

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. Wenn ein Kind Probleme mit dem Addieren von Zahlen hat, dann können zwei große verschiedenfarbige Holzwürfel (in Spielzeugläden erhältlich) dabei helfen, die ganze Sache etwas attraktiver und begreifbarer zu machen.

Helfen können Sie auch, wenn ein Schüler Schwierigkeiten hat, einzelne Buchstaben im Kopf zu behalten. Das kann man mit lustigen Spielen sehr abwechslungsreich üben. Lassen Sie Ihr Kind beispielsweise mit dem Finger einzelne Buchstaben auf Ihren Rücken malen, die Sie erraten müssen. Auch Sandpapierbuchstaben, welche die Kinder mit den Fingern nachfahren, werden auf einer anderen Ebene erlebt, als wenn sie nur im Lesebuch gesehen werden.

Oft erleichtern sich Schüler ihre Lese- und Schreibprobleme auch, indem sie neue Wörter, Rechenaufgaben oder Buchstaben in bunten, leuchtenden Farben schreiben. Farben ermuntern und motivieren. Das Auge bekommt stärkere Signale.

## Hochbegabung

Man spricht von Hochbegabung, wenn Kinder einen Intelligenzquotienten von über



130 haben. 100 ist der statistische Durchschnitt. Eltern merken meist schon in den ersten drei, vier Jahren, dass ihr Kind in seiner Entwicklung deutlich weiter ist als die Gleichaltrigen. Aber nicht immer wird Hochbegabung früh erkannt. Dann kann die zwangsläufige Unterforderung in der Schule zu Langeweile, Unaufmerksamkeit und mittelmäßigen bis schlechten Noten führen. Wichtig ist, den adäquaten Förderweg für jeden einzelnen Begabten zu finden. Erste Anlaufstellen für Eltern sind in diesem Zusammenhang die Klassenlehrerin/der Klassenlehrer und die Schulpsychologin/der Schulpsychologe oder einer der bundesweit agierenden Interessenverbände.

## 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.

Die meisten Schulen bieten die sogenannte Mittagsbetreuung bis etwa 14 Uhr an. Hier

rüber werden Sie bei der Schuleinschreibung 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 schon ein halbes Jahr vor Beendigung der Kindergartenzeit nach einem geeigneten Hortplatz für Ihr Kind umschauen.

Im Hort wird Ihr Kind außerhalb der Schulstunden betreut, es erhält darüber hinaus **Hausaufgabenbetreuung**, Mittagessen und Freizeitgestaltung mit gleichaltrigen Kindern.

Vor allem die Ferienzeit ist in den meisten Horteinrichtungen bis auf drei Wochen im Sommer vollständig abgedeckt. In den Ferienzeiten werden in vielen Einrichtungen besondere Projekte oder Ausflüge angeboten.

Es gibt auch noch andere Betreuungsmöglichkeiten: zum Beispiel durch eine Tagesmutter (über das Jugend- und Sozialamt zu erfahren) oder indem sich zwei oder mehr Elternteile die Betreuung gemeinsam teilen. Diese Form wird meistens von Eltern gewählt, die nur wenige Stunden in der Woche arbeiten.

**AWO Hausaufgaben- und Freizeit-  
betreuung durch qualifiziertes Personal**

Offene Ganztags-  
betreuung Luitpoldschule



**KINDER  
SIND  
UNSERE  
ZUKUNFT**

Vielseitiges, interessantes  
Ferienprogramm für alle  
Altersgruppen



**AWO** Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Amberg  
Seminargasse 10 • 92224 Amberg

Telefon 0 96 21 / 1 45 57 • [www.arbeiterwohlfahrt-amberg.de](http://www.arbeiterwohlfahrt-amberg.de)

*Wie gut, dass es die AWO gibt.*





# Obsthalle Fröschau

Auch am Loderhof und in der Synagogenstraße  
92237 Sulzbach-Rosenberg · Tel. 0 96 61/10 21 13

*Die wichtigsten Vitamine  
für die große und kleine Pause*



## Die Gesundheit Ihres Kindes

### Gesunde Ernährung

An erster Stelle steht am Morgen vor dem Schulanfang **das Frühstück**. Es muss nicht groß sein, aber Sie sollten darauf achten, dass Ihr Kind jeden Tag ein wenig isst, bevor es in den Unterricht geht. Studien haben

belegt, dass sich Kinder, die morgens nichts zu sich genommen haben, im Unterricht viel weniger konzentrieren können als andere, die etwas gegessen haben.

