

Tipps für den Schulanfang

Der Schulweg

Der Schulweg sollte möglichst sicher sein. Bei der Suche nach dem besten Schulweg gilt zwar der Grundsatz „kurze Beine- kurze Wege“, mitunter aber ist der kürzeste Weg nicht der ungefährlichste, weil z.B. viel befahrene Straßen überquert werden müssen. Eltern sollten rechtzeitig vor Schulbeginn die Strecke gemeinsam mit ihrem Kind einüben und ihr Kind auch in den ersten Tagen begleiten.

Der Ranzen

Der Ranzen sollte vor allem gut sitzen, nicht über die Schultern herausragen und die Trägerlänge sollte sich leicht verstellen lassen. Reicht er z.B. zu tief herunter, können Druckstellen im Lendenwirbelbereich entstehen. Ein ganz wichtiger Aspekt: die Sicherheit. Ob der gewünschte Ranzen den Sicherheitsansprüchen und den ergonomischen Standard entspricht, erkennen Eltern am TÜV-Siegel und dem DIN-Zertifikat 58124. Diese DIN-Norm enthält unter andere strenge Anforderungen an die optische Warnwirkung. Der Ranzen muss intensiv leuchten- bei jeder Witterung und jeder Tageszeit und aus strapazierfähigen und wasserabweisenden Material bestehen. Leer sollte er nicht mehr als ein Kilo wiegen und gefüllt 10 Prozent des Körpergewichts nicht übersteigen.

Ein wichtiger Tipp: Die durchsichtigen Außenfächer sollten nicht für Adressschilder genutzt werden, denn Name und Anschrift des Kindes sollte niemand ablesen können.

Essen

Schule ist anstrengend und Schulkinder brauchen viel Energie, um im Schulalltag bestehen zu können. Dafür sorgen kleine Mahlzeiten und Getränke während des Schulalltags.

In die Brotbox kommen dann Vollkornbrot und –Brötchen, belegt mit möglichst magerer Wurst oder Käse, etwas frisches Obst und Gemüse. Wichtig ist, dass die Kinder am Vormittag genug zu trinken bekommen: Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetee oder Fruchtschorlen.

Schlafen

Zu wenig Schlaf kann für Schüler fatale folgen haben. Denn die Aufgabe des Schlafens ist es, die Gedächtnisleistung zu unterstützen und das, was tagsüber gelernt wurde, zu festigen.

Diese Abläufe finden aber erst im letzten Drittel des Schlafes statt.

Bewegung

Eine wichtige Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf ist, dass die Kinder tagsüber ausreichend Gelegenheit haben, sich zu bewegen. Zwar achten viele Lehrer in den Grundschulen darauf, dass die Kinder sich auch während des Unterrichts immer wieder bewegen.