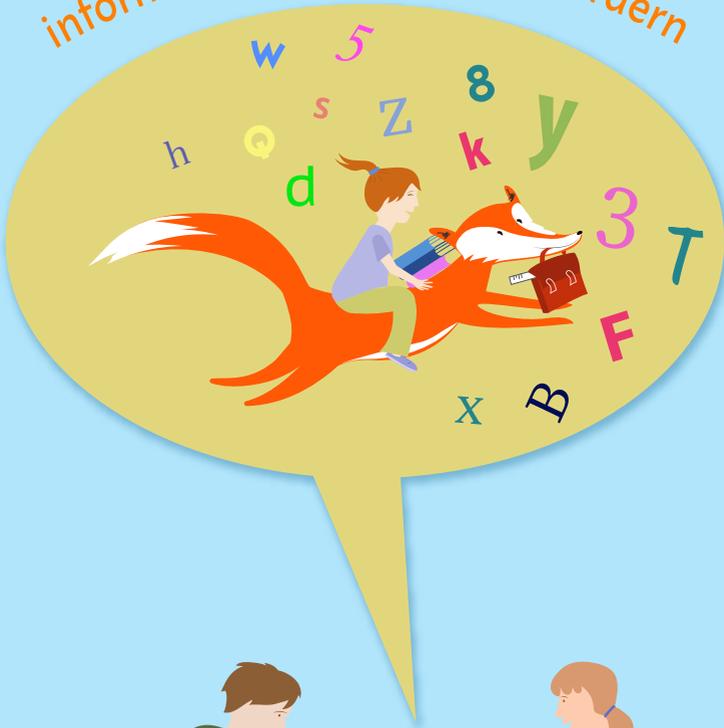


Das letzte Kindergartenjahr

informieren • begleiten • fördern



Raiffeisen Wien
Meine Stadtbank



SUMSI

KOWTO



Für kleine & große Wünsche:
Sparen mit Sumsi

raiffeisen.at/sumsi

*1,000 % p.a. fix für die ersten EUR 500,-, für Einlagen darüber hinaus 0,010 % p.a. fix Stand: April 2021

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG, F.-W.-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien.

Jetzt
Sumsi Konto
holen!
1% Zinsen*



Das letzte Kindergartenjahr

September 2021 bis zum 1. Schultag 2022



Liebe Eltern!

Jedes Jahr fiebern Österreichweit mehr als 80.000 Kinder ihrem Einstieg ins Leben als TaferlklasslerInnen entgegen. Macht ganz viele Elternteile, die ihren Kindern diesen Einstieg so sanft und erfolgversprechend wie möglich gestalten möchten.

Mit dem letzten Kindergartenjahr und dem Näherrücken des Schuleintritts beginnt eine Zeit des Umbruchs. Denn bevor die Schultüte gefüllt werden kann, müssen einige Entscheidungen getroffen werden.

Die Elternbroschüre „**Das letzte Kindergartenjahr: Informieren – Beraten – Fördern**“ liefert dabei wertvolle Unterstützung. Denn neben individueller Schulwahl, optimaler Ausstattung und vorausschauender Alltagsplanung ist auch die gezielte Förderung kognitiver, motorischer, sozialer und emotionaler Fähigkeiten der Kinder von wesentlicher Bedeutung.

Wir möchten Ihnen mit dieser Elternbroschüre einige Tipps und Informationen in die Hand geben, wie Sie Ihr Kind in dieser wichtigen Zeit begleiten und den Schulstart zu dem werden lassen können, was er ist ... etwas ganz Besonderes!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein möglichst entspanntes letztes Kindergartenjahr und einen wunderschönen 1. Schultag im kommenden Herbst!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christiane Schick'.

Mag. Christiane Schick
Mutter zweier Schulkinder
und das gesamte Redaktionsteam

Inhalt

» DIE ZEITGERECHTE PLANUNG

Der Countdown läuft ... der Schuleintritt rückt näher!	7
Qual der Wahl ... welche Schule soll es werden?	10
Schulreife und Schuleinschreibung ... was ist zu tun?	12

» DIE OPTIMALE FÖRDERUNG

Konzentration, bitte! ... so unterstützen Sie Ihr Kind!	17
Linkshänder? ... worauf Eltern achten sollten.	20
Lese- und Schreibschwäche ... ist es Legasthenie?	22

» DIE RICHTIGE AUSSTATTUNG

Lernen, lernen ... die richtige Lernumgebung hilft!	25
Schultaschencheck ... worauf es beim Kauf ankommt!	28

» LEBEN MIT DEM SCHULKIND

Alles neu ... Umstellung im Alltag!	31
Lust aufs Lesen? ... Leseratten haben es leichter!	32
Pause! ... Tipps für eine gesunde Jause!	33
Kopfläuse! ... Lausalarm in der Schule!	36
Auf zur Schule! ... Sicherheit am Schulweg.	38
Es geht los! ... der erste Schultag ist da!	40

Die Zukunft unserer Kinder...

