Hurra, ich komme in die Schule!

Tipps zum Schulanfang vom
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Tempelhof-Schöneberg

GESUNDHEITSAMT Tempelhof – Schöneberg

BERLIN

Grußwort

Liebe Eltern!

Für Ihre Familie beginnt demnächst ein neuer Lebensabschnitt: Ihr Kind kommt in die Schule. Wir als Kinder- und Jugendgesundheitsdienst möchten einen gelungenen Start und eine gesunde Weiterentwicklung Ihres Kindes unterstützen. In dieser Broschüre geben wir Ihnen einige Anregungen zum Schulbeginn und die Adressen kompetenter Ansprechpartner in unserem Bezirk. Sicherlich haben Sie schon von vielen Seiten Tipps und Hinweise bekommen. Wir wollen diese mit besonderem Schwerpunkt auf die Gesundheit Ihres Kindes ergänzen. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gern an uns sowie die angeführten Adressen wenden.
Wir wünschen Ihrer Familie einen guten Start ins Schulleben!
Ihr Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Impressum

Herausgeber:
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Gesundheitsamts Tempelhof-Schöneberg von Berlin, Rathausstr. 27, 12105 Berlin
Redaktion und Gestaltung: Dr. med. Maren Lorenz
Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen, gemeinnützige GmbH
Koloniestr. 133 - 136, 13359 Berlin
Stand: Oktober 2021
Quellennachweis für Fotos und Abbildungen:
Unsplash.com, Vecteezy.com, Freepik.com, Iconfinder.com
Sprachregelung: Das im Text verwendete generische Maskulinum schließt ausdrücklich alle Geschlechter ein.

Inhaltsverzeichnis

Fit für die Schule 4
Der sichere Schulweg 6
Der Schulranzen 10
Eigener Arbeitsplatz 12
Was ist neben der Schule wichtig? 13
Bewegung 14
Elektronische Medien 15
Tagesstruktur 20
Ernährung 24
Zahngesundheit 28
Schulangst, Stress und Mobbing 30
Ansprechpartner Kinderarzt 32
Impfungen und Impfpflicht 34
Sprechstunden im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Tempelhof-Schöneberg 36
Schulunfälle 37

Fit für die Schule

In der Einschulungsuntersuchung hat uns Ihr Kind gezeigt, dass es die grundlegenden Fähigkeiten für einen gelungenen Schulbesuch bereits hat. Dazu gehören logisches Denken, Merkfähigkeit, sprachlicher Ausdruck, Erkennen von Mengen und Zahlen ebenso wie körperliche Geschicklichkeit.

GEZIELTE FÖRDERUNG

Möglicherweise haben wir Sie auch auf noch bestehende Defizite aufmerksam gemacht und mit Ihnen die notwendigen Schritte für eine gezielte Förderung Ihres Kindes besprochen. Diese sollten Sie unabhängig von den folgenden allgemeinen Empfehlungen in jedem Fall umsetzen!

SELBSTÄNDIGKEIT

Als Schulkind wird Ihr Kind immer mehr alltägliche Aufgaben allein bewältigen müssen. Natürlich soll es nicht ab sofort alles allein machen. Es braucht weiterhin Ihre Anleitung. Übertragen Sie Ihrem Kind zunehmend kleinere Aufgaben, die es eigenverantwortlich erfüllen kann. Ihr Kind wird stolz sein und ganz nebenbei eine größere Selbständigkeit

SOZIALVERHALTEN

In der Einschulungsuntersuchung im Einzelkontakt können wir nicht alle Fähigkeiten überprüfen, die Ihr Kind benötigt, um in der Klassengemeinschaft zurechtzukommen. Beispielsweise muss es sich an Gesprächsregeln halten können. Wenn es etwas wissen möchte, kann es nicht sofort fragen, sondern muss warten, bis es an der Reihe ist, und andere ausreden lassen. Üben Sie mit Ihrem Kind, seine Bedürfnisse aufzuschieben und länger als bisher auf die Aufmerksamkeit eines anderen zu warten.

entwickeln. Es wächst an den Herausforderungen und wird sich auch für Neues interessieren. Überlegen Sie immer wieder neu, was Ihr Kind inzwischen vielleicht schon selbständig schaffen kann und üben Sie, wenn es nicht beim ersten Versuch klappt.

KONZENTRATION UND AUSDAUER

Ihr Kind wird sich in der Schule länger als bisher mit einem Thema beschäftigen. Üben Sie schon vor Schulbeginn, sich ausdauernd mit einer Sache zu beschäftigen. Beziehen Sie Ihr Kind in alltägliche Beschäftigungen ein und vermitteln Sie ihm, dass Aufgaben auch zu Ende gemacht werden müssen. Dabei hilft es, wenn Ihr Kind genau zuhören kann.

MISSERFOLGE AUSHALTEN

Nicht jede Schulaufgabe wird Ihrem Kind auf Anhieb gelingen. Damit es nicht den Mut verliert, üben Sie mit ihm, Enttäuschungen zu verarbeiten. Ermöglichen Sie Ihrem Kind einen unbelasteten Schulbeginn. Auch wenn Sie weniger schöne Erlebnisse aus der eigenen Schulzeit zu berichten haben: Vermitteln Sie Ihrem Kind ein positives Bild vom Lernen und von der Schule.

WIE SOLLEN WIR DAS ALLES ÜBEN?

Im Kindermagazin auf der Rückseite dieser Broschüre finden Sie einige Anregungen, wie Sie Ihrem Kind auf spielerische Weise helfen können, sich ausdauernder mit einer Sache zu beschäftigen, Wünsche aufzuschieben und Enttäuschungen auszuhalten, selbständiger zu werden und gleichzeitig ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen.

Bestimmt setzen Sie und auch der Kindergarten schon vieles davon um. Weitere Anregungen und Hilfe bei Problemen bieten Erziehungberatungsstellen:

ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLEN IM BEZIRK

Erziehungs- und Familienberatung des Jugendamtes
Sponholzstr. 15, 12159 Berlin
Tel.: 030 90277 6548

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend-, Paar- und Lebensfragen über das Diakoniewerk Simeon
Götzstr. 24 e, 12099 Berlin
Tel.: 030 757 50 270
und
Domagkstr. 5, 12277 Berlin
Tel.: 030 713 01 645

EFB Pestalozzi-Fröbel-Haus
Barbarossastraße 64, 10781 Berlin
Tel.: 030 788 54 64
und
Heylstraße 33, 10825 Berlin
Tel.: 030 788 54 64
und
Kurmärkische Str. 1-3, 10783 Berlin
Tel.: 030 788 54 64

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Freude beim „Fit Werden“ für die Schule!

Der sichere Schulweg

Sicherlich haben Sie sich schon einige Gedanken über den Schulweg und mögliche Gefahren im Straßenverkehr gemacht und sich gefragt, wie Sie Ihr Kind vor gefährlichen Situationen und Unfällen schützen können. Ihr Kleinkind haben Sie bisher vor allem dadurch vor Gefahren bewahrt, dass Sie stets an seiner Seite waren. Doch Ihr Schulkind soll nun zunehmend selbständiger werden und lernen, sein Verhalten an die Anforderungen des Straßenverkehrs anzupassen und den Schulweg selbständig zu bewältigen. Von heute auf morgen kann kein Erstklässler die Gefahren des Straßenverkehrs kennen und einschätzen. Das erfordert viel Übung und ist für Sie und Ihr Kind eine Herausforderung. Planen Sie die Übungszeit rechtzeitig vor dem Schulbeginn ein.

TIPP: SO KLAPPT DER SCHULWEG

Ihr Kind sollte ausgeruht sein und gefrühstückt haben, um sich auf den Weg (und auf die Unterrichtsstunden) konzentrieren zu können.
Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind rechtzeitig und ohne Hektik auf den Weg macht. Unachtsamkeit und Hektik gehören zu den größten Gefahrenquellen im Straßenverkehr und sind vermeidbar!
Ihr Kind sollte für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar sein. Das erreichen Sie durch helle Kleidung und zusätzliche Reflektoren an Kleidung und Taschen.
Eine wichtige Grundlage für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr ist eine gute Bewegungsfähigkeit Ihres Kindes. Dazu gehören eine gut funktionierende Wahrnehmung, Reaktionsschnelligkeit und die Fähigkeit, die eigenen Bewegungen gezielt einzusetzen und aufeinander abzustimmen. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich täglich auf vielfältige Weise zu bewegen, und schaffen Sie so die Voraussetzung für eine sichere Bewältigung des Schulweges. Weitere Informationen zur Förderung der Bewegungsfähigkeit finden Sie ab Seite 14.
Seien Sie auch hier ein Vorbild und leben Sie Ihrem Kind einen bewegungsreichen Alltag vor!

