

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Wartezimmer-Information

Rund um die Einschulung



Amt für Soziales und Gesundheit
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Liebe Eltern, Kinder und Besucher,

diese für Sie zusammengestellten Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Kindergesundheit.

www.kindergesundheit-info.de

Hier stehen die Informationen zur Ansicht und die Merkblätter zum Ausdrucken zur Verfügung. Bitte belassen Sie diese Wartezimmer-Information in unseren Räumen zur Einsicht und Information für alle Kinder und Eltern, die sich aktuell zur Einschulungsuntersuchung bei uns vorstellen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern einen guten Start in die neue Lebens- und Lernphase der Schule.

Ihr Kinder- und Jugendärztlicher Dienst in Erfurt

Untersuchung zur Einschulung

Mit der Einschulung fängt ein wichtiger Lebensabschnitt für das Kind an. Zuvor wird es schulärztlich untersucht.

Endlich „groß“: Die meisten Kinder freuen sich auf die Schule

In Deutschland hat jedes Bundesland sein eigenes Schulgesetz, in dem unter anderem Beginn und Dauer der Schulpflicht vorgegeben sind. Dabei gilt für die Mehrzahl der Kinder, dass sie mit etwa sechs Jahren in die Schule kommen. Das heißt, wenn sie zu einem bestimmten Stichtag sechs Jahre alt werden. In einigen Bundesländern ist auf Antrag der Eltern und in Abstimmung mit dem schulärztlichen Dienst und der Schulleitung der zuständigen Schule eine frühere Einschulung oder eine Rückstellung möglich.

Wenn sie ins Schulalter kommen, haben die meisten Kinder den Wunsch, etwas zu leisten und zu lernen. Sie sind wissbegierig und freuen sich auf die Schule. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um auch im Schulalltag, der zunehmend Disziplin und Leistungsbereitschaft fordern wird, Spaß am Lernen zu finden. Ob ein Kind von sich aus die Bereitschaft und Motivation zum Lernen mitbringt, ist deshalb – neben der körperlichen Untersuchung und der Beurteilung des Entwicklungsstandes – ein wichtiger Aspekt bei der Einschulungsuntersuchung.

Untersuchung durch erfahrene Schulärzte und Schulärztinnen

Jedes Kind wird vor seiner Einschulung – meist schulärztlich – untersucht. Eine solche Untersuchung ist in allen Bundesländern üblich, auch wenn sich die Einschulungsverfahren – und damit auch Umfang und Durchführung der Untersuchung – von Land zu Land unterscheiden können. In der Regel muss bei der Einschulung ein entsprechender Nachweis vorgelegt werden.

Durch diese Untersuchung soll vor allem festgestellt werden, ob ein Kind in irgendeinem Bereich besondere Förderung und Unterstützung benötigt. Ziel ist es, jedem Kind die schulischen Bedingungen zu ermöglichen, die es braucht, um erfolgreich lernen zu können. Der Termin für die Untersuchung wird meist vom zuständigen Gesundheitsamt oder bereits bei der Anmeldung in der zuständigen Schule mitgeteilt. Die Untersuchung selbst findet – je nach Bundesland – in der Schule, in der Kindertagesstätte oder im Gesundheitsamt statt.

Sie sollten hierbei anwesend sein, damit der Arzt oder die Ärztin Ihnen gegebenenfalls Fragen stellen und die Ergebnisse der Untersuchung gleich mit Ihnen besprechen kann. Auch sollten Sie das Gelbe Kinderuntersuchungsheft (auch Vorsorgeheft genannt) und den Impfpass mitnehmen, damit der Impfschutz Ihres Kindes überprüft und eventuell fehlende Impfungen besprochen werden können. Die schulärztliche Untersuchung führen in der Regel erfahrene Ärzte und Ärztinnen der Kinder- und Jugenddienste der örtlichen Gesundheitsämter durch. Diese verfügen über ein gut geschultes Urteilsvermögen, ob sich ein Kind altersgerecht entwickelt hat und den schulischen

Anforderungen gewachsen ist, oder ob es in einem Bereich vielleicht noch besondere Unterstützung braucht. Für diesen Fall kennen sie die speziellen Fördermöglichkeiten vor Ort und an den verschiedenen Schulen und sorgen dafür, dass ein Kind die bestmögliche Unterstützung und Förderung erhält.

