

Hausaufgaben

Erst die Arbeit , dann das Spiel?

Diese Frage müssen Eltern und Kind gemeinsam für sich beantworten. Kinder brauchen einen ruhigen und überschaubaren Arbeitsplatz. Planen Sie die täglichen Hausaufgaben mit Ihrem Kind, interessieren Sie sich für die Arbeit Ihres Kindes und seien Sie für Fragen ansprechbar. Aber: Hausaufgaben sind Kinderaufgaben!



Medien

Der Knüller: ein Buch!

Vorlesen heißt für Kinder Zeit, Nähe und Entspannung. Deshalb ist es gut als Bestandteil des Abendrituals geeignet. Zugleich liefert es Anregungen für Gespräche über Themen, die Ihr Kind bewegen. Vorlesen weckt die Freude an selbstständigem Lesen und fördert die sprachliche Ausdrucksfähigkeit Ihres Kindes.

Auch gemeinsames Spielen oder Basteln macht Spaß! Zugleich werden soziale Kompetenz, Teamfähigkeit und Feinmotorik gefördert.

Fernseher, Computer oder Gameboy sollten Kindern nur zeitlich begrenzt (z.B. eine Stunde vor dem Abendessen) zur Verfügung stehen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind seine Fernsehünsche und schauen Sie gemeinsam, so können Kinder das Gesehene besser verarbeiten.

Diese Tipps und Anregungen garantieren unseren Kindern einen optimalen Start in den Schulalltag. Sie fördern die Konzentration unserer Kinder, damit sie allen neuen und großen Anforderungen gewachsen sind, und nehmen entscheidenden Einfluß auf ihre geistige, körperliche und seelische Entwicklung.

DOKTOR STRATMANN'S KINDERGESUNDHEITSBRIEF



Schulstart

Unser Kind wird ein Schulkind



Freizeit

Auch der Schultag hat ein Ende

Bewegung in frischer Luft hat Ihr Kind sich nun redlich verdient! Ob Sport im Verein oder einfach nur mit Freunden draußen herumtoben – welche Art der Bewegung Ihr Kind bevorzugt, werden Sie sicherlich herausfinden.

Als Ausgleich zum Stillsitzen am Vormittag und bei den Hausaufgaben braucht Ihr Kind am Nachmittag ausreichend Zeit zum freigestalteten Spiel. Spannen Sie Ihr Kind nicht in ein umfangreiches organisiertes Nachmittagsprogramm ein. Das Entdecken neuer Hobbys und Verabredungen mit Kameraden machen Spaß.

Möchten Sie noch weitere Informationen?
Oder haben Sie Anmerkungen oder Anregungen? Wir freuen uns über Ihre Antwort.

Internet: www.essen.de

E-Mail: kinderbuero@essen.de

Herausgeber: Aktionsgemeinschaft Essen.

Großstadt für Kinder

Rathaus, Porscheplatz

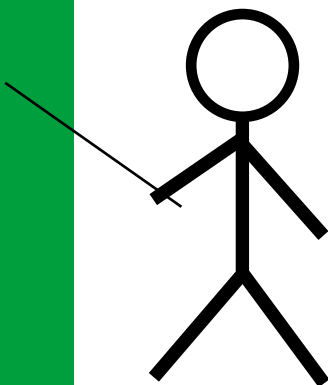
45121 Essen

Mit freundlicher Unterstützung der

AOK Rheinland

Internet: www.aok-rheinland.de

E-Mail: aok.e@rla.aok.de



Leben mit Kindern



Mein Schulanfang

Jedes Jahr werden in Essen circa 6.000 Kinder eingeschult. Mit dem ersten Schultag beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt. Damit verändert sich der Tagesablauf unserer Kinder gewaltig: Von nun an heißt es täglich mehrere Stunden still sitzen und den hohen Leistungsanforderungen gewachsen sein. Mit den folgenden Tipps und Anregungen bleiben unsere Kinder fit und meistern locker den Schulalltag.