ZU FUSS:

Der beste Weg ist der zu Fuß! Das gilt in Bezug auf die Verkehrssicherheit genauso wie für die Gesundheit Ihres Kindes. Aber natürlich gilt es einiges zu beachten:

Planen Sie den Weg so, dass Ihr Kind Gefahren wie unübersichtliche Überwege vermeiden und stattdessen Ampeln und Zebrastreifen nutzen kann. Der sicherste Weg ist nicht immer der kürzeste!

Viele Schulen haben Schulwegpläne, die sichere Wege für ihre Schülerinnen und Schüler vorschlagen. Erkundigen Sie sich danach bei Ihrer Grundschule. Möglicherweise gibt es an der Schule Ihres Kindes bereits organisierte Laufbusse. Falls nicht: vielleicht gelingt es Ihnen, gemeinsam mit der Schule und anderen Eltern einen zu etablieren.

Wenn Sie einen sicheren Weg gefunden und festgelegt haben: Üben Sie diesen Weg mit Ihrem Kind an Wochentagen morgens und nachmittags, um das tatsächliche Verkehrsaufkommen realistisch einzuschätzen. Erklären Sie Ihrem Kind die Funktion und Verhaltensweise an Ampeln, Zebrastreifen etc. und seien Sie Vorbild!
Sobald Ihr Kind den Weg kennt: Lassen Sie sich von Ihrem Kind auf dem Schulweg führen und beobachten Sie, wo es noch Schwierigkeiten hat oder sich ablenken lässt.

INFOBOX:

Laufbusse sind Gruppen von Kindern, die entlang einer festgelegten Route und zu einer festen Zeit gemeinsam zur Schule laufen. An den Haltestellen können weitere Kinder zur Gruppe dazukommen. Anfangs werden die Laufbusse von Eltern begleitet, Ziel ist es, dass die Kindergruppe im Verlauf selbstständig geht. Die Kinder unterstützen sich gegenseitig und bauen Selbstvertrauen auf. In der Gruppe sind die Kinder sicherer unterwegs als allein und Sie als Eltern müssen sich weniger um Ihr zunehmend selbstständiges Kind sorgen.
Mehr Informationen zum Konzept der Laufbusse finden Sie im Internet zum Beispiel unter www.vcd.org

Warum soll mein Kind zu Fuß zur Schule gehen?

Die selbständige Bewältigung des Schulwegs ist ein tägliches Erfolgserlebnis und fördert Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit.
Die Kinder bleiben körperlich fit und beugen durch die tägliche Bewegung Übergewicht vor.
Sie können sich besser orientieren und nehmen ihre Umwelt bewusster wahr. Gefahren im Straßenverkehr werden den Kindern frühzeitig bewusst.
Laufen Kinder mit anderen Kindern gemeinsam in die Schule, wird das Sozialverhalten gestärkt. Außerdem steigt die Konzentration der Kinder im Unterricht.

MIT DER BVG:

Wie für den Fußweg gilt für den Weg mit der BVG umso mehr: Er muss vor Schulbeginn geübt werden.
Besondere Unfallgefahren bestehen bei der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln an den Haltestellen und beim Ein- und Aussteigen. Deshalb sollten Sie mit Ihrem Kind das richtige Verhalten und Warten an den Haltestellen sowie das Ein- und Aussteigen besonders üben.
Darüber hinaus sollte Ihr Kind wissen, wo es sich während der Fahrt festhalten kann.
Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind erkennt, welche Bus- oder Bahnlinie die richtige ist und wann es aussteigen muss.
Üben Sie auch den Fußweg von und zur Haltestelle!

In Berlin gibt es kostenlose Schülertickets, die Sie online beantragen können:
www.bvg.de/schuelerticket
www.berlin.de/familie/de/nachrichten/kostenloses-bvg-schuelerticket-jetzt-beantragen-623

MIT DEM FAHRRAD:

Kindern im Einschulalter fällt es noch sehr schwer, gleichzeitig zu lenken, zu treten, auf den Weg und auch noch auf den Verkehr zu achten. Bis zur bestandenen Radfahrprüfung in der 4. Klasse sollte Ihr Kind nicht allein mit dem Fahrrad zur Schule fahren!
Soll der Schulweg mit dem Fahrrad bewältigt werden, begleiten Sie Ihr Kind!
Bis zum 8. Lebensjahr müssen und bis zum 10. Lebensjahr dürfen Kinder auf dem Bürgersteig fahren.
Das Fahrrad muss selbstverständlich verkehrssicher sein. Denken Sie außerdem an Helm und gut sichtbare Kleidung.

MIT DEM AUTO:

Es ist gefährlicher, das Kind mit dem Auto zur Schule zu bringen, als es zu Fuß gehen zu lassen!
Kinder, die immer gefahren werden, lernen nicht, sich selbstständig im Straßenverkehr zu bewegen und Gefahren richtig einzuschätzen.
Je mehr Autos in der Nähe der Schule unterwegs sind, desto höher wird die Unfallgefahr für alle.

Wenn Ihnen nichts anderes übrig bleibt, sollten Sie dringend auf einige Verhaltensregeln achten: Halten Sie auf der Straßenseite des Schulgebäudes an, lassen Sie Ihr Kind nur auf der Bürgersteigseite aussteigen. Fahren Sie in der Umgebung der Schule langsam und achten Sie auf andere Kinder. Wenn Sie mehrere Kinder mitnehmen, muss für jedes Kind ein geeigneter Kindersitz vorhanden sein. Fahren Sie rechtzeitig los, um Hektik und daraus resultierende Unfälle zu vermeiden.

WEITERE INFOS

https://www.polizei-dein-partner.de/themen/verkehrserziehung

Verirrt - was nun?

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, an wen es sich wenden kann, wenn es sich verirrt hat (z.B. Busfahrer, Polizei, Ladeninhaber).
Üben Sie mit Ihrem Kind seinen vollständigen Namen, Adresse und Telefonnummer. Diese Angaben sollten nicht von außen sichtbar an Kleidung oder Taschen angebracht sein.

Der Schulranzen

Ihr Kind freut sich wahrscheinlich schon auf seinen Schulranzen und hat möglicherweise sehr konkrete Vorstellungen hinsichtlich Farbe und Motiv. Natürlich soll Ihr Kind hier mitreden dürfen.

Aber um die Gesundheit Ihres Kindes zu erhalten, muss der Schulranzen nicht nur schön sein. Er sollte vor allem gut auf den Rücken Ihres Kindes passen und folgende Kriterien erfüllen:

MÖGLICHST LEICHT

Das Leergewicht sollte möglichst gering sein, als Faustregel gelten maximal 1 kg.
Das Gesamtgewicht mit Inhalt sollte 10% des Körpergewichts des normal-gewichtigen Kindes nicht überschreiten.

HOCHFORMAT

DIN-A4-Mappen sollten hochkant hineinpassen. Hochformat verteilt das Gewicht besser und beugt Rückenschäden vor. Der Schulranzen sollte nicht wesentlich breiter als die Schultern Ihres Kindes sein.

EINSTELLBARE RIEMEN

Die Trageriemen sollten gepolstert und mindestens 4 cm breit sein, damit sie nicht einschneiden und das Gewicht gut verteilen. Außerdem sollten sie längenverstellbar sein.

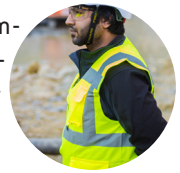
KEINE VERLETZUNGSFALLEN

Alle Kanten und Ecken sollten geschützt sein, um Verletzungen zu vermeiden. Auch an den Verschlüssen sollte sich kein Kinderfinger einklemmen können.

LEICHT ZU REINIGEN

Aus hygienischen Gründen sollte die ganze Tasche abwischbar sein. Das Pausenbrotfach sollte vom Hauptfach abgetrennt sein.

GUT SICHTBAR



Damit Ihr Kind in der Dämmerung von anderen Verkehrsteilnehmern besser gesehen werden kann, sollten mindestens ein Drittel der Vorder- und Seitenflächen reflektieren oder zusätzlich Reflexstreifen angebracht werden.

PRAKTISCH

Neben diesen gesundheitlich relevanten Aspekten legt die DIN-Norm für Schulranzen weitere praktische Kriterien fest, wie z.B. reißfestes und verrottungsfestes Material, regendichte Ausführung, nachkaufbare Ersatzteile, Vorhandensein von Garantie und Pflegeanleitung.

WARUM MUSS DER RANZEN PASSEN?

Ein zu schwerer oder falsch getragener Ranzen ist nicht nur unbequem, sondern gefährlich. Er schränkt die Bewegungsfreiheit des Kindes ein, vermindert die Konzentration im Straßenverkehr und kann zu Haltungsschäden führen.

Der Ranzen passt, wenn die Ranzenoberkante mit der Schulterhöhe abschließt. Er sollte möglichst dicht und gerade am Körper getragen werden, aber nur im Brustbereich an der Wirbelsäule aufliegen. Ihr Kind sollte die Verstellgurte selbst gut bedienen können. Helfen Sie Ihrem Kind, die richtige Einstellung der Tragegurte zu finden und passen sie diese regelmäßig an. Zu lang ebenso wie zu kurz eingestellte Gurte können zu Rückenschäden führen.