Überprüfung der altersgerechten Entwicklung

Ob Ihr Kind bereit für die Schule ist, hängt von seiner körperlichen und geistigen wie auch von seiner seelischen und sozialen Entwicklung ab:

Kann es sich zum Beispiel selbständig anziehen? Weiß es mit Bleistift, Papier und Schere umzugehen? Besitzt es genügend Durchhaltevermögen, um dem Schulunterricht folgen zu können? Kann es sich Dinge merken und ist es in der Lage, Farben, Formen und Größenunterschiede richtig einzuordnen? Wie ist sein soziales Verhalten? Kann es sich in eine Gemeinschaft einfügen und spielt es gern mit anderen Kindern? Kann es auch schon mal einen Rückschlag verkraften?

Auf diese und ähnliche Aspekte wird bei der Untersuchung eingegangen. Im Gespräch oder mithilfe kurzer Tests wird sich der Arzt oder die Ärztin unter anderem hiervon ein Bild machen:

- Ist Ihr Kind neugierig auf die Schule und die Dinge, die es dort zu lernen gibt?
- Ist es kontaktfreudig und kann es sich in eine Gruppe einfügen?
- Besitzt Ihr Kind genügend Selbstvertrauen und ist es emotional stabil genug, beispielsweise die Trennung von Ihnen für die Dauer eines Schultages auszuhalten?
- Verfügt es über die notwendige Konzentrationsfähigkeit?
- Wie sind seine sprachlichen Fähigkeiten entwickelt?

Auch auf seine körperliche Entwicklung und Belastbarkeit hin wird Ihr Kind untersucht und es wird abgeklärt, ob es an schwerwiegenden Erkrankungen leidet. Unter anderem werden sein Gewicht und seine Körpergröße festgestellt, seine Hör- und Sehfähigkeit kontrolliert und seine Geschicklichkeit und motorischen Fähigkeiten überprüft.

Wenn Ihr Kind besondere Unterstützung braucht

Falls Ihr Kind aufgrund einer chronischen Erkrankung oder Behinderung spezielle Unterstützung in der Schule braucht, sollten Sie sich möglichst frühzeitig Gedanken machen, welche Art von Schule - Regelschule, Integrationsschule, Sonder- oder Förderschule - Sie für Ihr Kind wünschen und sich die Schulen ansehen. Lassen Sie sich hierzu auch von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin, Therapeutinnen oder Therapeuten und vor allem von den Fachkräften in der Kindertagesstätte beraten. Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie bei der Einschulungsuntersuchung von der Schulärztin oder dem Schularzt und den dabei beteiligten pädagogischen Fachkräften.

Die Schuleingangsuntersuchung ersetzt nicht die Früherkennungsuntersuchung U9

Manche Eltern glauben, da ihr Kind ohnehin schulärztlich untersucht werde, müsse es nicht an der letzten Früherkennungsuntersuchung vor Schuleintritt teilnehmen. Dies ist jedoch ein Irrtum. Auch wenn die Schuleingangsuntersuchung oft in zeitlicher Nähe zur U9 erfolgt, kann diese wichtige Früherkennungsuntersuchung hierdurch nicht ersetzt werden. Beide Untersuchungen sind wichtig für Ihr Kind, denn in Inhalt und Gewichtung unterscheiden sie sich ganz wesentlich voneinander: Bei den Früherkennungsuntersuchungen, die in der kinderärztlichen Praxis durchgeführt werden, geht es grundsätzlich darum, mögliche Entwicklungs- und Gesundheitsstörungen Ihres Kindes frühzeitig zu entdecken und durch entsprechende Therapien oder Unterstützung rechtzeitig zu behandeln. Im Unterschied hierzu ist die Einschulungs- oder Schuleingangsuntersuchung vor allem darauf ausgerichtet, mögliche Beeinträchtigungen in der Entwicklung und der Gesundheit eines Kindes herauszufinden, um Eltern und Schule eingehend beraten zu können und gegebenenfalls besondere Fördermaßnahmen einzuleiten

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), kindergesundheit-info.de,
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/einschulung>
CC BY-NC-ND

Spielend fit für die Schule

Auch in Sachen Vorbereitung auf die Schule gilt: Kinder lernen spielend.