... liegt in einer digitalen Welt. Mit Programmieren-Lernen können wir sie darauf vorbereiten.

Die Digitalisierung hat viele unserer Lebensbereiche bereits verändert, dabei hat die digitale Revolution gerade erst begonnen. In der Welt von morgen werden Problemlösungsfähigkeiten und grundlegende IT-Kompetenzen entscheidend sein. Durch spielerisches Programmieren können Kinder diese Fähigkeiten entwickeln. Die dabei verwendeten Programmiersprachen machen Spaß und sind perfekt auf das Alter der Kinder abgestimmt:



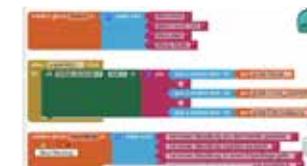
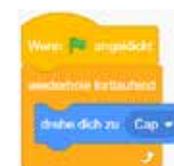
6-7 Jahre



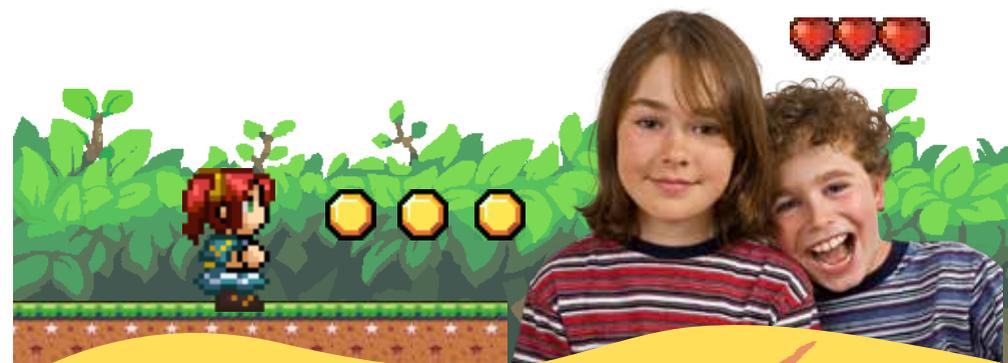
8-12 Jahre



ab 13 Jahren



Kids & Teens erstellen kleine Animationen, Computerspiele, später Apps und Games. Dabei lernen sie mit sehr viel Spaß die Grundlogik der Programmierung. Die Kurse und Feriencamps sind vor Ort oder live-online. Damit die Kinder in der digitalen Welt besser zurecht kommen!



acodemy

Willst Du ein Spiel spielen programmieren?
www.acodemy.at

» Die zeitgerechte Planung «

Der Countdown läuft!



Vom Kindergarten zur Schule sind es große Schritte für kleine Füße – und die wollen gut vorbereitet sein.

Für die Eltern beginnt mit dem Näherücken des Schuleintritts eine Zeit des Umbruchs und der Entscheidungen: Denn bevor die Schultüte gefüllt werden kann, müssen sie sich erst einmal mit der viel grundsätzlicheren Frage auseinandersetzen, auf welche Volksschule sie ihr Kind schicken.

FÜRS LEBEN LERNEN

Aus Perspektive der Kleinen ist die Wahl einfach: Die beste Schule ist für sie jene, die auch von FreundInnen oder Kindern aus der Nachbarschaft besucht wird. Das wirkt zwar vor dem ersten Schultag beruhigend, spielt aber später meist keine große Rolle. Für Eltern sind andere Faktoren ausschlaggebend.