TIPP: NUR DAS NÖTIGE EINPACKEN

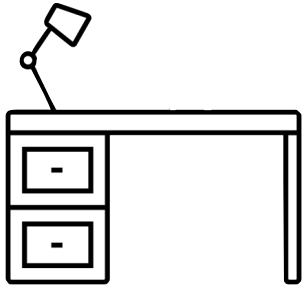
Achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind den Ranzen täglich neu packt und kein überflüssiges Gewicht wie z.B. Spielzeug mitnimmt.
Viele Schulmaterialien müssen nicht jeden Tag hin und her geschleppt werden. Unverzichtbare schwere Sachen sollten auf die rückennahe Seite des Ranzens gepackt werden.
Außerdem: Wer täglich den Ranzen packt, bereitet sich schon nebenbei auf den nächsten Schultag vor und findet nicht gegessene Pausenbrote, bevor sie verschimmeln. Mehr zum Thema Pausenbrote lesen Sie ab Seite 25.

Eigener Arbeitsplatz

Für die Hausaufgaben wird Ihr Kind zu Hause einen Arbeitsplatz benötigen. Je nach Wohnsituation haben Sie verschiedene Möglichkeiten zur Einrichtung eines Arbeitsplatzes.

STANDORT

Wichtig ist, dass Ihr Kind eigenständig, in Ruhe und konzentriert arbeiten kann. Probieren Sie aus, wo ihm dies am besten gelingt. Das kann am Küchen- oder Wohnzimmertisch sein oder am Kinderschreibtisch in einem ruhigen Zimmer.



HÖHE...

Achten Sie bei der Wahl des Tisches auf die richtige Größe. Idealerweise sollten Tisch und Stuhl “mitwachsen”, also höhenverstellbar sein. Ihr Kind sitzt richtig, wenn die Sitzfläche des Stuhls auf Kniehöhe eingestellt ist und die Beine im Sitzen einen Winkel von 90 Grad bilden. Auf diesem Stuhl gerade sitzend, sollte Ihr Kind seine Ellenbogen locker ablegen können, dann ist die Höhe der Tischplatte richtig angepasst.

...REGELMÄSSIG ANPASSEN

Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, ob diese Einstellungen noch der Größe Ihres Kindes entsprechen.

BESSER LERNEN

Mit dem richtigen Schreibtisch ermöglichen Sie Ihrem Kind, konzentriert und entspannt – und dadurch auch mit mehr Freude – seine Hausaufgaben zu erledigen und bewahren es vor Haltungsschäden.

Was ist neben der Schule wichtig?

Neben Schule und Hausaufgaben braucht Ihr Kind ausreichend Zeit, sich zu erholen, zu spielen und ggf. besonderen Interessen nachzugehen.

NICHT ZU VIEL PLANEN

Natürlich ist es schön, wenn ein Kind neben der Schule ein Musikinstrument, eine Sprache oder eine neue Sportart lernt. Aber bitte nicht alles auf einmal! Muten Sie Ihrem Kind nicht zu viel zu. Ihr Kind sollte sorglos spielen und sich austoben können und nicht von einem Termin zum nächsten hetzen. Planen Sie in der ersten Klasse höchstens eine bis zwei zusätzliche regelmäßige Aktivität pro Woche für Ihr Kind. So bleibt ausreichend Zeit für Verabredungen mit Freunden zum gemeinsamen Spielen.

ZEIT ZUM SPIELEN LASSEN

Das Spielen ist wichtig, um das Gelernte und die Emotionen des Tages zu verarbeiten, Kreativität und Sozialverhalten weiterzuentwickeln und sich ohne Erfolgsdruck auszuprobieren.

BEWEGUNG FÖRDERN

Vermeiden Sie auch, dass Ihr Kind gleich nach den Hausaufgaben vor dem Fernseher oder Computer sitzt. Schließlich sitzt es an Schultagen sowieso schon sehr viel. Stattdessen sollte es sich an der frischen Luft austoben können. Mehr zum Thema Bewegung und Sport finden Sie auf der folgenden Seite.

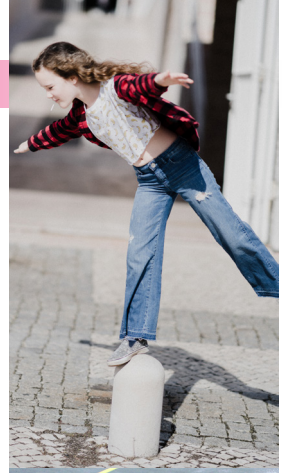
Bewegung

In den ersten Schuljahren werden den Kindern im Unterricht meist regelmäßige Bewegungspausen ermöglicht. Dennoch wird Ihr Kind mit dem Schulbeginn deutlich mehr sitzen als zuvor. Diesen Bewegungsmangel kann allein der Sportunterricht nicht ausgleichen. Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind täglich für mindestens ein bis zwei Stunden an der frischen Luft bewegt, am besten zusammen mit anderen oder im Sportverein.

Im Bezirk gibt es unterschiedlichste Vereine. Informieren Sie sich in der Schule, im Internet, bei anderen Eltern. Sicher finden Sie für Ihr Kind ein passendes Sportangebot.

WARUM SOLL SICH IHR KIND TÄGLICH BEWEGEN?

Kinder, die sich ausreichend bewegen, leiden seltener an Übergewicht und Haltungsstörungen. Sie senken dadurch ihr Risiko für schwerwiegende Folgen wie z.B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Leberverfettung, Hormonveränderungen und Gelenkbeschwerden. Wer sich ausreichend bewegt, hat außerdem ein geringeres Risiko, an Krebs zu erkranken.
Kinder, die sich auf vielfältige Weise bewegen, trainieren neben den Muskeln auch ihre körperliche Wahrnehmung und Geschicklichkeit sowie ihre Eigenwahrnehmung in der Umwelt. Das sind Voraussetzungen für ein sicheres Bewegen im Straßenverkehr.
Außerdem können Kinder durch regelmäßige Bewegung ihr Selbstbewusstsein stärken. Vor allem Bewegung mit anderen Kindern wie zum Beispiel im Vereinssport verbessert das Sozialverhalten der Kinder. Sie lernen, sich an Regeln zu halten und gemeinsam mit anderen ein Ziel zu erreichen.
Nicht zuletzt zeigen Kinder, die sich in der Freizeit ausreichend bewegen, eine bessere Konzentration im Unterricht.



Elektronische Medien

Fernseher, Handy, Computer, Tablet etc. gehören für die meisten zum Alltag. Im Arbeitsleben vieler Menschen und zunehmend auch in der Schule werden sie gebraucht. Auch in der Freizeit können sie sinnvoll genutzt werden. Sie können und sollten Ihrem Kind daher diese inzwischen selbstverständlichen Medien nicht vorenthalten. Wichtig ist aber, neben den unbestreitbaren Vorteilen auch die Nachteile und Gefahren für Kinder im Blick zu behalten und sie davor zu schützen.

SEIEN SIE DABEI

Einen sinnvollen Umgang mit Medien kann und muss man lernen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind einen altersgerechten Zugang zu Medien und begleiten Sie es dabei!

BEWEGUNG ALS AUSGLEICH

So wichtig das Erlernen des richtigen Umgangs mit elektronischen Medien auch ist: Die Kinder sitzen dabei still vor dem Gerät und brauchen zum Ausgleich Gelegenheiten, sich zu bewegen und anderen Interessen nachzugehen.

ZEITBEGRENZUNG

Maximal eine Stunde am Tag sollten Grundschüler mit Fernsehen, Handy, Computer etc. verbringen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln zu Bildschirmzeiten.

SEIEN SIE VORBILD

Wenn Sie als Eltern sich kaum vom Bildschirm oder Smartphone trennen können, werden Sie Ihr Kind nicht davon überzeugen können, sich anders zu verhalten. Leben Sie Ihrem Kind vor, wie man mit Medien verantwortungsvoll umgeht, dass der Fernseher nicht ständig laufen muss, man nicht immer Telefonate annehmen und nicht ständig online sein muss.

BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN

Medien entwickeln sich rasant, das wird auch an Ihrem Schulkind nicht vorbeigehen. Informieren Sie sich regelmäßig, lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, wofür es sich interessiert und begleiten Sie es gerade beim Ausprobieren neuer Entwicklungen.

KEINE MEDIEN IM BETT

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Fernseher, Computer, Tablet etc. ausgeschaltet werden. Vor allem gehören Sie nicht ins Bett. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 20.

KEIN ERZIEHUNGSMITTEL

Medienkonsum kann Ihre Erziehung ergänzen, aber nicht ersetzen. Nutzen Sie Medien nicht als Anreiz oder Bestrafung. Kinder sollten Dinge schließlich nicht nur dann tun, wenn Ihnen dafür beispielsweise eine Runde Computerspielen versprochen wird. Denn dadurch werden Sie als Eltern schnell erpressbar. Und wenn Sie andersherum den Medienkonsum einschränken, weil Ihr Kind sich nicht so verhalten hat wie gewünscht, geben Sie den Medien damit eine Bedeutung, die sie eigentlich nicht haben.