Wenn die Einschulung näher rückt, wird die Frage der „Förderung“ für viele Eltern besonders drängend: Ist mein Kind ausreichend auf die Schule vorbereitet? Was kann ich tun, damit ihm der Einstieg in die Schule möglichst leicht fällt? Wie kann ich es optimal auf das Lernen vorbereiten?

Von Buchstaben und Zahlen

Viele Kinder versuchen sich bereits vor Schulbeginn darin, ihren Namen aus Buchstaben zusammenzusetzen oder üben mit wachsender Begeisterung das Zählen. Manche Kinder interessieren sich aber auch noch gar nicht dafür. Das eine ist so normal wie das andere.

Als Eltern sollten Sie wissen: Wenn ein Kind in die Schule kommt, muss es weder schreiben noch rechnen können. Das soll es in der Schule schließlich erst lernen. Es muss auch nicht mit besonderen Lernprogrammen auf den Unterricht vorbereitet werden.

Spielen hat immer noch Vorrang

Die Forschung weiß heute, dass es für Kinder keine bessere Vorbereitung auf die Schule gibt, als nach Lust und Laune zu spielen. Auch im Vorschulalter lernen Kinder immer noch vorrangig im Spiel, auch wenn sie jetzt schon immer mehr in der Lage sind, etwas durch Erklären und Zeigen zu lernen. Im Spiel entwickeln und festigen Kinder viele Fertigkeiten, die sie „bereit für die Schule“ machen:

- Den Umgang mit Gefühlen, die Fähigkeit, Konflikte zu lösen und auch Enttäuschungen aushalten zu können;
- mit anderen Kindern auszukommen und gemeinsam mit anderen etwas zu machen;
- sich sprachlich auszudrücken;
- mit Dingen wie Bleistift, Papier und Schere umzugehen und vieles mehr.

„Spielend fördern“

Ihr Beitrag als Eltern besteht vor allem darin, Ihrem Kind Zuwendung und Geborgenheit zu geben und ihm eine kinder- und spielfreundliche Umgebung zu schaffen. Außerdem:

- Spielen Sie mit Ihrem Kind. Auch wenn sich Ihr Kind in diesem Alter bereits viel allein oder mit anderen Kindern beschäftigen kann und will, freut es sich, wenn Vater und/oder Mutter regelmäßig mit ihm spielen. Für Ihr Kind ist das ein Zeichen Ihrer Zuwendung und Ihres Interesses, und es stärkt die Bindung zwischen ihnen.

- Lesen Sie Ihrem Kind möglichst oft vor. Das fördert seine Kreativität, seine Sprachfähigkeiten und sein Einfühlungsvermögen und – es macht Lust zum Selberlesen. Und die gemeinsam mit Ihnen verbrachte Zeit tut Ihnen beiden sicher gut.
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst oft mit anderen Kindern spielen. Dabei lernt es, mit anderen etwas gemeinsam zu tun, sich zu einigen, Kompromisse zu schließen, sich durchzusetzen und nachzugeben, mit Konflikten umzugehen, die eigenen Gefühle zu äußern – und noch vieles mehr. Kindertagesstätten bieten Ihrem Kind hier viele Erfahrungsmöglichkeiten.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind möglichst viel nach draußen. Suchen Sie – auch in der Stadt – nach Orten, an denen es laufen, bauen, klettern, sich verstecken und mit Freundinnen und Freunden auch mal unter sich, das heißt, außerhalb Ihres Blickfeldes, sein kann.
- Überlassen Sie Ihrem Kind bevorzugt solches Spielzeug, das ihm viele Spielmöglichkeiten bietet und seinen Erfindungsgeist anregt.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht zu viel fernsehen oder am Computer spielen – mehr als eine halbe Stunde am Tag sollte es nicht sein. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aus, was und wann es etwas sehen darf sein.
- Unterstützen Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes. Lassen Sie es Dinge, die es selbst tun kann, auch tatsächlich selbst erledigen, zum Beispiel sich an- und ausziehen, Brote schmieren, sich Essen auf den Teller geben. Überlassen Sie ihm altersgemäße Aufgaben im Familienalltag, wie zum Beispiel Tisch decken, Geschirr abtrocknen, Schuhe putzen, Salat waschen und Ähnliches.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/3-6-jahre/schulvorbereitung/>
CC BY-NC-ND