Sind beide Elternteile berufstätig, ist zum Beispiel die Möglichkeit der Nachmittagsbetreuung ein wesentliches Kriterium. Ebenfalls wichtig sind das Unterrichtsangebot und die pädagogischen Methoden. Diese sollten

mit den potenziellen LehrerInnen vor dem Einschreiben besprochen werden. Dabei kann dann auch gleich die KlassenlehrerIn unter die Lupe genommen werden – überzeugt diese/r im persönlichen Kontakt nicht, so kann das ein entscheidendes Argument für eine andere Schule sein. Denn KlassenlehrerInnen haben maßgeblichen Einfluss darauf, wie die Einstellung von Kindern zum Lernen und zur Schule geprägt wird.

Natürlich bringen aber auch die besten LehrerInnen nichts, wenn die Schule sich am anderen Ende der Welt befindet. Im besten Fall sollte der Schulweg vom Kind eigenständig bewältigt werden können – und das in höchstens fünfzehn Minuten reiner Wegzeit.

PERFEKT GERÜSTET

Ist die Schulentscheidung gefallen, kann mit den Vorbereitungen für den großen Tag gestartet werden. Diese beginnen am besten mit dem Einkauf



**STABILO® woody 3 in 1 - DAS KUNTERBUNTE MULTITALENT.
BUNTSTIFT, WASSERMALFARBE UND WACHSMALKREIDE IN EINEM.**

der notwendigen Utensilien. Dabei sollten Eltern den TaferlklasslerInnen in spe bei der Auswahl ruhig etwas freie Hand lassen, auch wenn das Federpennal dann unpraktisch klein ist. Wichtig ist, dass die darauf abgebildeten Superhelden Freude machen und den Schulalltag versüßen.

Ausnahme ist die Schultasche – hier müssen Komfort und Ergonomie vorgehen. Sie sollte unbedingt ausreichend breite, gepolsterte und verstellbare Riemen haben und kein allzu hohes Eigengewicht aufweisen. Denn schlechtsitzende Schultaschen können zu Rückenschmerzen oder auf Dauer sogar zu Fehlhaltungen führen.

Für Hausaufgaben sollte zuhause ein ablenkungsfreier Arbeitsplatz geschaffen werden, an dem sich das Kind wohlfühlt und konzentrieren kann. Eine Schreibtischlampe garantiert ausreichende Beleuchtung.

Tisch und Sessel sollten auf die Größe des Kindes abgestimmt und nach Möglichkeit höhenverstellbar sein. So ist eine ergonomische Sitzhaltung auch während bzw. nach Wachstumsschüben gewährleistet.

TERMINE, FRISTEN, ...

Grundsätzlich erhalten die Eltern aller schulpflichtigen Kinder ungefähr ein Jahr vor Schuleintritt eine Zuschrift zur Schuleinschreibung. Wann genau diese versandt wird, ist jedoch von Bundesland zu Bundesland unter-

schiedlich. Im kommenden Jahr fällt der erste Schultag in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland auf Montag, den 05.09.2022. Die restlichen Bundesländer beginnen eine Woche später.

Das mag nach ferner Zukunftsmusik klingen, die Einschreibfristen vieler Schulen beginnen (und enden) allerdings schon deutlich früher, nämlich Anfang 2022. Bei Privatschulen oft schon zu Jahresende 2021. Daher sollte man versuchen, alle Angelegenheiten bis zur Schulanmeldung möglichst frühzeitig zu erledigen.

Sie möchten Ihr Kind auf eine Privatschule schicken? Dann sollten Sie sich im Vorfeld erkundigen, ob die dort ausgestellten Zeugnisse auch anerkannt werden. Einige Alternativschulen verfügen über kein Öffentlichkeitsrecht, das heißt, Kinder, die dort zur Schule gehen, müssen am Ende des Schuljahres Externistenprüfungen ablegen.

ABER ALLES DER REIHE NACH...

Damit Sie sich alles in Ruhe überlegen und planen können, finden Sie in diesem Ratgeber zu jedem relevanten Thema rund um den Schuleinstieg Ihres Kindes einen eigenen redaktionellen Beitrag. So erhalten Sie einen Überblick, was Sie in diesem letzten Kindergartenjahr erwarten wird und sind damit bestens gerüstet für den neuen Lebensabschnitt Ihres Kindes!



Qual der Wahl...



Welche Schule ist die Richtige? Was Eltern bei der Auswahl der Schule für ihren Nachwuchs beachten sollten.

Im Jänner stehen die kommenden Schuleinschreibungen für das Schuljahr 2022/23 an und damit die Qual der Wahl für die richtige Schule des eigenen Kindes. Es gibt viele Faktoren, die bei der Auswahl von Interesse sind. Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, die diese Auswahl ein wenig erleichtern sollen.