**Ebenso wichtig wie das Essen ist das Trinken**. Es ist immer noch nicht hinreichend

**AOK. Wir tun mehr.****AOK-Gesundheitskurse für Kinder – zum Nulltarif****Felix Fit – Alles Gute für den Kinderrücken**

Mit Spiel und Bewegung den Rücken trainieren.

**Entspannungstraining**

Spezielle Übungen für die Konzentration. Eine Mischung aus Autogenem Training und Muskelentspannung.

**PowerKids**

Richtig essen und sich bewegen. Das Programm unterstützt übergewichtige Kinder spielerisch.

**RelaxKids**

Entspannungstechniken und Stressabbau spielerisch lernen.

Infos unter [www.aok.de/bay/kurse](http://www.aok.de/bay/kurse) oder in den 250 AOKen in Bayern.



bekannt, wie wichtig ausreichend Flüssigkeit vor allem in leistungs- oder stressbetonten Situationen ist. Gemeint sind damit aber keineswegs süße Sprudel- und Mixgetränke. Zu Hause sollten Sie Ihrem Kind schon vor der Einschulung regelmäßig ein großes Glas Wasser oder mit Wasser gemischten Saft zum Trinken geben. Für die Schule stellen Sie am besten schon jetzt eine Flasche zum Mitnehmen bereit. Geben Sie Ihrem Kind eine ausreichende Menge stilles Wasser, Mineralwasser, Tee- oder Saftmischungen mit in die Schule. Achten Sie bitte bei der Zusammenstellung des Pausenbrotes auf eine abwechslungsreiche Kost.

**Tipp**

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

*Was sind Anzeichen für Sehprobleme?*

- häufiges Augenreiben, Blinzeln oder Stirnrunzeln
- 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



Wenn Sie beobachteten, was die Hausmeister der Grundschule an Müll nach nur einer Pause auf dem Schulhof zusammensuchen müssen, wären Sie erstaunt. Obwohl die Schulleitung an jedem Elternabend auf umweltgerechte Verpackung hinweist, gibt es Mengen von kleinen Trinktüten aufzulesen. Deshalb verstärkt die Bitte: Kaufen Sie Ihrem Kind eine **Trinkflasche und eine große, gut verschließbare Brotdose**, die genügend Platz für ein Brot und ein Stück Obst bietet!

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



## Hörprobleme bei Schulkindern

Hörprobleme bei Schülern 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 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 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](mailto:info@forumbesserhoeren.de)

Internet: [www.forumbesserhoeren.de](http://www.forumbesserhoeren.de)

## Ihr Fachgeschäft für Hörakustik

HÖREN · VERSTEHEN · ERLEBEN



- Spezielle Beratung bei Schwerhörigkeit im Kindesalter (Pädakustik)
- Cochlear-Implant-Service
- BAHA (Knochenverankerte Hörsysteme)



ROSENBERGER STRASSE 99  
im Fröschau Ärztehaus  
(1. Stock neben HNO-Praxis)  
92237 SULZBACH-ROSENBERG  
TEL: (0 96 61) 90 68 00  
FAX: (0 96 61) 87 66 27

[www.hoerakustik-honisch.de](http://www.hoerakustik-honisch.de)

## Dr. med Silvia Wolf Peter Wolf

■ ■ ■ Fachärzte für  
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

- Ambulante Operationen
- Belegärzte
- Kindgerechte Hörtestung (Mainzer Kindertisch)
- Allergiediagnostik und -behandlung

Rosenberger Straße 99  
(im Fröschau-Ärztehaus)  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Telefon: (0 96 61) 1 01 91

[www.hno-wolf.de](http://www.hno-wolf.de)

**Zahnarzt-Praxis Joachim Friedrich**

Unsere Praxis im Zentrum Hirschau (gegenüber dem Rathaus) besteht seit über 30 Jahren. Bis heute behandeln wir nach dem Motto des Praxislogos

**vorbiegend-schonend-umfassend.**

Dies gilt für **alle Altersstufen**. Besonders bewährt hat sich deshalb die Betreuung schon während der Schwangerschaft, die Vorsorge ab dem Babyalter (6 Monate), weiter zur Kinder- und Jugendbehandlung, bis hin zum Erwachsenen. Hilfreich ist hierbei die **Laser-Therapie**. Meist ohne Spritze, schmerzarm besonders für **ängstliche Patienten** – klein und groß. Unser Praxis-Team ist in der Kinderzahnheilkunde geschult und erfahren. Seit über 25 Jahren betreut die Praxis im Rahmen der LAGZ-Bayern über 500 Kinder in Schule und Kindergarten. Das Praxisteam der **Zahnarztpraxis Joachim Friedrich** freut sich auf Ihr Kommen. Termine bitte nach Vereinbarung.

