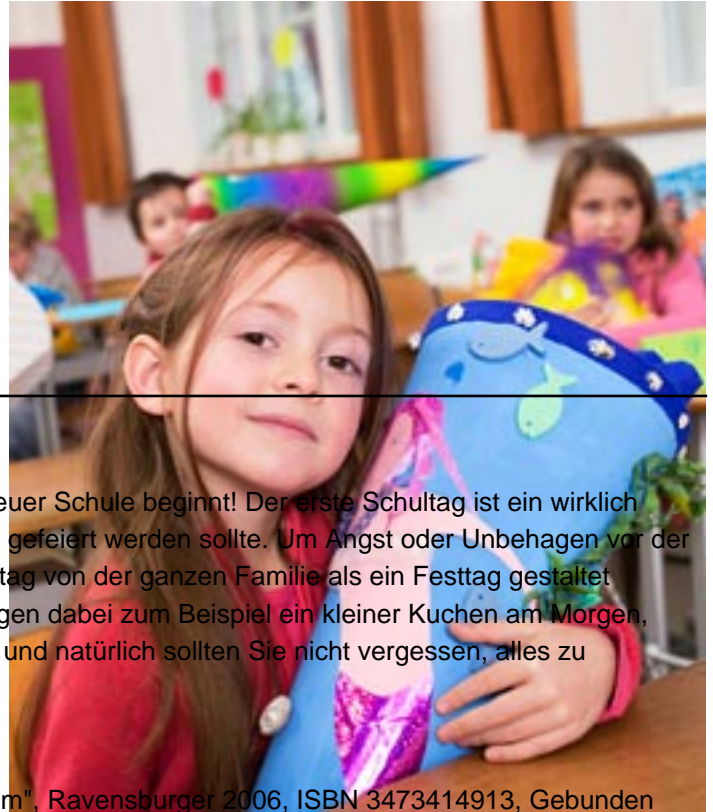


Endlich Schule!

Die Sommerferien neigen sich dem Ende zu, und für viele angehende ABC-Schützen beginnt endlich die Schulzeit. Auch für Eltern ist dies ein großes Ereignis, das gut vorbereitet sein will. Um den ersten Schultag herum gibt es viel zu bedenken, zu planen und zu organisieren. Damit der Schulanfang der kleinen Erstklässler bei all der Aufregung gut klappt, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.

Es geht endlich in die Schule!

Die kleinen ABC-Schützen können es kaum erwarten: Das Abenteuer Schule beginnt! Der erste Schultag ist ein wirklich wichtiger Tag im Leben eines Kindes, der auch dementsprechend gefeiert werden sollte. Um Angst oder Unbehagen vor der Schule gar nicht erst aufkommen zu lassen, sollte der erste Schultag von der ganzen Familie als ein Festtag gestaltet werden, der dem Kind in schöner Erinnerung bleibt. Für Spaß sorgen dabei zum Beispiel ein kleiner Kuchen am Morgen, eine liebevoll gestaltete Schultüte und ein schöner Schulranzen – und natürlich sollten Sie nicht vergessen, alles zu fotografieren und zu filmen.



Buchtipps rund um das Thema Schulanfang:

Anja Lohr: "Jetzt komme ich in die Schule. Mein buntes Schulalbum", Ravensburger 2006, ISBN 3473414913, Gebunden 7,95 Euro

Reiner Engelman, "1. Klasse Wackelzahn", Arena 2003, ISBN 3401026305, Taschenbuch 7,50 Euro

Bianka Minte-König, "Komm mit, die Schule fängt an", Thienemann 1999, ISBN 3522433009, Gebunden 11,90 Euro

Ein absolutes Highlight: die Schultüte

In die Schultüte sollten Sie zunächst praktische Sachen hineintun: ein besonderes Radiergummi, einen tollen Bleistift, Buntstifte, ein buntes Lineal oder den ersten Füller. Schöne Ideen für den Inhalt der Tüte sind auch: ein Bilderbuch, ein süßes Kuscheltier, ein kleiner Glücksbringer, die erste Armbanduhr, ein Kartenspiel, ein Hörspiel, Haarspangen, ein Springseil, Kinderschmuck, ein Namensstempel, ein Miniwecker etc. Natürlich dürfen auch ein paar Süßigkeiten nicht fehlen. Jüngere Geschwister sollten auch eine extra Mini-Schultüte für sich alleine bekommen, dann kommt es auch nicht zu Neid oder Streit. Die tollsten und originellsten Schultüten kann man übrigens selbst basteln – holen Sie sich doch mit unseren Extratipps dazu die nötigen Ideen und Anleitungen!

