

Elterntipps für einen gelungenen Schulstart

Herzlichen Glückwunsch!

Ihr Kind ist jetzt ein Schulkind. Eine spannende Zeit voller neuer Eindrücke und Erfahrungen beginnt – mit einem neuen Ort, sozialem Umfeld und Tagesablauf. Um Sie und Ihr Kind bei der Eingewöhnungsphase in das Schulleben zu unterstützen, haben wir folgende Tipps zusammengestellt:

1. Ein guter Start beginnt mit einem guten Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück ist die beste Vorbereitung auf einen erfolgreichen Schultag. Kinder, die morgens gut essen, können sich besser konzentrieren und lernen leichter. Falls Ihr Kind zu Hause nur wenig isst, achten Sie auf ein nahrhaftes Pausenbrot. Dazu gehören:

- Vollkornbrot mit Aufstrich oder Belag
- Frisches Obst oder Gemüse
- Wasser als Getränk

Mehr Informationen zum Pausenbrot finden Sie hier: www.gesundmachtschule.de/eltern/elternbriefe

2. Der Schulranzen – leicht, praktisch und sicher

Der erste Schulranzen ist für viele Kinder etwas ganz Besonderes. Achten Sie darauf, dass er:

- gut sitzt und angenehm zu tragen ist
- reflektierende Flächen für gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr hat
- sich leicht öffnen und schließen lässt
- nicht zu schwer ist (Faustregel: max. 10 % des Körpergewichts)

Üben Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, wie der Ranzen richtig gepackt wird – schwere Sachen gehören nah an den Rücken.

3. Sicher zur Schule – Schulweg üben lohnt sich

Ob zu Fuß oder mit dem Bus: Der Schulweg sollte gemeinsam geübt werden.

Zu Fuß unterwegs:

- Üben Sie gefährliche Stellen wie Kreuzungen oder Ampeln gemeinsam.
- Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass es auch bei „Grün“ nach links und rechts schauen muss.
- Gehen Sie am Gehweg möglichst innen und sprechen Sie über die Gefahren durch parkende Autos.
- Trainieren Sie das Verhalten am Zebrastreifen.

Mit dem Bus:

- Erklären Sie, dass an der Haltestelle nicht gedrängt oder geschubst wird.
- Weisen Sie auf Gefahren beim Ein- und Aussteigen hin (z. B. wo steigt man ein, wo kann man sich festhalten, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist).
- Wo Steige ich aus? Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich gut orientieren kann (z. B. anhand von markanten Gebäuden).
- Wichtig: Niemals vor oder hinter einem stehenden Bus die Straße überqueren!

Denken Sie daran, dass Ihr Kind alles aus einer anderen Perspektive sieht und von anderen Verkehrsteilnehmern aufgrund der Körpergröße schlechter gesehen werden kann. Besonders zwischen parkenden Autos werden Kinder häufig von Autofahrern übersehen.

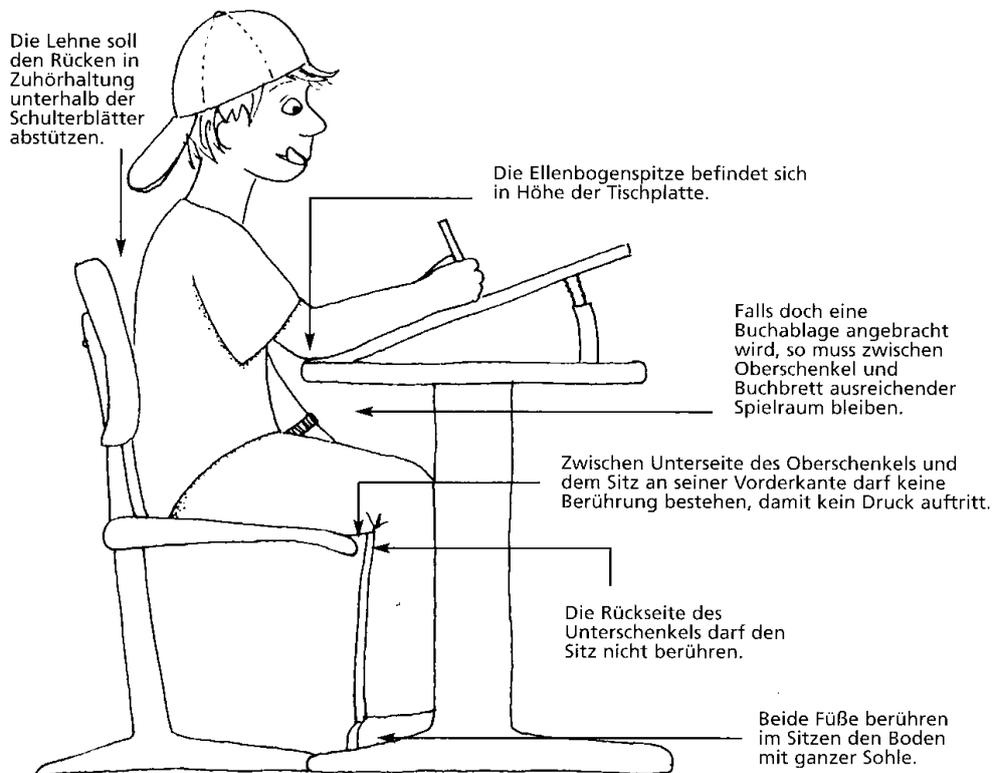
4. Zuhause – Schreibtisch und Stuhl: Das muss sitzen!