**Unsere Erfahrung = Sicherheit für Sie und Ihre Kinder**

E-mail: [praxis-friedrich@online.de](mailto:praxis-friedrich@online.de). Telefon: 09622/1641

Unsere Webseite bei revilak, Stadt Hirschau, und demnächst auch im Internet.

**Joachim Friedrich**  
Zahnarzt



## Zahnarztbesuch – ein Kinderspiel?

Zahnarztängste werden zu 80 Prozent im Kindesalter verursacht. Vielfach übertragen Eltern ihre negativen Erfahrungen auf die Kinder. Dabei sollten Kinder frühzeitig und richtig auf den Zahnarztbesuch vorbereitet werden. Durch die Zusammenarbeit von Elternhaus, Schule und Zahnarztpraxis kann Kindern die Angst vor der Zahnbehandlung genommen werden. Wenn Sie die folgenden **Grundregeln zur Vorbereitung eines Zahnarztbesuchs** beachten, wird der Zahnarztbesuch in Zukunft ein Kinderspiel:

- Oft werden den Kindern von ihren Bezugspersonen Geschenke und Belohnungen für einen Zahnarztbesuch versprochen. Damit wird eine „Alltäglichkeit“ zu etwas Besonderem. Kleine Belohnungsgeschenke sollten nur die Behandler(innen) verteilen dürfen.
- Gedankenlos erzählen Familienangehörige in Anwesenheit von Kindern „Katastrophengeschichten“ von vergangenen Zahnarztbesuchen. Dies schürt die lebhafteste Fantasie und Ängste der völlig unbedarften Kinder.

- Aussagen wie „Es tut nicht weh“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“ sollten aus der Kommunikation völlig verschwinden. Kinder denken primär prozesshaft und verstehen keine Negationen. Die Botschaft für sie ist genau das Gegenteil und wird tief im Unbewussten durch Wiederholungen weiter verankert.
- Spielmaterialien (Doktorkoffer, Spiegel, Handschuhe) besorgen und mit Freunden die Behandlungssituation positiv durchspielen.
- Auf den Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder aufbauen, zum Beispiel: „Weißt du noch, als du dich ganz sicher und stark und mutig gefühlt hast?“
- Kinder darin bestärken, möglichst allein in das Wartezimmer/Behandlungszimmer zu gehen, denn sie haben ein natürliches Autonomiebestreben (allein machen), das hier genutzt werden kann.

**Buchtipps:** Hildegard Markwart, Zahnärztin und Pädagogin: „Schleckis und Schlampis Abenteuer mit der Zahnfee vom blauen Fluss“.

Ein Lern- und Spaßbuch zur Zahngesundheit.

# VORBEUGUNG

liegt uns am Herzen

dr. richard sommer  
zahnarzt



- Kindersprechstunde
- Professionelle Zahnreinigung
- Prophylaxe für Groß und Klein

praxis dr. richard sommer  
dorfplatz 8  
92245 kümmersbruck  
tel. 0 96 21/7 38 83



mo 8 - 12 u. 14 - 17 Uhr  
di, mi, do 8 - 12 u. 16 - 20 Uhr  
fr 8 - 12 u. 14 - 18 Uhr  
kindersprechstunde  
immer montags 14 - 17 Uhr  
u. n. vereinbarung



LAGZ Zahnarzt -  
wir betreuen Projekte  
an Schulen und  
Kindergärten

## Gesunde Zähne – gesunde Kinder

Mit diesem Motto macht die Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e. V. (LAGZ) darauf aufmerksam, dass die Vermeidung von Krankheiten durch gezieltes Vorbeugen ab dem Kindergarten eine wichtige Rolle spielen muss!