Das Frühstück

Der Fitmacher am Morgen

Kinder brauchen Energie und Nährstoffe, um für Schule und Spiel fit zu sein. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, denn nach der Nacht sind die Energiespeicher leer. Wer in der Schule voll dabei sein und gute Noten haben will, braucht ein Power-Frühstück. Grundbestandteile eines gesunden Frühstücks sind Brot oder Müsli, Milch und Obst. Ist Ihr Kind ein Frühstücksmuffel? Vielleicht hilft es, morgens eine halbe Stunde früher aufzustehen! Wer dennoch morgens keinen Bissen herunter bringt, trinkt ein Glas Milch, Kakao oder Fruchtsaft und langt beim zweiten Frühstück richtig zu.

Das zweite Frühstück



Der Energiekick in der Pause

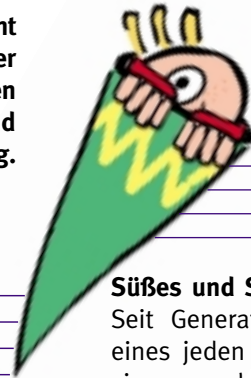
Zum Mitnehmen eignen sich besonders ein belegtes Vollkornbrot, ein Joghurt oder Obst. Auch eine geschälte Möhre oder ein Stück Salatgurke, ein paar Trockenfrüchte oder Nüsse dürfen gerne dabei sein. Und das Trinken nicht vergessen! Süße Riegel bringen nur kurzfristige Energie und sind deshalb ungeeignet.



Nachtruhe

Schlafmützen haben Schulprobleme

Fit für den Schulmorgen ist Ihr Kind nur nach ausreichend Schlaf. Ein Tag voller neuer Eindrücke und Erlebnisse sollte ruhig ausklingen. Feste Rituale erleichtern den Tagesausklang: Beim gemeinsamen Abendessen – ohne Fernsehen – können die Erlebnisse des Tages besprochen werden. Ist der Tornister für den nächsten Tag gepackt? Nach dem Waschen und Zähneputzen kommt der schönste Moment des Tages: Sie haben ein paar Minuten Zeit nur für Ihr Kind, zum Kuscheln und Vorlesen. Danach kehrt Nachtruhe ein.



Die Schultüte

Süßes und Sinnvolles am ersten Schultag

Seit Generationen gehört die Schultüte zur Ausstattung eines jeden Erstklässlers. War doch die „Zuckertüte“, wie sie mancherorts heißt, früher ausschließlich mit Süßigkeiten gefüllt, so birgt sie heutzutage auch andere Überraschungen.

Ein Malbuch, ein Wecker, eine Hörspielkassette oder ein Buch für den Leseanfänger, ein buntes Armband, eine Haarspange, eine Eintrittskarte für Kino, Schwimmbad oder Zoo, ein witziges T-Shirt, Socken oder ein Springseil sind langlebigere und sinnvollere Geschenke, die auch in jeder Schultüte Platz finden. Ganz ohne Naschwerk muss deshalb aber kein erster Schultag auskommen.

In einem vernünftigen Maß ist auch gegen Bonbons und den Lieblingsschokoriegel nichts einzuwenden. Zu den „gesünderen“ Süßigkeiten zählen Vollkornkekse, Studentenfutter, verschiedene Nüsse und zuckerfreie Kaugummis. Ein toller Gag für Schulanfänger ist eine Tüte Buchstaben-Nudeln, die sie später aus der Suppe löffeln können.



Essen sein Doktor sein Hausmeister meint.