MACHEN MEDIEN DICK UND HYPERAKTIV?

Kinder, die elektronische Medien häufig und lange nutzen, sind häufiger übergewichtig. (Mehr zu den schädlichen Folgen von Übergewicht können Sie auf Seite 14 lesen.)

Das liegt zum einen daran, dass sie sich währenddessen wenig bewegen. Deswegen ist Bewegung als Ausgleich unverzichtbar. Sehr aufregende Inhalte lösen im Körper eine Stressreaktion aus, die über verschiedene Botenstoffe im Körper zu Übergewicht beträgt. Diese Stressreaktion kann am besten durch Bewegung abgebaut werden.

Zum anderen wird gern nebenbei genascht. Am besten verzichten Sie komplett auf Süßigkeiten und Snacks nebenbei. (Weitere Informationen finden Sie ab Seite 24.) Wenn Sie und Ihr Kind absolut nicht auf Knabbereien verzichten können, sollten Sie auf kalorienarme Alternativen wie frische Gemüsesticks zurückgreifen.

Kinder, die zu lange Zeit vor Bildschirmen jeglicher Art verbringen, haben häufiger Probleme, sich zu konzentrieren und zeigen häufiger Zeichen von Hyperaktivität. Im schlimmsten Fall entwickeln sie eine Internet- oder Computerspielsucht mit dramatischen Folgen.

Das heißt aber nicht, dass jegliche Mediennutzung schädlich für Kinder ist. Es kommt auf eine kindgerechte Auswahl, elterliche Begleitung und Zeitbegrenzung an.

FERNSEHEN

Gute Kindersendungen können eine Bereicherung sein. Aber Ihr Kind benötigt beim Fernsehen Ihre Aufmerksamkeit und Begleitung: Wählen Sie gemeinsam geeignete Sendungen aus und begrenzen Sie die Fernsehzeit. Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind schaut und sprechen Sie hinterher darüber! Ohne einen Austausch hat Ihr Kind keine Möglichkeit, das Gesehene zu verarbeiten. Das ist für die Entwicklung nicht förderlich und macht auf Dauer dumm!
Nach der Kindersendung sollte der Fernseher wieder ausgeschaltet werden. Auf keinen Fall darf der Fernseher ständig laufen, denn das würde zu einer Reizüberflutung führen. Deshalb gehört der Fernseher nicht ins Kinderzimmer; hier lassen sich die Fernsehzeiten schlecht kontrollieren.

SPIELE/APPS

Digitale Spiele machen vielen Kindern Spaß und können einzelne Fähigkeiten trainieren. Sie können so faszinierend sein, dass Ihr Kind dabei die Zeit vergisst. Deshalb sind klare Zeitbegrenzungen besonders wichtig. Spiele funktionieren über Belohnungsanreize, so dass das Abschalten schwer fällt. Gerade für weniger selbstbewusste Kinder besteht die Gefahr, sich in den virtuellen Erfolgserlebnissen zu verlieren. Darunter leiden dann Freundschaften und andere Hobbys. Deswegen sollten Sie mit Ihrem Kind im Voraus festlegen wie lange gespielt werden darf und interessante Alternativen bieten. Gerade bei Spielen ist es statt eines Zeitlimits sinnvoller festzulegen, bis zu welchem Level oder Zwischenstand gespielt werden darf. Dafür sollten Sie das Spiel kennen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, welche Spiele ihm besonders Spaß machen und probieren Sie sie gemeinsam aus. Auch für das beste Spiel gilt: Ihr Kind braucht Spielpausen, um sich zu bewegen und vielleicht auch die Aufregung und Spannung des Spiels rauszulassen.

SURFEN IM INTERNET

Bald wird Ihr Kind lesen können und vielleicht im Internet etwas für die Hausaufgaben oder ein anderes Thema suchen wollen. Viele Inhalte wie Bilder und Videos sind aber auch ohne zu lesen zugänglich. Die Informationsflut kann Kinder überfordern. Sie können ungeeignete oder nicht altersgerechte In-

halte nicht sofort erkennen. Da können kindgerechte Suchmaschinen und entsprechende Filter und Sicherheitseinstellungen helfen. Aber auch die besten Sicherheitsvorkehrungen können nicht ausschließen, dass Ihr Kind doch einmal auf erschreckende Seiten stößt. Wenn das passiert, sollte Ihr Kind wissen, dass es sich ohne Angst an Sie wenden kann. Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, wofür es sich aktuell interessiert und achten Sie dabei auf mögliche Gefahren.
Achten sie auch auf die Sicherheitseinstellungen für persönliche Daten, Online-Bezahlvorgänge, Kameraeinstellungen etc.

EIGENE GERÄTE

Noch ist Ihr Kind zu jung für ein eigenes Smartphone o.ä. Wenn es wirklich dringend ein Handy braucht, um erreichbar zu sein, sollten Sie ein Gerät bzw. Einstellungen wählen, die genau das ermöglichen, aber eben nicht zu noch mehr verlocken.
Bevor Ihr Kind ein eigenes Gerät bekommt, sollte es die grundlegenden Kompetenzen im Umgang wie Zeiteinteilung, Unterscheidung von geeigneten und ungeeigneten Inhalten etc. erlernt haben. Es sollte sich an Absprachen halten können und mit den Geräten verantwortungsvoll umgehen können. Testen Sie die Sicherheitseinstellungen, Programme und Apps der Kindergeräte vorab.
Bringen Sie Ihrem Kind auch “Benimmregeln” für den Umgang mit Geräten in der Gesellschaft nahe: Im Unterricht bleibt das Gerät aus, niemand darf ohne sein Einverständnis fotografiert oder gefilmt werden, die Lautstärke von Telefonaten, Musik oder Videos sollte andere nicht stören etc.

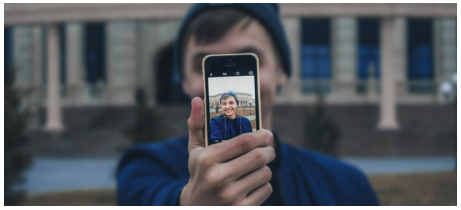
GEMEINSAM GENUTZTE GERÄTE

Wie der Fernseher gehören auch Computer und Tablets nicht ins Kinderzimmer. Sie sollten unter Aufsicht bzw. im Wissen der Eltern genutzt werden. Eigene Geräte braucht Ihr Kind also nicht.
Viele Kinder dürfen in Maßen an den mobilen Geräten der Eltern spielen. Achten Sie auf die Sicherheitseinstellungen, vereinbaren Sie, welche Apps Ihr Kind nutzen darf und in welchem Zeitraum. Ihr Kind sollte nicht länger als 30 Minuten am Stück mit Ihrem Handy spielen. Für Kinder geeignete Apps sind einfach aufgebaut und werbefrei. Testen Sie die Apps vorher und gemeinsam mit Ihrem

Kind, um zu sehen, wie Ihr Kind damit umgeht. Gut ausgewählte Apps können Kindern auch schulische Inhalte näher bringen. Wenn Sie auch nach dem Testen unsicher sind, ob einzelne Apps geeignet sind, besprechen Sie sich mit anderen Eltern und Lehrern.

SOZIALE NETZWERKE

Freunde und der Kontakt zu ihnen werden für Ihr Kind immer wichtiger Fördern Sie den Kontakt vor allem in der “analogen Welt”! Für soziale Netzwerke gilt ein Mindestalter von meist 13 oder 16 Jahren. Ihr Einschulkind hat also noch einige Jahre Zeit, um selbständig eigene Texte, Bilder und Videos zu



posten und auf Reaktionen von Gleichaltrigen zu warten. Wenn Sie sich schon früher dafür entscheiden, einen Account für Ihr Kind anzulegen, dann begleiten Sie Ihr Kind unbedingt dabei! Das Erstellen eigener Inhalte kann die Kreativität fördern und die Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt fördern. Aber Ihr Kind muss vor gefährdenden Inhalten geschützt werden! Gerade in sozialen Netzwerken kann es auf Hasskommentare stoßen, Opfer von Beleidigungen und Mobbing werden oder in Kontakt zu Fremden kommen. Ihr Kind sollte wissen, dass es sich in diesem Fall an Sie wenden kann und wie es auf unangemessene Nachrichten reagieren kann. Sorgen Sie über entsprechende Sicherheitseinstellungen dafür, dass das Profil ihres Kindes nur von Bekannten gesehen werden und es keine Nachrichten von Fremden erhalten kann.

WEITERE INFOS:

www.schau-hin.info
www.surfen-ohne-risiko.net
www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de

Adressen lokaler Erziehungsberatungsstellen finden Sie auf Seite 5.