## Zusammenarbeit Schule – Zahnarzt

Die LAGZ ist ein Zusammenschluss der zahnärztlichen Körperschaft in Bayern und aller gesetzlichen bayerischen Krankenkassenverbände. Sie ist vom Gesetzgeber mit der flächendeckenden zahnärztlichen Gruppenprophylaxe betraut. Ehrenamtliche LAGZ-Zahnärztinnen/-Zahnärzte besuchen alle Schulklassen bis zur Jahrgangsstufe sechs einmal jährlich. Wichtig ist die Einbindung der Eltern, der Lehrkräfte und Elternbeiräte.

Grundlage für eine stabile Mundgesundheit sind vier Säulen: perfekte Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, Verwendung einer fluoridhaltigen Zahncreme, halbjährlicher Vorsorgebesuch beim Hauszahnarzt.

## Aktion „Löwenzahn“

**Prävention lohnt sich!** Um die halbjährlichen von den Krankenkassen finanzierten Vorsorgeuntersuchungen beim Hauszahnarzt zu fördern, wurde gemeinsam mit dem Bayerischen Kultusministerium seit dem Schuljahr 1997/1998 für alle bayerischen Grund- und Förderschulen die **Aktion „Löwenzahn“** ins Leben gerufen.

Die Aktion ist so erfolgreich, dass mit Stolz behauptet werden kann, dass Bayerns Kinder in ganz Deutschland die gesündesten Zähne haben. Um diesen Erfolg zu halten und noch weiter zu verbessern, wird die Aktion auch im laufenden Schuljahr fortgeführt. Ablauf: Alle Schulkinder erhalten am Beginn des Schuljahres von der Schule einen **Eltern-Motivationsbrief mit zwei „Löwenkarten“** für zwei halbjährliche Zahnarztbesuche. Die Eltern werden gebeten und aufgefordert, mit ihren Kindern zweimal jährlich zu ihrem Hauszahnarzt zur Untersuchung zu gehen. Die „Löwenkarten“ werden beim Zahnarztbesuch in der Praxis vorgelegt und nach der Untersu-

chung abgestempelt. Die Kinder nehmen diese Karten mit in die Schule und werfen sie in eine Sammelbox. Die Schulen mit den meisten Karten im Verhältnis zur Schülerzahl erhalten Geldpreise.

Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft  
Zahngesundheit e. V. (LAGZ)  
Fallstraße 34, 81369 München  
Zahnärztehaus  
Telefon 089/7233981  
Fax 089/7235701  
E-Mail: LAGZ-Bayern@t-online  
Internet: [www.LAGZ.de](http://www.LAGZ.de)

## **Kieferorthopädie: Für ein gesundes Lächeln**

Kinder und Jugendliche befinden sich in einem rasanten Entwicklungsprozess.

Betroffen sind auch 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 Zahnspange und korrigiert damit Störungen im Wachstum der Kiefer und der Stellung der Zähne. Die Behandlung erstreckt sich oft über einen langen Zeitraum.

# **Kieferorthopädie für Groß und Klein von Ihren Fachzahnärzten im Landkreis**

**Dr. Reinhold Angermann**  
**Dr. Irmgard Landgraf**  
Kaiser-Wilhelm-Ring 9  
92224 Amberg  
Tel. 0 96 21/1 46 64

**Ronald Schneider**  
Kochkellerstraße 4  
92224 Amberg  
Tel. 0 96 21/1 36 16



**Dr. Gabriele Besold**  
Ziegelgasse 6  
92224 Amberg  
Tel. 0 96 21/3 21 23

**Dr. Ilse Stephan**  
Rosenberger Straße 37  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 0 96 61/47 24

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern eine schöne Schulzeit.**

## 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:

- schlafe Lippen, meist geöffnet, offener Mund beim Essen
- Mundatmung
- Schnarchen, Knirschen und Zähnepresen
- Sprach- und Lautbildungsstörungen



### Bohren vermeiden

individuelle Kariesvorsorge durch unsere geschulten Fachkräfte  
kostenloser Erinnerungsservice  
kompetente Patientenberatung & Aufklärung  
enge Zusammenarbeit von Eltern & Zahnarzt

### Zahnspange

frühzeitiges Erkennen von Zahnfehlstellungen  
schneller, schöner und schmerzfreier mit unserem Komfortpaket  
maßgeschneiderte, zahnerhaltende Behandlungsprogramme