Kinder brauchen zu Hause einen Arbeitsplatz, an dem sie ungestört lernen und ihre Hausaufgaben machen können. Zu Beginn der Schulzeit können die Hausaufgaben im Beisein der Eltern am Küchentisch erledigt werden. Langfristig sollte Ihr Kind aber einen eigenen Schreibtisch mit einem passenden Stuhl haben.

Achten Sie als Eltern auch auf eine gute Körperhaltung beim Arbeiten (siehe Grafik).

Schulmöbelmaße und Ergonomie der DIN EN 1729-1: 2006-09

Körpergrößen (in cm)	108–121	119–142	133–159	164–176,5	159–188
Sitzhöhe (in cm)	31	35	38	43	64
Tischhöhe (in cm)	53	59	64	71	76



5. Tagesstruktur & Schlaf – Rhythmus gibt Sicherheit

Ihr Kind braucht einen geregelten Tagesablauf und Schlaf, um gesund, leistungs- und lernfähig zu bleiben. Jedes Kind ist anders und benötigt eine unterschiedliche Menge an Schlaf. Dennoch gilt die Faustregel, dass Schulanfänger ein Schlafbedürfnis von ca. 9 bis 12 Stunden haben. Das Ziel sollte sein, dass Ihr Kind morgens um 7 Uhr ausgeschlafen ist.

6. Vertrauen Sie Ihrem Kind

Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen! Vermeiden Sie es von Anfang an, schulischen Druck auszuüben. Auch wenn mal etwas nicht klappt, bleiben Sie unterstützend und zuversichtlich – so bleibt die Freude an der Schule erhalten.

Interessieren Sie sich für die Erlebnisse Ihres Kindes – auch für die weniger schönen. Sprechen Sie offen über Herausforderungen mit Lehrkräften, Mitschülerinnen/Mitschülern oder Fächern. Geben Sie auch der Schule einen Vertrauensvorschuss.

Schon ab Klasse 1 kann Schule stressig sein. Kinder müssen erst lernen, mit Schwierigkeiten umzugehen. Oft hilft es, sie Dinge selbst erleben zu lassen – ganz nach dem Motto: „Was ein Kind selbst tun kann, sollte es auch tun.“ So lernen sie Ausdauer und Selbstständigkeit. Auch Spiele wie „Mensch-ärgere-dich-nicht“ fördern den Umgang mit Rückschlägen.

Lernen Sie als Eltern, gut zuzuhören. Manche Kinder erzählen wenig. Stellen Sie offene Fragen wie: „Was habt ihr heute gemacht?“ oder „Wen findest du nett?“ Bei Problemen: nicht gleich Lösungen vorgeben, sondern gemeinsam nachdenken. So fördern Sie Selbstvertrauen und Problemlösefähigkeit – zum Beispiel mit: „Wie macht es dein Banknachbar, dass er nicht allein auf dem Schulhof spielt?“ Wenn Ihr Kind selbst eine Lösung findet, ist das besonders wertvoll.

7. Schule macht Spaß!

Jeder von uns erinnert sich an Lieblingsfächer – aber vielleicht auch an weniger beliebte Lehrer oder Fächer. Achten Sie darauf, dass Ihre eigenen (negativen) Erfahrungen nicht auf Ihr Kind übertragen werden.

Erzählen Sie stattdessen von schönen Momenten aus Ihrer Schulzeit: neuen Freundschaften, spannenden Fächern, tollen Ausflügen die im Gedächtnis geblieben sind.

Gerade am Anfang ist die Begeisterung groß – helfen Sie mit, dass sie möglichst lange anhält. Denn: **Schule kann richtig Spaß machen!**

Alles Gute für den Schulstart – für Sie und Ihr Schulkind wünscht das Team von *Gesund macht Schule*