Tagesstruktur

Auf Ihr Kind kommen im Schulalltag viele neue Eindrücke und Herausforderungen zu. Um hierfür gut gewappnet zu sein, braucht es einen klaren und überschaubaren Tagesrhythmus.
Dazu gehören ein regelmäßiger und ausreichender Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, erkennbare Anstrengungs- und Entspannungsphasen.
Müde, hungrige oder gestresste Kinder können nicht gut lernen.

AUSREICHEND SCHLAF

Fehlt es Kindern an Schlaf, können sie schlechter lernen, die Aufmerksamkeit sinkt, das Gedächtnis und die Verarbeitung von Gelerntem funktionieren schlechter. Sorgen Sie deswegen dafür, dass Ihr Kind ausreichend und erholsam schläft.

Wieviel ist ausreichend?

Das Schlafbedürfnis ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Im Durchschnitt benötigen Erstklässler elf Stunden Schlaf.
Allen Schulkindern gemeinsam ist, dass sie morgens rechtzeitig wach und ausgeschlafen sein müssen. Deshalb ist es für Schulkinder umso wichtiger, dass sie abends rechtzeitig einschlafen.

SO KÖNNEN SIE EINEN GUTEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF UNTERSTÜTZEN:

Rechtzeitig entspannen

Tagsüber wird Ihr Kind in der Schule gefordert und sollte sich in seiner Freizeit reichlich bewegen. Lassen Sie am Abend Ruhe einkehren und vermeiden Sie besonders aufregende oder körperlich anstrengende Aktivitäten wie z.B. Computerspiele, Filme oder Sport.

Feste Einschlafzeiten

Wenn Ihr Kind weiß, wann es jeden Abend ins Bett geht, kann es sich darauf einstellen und muss seine Aktivität nicht plötzlich und unerwartet beenden. Dadurch können sie abendliche Konflikte vermeiden und auch verhindern, dass das Schlafengehen als Strafe empfunden wird.

Einschlafritual

Vorlesen, Einschlaflied, Gute-Nacht-Kuss - egal, was sie als Einschlafritual haben: Hauptsache es gibt eins und es ist immer gleich. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit und das klare Signal “Jetzt ist Schlafenszeit”.

Schlafumgebung

Das Schlafzimmer Ihres Kindes sollte möglichst von Lärm und hellem Licht abgeschirmt sein. Der Raum sollte weder aufgeheizt noch zu kalt sein; empfohlen ist eine Zimmertemperatur von ca. 18°C. Lüften Sie das Zimmer vor dem Schlafengehen. Auf gar keinen Fall darf im Zimmer oder in Anwesenheit des Kindes geraucht werden.

Medienpause

Ein Handy mit eingehenden Nachrichten oder andere Medien am Bett stören den Schlaf.

Leichte Kost

Cola, Tee, Kaffee und üppige Abendmahlzeiten erschweren den Schlaf. Koffeinhaltige Getränke sind für Kinder generell tabu. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen zu Abend gegessen hat

Führen Sie in der Familie bereits vor dem ersten Schultag einen schulalltagstauglichen Tagesrhythmus ein!

RECHTZEITIG AUFSTEHEN

Nach einer erholsamen Nacht sollte Ihr Schulkind rechtzeitig aufstehen, damit noch Zeit für das Frühstück und einen entspannten Schulweg bleiben.
Stehen Sie vor Ihrem Kind auf. Kindern, deren Eltern morgens liegen bleiben, ist schwer zu erklären, warum sie schon aus den Federn müssen!

MORGENDLICHE STÄRKUNG

Schicken Sie Ihr Kind niemals ohne Frühstück im Bauch aus dem Haus. Nehmen Sie sich gemeinsam ausreichend Zeit dafür. Frühstücks- und allgemeine Ernährungstipps finden Sie ab Seite 24.

KEINE EILE

Ihr Kind sollte das Haus früh genug verlassen, damit es auf dem Schulweg nicht hetzen muss. Eile führt zu Unachtsamkeit und Unfällen auf dem Schulweg. Weitere Empfehlungen zum Schulweg finden Sie ab Seite 6.

ROUTINE

Ein eingespielter morgendlicher Ablauf erleichtert es Ihnen und Ihrem Kind, ohne Stress und Hektik in den Tag zu starten und nichts zu vergessen. Überlegen Sie in der Familie gemeinsam, wer morgens wie viel Zeit im Bad braucht, wobei Ihr Kind morgens noch Hilfe benötigt etc. und planen Sie entsprechend viel Zeit ein.

NACHMITTAG

Strukturieren Sie auch die Nachmittage. Achten Sie auf eine für Ihr Kind gut erkennbare Trennung zwischen Anstrengung und Entspannung. Dann wird es ihm leichter gelingen, sich auf vielleicht weniger angenehme Aufgaben einlassen zu können.

HAUSAUFGABEN

Erkundigen Sie sich in der Schule, wie viel Zeit üblicherweise für die Hausaufgaben benötigt wird. Planen sie anfangs lieber etwas mehr Zeit ein. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, wann die beste Zeit für die Hausaufgaben

ist. Manche Kinder sind direkt nach der Schule leistungsfähiger als später am Tag, andere benötigen erst eine kleine Auszeit. Ungünstig für die Hausaufgaben ist der Abend.
Probieren Sie mit Ihrem Kind aus, wann der richtige Zeitpunkt ist und behalten Sie diesen bei. Auf klar festgelegte Zeiten kann sich Ihr Kind einstellen: Wenn es weiß, wann die Hausaufgaben dran sind, fällt das Anfangen leichter. Außerdem kann Ihr Kind leichter Verabredungen mit Freunden treffen, wenn es genau weiß, auf welche Punkte im Tagesablauf es achten muss.
Zusätzlich zur zeitlichen Struktur kann eine räumliche Struktur helfen: Hausaufgaben fallen leichter, wenn sie am Schreibtisch gemacht werden. Tipps zur Einrichtung eines Arbeitsplatzes für Ihr Kind finden Sie auf Seite 12.

LASSEN SIE IN DER TAGESPLANUNG AUSREICHEND FREIRÄUME

Ein fester Tagesablauf ist für Kinder stabilisierend und gibt ihnen Orientierung. Das hilft Ihrem Kind, sich auf das Lernen zu konzentrieren. Dennoch sollten Sie natürlich darauf achten, dass noch Raum für spontane Unternehmungen, Trödeln, Träumen und Spielen bleibt. Ein lückenloser Plan verhindert sowohl Kreativität als auch das Verarbeiten von Erlebnissen. Ein übervoller Freizeitkalender erschöpft Ihr Kind ebenso wie Sie als Eltern.

RANZEN PACKEN

Zur täglichen Routine sollte auch das Ranzenpacken gehören. Ihr Kind überlegt sich dabei anhand des Stundenplans, was es am nächsten Tag mitnehmen muss und was zu Hause bleiben kann. Auf diese Weise bereitet es sich innerlich auf den Unterricht vor. Das hilft der Konzentration in der Schule. Wer seinen Ranzen selbst gepackt hat, kann im Unterricht aufpassen, statt in der Tasche nach den benötigten Materialien zu suchen.
Allerdings erfordert das Packen einige Übung. Nehmen Sie sich dafür Zeit, bevor Sie Ihrem Kind diese Aufgabe allein überlassen.
Der Ranzen und alle am nächsten Tag benötigten Sachen sollten am Vortag bereitgestellt werden. So vermeiden Sie Hektik am Morgen.

FAMILIENAKTIVITÄTEN

Zu den unterschiedlichen Zeitbedürfnissen in der Familie kommen nun noch feste Unterrichtszeiten hinzu. Außerdem wird Zeit mit Freunden für Ihr Kind immer wichtiger. Umso mehr muss die gemeinsame Zeit mit der Familie eingeplant werden.
Gemeinsam mit Eltern und Geschwistern verbrachte Zeit stärkt die Beziehung innerhalb der Familie und gibt Ihrem Kind die Gelegenheit, von seinen Erfahrungen zu berichten. Lassen Sie dafür ausreichend Raum. Das gibt Ihrem Kind die Sicherheit, dass es sich auf Sie und Ihre Zuwendung verlassen kann.

Auch wenn das Zeitmanagement in der Familie manchmal sehr herausfordert: Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit, Ihrem Kind zuzuhören und wahrzunehmen, womit es sich beschäftigt.
In der Schule sammelt es jeden Tag viele neue Eindrücke, die es verarbeiten muss.

RUHIGER ABEND

Manchen Kindern hilft es, am Abend noch einmal den Tag im Kopf durchzugehen, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten.
Beginnen Sie nicht zu spät mit dem Abendritual, damit Ihr Kind rechtzeitig einschlafen kann, um fit für den neuen Tag zu sein.

Ernährung

Eine gesunde Ernährung stellt Ihrem Kind die nötigen Nährstoffe und Energie bereit, um einen anstrengenden Schultag gut durchzustehen.

FRÜHSTÜCKEN SIE...