### Kinderzahnheilkunde

Gesunde Milchzähne sind wichtig  
Kontrolle ab dem ersten Zahn  
Zahnschonende Füllungstherapie



### Gemeinschaftliche Zahnarztpraxis

Thilo Raap

Ariane Kretz - Raap (MSc)

Obermühlstr. 1  
92281 Königstein

Tel: 09665 - 954212

Fax: 09665 - 954213

E-Mail: [info@zahnarzt-koenigstein.de](mailto:info@zahnarzt-koenigstein.de)  
HP: [www.zahnarzt-koenigstein.de](http://www.zahnarzt-koenigstein.de)

- 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 zum

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



Beispiel 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.

## 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. Die Lehrkraft braucht sich dann über die Abwesenheit des Kindes keine Sorgen mehr zu machen. Sollte Ihr Kind länger als drei Tage zu Hause bleiben müssen, braucht die Schule schon bald eine schriftliche Entschuldigung. Ein ärztliches Attest ist nur bei sehr langen Krankheiten nötig oder wenn das Kind Leistungsproben nicht mitschreiben konnte.

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



## 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. Sicher ist es schön, wenn man nach den Hausaufgaben vielleicht

## BALLETTSTUDIO

# MAGIC SHOES

Inh. Patricia Ederer  
 Frommstr. 18a  
 92237 Sulzbach-Rosenberg  
 Tel. Büro (0 96 21) 8 15 89 21  
 Tel. Studio (0 96 61) 81 39 99  
 Mobil: (01 71) 8 98 38 98  
 eMail: magic.shoes@t-online.de



- + Klassisches Ballett nach Waganowa
- + Tänzerische Früherziehung
- + Jazz - Dance
- + Modern - Dance
- + Musical - Dancing
- + HipHop
- + Unterricht für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

ein Treffen mit einer befreundeten Familie vereinbart. Doch wird eine Verabredung zu einem psychischen Druck während der Hausaufgaben, wenn ein genauer, recht knapp bemessener Termin folgen soll.

Hat sich ein Kind nicht nach Schule und Hausaufgaben einen freien Nachmittag mit den Nachbarskindern 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 Fami-

lie 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 höchstens eine zusätzliche Aktivität pro Woche einplanen. Davon ausgenommen sind Abmachungen unter Freunden und Schulkameraden zum gemeinsamen Spiel. Unterstützen Sie das kindliche Spiel, es ist sehr wichtig, um angestaute Wut, Aggressionen, Enttäuschungen oder Druck

<p>Einzeltermine Gruppen Seminare Kindergeburtstage <a href="http://www.tanzundnatur.de">www.tanzundnatur.de</a></p>		<p><b>ASTRID KNAB</b> Tanztherapeutin, Umweltpädagogin Tel.: 0 96 27 / 9 12 60</p>
--	---	--



**EINER DER SCHÖNSTEN KRÄUTERGÄRTEN BAYERNS**  
ERLEBEN, ENTDECKEN, STAUNEN!

Kräutergarten Schnaittenbach

Großes Seminarangebot für Familien, Schulklassen und Kindergärten – Interessante Führungen  
Tolle Veranstaltungen

Info: Stadt Schnaittenbach, Tel. 09622-702518 oder [www.kraeutergarten.schnaittenbach.de](http://www.kraeutergarten.schnaittenbach.de)

**Atelier Anne Bentrop**  
Kreatives Arbeiten mit Ton  
Entspannung und Selbstvertrauen  
Kinderkurse - Kindergeburtstage - Ferienprogramm  
Amberg, medi-art, 09621-917910

abzubauen. Das Spiel hat sozusagen eine reinigende Wirkung auf den emotionalen Zustand Ihres Kindes. Vermeiden Sie auch, dass Ihr Kind gleich nach den Hausaufgaben vor dem Fernseher oder Computer sitzt. Schließlich kommt es ja gerade aus einer „Sitzung“ mit den Schulaufgaben und sollte sich statt anspannender Fernsehstunden eher frische Luft und Zeit zum Austoben gönnen.