Tipps zum Schulanfang: Schulweg, Ranzen, Pausenbrot

Das Ende der Sommerferien bedeutet alljährlich für viele Kinder erstmals Schulanfang. Neben Freude und etwas Wehmut beschäftigen Eltern auch ganz praktische Fragen.

Die meisten Kinder freuen sich auf den Schulanfang und sind stolz, endlich "groß" zu sein. Eltern spüren jedoch vermutlich - neben aller Freude - auch eine gewisse Wehmut, wie selbständig und unabhängig ihr Kind schon geworden ist. Dazu beschäftigen sie auch ganz praktische Fragen: Was ist der beste Schulweg, wie kommt das Kind sicher in die Schule? Worauf müssen wir beim Schulranzen achten? Wie sieht es mit Frühstück und Pausenbrot in der Schule aus? Hier finden Sie hilfreiche Tipps und Hinweise zum Schulanfang, damit der Start in den neuen Lebensabschnitt gut gelingt.

Sicher zur Schule: der Schulweg

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig mit dem Auto zur Schule zu bringen. Wenn die Entfernung zur Schule es erlaubt, raten Verkehrsexpertinnen und -experten grundsätzlich dazu, Grundschulkinder zu Fuß zur Schule gehen zu lassen. Sie erhalten so Gelegenheit, durch eigene Erfahrungen zu sicheren Verkehrsteilnehmern werden. Und: Die Bewegung tut gut!

Erstklässler sollten noch nicht allein mit dem Fahrrad zur Schule fahren. Das sollten Sie frühestens nach der Fahrradprüfung im vierten Schuljahr erlauben. Für längere Schulwege (mehr als zwei Kilometer) können öffentliche Verkehrsmittel oder - wenn es keine entsprechende Verbindung gibt - speziell eingerichtete Schulbuslinien genutzt werden. Diese Schülerbeförderung ist für Eltern in der Regel kostenfrei.

10 Tipps für einen sicheren Schulweg

Der sicherste Schulweg ist nicht unbedingt der kürzeste. Wie Eltern mit ihren Kindern sicheres Verhalten im Straßenverkehr einüben können.

Sicherheitsregeln für die Straße

Bereits ab etwa drei Jahren können Sie Ihr Kind spielerisch mit den wichtigsten Verhaltensregeln im Straßenverkehr vertraut machen.

Nicht zu groß, nicht zu schwer und sicher: der Schulranzen

Kinder mögen es - gerade zum Schulanfang - meist bunt und in den eigenen Lieblingsfarben. Doch beim Schulranzen geht es um mehr, als nur um Formen und Farben. Er sollte die Verkehrssicherheit erhöhen, gebrauchstauglich sein und eine körpergerechte Form haben.

Die Anforderungen an Schulranzen sind in der DIN-Norm 58124 festgelegt. Hierzu gehören unter anderem:

- Reißfestes und wasserabweisendes Material.
- 20 Prozent der sichtbaren Flächen bestehen aus fluoreszierendem (selbstleuchtendem) Material in den Farben Gelb oder Orange. Zehn Prozent der Vorder- und Seitenteile sollten mit silbernen Reflektorstreifen versehen sein.
- Körpergerechte Form und atmungsaktiver Rückenteil.
- Mindestens vier Zentimeter breite, verstellbare und gut gepolsterte Tragegurte.

