



Ein ganz ganz großer Tag für die Kleinen - Endlich geht's in die Schule.  
Foto: wwp/Archiv

# Hurra, die Schule beginnt

Bald ist es so weit, die Schule beginnt und für viele Kinder zum ersten Mal. Von nun ab werden sie mehrere Stunden am Tag außerhalb der Familie in der Schule verbringen und neue Anforderungen meistern. Die meisten Kinder freuen sich sehr auf die Schule und können den ersten Schultag gar nicht erwarten. Wir zeigen einige Tipps, die den Einstieg in diesen neuen Lebensabschnitt erleichtern können.

## Vor dem ersten Schultag

Eltern sollten in den letzten Wochen vor dem Schulanfang gemeinsam mit den Kindern den Schulweg gehen. Hier sollte der kürzeste und sicherste Weg genommen werden. Auf dem Weg müssen dem Kind alle wichtigen Regeln, wie es sich im Straßenverkehr zu verhalten hat, erklärt werden.

## Gesunde Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade für Kinder sehr wichtig. Lieber auf Süßes verzichten und neben dem Schulbrot öfters frisches Obst begeben.

## Erholsamer Schlaf

Schulanfänger sollten möglichst immer zur gleichen Zeit und nicht zu spät ins Bett gehen. Aufregende Fernsehsendungen am Abend sind tabu. Eine halbe bis zu eine Stunde sind für Schulanfänger ausreichend.

## Lernen zu Hause

Für die Hausaufgaben benötigen die Kinder einen Platz, wo sie in Ruhe lernen können. Eltern sollten die Kinder motivieren, indem auch sie immer wieder schreiben und lesen, denn sie sind Vorbild für ihre Kinder.

## Sinnvolle Freizeitgestaltung

Nach den Hausaufgaben sollte den Kindern noch genügend Zeit bleiben, persönlichen Interessen nachzugehen. Das Mitspracherecht

der Kinder bei der Auswahl der Freizeitaktivitäten fördert deren Eigenaktivität und Selbstständigkeit. Unter diesem Aspekt erhält auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung eine wichtige Bedeutung für eine positive Entwicklung. (wwp/fb)