Hömma, ich mein, unter uns, wenn Euer Kind inne Schule kommt, dann is dat Lotterleben für Eure kleinen ungeschliffenen Diamanten vorbei! Und für Euch, liebe Eltern, auch! Ab jetzt wird gedrillt, und erzogen, jetzt werden die Ecken und Kanten geschliffen, jetzt wird dat Kind auf Vordermann gebracht, stromlinienförmig, ein Zäpfchenkind wat flutscht. Liebe Eltern, Ihr fangt besser schon ma früh damit an. Wenn Euer Kind inne Schule kommt, sollte es mindestens schon ma gut rechnen können, so bis 100 und natürlich auch die gängigen Kinderlieder können und schreiben können, klar. Wenn Euer Kind noch nicht bei "Kinderquatsch mit Michael" war, strebt es an. Eine gewisse Popularität kann Euerm Kind nicht schaden. Es hat ja nun auch schon gut ein Jahr häuslichen Unterricht durch verantwortungsvolle Eltern hinter sich, somit ham auch Eure Kinder Vorteile gegenüber die, die nur faul rumgespielt ham. Natürlich ham et die Lehrer auch einfacher, wenn die Kinder viel wissen und disziplinarisch auffe Reihe sind. Liebe Eltern, in jede gute Familie darf ein Nachhilfelehrer nich fehlen, wenn ihr ihn auch jetzt noch nicht braucht, aber für die oberen Klassen im Gymnasium ist ein guter, speziell auf Euer Kind eingestell-

ter, frühzeitig engagierter Nachhilfelehrer unablässig. Et gibt immer noch Eltern, die sich nicht einmischen. Verantwortungsvolle Eltern suchen das tägliche Gespräch mit dem Klassenlehrer. Der muß die Schangse kriegen, Euer Kind so zu lieben, wie Ihr. Eltern, überlasst nix dem Zufall, lasst Euer Kind schon mal morgens durch den Stadtgarten joggen, natürlich mit Stoppuhr, das macht den Kopf frei und bereitet auch eine große sportliche Laufbahn vor. Natürlich hat Euer Kind die Anlage dazu! Vergeßt nicht: Gesangsunterricht für die Kleinen, Wolfgang Petry werden nur ganz wenige. Euer Kind hat doch die Anlage dazu! Man muß es nur herausholen. Und denkt dran, Kinder sollten reiten können und Balletttanzen und Klavier spielen können und eine Schangse im Sportverein erhalten. Tennis, Golf und Gokart gehören zur Grundausstattung. Und der familiäre Zusammenhalt wird durch dreimal wöchentlich Fitnessstudio mit Papa abgerundet. Dafür sind Kinder doch da! Flutsch... Na? Schon klar, wie ich dat meine. Wohl doch en bisken viel für Eure Schmuckstücke. Deshalb wär schon gut, wenn Ihr die Tipps aus dem Kindergesundheitsbrief beherzigen tut.



Sicher ist sicher

Kinder auf dem Schulweg

Korrektes Verhalten im Straßenverkehr ist für Kinder ein langer Lernprozess. Helfen Sie Ihrem Kind durch eine gute Vorbildfunktion. Bedenken Sie: Kindliche Wahrnehmung unterscheidet sich wesentlich von der Erwachsenenensicht. Der kürzeste Weg ist oft nicht der sicherste Weg! Übung macht den Meister: Begleiten Sie Ihr Kind solange zur Schule, bis es den Weg alleine sicher beherrscht. Nehmen Sie immer den gleichen Weg und planen Sie ausreichend Zeit ein. Besser im Team – gemeinsam mit Freunden macht der Schulweg mehr Spaß.



Schultornister

Leichtgewichte sind die Größten

Kein Kind sollte mehr als 12% seines eigenen Körpergewichtes tragen. Leichte Tornister (unter einem Kilogramm) verhindern mögliche Haltungsschäden. Nicht alle Schulsachen muss Ihr Kind täglich mit sich tragen, sprechen Sie darüber mit der Klassenlehrerin/dem Klassenlehrer. Zur Verkehrssicherheit sollte der Tornister mit Reflektoren versehen sein.