Normgerechte Ranzen sind mit einem Norm-Aufkleber ausgestattet. Bei einem zusätzlichen GS-Zeichen für "Geprüfte Sicherheit" können Sie zudem davon ausgehen, dass die verwendeten Materialien auch schadstofffrei sind.

Größe und Sitz: Achten Sie darauf, dass der Schulranzen möglichst nicht breiter als die Schultern Ihres Kindes ist. Die Tragegurte sollten so eingestellt sein, dass der Ranzen an beiden Schulterblättern anliegt und oben in Schulterhöhe abschließt. Schwere Bücher sollten im hinteren, rücken nahen Fach gepackt werden.

Gewicht: Das Leergewicht des Schulranzens sollte idealerweise nicht mehr als 1,3 Kilogramm betragen, gefüllt sollte er nicht schwerer als zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts Ihres Kindes sein. Bei einem Körpergewicht des Kindes von 25 Kilogramm sollte der gefüllte Schulranzen also allerhöchstens drei Kilogramm wiegen.

Ein zweites Frühstück: das Pausenbrot

Ein ausgewogenes Frühstück gehört zu einem guten Start in den Schulalltag. Das Pausenbrot - das zweite Frühstück - ist aber ebenso wichtig, damit sich Kinder auch in der zweiten Morgenhälfte in der Schule gut konzentrieren können und leistungsfähig bleiben.

Das erste und das zweite Frühstück sollten sich möglichst sinnvoll ergänzen: Je nachdem, wie umfangreich das erste Frühstück ist, fällt das Pausenbrot für die Schule kleiner oder größer aus. Wenn beim ersten Frühstück das Obst fehlt, sollte es in die Brotdose für das zweite Frühstück in der Schule. Auf diese Weise isst Ihr Kind viele verschiedene Lebensmittel und nimmt wichtige Vitamine zu sich.

Grundsätzliche Tipps in Sachen Pausenbrot:

- Kinder nehmen das Pausenbrot leichter an, wenn sie es selbst zubereiten, oder das Obst und Gemüse eigenhändig waschen und schneiden. Je nach Alter kann Ihr Kind immer mehr dieser Aufgaben übernehmen.
- Das Pausenbrot sollte nicht durch Croissants, Schokoriegel oder andere süße Sachen ersetzt werden. Auch gesüßte Getränke sind nicht zu empfehlen. All dies liefert zu viel Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe und macht schnell wieder hungrig.
- Sprechen Sie nach der Schule mit Ihrem Kind über die Pausenverpflegung. Hat es ihm geschmeckt? Was war nicht so gut? Was würde es gerne ändern? So erfahren sie mehr über die Vorlieben Ihres Kindes und können sich sicher sein, dass ihr Kind das Pausenbrot auch wirklich isst.

Für manche Kinder ist eine schöne Brotdose oder Trinkflasche sehr wichtig. Allein das Lieblingsmotiv oder schöne Aufkleber auf den Behältnissen machen manchmal schon Appetit auf den Inhalt.

Konkrete Tipps und Anregungen für leckere Sachen, die sich besonders gut als "Pausenbrot" eignen, finden Sie in dem Merkblatt.

Tipps fürs Pausenbrot

Das Pausenbrot in der Schule sollte das erste Frühstück sinnvoll ergänzen. So können Kinder auch in der zweiten Morgenhälfte gut lernen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/einschulung/tipps-zum-schulanfang/>
CC BY-NC-ND

Sicherheitsregeln für die Straße

Machen sie Ihr Kind frühzeitig mit den wichtigsten Verhaltensregeln als Fußgänger vertraut. Bereits wenn es etwa drei Jahre alt ist, können Sie damit spielerisch beginnen.