Extratipps zum Selberbasteln von Schultüten:

Christiane Steffan, "Coole Schultüten. Mit vielen Extra-Ideen", OZ-Verlag 2006, ISBN 3772435750, Broschiert 7,50 Euro



Pia Pedevilla, "Schultüten für Mädchen", Frech Verlag 2006, ISBN 3772434630, Broschiert 7,50 Euro

Pia Pedevilla, "Schultüten für Jungs", Frech Verlag 2006, ISBN 3772434649, Broschiert 7,50 Euro

Web-Tipp: <http://www.schultuete-basteln.de>

Der ständige Begleiter: der Schulranzen

Beim Kauf des Schulranzens ist es unbedingt wichtig, auf die gesundheitlichen Aspekte zu achten, damit keine Haltungsschäden und spätere Beschwerden auftreten. Ein Ranzen muss mit dem Kind anprobiert werden: Richtig sitzt er, wenn die Ranzenbreite der Schulterbreite des Kindes entspricht. Er sollte dicht am Körper zu tragen sein, verstellbare Gurte und höchstens ein Kilogramm Eigengewicht haben. Gefallen sollte der Schulranzen dem Kind natürlich auch. Weisen Sie Ihr Kind aber auch darauf hin, dass nicht jedes Jahr ein neuer Ranzen gekauft werden kann und ihm das Motiv auch im nächsten Jahr noch gefallen muss.

Ein guter Ranzen sollte nicht nur leicht, sondern auch stabil und geräumig sein. Als Faustregel gilt: Ein Erstklässler sollte nur zehn Prozent seines Körpergewichts tragen, daher sollte der Schulranzen mit Inhalt nur etwa drei bis vier Kilo wiegen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich mit seinem Schulranzen nicht abschleppen muss. Sie sollten nachschauen, dass Ihr Kind nur das Notwendige mitnimmt und nicht benötigte Arbeitsmaterialien zu Hause oder in der Schule lässt.

Webtipps zum Thema Schulranzen:

www.herlitz.de/der_richtige_sitz.html

www.schulranzen-onlineshop.de

Der sichere Schulweg: Trainieren Sie mit dem Kind!

Ganz besonders wichtig ist das Thema Verkehrssicherheit. Wer mit seinem Kind das Überqueren der Straße oft und unter realen Bedingungen übt, so der ADAC, beugt Unfällen vor. Möglichst schon vor der Schule sollte sich ein Kind selbstständig im Straßenverkehr zurechtfinden. Es muss die wichtigsten Verkehrsregeln beherrschen, Schilder kennen und auch die möglichen Gefahren erkennen können. Begriffe wie Fahrbahn, Gehweg, Kreuzung, Zebrastreifen, Fußgängerampel und auch die Unterscheidung von rechts und links sollten dem Kind bekannt sein.

Absolut notwendig für die Sicherheit Ihres Kindes ist die richtige Kleidung: Sicherheit durch Sichtbarkeit! Helle und bunte Kleidung, gelbe oder rote Mützen, blinkende Sicherheitsanhänger oder Reflektorbänder sowie auch reflektierende Schulranzen sehen nicht nur toll aus, sondern helfen allen anderen Verkehrsteilnehmern, Ihr Kind wahrzunehmen!

Folgende Tipps des ADAC helfen, damit auch Ihr Kind sicher in die Schule kommt:

Üben Sie den zukünftigen Schulweg bereits frühzeitig (lange vor dem Schulanfang!) und unter realen Bedingungen, also zu normalen Schulwegzeiten. Die Wochenenden und Ferien sind dazu ungeeignet. Besprechen Sie mit dem Kind alle Gefahrenstellen auf dem Weg ausführlich. Aber ermahnen Sie Ihr Kind nicht ständig und machen Sie ihm keine unnötige



Angst vor möglichen Gefahren, loben Sie es lieber öfter. Planen Sie ausreichend Zeit für den Schulweg ein. Üben Sie lieber einen etwas längeren Weg, wenn dadurch Gefahrenstellen vermieden werden können. Achten Sie also darauf, nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg zu wählen. Zeigen Sie Ihrem Kind das genaue Schauen: erst links, dann rechts, dann wieder links. Kleinere Kinder können Geschwindigkeiten und Entfernungen noch nicht abschätzen! Bringen Sie Ihrem Kind bei, lieber ein paar Autos mehr abzuwarten, als schnell durch eine Lücke hindurchzulaufen. Seien Sie selbst ein gutes Vorbild: Gehen Sie an Ampeln nur bei Grün über die Straße, laufen Sie nicht zwischen parkenden Autos auf die Straße und benutzen Sie immer Ampelübergänge oder Zebrastreifen, auch wenn es mehr Zeit kostet. Weisen Sie Ihr Kind auf die besonderen Gefahren bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln hin, insbesondere beim Ein- und Aussteigen. Übrigens: Ein Schulanfänger sollte niemals alleine mit dem Rad zur Schule fahren! Erst nach einer bestandenen Fahrradprüfung (ca. 4. Klasse) können sich Kinder meist sicher mit dem Fahrrad im Straßenverkehr bewegen.