An erster Stelle steht morgens das Frühstück. Es muss nicht besonders üppig sein, aber Ihr Kind sollte jeden Tag etwas essen, bevor es in den Unterricht geht. Kinder, die morgens nichts zu sich genommen haben, können sich im Unterricht viel schlechter konzentrieren. Schaffen Sie Ihrem Kind mit einem angemessenen Frühstück optimale Lernbedingungen!

...MIT AUSREICHEND ZEIT...

Genauso wichtig wie die Nahrungsmittelzusammensetzung, die wir unten noch ausführlicher beschreiben, ist die Frühstücksatmosphäre. Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihrem Kind in aller Ruhe zu frühstücken! Gehen Sie dabei als gutes Vorbild voran – Ihr Kind orientiert sich an Ihrem Verhalten. Wenn Sie das gesunde Frühstück optisch ansprechend vorbereiten und dafür in der Morgenroutine genügend Zeit einplanen, werden selbst Frühstücksmuffel zumindest eine Kleinigkeit essen. Morgendliches Abgehetztsein, Stress durch spätes Aufstehen und womöglich noch ein fehlendes Frühstück sind keine optimalen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schultag.

...UND LECKEREN ZUTATEN!

Was gehört auf den Frühstückstisch?

Vollkornbrot oder zuckerfreies Müsli. Diese liefern wesentlich länger Energie als Weißbrot oder süße Frühstücksflocken.

fettarme Milchprodukte ohne Zuckerzusätze wie Naturjoghurt oder Quark, diese können mit Obst verfeinert werden. Fertigprodukte mit Fruchtzusätzen enthalten in der Regel einen zu hohen Zuckeranteil und sollten daher vermieden werden.

Obst und Gemüse auf einem Teller essfertig angerichtet.

ein zuckerfreies Getränk.

WAS GEHÖRT IN DIE PAUSENBROTBOX?

Geben Sie Ihrem Kind ein zweites Frühstück mit, auch wenn in der Schule ein Mittagessen angeboten wird. Kleine Pausenmahlzeiten erhöhen die Konzentration und verbessern das Lernen! Dieser Effekt wird verstärkt, wenn Ihr Kind dabei kräftig kauen muss, wie zum Beispiel bei rohem Gemüse oder Obst.

Das erste Frühstück zu Hause und das zweite Frühstück in der Schule sollten sich in der Zusammensetzung ergänzen. Kinder, die zu Hause wenig gefrühstückt haben, brauchen in der Schule eine energiereichere Pausenverpflegung, als Mitschüler, die gut gestärkt in die Schule kommen.

Besonders geeignet sind belegte Vollkornbrote mit magerer Wurst oder Käse, Milchprodukte, etwas Obst oder Gemüse. Beteiligen Sie Ihr Kind an der Auswahl gesunder Snacks und schneiden Sie Obst und Gemüse in mundgerechte Happen - damit steigt die Chance, dass Ihr Kind die mitgegebene gesunde Mahlzeit auch wirklich isst.

Weitere Informationen:
https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/

Es gibt im Internet viele weitere Anregungen für gesunde Snacks. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Niemand erwartet von Ihnen eine Instagramm-taugliche Pausenbox!

VORBEREITEN STATT UNTERWEGS KAUFEN

Unterwegs gekaufte Snacks enthalten meist zu viel Zucker, Fett und Salz und sind deswegen ungeeignet. Süße Riegel, abgepackte Würstchen etc. tragen zu Übergewicht bei und sollten vermieden werden. Das gilt leider häufig auch für Produkte, die speziell für Kinder beworben werden. Kaufen Sie möglichst wenig verarbeitete Zutaten - das schont auch den Geldbeutel.

Denken Sie bei der Verpackung der Zwischenmahlzeit an die Umwelt und greifen Sie auf auslaufsichere wiederbefüllbare Boxen und Flaschen zurück.

TIPP:
Verabreden Sie mit Ihrem Kind, dass es die Pausenbrotdosen täglich nach der Schule wieder auspackt. So ersparen Sie sich das Ausräumen matschiger und schimmliger Reste und können auch im Blick behalten, welche Dinge von Ihrem Kind nicht gegessen werden. Machen Sie ihrem Kind deswegen keine Vorwürfe, aber besprechen Sie gemeinsam, welches gesunde Pausenfrühstück es stattdessen essen würde.

GETRÄNKE

Für eine gute Konzentration und Leistungsfähigkeit ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Geben Sie Ihrem Kind energiefreie oder möglichst energiearme Getränken wie Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees mit. Süße Getränke wie Limonaden und Säfte enthalten zu viel Zucker und stillen den Durst nicht. Sie liefern viel Energie ohne zu sättigen und können zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Ein Kompromiss können Saftschorlen sein. Milchgetränke und Kakao können als energiereiche Abwechslung die Nahrungsmittelauswahl ergänzen, eignen sich aber nicht zum Durstlöschen.

MITTAGESSEN

Empfehlenswert ist eine warme Mahlzeit am Tag. Dafür bietet sich das Mittagessen an.
Die warme Mahlzeit sollte als Hauptbestandteil Kartoffeln, Reis, Nudeln oder andere Getreide sowie Gemüse und Salate enthalten. 2-3x pro Woche kann dies durch Fleisch, 1x pro Woche durch Fisch ergänzt werden.

MITTAGESSEN IN DER SCHULE

Seit August 2019 ist das Mittagessen für alle Berliner Schulkinder der Klassen 1 bis 6 kostenfrei. Die Schulen setzen dies unterschiedlich um. Informieren Sie sich vorab in der Schule Ihres Kindes über den Ablauf und das Anmeldeverfahren.

NACHMITTAGSMAHLZEIT

Neben dem Pausenfrühstück ist eine weitere kleine Zwischenmahlzeit am Nachmittag empfehlenswert. Es spricht auch nichts dagegen, ab und zu ein wenig Gebäck, Kuchen oder eine kleinere Menge Süßigkeiten anzubieten. Aber grundsätzlich sollten auch hier Vollkornbrot, Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte ohne Zuckerzusatz auf den Tisch kommen.

ABENDESSEN

Natürlich können Sie die warme Mahlzeit statt mittags auch abends gemeinsam mit der Familie einnehmen.
Für einen erholsamen Schlaf sollten Sie aber darauf achten, dass die Abendmahlzeit nicht zu üppig ausfällt und mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen wird.
Selbstverständlich sollte auch das Abendessen gesund und ausgewogen sein.

Alle Mahlzeiten sollten in Ruhe und am besten gemeinsam mit der Familie eingenommen werden.

Gesunde Schulkinder (und Erwachsene) benötigen in den Stunden zwischen den Mahlzeiten keine zusätzliche Nahrungszufuhr. Naschereien sollten die Ausnahme bleiben bzw. als Zwischenmahlzeit wahrgenommen werden.

Nach den Mahlzeiten und vor allem nach dem Naschen: Zähne putzen nicht vergessen! Mehr zur Zahngesundheit lesen Sie ab Seite 28.

Eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten hilft dabei, Übergewicht vorzubeugen.

Zahngesundheit

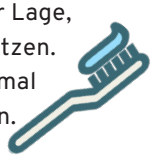
Immer mehr Kinder haben kranke oder zerstörte Zähne. Das sieht nicht nur unschön aus, es beeinträchtigt auch den allgemeinen Gesundheitszustand des Kindes. Kranke Zähne mindern die Kaufähigkeit, das kann zu Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen führen, Entzündungen von Zähnen und Zahnfleisch können sich im Mundraum und im schlimmsten Fall bis in das umliegende Gewebe ausbreiten und zu lebensbedrohlichen Zuständen führen. Folgende einfache Maßnahmen helfen dabei, das Risiko für Zahnschäden bei Ihrem Kind zu verringern und die Zähne lange gesund zu erhalten.

INFOBOX:
Fluorid schützt vor Karies! Aber wie verabreiche ich es meinem Kind am besten? Für Schulkinder nach Durchbruch der ersten bleibenden Zähne ist die Sache klar: Ihr Kind sollte ab jetzt Erwachsenenzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von mindestens 1000 ppm verwenden. Fluoridtabletten sind nicht mehr erforderlich. Kochen Sie mit fluoridiertem Speisesalz.
Übrigens: Fluorid schützt auch Erwachsene vor Karies.

TIPPS FÜR GESUNDE ZÄHNE:

Sorgen Sie für eine zahngesunde = zuckerarme Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und körnigem Brot. Vermeiden Sie zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und Getränke. Nicht so viel und vor allem nicht so oft naschen!

Nach dem Essen Zähne putzen! Mindestens morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen sollten die Zähne geputzt werden. Bis zu einem Alter von zehn Jahren sind Kinder noch nicht in der Lage, ausreichend gründlich zu putzen. Deswegen sollten Eltern einmal täglich gründlich nachputzen.



Nutzen Sie fluoridhaltige Zahnpasta sowie einmal wöchentlich Fluoridgelee oder Fluoridspülung. Zahnpasta, Gelee und Spülung werden nach der Anwendung natürlich wieder ausgespuckt!