Hier die wichtigsten Sicherheitshinweise im Überblick:

-
- Kinder auf dem Gehweg immer auf der sicheren, das heißt, von der Straße abgewandten Seite gehen lassen.
-
- Am Gehwegrand immer anhalten.
-
- Nie bei roter Fußgängerampel die Kreuzung überqueren.
-
- Nach Möglichkeit immer gekennzeichnete Straßenüberwege (Zebrastreifen, Ampeln) wählen und zur Sicherheit lieber auch Umwege in Kauf nehmen.
-
- Den sichersten Weg zum Kindergarten oder zur Schule erkunden und mehrmals gemeinsam proben.
-
- Auf Landstraßen oder bei fehlenden Gehwegen immer links, also dem Verkehr entgegen, gehen.
-
- Immer nur **hinter** Bus oder Straßenbahn die Fahrbahn überqueren.
-
- Parkstreifen und Parkbuchten sind kein Spielplatz und auch nicht zum Verstecken geeignet.
-
- Bei schlechtem Wetter oder in der Dämmerung  Sicherheitskleidung tragen, zum Beispiel Jacken und Mäntel in hellen Farben, und reflektierende Aufkleber und Streifen verwenden.
-
- Seien Sie ein gutes Vorbild, indem Sie sich selbst konsequent an Verkehrsregeln halten – zu Fuß, mit dem Auto oder mit dem Fahrrad.
-
- Fahren Sie insbesondere in Wohnvierteln selbst rücksichtsvoll und angepasst und tragen Sie immer auch selbst einen Fahrradhelm.
-

10 Tipps für einen sicheren Schulweg

Üben Sie mit Ihrem Kind immer wieder sicheres Verhalten auf der Straße ein und seien Sie ihm von Anfang an ein gutes Vorbild im  Straßenverkehr. Doch bedenken Sie: Noch bis ins Schulalter hinein können Kinder im Straßenverkehr vieles nicht überblicken.

1. Wählen Sie einen möglichst kinderfreundlichen (nicht unbedingt den kürzesten!) Weg zur Schule. Er sollte möglichst wenige Kreuzungen, Fahrbahnüberquerungen oder unübersichtliche Stellen haben.
2. Üben Sie möglichst vor Schulbeginn mit Ihrem Kind regelmäßig den Schulweg. Sprechen Sie unterwegs über die verschiedenen Verkehrssituationen und welche Verkehrs- und Verhaltensregeln dabei zu beachten sind (zum Beispiel „Anhalten – schauen – gehen!“, markierte Fußgängerüberwege benutzen, an der Fußgängerampel stets Grün abwarten).
3. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich bei unvorhergesehenen Störungen auf dem Schulweg verhalten soll (an welcher Stelle es zum Beispiel am sichersten die Straße überqueren kann, wenn eine Ampel ausfällt).
4. Begleiten Sie Ihr Kind die erste Zeit auf seinem Schulweg. Möglicherweise können Sie sich hierzu auch mit anderen Eltern aus der Schulklasse absprechen und abwechseln.
5. Nach einigen Wochen, wenn Sie überzeugt sind, dass Ihr Kind den Schulweg allein schafft, kann es in der Regel allein gehen oder mit dem Bus fahren.
6. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es sich auch allein an die eingeübte Route hält und beobachten Sie es gelegentlich, ob alles gut klappt.
7. Lassen Sie Ihr Kind immer frühzeitig aufbrechen, damit es nicht hetzen muss.
8. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind im Straßenverkehr gut sichtbar ist. Hier helfen reflektierende Flächen und Signalfarben am Ranzen und zusätzlich an  Kleidung und Ranzen angebrachte reflektierende Streifen, Sticker oder Katzenaugen. Vor allem in der dunklen Jahreszeit sollte die Kleidung (Jacken, Mäntel) möglichst hell sein.
9. Lassen Sie Ihr Kind gegebenenfalls mit Kindern aus der Nachbarschaft gemeinsam zur Schule gehen. Das ist nicht nur schöner für die Kinder, sondern auch sicherer.
10. Falls Ihr Kind mit dem Bus zur Schule fahren muss: Üben Sie ebenso den Weg zur Haltestelle und machen Sie es mit Verhaltensregeln für Haltestelle und Bus vertraut.