DER WEG ZUR SCHULE

Auch wenn sich viele Eltern vornehmen, ihr Kind mit dem Auto in die Schule zu bringen und sie von dort auch wieder abzuholen, so ist doch das Ziel, dass das Kind den Schulweg über kurz oder lang selbstständig zurücklegen kann. Insofern stellt sich nicht nur die Frage, ob die Schule auf dem Weg zur Arbeit eines Elternteils liegt, sondern ob das Kind den Schulweg auch alleine – zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. dem Schulbus – erreichen kann.

FRÜH- UND SPÄTAUFSICHT

Eltern, deren Arbeitszeiten sich nicht mit den Unterrichtszeiten decken, soll-

ten sich informieren, ob ihr Kind in der Schule beaufsichtigt werden kann, ob also eine Frühaufsicht (üblicherweise ab 7:15 Uhr) bzw. Spätaufsicht (Nachmittagsbetreuung, Hort) angeboten werden.

SCHULFORM UND SCHULTYP

Ob Halbtags- oder Ganztagschule, ob öffentliche oder private Schule, es gibt viele Varianten und es ist empfehlenswert, sich frühzeitig über die Vor- und Nachteile des jeweiligen Typs zu informieren und diese gegeneinander abzuwägen.

Hier ein paar Entscheidungshilfen:

- Ganztagesbetreuung an der Schule oder Nachmittagsbetreuung im Hort
- Hort an der Schule oder andere Adresse (Stichwort: Erreichbarkeit)
- Essen in der Schule oder im Hort
- Dauer der Betreuung am Nachmittag (an Hort oder Schule)
- Vormittagsunterricht mit Hausaufgaben am Nachmittag oder verschränkter Unterricht mit Freizeit über den ganzen Schultag verteilt

KOSTEN

Bei der Entscheidung zwischen öffentlicher und privater Schule sind nicht zuletzt die Kosten ausschlaggebend. Hier gilt es zu beachten, dass auch bei öffentlichen Schulen Betreuungskosten und Essensbeiträge anfallen können. (Stichwort: ganztägige Schulform)

SCHWERPUNKTE

Schulen setzen häufig Schwerpunkte in ihrer Arbeit mit den Kindern. Die Schule sollte so gewählt sein, dass die Neigungen und Begabungen des Kindes mit den Schwerpunkten der Schule übereinstimmen. Ein kreatives, aber nicht unbedingt bewegungsfreudiges Kind wird sich in einer Schule mit Sportschwerpunkt eher nicht wohlfühlen. Auch Stichworte wie Soziales Lernen, Projektarbeit, Montessori, Pensbuch u.v.m. können Einblicke in die Unterrichtsweise geben. Persönliche Gespräche mit Lehrkräften können wertvolle Informationen darüber liefern, wie die Schule auf ihre SchülerInnen eingeht und sie zum selbständigen Lernen hinführt.

KINDERGARTENFREUNDSCHAFTEN

Wünscht sich Ihr Kind, in die gleiche Klasse wie die Freunde aus dem Kindergarten zu kommen, so sollte dem nur stattgegeben werden, wenn die übrigen Kriterien auch für diese Schule sprechen. Die Erfahrung lehrt, dass Kindergartenfreundschaften in der Schule

oft nach kurzer Zeit in die Brüche gehen und Kinder, die alleine in eine neue Schule kommen, viel rascher neue Freundschaften knüpfen.

RELAX!

Kommen zwei oder mehrere Schulen ins Finale, sollte Ihr Bauch und der Ihres Kindes entscheiden.

Informieren Sie sich zeitgerecht über die Schulprofile der möglichen Schule und besuchen Sie mit dem Kind die Tage der offenen Tür (sofern sie trotz COVID-19 in diesem Schuljahr angeboten werden) bzw. sprechen Sie mit



der Schulleitung, LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen.

Viel wichtiger als die Entscheidung zwischen dem einen oder anderen Schulprofil ist es, dass die Schulwahl einen möglichst entspannten Schul- und Familienalltag zulässt und sich Ihr Kind wohlfühlt.

Schulreife und Schuleinschreibung



Haben Sie und Ihr Kind sich für eine Wunschschule entschieden, ist der Weg frei für die Schuleinschreibung.

Dafür gilt es einige Termine und Fristen zu beachten, über die wir Ihnen nachstehend einen Überblick liefern.