Gehen Sie mit Ihrem Kind 2x jährlich zur Vorsorgeuntersuchung in die Zahnarztpraxis. Auch kleine Karieslöcher müssen behandelt werden. Wenn ein Milchzahn schmerzt, ist er schon schwer beschädigt! Deswegen: Vorbeugen ist besser, als später zu bohren!

WAS TUN BEI ANGST VOR DEM ZAHNARZTBESUCH?

HINGEHEN
Auf jeden Fall sollten Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zum Zahnarzt gehen! Der Zahnarztbesuch kann durch eine gute Vorbereitung zu einer positiven Erfahrung für Kinder werden und dadurch können sie ihre Angst verlieren.

KOMMUNIZIEREN
Aussagen wie „Es tut nicht weh“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“ sind hier nicht hilfreich. Wenn Ihr Kind bis dahin keine Angst hatte, fragt es sich spätestens nach solchen Sätzen, was am Zahnarztbesuch beängstigend ist und entwickelt im schlimmsten Fall eine phantasievolle Horrorvorstellung. Manche Erwachsene erzählen gedankenlos in Anwesenheit von Kindern „Katastrophengeschichten“ von vergangenen Zahnarztbesuchen. Wenn sie dies nicht vermeiden können, sollten Sie zumindest auch positive Erfahrungen berichten.

POSITIVES BERICHTEN
Helfen können Formulierungen wie z.B. „Der Zahnarzt hilft dir, dass deine Zähne ganz gesund bleiben“ oder „… dass sie wieder heile werden“ und „… dass sie ganz schön aussehen”.

NORMALITÄT SCHAFFEN
Oft werden den Kindern Geschenke oder Belohnungen für einen Zahnarztbesuch versprochen. Bitte bedenken Sie, dass sie damit eine „Alltäglichkeit“ zu etwas Besonderem machen. Wenn überhaupt, sollten nur die Behandler kleine Belohnungsgeschenke verteilen dürfen.

NICHT ZU LANG WARTEN
Je regelmäßiger Sie mit Ihrem Kind die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass tatsächlich eine schmerzhafte Behandlung notwendig wird und umso häufiger kann Ihr Kind die Erfahrung machen, dass ein Zahnarztbesuch nicht beängstigend sein muss.

RAT EINHOLEN
Sie können sich von Ihrem Zahnarzt sowie vom zahnärztlichen Dienst des Gesundheitsamtes beraten lassen:
Tel.: 030 90277 -6520
Übrigens: Der zahnärztliche Dienst des Gesundheitsamts untersucht regelmäßig die Schullkinder des Bezirks Tempelhof-Schöneberg und führt Schulungen zum Zähneputzen und zur Zahngesundheit durch.

Schulangst, Stress und Mobbing

VORBEUGEN

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Ereignisse und Erlebnisse in der Schule! Ihr Kind braucht Möglichkeiten, seine Bedürfnisse, Ängste, Freuden und Schwierigkeiten zu äußern.

WARNZEICHEN

Manche Kinder können Probleme sehr gezielt benennen. Häufig zeigen sie sie vor allem über Verhaltensänderungen wie Rückzug, Gefühlsausbrüche, Ungeduld, Unruhe, Schlafprobleme etc. Schulische Sorgen können auch das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen und sich zum Beispiel als Übelkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen äußern.

SCHULE EINSCHALTEN

Suchen Sie frühzeitig das Gespräch mit der Schule, wenn Sie merken, dass Ängste und Schwierigkeiten wiederholt auftreten!
Auch wenn Ihr Kind aus unklaren Gründen oder wegen diffuser körperlicher Beschwerden nicht zur Schule möchte, sollten Sie das rechtzeitig in der Schule ansprechen. Möglicherweise lässt sich an den schulischen Umständen etwas ändern und Ihr Kind kann wieder beschwerdefrei die Schule besuchen.

NICHT VERMEIDEN

Wiederholte oder langfristige Krankschreibungen zur Vermeidung des Schulbesuchs helfen hier nicht weiter. Wenn Sie sich Sorgen um die körperliche Gesundheit Ihres Kindes machen, bleibt der Kinderarzt weiterhin Ihr erster Ansprechpartner.

SCHON GEWUSST:
Auch Kinder im Schulalter haben Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt, um gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit der Schule frühzeitig zu erkennen. Mehr dazu ab Seite 32.

IST DAS NOCH NORMAL?

Startschwierigkeiten und kleinere Sorgen sind durchaus normal. Aber was tun, wenn sich die vom Kind beschriebenen Sorgen und Probleme nicht ausräumen lassen? Was, wenn Ihr Kind unter außergewöhnlichem Schulstress leidet, Ängste entwickelt, Verhaltensauffälligkeiten zeigt oder gemobbt wird?

HILFE SUCHEN

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin und informieren Sie die Schule über Ihre Sorgen. Viele Schulen haben zusätzlich geschultes Personal, z.B. Schulsozialarbeiter, die Ihnen weiterhelfen und lokale Ansprechpartner nennen können.

PROFESSIONELLE HILFE

Ängste oder Verhaltensauffälligkeiten zählen zu psychologischen Problemen. Die Experten für Gedanken, Gefühle und Verhalten sind Psychologen und Psychiater.

Der schulpsychologische Dienst bietet Unterstützung und Beratung. Ansprechpartner für Kinder von Schulen des Bezirks Tempelhof-Schöneberg und deren Eltern erreichen Sie unter:

Tel.: 030 90277 -4374

Beratung, Diagnostik und Krisenintervention bei psychologischen Fragen zu schulischen sowie außerschulischen Themen bietet auch der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes an. Diesen erreichen Sie unter:

Tel.: 030 90277 -6900

Die Beratung in den genannten Stellen ist freiwillig, kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht sowie dem Datenschutz. Auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es sich bei Ihrem Kind wirklich um ein psychologisches Problem handelt, können Sie sich dort beraten lassen.

ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLEN

Ein weiteres Hilfsangebot bei schulischen Problemen, die das Familienleben beeinträchtigen, bieten Erziehungsberatungsstellen. Im Bezirk gibt es verschiedene Anbieter. Eine Liste finden Sie auf Seite 5.

Ansprechpartner Kinderarzt

Nicht bei jedem Schnupfen braucht Ihr Kind ärztliche Betreuung und Behandlung. Bei weniger leichten Erkrankungen können und sollen Sie sich selbstverständlich wie bisher an Ihren Kinder- und Jugendarzt wenden.

VERHALTEN BEI KRANKHEIT

Wenn Ihr Kind akut krank ist, gehört es nicht in die Schule. Kranke Kinder können sich nicht konzentrieren und stecken ihre Mitschüler an. Informieren Sie die Schule rechtzeitig vor Unterrichtsbeginn über die Erkrankung Ihres Kindes. Erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld, wie die Krankheit gemeldet werden muss (z.B. über Telefon oder E-Mail) und welche weiteren Nachweise (z.B. schriftliche Entschuldigung der Eltern oder im Einzelfall Krankenschein vom Arzt) der Schule vorgelegt werden müssen.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Sollte Ihr Kind eine chronische Erkrankung haben, sollten Sie mit den behandelnden Ärzten besprechen, ob und inwieweit dies Auswirkungen auf den Schulalltag haben kann. Häufig ist es sinnvoll, auch die Schule über gesundheitliche Einschränkungen Ihres Kindes zu informieren. Im Rahmen der Einschulungsuntersuchung haben wir Sie diesbezüglich beraten. Bei Fragen können Sie sich jederzeit wieder an uns, den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, wenden.

SCHON GEWUSST:
Die volle Berufsbezeichnung des “Kinderarztes” heißt Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Er behandelt also nicht nur Klein-/Kinder, sondern ist bis zum 18. Lebensjahr für Ihr Kind da.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN...

Vorsorgeuntersuchungen kennen Sie aus der Säuglings- und Kleinkindzeit. Sie waren regelmäßig mit dem gelben Vorsorgeheft beim Kinderarzt, um zu prüfen, ob sich Ihr Kind altersgerecht entwickelt. Zuletzt waren Sie bei der U9. Das ist zwar die letzte Untersuchung, die im gelben Heft angegeben ist, aber damit ist das Vorsorgeprogramm nicht vorbei.