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, austoben und spielen konnte, wird frisch gestärkt und mit neuem Elan an den nächsten Schularbeitstag 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 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

**Gut beraten bei** Sulzbach-Rosenberg  
Lange Gasse 14  
Telefon (0 96 61) 22 75

**Zoo Golla**

*Qualität ist unsere Stärke!*  
**Günstige Preise!!**  
Von Käfigen aller Art, von Komplett-Aquarien, von Heimtierfutter und dem gesamten Heimtierzubehör.  
*Zierfische aus eigener Zucht*  
**Durchgehend geöffnet! Täglich von 8.30 bis 18.00 Uhr, Samstag bis 13.00 Uhr**  
[www.zoogolla.de](http://www.zoogolla.de)





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.



## Musikomm

### Unterricht in Musik und Tanz

**Tönen, Trommeln & Tanzen**

Sie möchten Ihrem Kind eine solide musikalische Grundausbildung geben?  
 Vom frühen Kindesalter an, bis hin zum individuell zugeschnittenen Instrumentalunterricht?  
 Sie möchten zum Beispiel Gitarre, Klavier, Schlagzeug oder Gesang lernen?  
 Sie interessieren sich für Jazz-Dance, Modern-Dance, Streetdance, Step-Tanz oder klassisches Ballett?  
 Musikalische Früherziehung, Musikgarten Hörbie und Tönchen für Kinder ab 3 Jahre.

Informieren Sie sich unverbindlich über unser Kursangebot!

Fleurystraße 1 · 92224 Amberg · Telefon 09621/42660 · Fax 09621/42677 · [www.musikomm.de](http://www.musikomm.de)

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 Bereicherung sein.



[www.muk-zentrum.de](http://www.muk-zentrum.de)

- ✓ Gesang, Stimmbildung, Atemtechnik
- ✓ Klavier, Keyboard, Akkordeon
- ✓ Schlagzeug, Percussion, Mallets
- ✓ Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
- ✓ Querflöte, Blockflöte
- ✓ Saxophon, Klarinette
- ✓ Blechbläser, Streicher
- ✓ Musikalische Früherziehung
- ✓ Eltern-Kind-Gruppen
- ✓ Kinder-Percussion-Gruppe
- ✓ Erwachsenen-Percussion
- ✓ Kinder-Chor, Gospelchor
- ✓ Ensembleunterricht
- ✓ Combo, Band
- ✓ Musiktheorie, Rhythmik, Tonsatz
- ✓ Workshops
- ✓ u.v.m.

“MuK” ist mehr als Musik!

Hauptstraße 51 · 92237 Sulzbach-Rosenberg  
 Tel/Fax: 09661/ 81 30 81 · Mobil: 0171/9943627

## 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.



## WIR SUCHEN KINDER- UND JUGENDGRUPPENBETREUER/INNEN!

### Lernen durch erleben!

Sie genießen Ausflüge in den Wald, sammeln im Herbst bunte Blätter, waten gern barfuß durch den Bach... Die NAJU im LBV will Kinder und Jugendliche spielerisch und altersgerecht an die Natur heranführen und Anreize bieten sie kennen und lieben zu lernen.

### Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

Astrid Knab

Tel. : 09627/9126-0

[astrid.knab@naju-bayern.de](mailto:astrid.knab@naju-bayern.de)

[www.naju-bayern.de](http://www.naju-bayern.de)



*Raus in die Natur!  
Rein zu uns!*



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.

### 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 Bedürf-

nis 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**.

## Kinder - Geburtstag auf dem Hansen - Bauernhof

- Kinder-Geburtstage (mal anders)
- Ferien-Nachmittage
- Hofbesichtigung für Krabbelgruppen, Kindergärten usw.
- Hofführungen für Gruppen jed. Alters

Jäger Maria  
An den Weihern 12, 92272 Paulsdorf  
Tel. 0 96 21/76 34 71 - Handy 0 15 77/2 65 70 86

Hallenbad Kümmersbruck

Gabelsberger Str. 20, 92245 Kümmersbruck, Tel. Nr. 09621/708-35

**Öffnungszeiten:**

Montag	13.00 – 21.00 Uhr	
Dienstag	08.00 – 09.30 Uhr (Frühschwimmen) 13.00 – 16.00 Uhr Anschließend: Vereinstraining Wasserwacht/Schwimmschule	
Mittwoch	13.00 – 21.00 Uhr	
Donnerstag	13.00 – 21.00 Uhr	
Freitag	13.00 – 21.00 Uhr (Warmbadetag)	
Samstag/"Sommer"	08.00 – 12.00 Uhr (Warmbadetag)	
Samstag/"Winter"	08.00 – 16.00 Uhr (Warmbadetag) <i>analog Uhrumstellung</i>	
Sonntag	08.00 – 12.00 Uhr	



"Weg mit den Schwimmflügeln."