VORSCHULARBEIT IM KINDERGARTEN

Den Anfang nimmt meist ein Elternabend im Kindergarten, wo die pädagogischen Schwerpunkte in der Vorschularbeit zur Erlangung der Schulreife dargelegt werden. Denn mit der Schuleinschreibung wird auch die Schulreife des Kindes festgestellt.

Die Vorschulkinder werden in der Gruppe meist gesondert betreut und individuell auf die Schuleinschreibung vorbereitet. Je nach Kindergarten folgt ab November ein persönliches Gespräch mit den Eltern, in dem die KindergartenpädagogInnen über den Schulreifestatus des Kindes informieren, hinweisen, wo eventuell noch Förderbedarf besteht und was vielleicht noch zuhause bis zur Schuleinschreibung geübt werden kann.

„TAG DER OFFENEN TÜR“

Parallel dazu, sollten Sie sich im Herbst langsam aber sicher entscheiden, in welche Schule Ihr Kind gehen soll.

Im Normalfall finden aus diesem Grund ab Oktober sogenannte „Tage der offenen Tür“ an Schulen statt. Diese werden von den Schulen autonom festgelegt und dauern unterschiedlich lang.

Bitte informieren Sie sich an der jeweiligen Schule, wie das in der aktuellen Covid-19 Situation umgesetzt wird (z.B. virtuell ...).

Erkundigen Sie sich dafür direkt bei Ihrer Wunschschule und suchen Sie das Gespräch mit der Schulleitung. Vielleicht kann auf privater Ebene eine Möglichkeit geschaffen werden, mit Lehrkräften oder SchülerInnen zu plaudern und Ihr Kind ein wenig in den Unterrichtsalltag hineinzuschnuppern zu lassen.



WER IST SCHULPFLICHTIG?

Alle Kinder, die bis zum 31.08.2022 sechs Jahre alt geworden sind, sind schulpflichtig und werden mit September 2022 eingeschult.

Die Eltern erhalten im Herbst 2022 (auf alle Fälle bis vor Weihnachten) eine Zuschrift der zuständigen Bildungsdirektion, die Ihr Kind als schulpflichtig ausweist, informiert, wann die Schuleinschreibung in Ihrem Bundesland

erfolgt und was Sie dafür vorbereiten sollten.

Manche Eltern, deren Kinder in den Monaten September bis Dezember geboren sind, denken vielleicht an eine vorzeitige Einschulung. Diese Kinder erhalten keine Zuschrift von der Bildungsdirektion, da sie nach der in Österreich geltenden Schulpflicht erst im Schuljahr 2023/24 als schulpflichtig gelten. Eine vorzeitige

Einschulung wird von jeder Schule individuell geregelt - je nach vorliegender Schulreife des Kindes bzw. dem verfügbaren Platzangebot in den ersten Klassen. Es empfiehlt sich in diesem Fall ein Gespräch mit der in Frage kommenden Schulleitung zu führen.

SCHULEINSCHREIBUNG & SCHULREIFE

Im Normalfall findet die Schuleinschreibung Mitte Jänner statt (der Zeitraum ist in den unterschiedlichen Bundesländern immer etwas anders, manche Schulen sind auch deutlich früher dran, insbesondere Privatschulen).

Zur Schuleinschreibung gehen Eltern teil(e) und Kind gemeinsam. Einerseits geht es um die offizielle Anmeldung des Kindes an der Schule mit dem Ausfüllen der entsprechenden Formulare, andererseits wird die Schulreife des Kindes festgestellt - manchmal in einem Raum mit der Schulleitung, manchmal in einem anderen Raum mit einer eigenen PädagogIn.

Eine Liste der Unterlagen, die Sie für die Schuleinschreibung mitnehmen sollen, finden Sie in der Infobox auf Seite 15.

Die Schulreifefeststellung selbst ist keine Prüfung, die benotet wird. Es handelt sich vielmehr um eine Einschätzung der intellektuellen und sozialen Fähigkeiten Ihres Kindes.

Manchmal sind die Kinder besonders aufgeregt, stumm wie ein Fisch und es fällt ihnen schwer, zu zei-

gen, was sie können. Wird die Schulreife beim ersten Termin daher nicht festgestellt, gibt es die Möglichkeit zu einem zweiten Aufnahmegespräch im Frühjahr. Also keine Sorge, wenn es nicht sofort klappt.