...GIBT ES AUCH FÜR SCHULKINDER

Ihr Kind entwickelt sich weiterhin. Kinder- und Jugendärzte sind Spezialisten in der Begleitung der Entwicklung sowie im Erkennen von Entwicklungsschwierigkeiten oder frühen Anzeichen von Krankheiten. Solche Schwierigkeiten können unerkannt zu schulischen Problemen führen. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sind für Schulkinder folgende Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR SCHULKINDER

Untersuchung Alter	Schwerpunkte
U10 7 bis 8 Jahre	Erkennen von Problemen, die häufig erst nach dem Schuleintritt deutlich werden, wie z.B. Lese-Rechtschreib- oder Rechenstörungen, Störungen der motorischen Entwicklung, Verhaltensstörungen wie z.B. ADHS
U11 9 bis 10 Jahre	Erkennen von: Schulleistungsstörungen, Verhaltensstörungen, gesundheitsschädlichem Medienverhalten, Bewegungsmangel, problematischem Umgang mit Suchtmitteln
J1 12 bis 15 Jahre	Pubertätsstörungen Blut- und Urinuntersuchung Erkennen von Essproblemen wie Magersucht oder Übergewicht Klären von Fragen zu Sexualität und Verhütung, Drogenkonsum sowie Problemen mit der Familie und dem sozialen Umfeld
J2 16 bis 17 Jahre	Erkennen bzw. Behandeln von Pubertäts- und Sexualitätsstörungen, Haltungsstörungen, Hormonstörungen Beratung bei Fragen des Verhaltens, der Sozialisation, der Familie und der Sexualität sowie der Berufswahl
In allen Untesuchungen wird neben den genannten Schwerpunkten der körperliche Zustand Ihres Kindes beurteilt und ausführlch zu gesundheitlichen Themen beraten.	

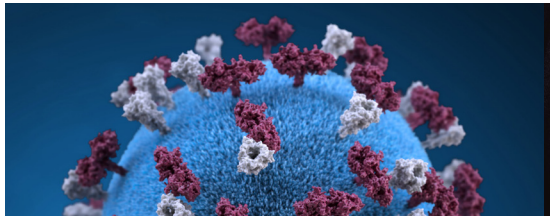
Leider werden nicht alle dieser Untersuchungen von den Krankenkassen bezahlt. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse danach und nehmen Sie die Vorsorgen wahr! Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Auch Erwachsene sollten regelmäßig beim Hausarzt ihre Gesundheit kontrollieren.

Impfungen und Impfpflicht

Ihr Kind wird in der Schule jeden Tag mit deutlich mehr Menschen in Kontakt kommen als bisher. Das bedeutet auch: Es gibt mehr Möglichkeiten, sich mit Krankheitserregern anzustecken.

INFOBOX:
Viele Krankheiten können Kinder überstehen, ohne bleibende Schäden zu erleiden. Für solche Krankheiten existiert in der Regel auch keine Impfung. Es gibt auch viele gefährliche Krankheiten, für die es (noch) keinen Impfstoff gibt. Aber für einige besonders schwere Krankheiten gibt es seit Jahren Impfungen, die wirksam schützen. Impfungen gehören zu den wirksamsten krankheitsverhindernden Maßnahmen der Medizin. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich, ernste oder bleibende unerwünschte Nebenwirkungen treten extrem selten auf.

Umso wichtiger ist der Impfschutz vor gefährlichen Krankheiten. Wenn alle (oder fast alle) Kinder durch Impfungen geschützt sind, haben die Krankheitserreger keine Chance mehr, sich auszubreiten. So werden auch Menschen geschützt, die aus gesundheitlichen Gründen nicht selbst geimpft werden können. Insofern ist das Impfen nicht nur für das einzelne Kind besonders wichtig, sondern auch für die ganze Gemeinschaft.



MASERNIMPFPFLICHT

Seit März 2020 besteht eine Impfpflicht gegen Masern für Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen. Die Masernimpfung erfolgt normalerweise im zweiten Lebensjahr zusammen mit den Impfstoffen gegen Mumps und Röteln (MMR-Impfung). Damit sie sicher wirksam ist, sind zwei Impfungen im Abstand von vier Monaten nötig. Wahrscheinlich hat Ihr Kind die Impfungen schon längst erhalten. Dann müssen Sie zum Schutz vor Masern nichts weiter tun.

AUFFRISCHUNGSIMPFUNGEN

Für einige Krankheiten sind zusätzlich zu den Impfungen im Kleinkindalter in unterschiedlichen Zeitabständen sogenannte Auffrischungsimpfungen notwendig, um einen lebenslangen Impfschutz zu gewährleisten. Anlässlich der Einschulungsuntersuchung haben wir den Impfstatus Ihres Kindes überprüft und auf demnächst anstehende oder eventuell noch nachzuholende Impfungen hingewiesen. Bitte holen Sie diese Impfungen möglichst bald bei Ihrem Kinderarzt nach.

MASERN NICHT IMPFEN KOSTET
Sie riskieren nicht nur eine schwere Erkrankung Ihres Kindes und anderer Menschen, sondern auch Bußgelder bis 2.500 Euro. Wenn das nicht hilft, können Zwangsgelder verhängt werden. Auch Einrichtungen, die nicht geimpfte Kinder aufnehmen, können bestraft werden.

IMPFUNGEN FÜR SCHULKINDER

Folgende Impfungen sind bei Schulkindern und Jugendlichen noch notwendig:

- 5-6 Jahre: Auffrischungsimpfung gegen Tetanus, Diphterie und Pertussis. Es gibt eine Kombinationsimpfung, d.h. nur eine Spritze. Am besten lassen Sie Ihr Kind noch vor Schulstart impfen!
- ab dem 9. Lebensjahr: Impfung gegen HPV (Humanes Papilomavirus). Sie schützt gegen Genitalwarzen und Krebs am Gebärmutterhals bzw. Penis. Es sind zwei Impfungen im Abstand von mindestens 5 Monaten erforderlich. Bei späterer Impfung ab dem 15. Lebensjahr sind 3 HPV-Impfdosen notwendig.
- 9-16 Jahre: Auffrischungsimpfung gegen Tetanus, Diphterie, Pertussis und Poliomyelitis. Es gibt eine Kombinationsimpfung.
- ab dem Erwachsenenalter: alle 10 Jahre Auffrischungsimpfung gegen Tetanus+Diphterie, ggf. mit Pertussis.

Tipp: Schauen Sie auch in Ihr eigenes Impfbuch und lassen Sie sich bei Ihrem Hausarzt impfen, wenn die letzte Tetanus+Diphtherie-Impfung länger als zehn Jahre zurückliegt!

IMFBUCHKONTROLLEN

Damit keine Impfung vergessen wird, bieten wir, der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, regelmäßig eine Durchsicht der Impfbücher in den Schulen an.

Sprechstunden im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Tempelhof-Schöneberg

Im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Tempelhof Schöneberg bieten wir Ihnen unter anderem ärztliche Beratung und Untersuchung zu folgenden Themen an:

Wieder-/Aufnahme in Gemeinschaftseinrichtungen
Therapieempfehlung bei Entwicklungsschwierigkeiten
Integrations- und Teilhabemaßnahmen
Teilnahme am Sport- und Schwimmunterricht
Untersuchung nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz
Impfberatung

Unsere Angebote sind vertraulich und kostenfrei.

WIR BIETEN FOLGENDE SPRECHSTUNDEN AN:

Für Schöneberg:
Donnerstag 15:00 bis 17:00Uhr

Adresse: Welserstraße 23
Telefon: 030 90277 -6129

Für Tempelhof und Mariendorf:
Dienstag 14:00 bis 16:30 Uhr

Adresse: Kaiserstraße 126
Telefon: 030 90277 -7320

Für Lichtenrade, Marienfelde und Mariendorf
Montag 14:00 bis 16:30 Uhr

Adresse: Lichtenrader Damm 198 – 212
Telefon: 030 90277 -3749

Schulunfälle

In der Schule und auf dem Schulweg stehen Kinder unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Sie bietet umfangreichere Leistungen als die Krankenkassen.
Deswegen muss jeder Unfall, der in der Schule oder auf dem Weg passiert, bei der Unfallkasse gemeldet werden. Entsprechende Formulare gibt es im Schulsekretariat und im Internet (https://www.unfallkasse-berlin.de/service/unfallanzeigen).

DURCHGANGSÄRZTE

Durchgangsärzte (D-Ärzte) sind in der Behandlung von Schulunfällen besonders erfahren. Sie kennen die besonderen versicherungsrechtlichen Bestimmungen und haben auch Erfahrung in eventuell notwendigen Folgetherapien. Wenn eine längere Behandlung notwendig wird, kann der Erstbehandler auch im Nachhinein zum Durchgangsarzt überweisen.

WO FINDE ICH EINEN DURCHGANGSARZT

Durchgangsärzte arbeiten sowohl niedergelassen in Praxen als auch in Krankenhäusern.
https://www.unfallkasse-berlin.de/service/suche-nach-durchgangsaerzten

SCHNELLE HILFE

Im Notfall geht es natürlich vor allem darum, dass Ihr Kind schnell medizinische Hilfe bekommt. Die kann jeder Arzt bzw. jedes Krankenhaus leisten. Kleinere Verletzungen kann auch der Kinder- oder Hausarzt behandeln.

UNFALLMELDUNG

Egal, wo Ihr Kind behandelt wird: Weisen Sie von Anfang an darauf hin, dass der Unfall in der Schule bzw. auf dem Schulweg passiert ist. Wichtig ist die Meldung bei der Unfallkasse. Sprechen Sie den behandelnden Arzt darauf an und bitten Sie um dafür notwendige Befundkopien.