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

Zusätzliche Verhaltensregeln für Haltstelle und Bus:

1. An den Haltestellen nicht toben und drängeln.
 2. Immer auf ausreichenden Abstand zum Straßenrand achten, vor allem, wenn der Bus kommt.
 3. Im Bus nach Möglichkeit einen Sitzplatz einnehmen. Stehend immer für festen Halt sorgen.
 4. Beim Aussteigen vor dem Weitergehen immer warten, bis der Bus wieder abgefahren ist.
-

Tipps fürs Pausenbrot

Das Pausenbrot ist als zweites Frühstück wichtig, damit sich Kinder auch in der zweiten Morgenhälfte in der Schule gut konzentrieren können und leistungsfähig bleiben.

Erstes und zweites Frühstück sollten sich möglichst sinnvoll ergänzen: Bei einem ausgiebigen ersten Frühstück zu Hause fällt das Pausenbrot für die  Schule kleiner aus. Fehlt beim ersten Frühstück das Obst, gehört es in die Brotdose für das zweite Frühstück.

1, 2, 3 ... Das Pausenbrot

1. Das **Brot**: Grundlage ist in der Regel ein Brot oder Brötchen aus Vollkornbrot, dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichen. Als **Belag** eignen sich fettarme Wurst, Käse oder ein vegetarischer Brotaufstrich.

Beliebt bei Kindern sind Brote in Form von Sandwiches, die zusätzlich noch mit Gemüse (Salatblätter, Tomaten- oder Gurkenscheiben, Gemüsekeimlinge) belegt sind.

2. **Gemüse zum Knabbern und Obst**: Karotten, Gurken, Tomaten, Paprika oder Radieschen. Als Obst bieten sich Äpfel, Birnen, Mandarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Erdbeeren oder Kirschen an.

Berücksichtigen Sie bei den Gemüse- und Obstbeilagen die Wünsche und Vorlieben Ihres Kindes: Knabbert es zum Beispiel lieber eine ganze Möhre oder einen ganzen Apfel oder mag es lieber klein geschnittene Stücke, die es so in den Mund schieben kann?

3. Als **Getränk** zum Pausenbrot eignen sich Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.
-

Statt des Brotes kann auch ein **Milchprodukt** wie Joghurt, Quark oder ein Milchdrink mitgenommen werden. Milch und Milchprodukte liefern unter anderem für das Wachstum wichtiges Eiweiß und Kalzium

Grundsätzliche Tipps in Sachen Pausenbrot

- Kinder nehmen das Pausenbrot leichter an, wenn sie es selbst zubereiten, oder das Obst und Gemüse eigenhändig waschen und schneiden. Je nach Alter kann Ihr Kind immer mehr dieser Aufgaben übernehmen.
 - Keine Croissants, Schokoriegel, Bonbons und andere  süße Sachen als Ersatz für das Pausenbrot. Auch gesüßte Getränke sind nicht zu empfehlen. All dies liefert zu viel Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe und macht schnell wieder hungrig.
 - Sprechen Sie nach der Schule mit Ihrem Kind über die Pausenverpflegung. Hat es ihm geschmeckt? Was war nicht so gut? Was würde es gern ändern? So erfahren sie mehr über die Vorlieben Ihres Kindes und können sich sicher sein, dass Ihr Kind das Pausenbrot auch wirklich isst.
-

Tipp: Für manche Kinder ist eine schöne Brotdose oder Trinkflasche sehr wichtig. Allein das Lieblingsmotiv oder schöne Aufkleber auf den Behältnissen machen manchmal schon Appetit auf den Inhalt.

Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Soziales und Gesundheit
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

E-Mail: gesundheit@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de
(Auszug) CC BY-NC-ND

Foto: drubig-photo - Fotolia

Stand: 27.11.2017