Webtipps:

[www.adac.de /Verkehr/Verkehrserziehung/Aktuelles/Schulanfang](http://www.adac.de/Verkehr/Verkehrserziehung/Aktuelles/Schulanfang)

www.helmi.at (Sicherheitsclub für Kinder)

Schmausen in den Pausen: leckere Snacks!

Eltern geben ihren Kindern gerne praktische Fertigprodukte als Pausensnack mit in die Schule. Das mögen die Kleinen und sie sind auch morgens ohne Aufwand schnell eingepackt. Diese fertigen Snacks oder Riegel enthalten aber oft zu viel Fett und Zucker, aber nur wenige Ballaststoffe oder gar Vitamine. Eine sättigende Wirkung für längere Zeit kann nur eine richtige, gesunde Pausenverpflegung liefern – und damit auch ausreichend Energie für Konzentration und Leistungsfähigkeit an einem anstrengenden Schultag.

Der ideale Pausensnack sollte laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bestehen aus: Vollkornbrot, einem Milchprodukt, frischem Obst oder Gemüse und einem möglichst zuckerfreien Getränk (Mineralwasser, Früchtetee, Apfelschorle), das unbedingt dazugehört, da Kinder viel Flüssigkeit benötigen. Für Kinder sind wichtige Faktoren wie gesunde Ernährung oder Energiebedarf absolut uninteressant, wichtig sind allein Aussehen und Geschmack des Pausensnacks. Kinder lieben die Abwechslung und möchten auch gern ein Wörtchen bei ihrem Pausenbrot mitreden. Sorgen Sie also dafür, dass Ihr Kind möglichst jeden Tag etwas anderes mit in die Schule nimmt, verpackt in bunten Brotboxen aus Kunststoff und bruch- und auslaufsicheren Trinkflaschen für die Getränke.

Extratipp: Packen Sie Ihrem Kind ab und zu eine kleine Überraschung in die Brotdose! Zum Beispiel einen kleinen Glücksbringer, ein Foto vom Haustier oder einen kleinen Zettel mit einer lieben Nachricht: "Viel Glück beim Diktat wünscht dir deine Mama!"

Teil 2: Schmausen in den Pausen: leckere Snacks!





Hier haben wir für Sie einige leckere und pffiffige Ideen, die bei allen Kindern gut ankommen und garantiert nicht im Mülleimer landen:

Wechseln Sie die Brotsorten ab. Nehmen Sie mal Mischbrot, mal Knäckebrötchen, oder mixen Sie die Brotsorten, z. B. oben Toastbrot, unten Vollkornbrot. Machen Sie leckere Sandwichs: unter bzw. über den Käse oder die Wurst noch Salatblätter, geschnittene Tomaten, Gurken, Radieschen oder Eischeiben legen. Lecker auch die Fladenbrot- oder Wrapvariante: Füllen Sie ein Fladenbrot oder Wrap z. B. mit geraspelten Möhren, Gurke, Schafskäse und Joghurtdressing. Als Belag ist auch Frischkäse beliebt, den man zusätzlich mit gehackten Nüssen, geschnittenen Radieschen oder frischer Kresse belegen kann. Natürlich darf frisches Obst nicht fehlen – beliebt sind: Bananen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Mandarinen, Ananasstücke oder eine Kiwi zum Auslöffeln. In kleinen mundgerechten Stückchen mögen Kinder auch Gemüse gern: Paprikastreifen, geschälte Karotten, Gurkenscheiben und kleine Tomaten. Quark oder etwas Müsli in einer Extradose kommt auch immer gut an. Beim Quark gern variieren, z. B. süß mit frischen Früchten oder pikant mit Radieschen. Bestücken Sie bunte "Futterspieße" (kleinere aus Zahnstochern oder größere aus Schaschlikspießen): Käsewürfel, Mozzarellakügelchen, Trauben, Gurkenwürfel, Paprikastücke, Kirschtomaten etc. Auch ein süßer Belag wie Schokoladenaufstrich oder Marmelade ist zur Abwechslung erlaubt, solange Süßigkeiten nicht ganz zum Ersatz fürs Pausenbrot werden. Und das darf als Beigabe auch sein: Studentenfutter, Trockenobst, Walnüsse, ungeschälte Erdnüsse, Vollkornkekse oder Vollkorncracker und ab und zu ein Stück Schokolade oder Traubenzucker - diese Sachen sorgen nicht nur für einen Extraenergieschub, sondern kommen natürlich als Leckerbissen immer gut an.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