**Schwimmschule e.V.**

Schwimmen und Fitness mit Spaß am Erfolg.

Tel. 09621 73297  
Fax 09621 710802  
E-mail [aquavitalis@gmx.de](mailto:aquavitalis@gmx.de)

**AquaVitalis**

[www.schwimmschule-aquavitalis.de](http://www.schwimmschule-aquavitalis.de)

## Reitstunden und Voltige für Anfänger und Fortgeschrittene in entspannter und familiärer Atmosphäre



RSG

Reitsportgemeinschaft  
Amberg-Köfering e.V.  
Waldhausstraße 91  
92245 Kümmersbruck/Köfering  
Tel.: (0 96 21) 8 42 21  
Mobil: 0 17 6/51 28 81 13

Schreiben Sie uns:  
[reitsportgemeinschaft@t-online.de](mailto:reitsportgemeinschaft@t-online.de)

Besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.rsgamberg.de](http://www.rsgamberg.de)

- ✓ Voltigieren
- ✓ Longenunterricht
- ✓ Mutter-Kind-Reiten
- ✓ Dressur- und Springunterricht
- ✓ Ausritte
- ✓ betreute Turnierteilnahme möglich
- ✓ Reitstunden



## **Neurodermitis im Kindesalter**

### **Ursachensuche oder nur „behandeln“?**

Die Neurodermitis (atopische Dermatitis) ist eine der häufigsten Krankheiten im Kindesalter.

Sie beruht auf einer Überempfindlichkeit auf bestimmte Substanzen der Umwelt (z. B. Hausstaubmilben, Baumpollen, Nahrungsmittel u. a.) bei gleichzeitiger erheblicher Veranlagung. Im Kindes- wie im Erwachsenenalter ist diese Form der Hautentzündung, die oft von Juckreizkrisen begleitet ist, sehr häufig auch durch psychologische Belastungs- und Stressfaktoren zu beeinflussen.

Zwar gibt es heute viele verschiedene Möglichkeiten, Neurodermitis zu „behandeln“. Oft werden jedoch die Chancen zu einer Ursachensuche und damit die Einleitung einer Vorbeugestrategie nicht ausreichend genutzt. Dazu zählen bestimmte Blutuntersuchungen, Hauttests, Nahrungsmittelprovokationstests, Lotionstests, ggf. auch Stuhluntersuchungen usw. Nur wenn klar ist, ob die Nahrung ein spezieller Provokationsfaktor ist, kann eine gezielte Nahrungsumstellung durchgeführt werden.

In vielen Fällen können Kinder mit Neurodermitis jedoch auch normal ernährt werden. In der PsoriSol-Klinik in Hersbruck betreuen wir Kinder mit Neurodermitis und ihre Eltern aus ganzheitlicher Sicht: Dermatologen, Allergologen, Ernährungswissenschaftler, Kinderpädagogen und Psychologen sind am Gesamtkonzept beteiligt, um langfristig auch bei ausgeprägter Veranlagung eine hohe Lebensqualität für die Kinder und die Familie zu erreichen.

### **PsoriSol Therapiezentrum GmbH Klinik für Dermatologie und Allergologie**

**Mühlstraße 31 • 91217 Hersbruck  
Telefon 0 91 51-72 90 • Telefax 0 91 51-72 92 00  
[info@psorisol.de](mailto:info@psorisol.de) • [www.pсорisol.de](http://www.pсорisol.de)**



[WWW.KURFUERSTENBAD-AMBERG.DE](http://WWW.KURFUERSTENBAD-AMBERG.DE)

## bade vergnügen

Die schönsten Urlaubsziele liegen in Amberg und werden Jahr für Jahr von über einer halben Million Besuchern mit Begeisterung angesteuert: das Kurfürstenbad und das Hockermühlbad. Egal, ob Sie es lieber sportlich angehen oder relaxen wollen – unsere beiden Bäder sind weit über die Grenzen Ambergs hinaus beliebt.

Und damit das so bleibt, investieren die Stadtwerke Amberg viel Geld.



STROM GAS WASSER BÄDER

STADTWERKE AMBERG

# h

w

# splisch splasch