Sollte im Zweifelsfall auch beim zweiten Termin die Schulreife nicht festgestellt werden können, wird das Kind in die Vorschule eingestuft. Hier haben die Kinder noch ein Jahr Zeit, die nötige Schulreife zu erlangen.

Aber was genau sollen die Kinder eigentlich für die Schulreife können?

Je nach Schule können die Aufgaben im Detail variieren, allerdings wird im Großen und Ganzen überprüft, ob sie

- kurze Geschichten bzw. Erlebnisse folgerichtig und in vollständigen Sätzen erzählen können.
- Strichfiguren zeichnen, Symbole erkennen können.
- Dinge zählen, mit einem Würfel würfeln und die entsprechende Augenzahl bestimmen können.
- Gegenstände nach Form, Farbe oder anderen Kriterien (kurz/lang, leicht/schwer etc.) sortieren können.

Neben der Abschätzung der intellektuellen Leistung des Kindes wird auch beobachtet, wie es mit den Aufgabenstellungen umgeht. Kann es genau zuhören, was die Aufgabe ist? Kann es die Aufgaben fortführen? Wenn es etwas nicht versteht, ist es in der Lage, dies dann auch angemessen zu äußern? Das

sind einige Beispiele, aber kein Stress: Niemand erwartet, dass ihr Kind ein Genie ist und schon alles kann!

SCHULPLATZ SICHER?

Grundsätzlich haben Sie den Gesprächstermin für die Schuleinschreibung in Ihrer Wunschschule. Oft wird gebeten, auch eine Alternativschule anzugeben für den Fall, dass an der Schule der ersten Wahl nicht genügend Plätze zu Verfügung stehen. Denn: Sie haben zwar einen Rechtsanspruch auf einen Schulplatz, aber nicht zwangsläufig an Ihrer Wunschschule (dann gilt: der Schulweg muss zumutbar sein).

Die Kriterien für eine Schulplatzzusage sind: Nähe zum Wohnort, Erreichbarkeit der Schule mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, Vorhandensein eines Geschwisterkindes an der Schule.

TERMINE, TERMINE...

Im März (spätestens April) erhalten Sie dann die endgültige Zusage der Schule per Post.

Und damit folgen weitere Termine im Fahrplan bis zum Schulbeginn:

- Termin bei der Schulärztin/dem Schularzt zum Gesundheitscheck des Kindes (Mutter/Kind Pass bzw. Impfpass nicht vergessen)
- Elternabend im Juni, bei dem Sie das Klassenlehrerteam kennen lernen werden und idealer Weise bereits eine Schuleinkaufsliste für den

Schulbeginn erhalten

- Schnupperstunde der TafelklasslerInnen beim neuen Klassenlehrerteam (meist in der letzten Schulwoche) zum Kennenlernen

Trotz aller Bürokratie und dem einen oder anderen elterlichen Nerv, der bis Schulbeginn vielleicht verloren geht: In die Schule gehen macht Spaß.

Je relaxter die Eltern, desto entspannter ist auch das neue Schulkind und kann sich ohne Wenn und Aber auf den ersten Schultag freuen.



Infobox

Folgende Unterlagen sind zur Schuleinschreibung mitzubringen:

- Einladung zur Schuleinschreibung (= Brief der Bildungsdirektion)
- Staatsbürgerschaftsnachweis oder Reisepass des Kindes
- Meldezettel des Kindes
- Nachweis des religiösen Bekenntnisses des Kindes (Taufschein...)
- Sozialversicherungsnummer des Kindes (grüne e-Card)
- Arbeitsbestätigung der Eltern bei Anmeldung für die Ganztageschule

» Die optimale Förderung «

Konzentration, bitte!



Gerade Kindern fällt es oft schwer, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren.

Hinsetzen. Aufpassen. Konzentrieren. Eine einfache Aufgabe, der sich viele Kinder heute kaum mehr gewachsen fühlen. Denn Konzentrieren ist anstrengend und die Dinge, denen man seine Aufmerksamkeit widmen soll, meist langweilig. Die Gedanken schweifen ab... Aber zurück zum Anfang.

KEINE „GABE DER GÖTTER“

Konzentration kann man lernen - und das ist eng mit Motivation verbunden. Viele von uns kennen das Phänomen: Was Spaß macht und spannend ist, das lernen wir wie von selbst - und das sogar freiwillig. Interesse lässt also die Hirnaktivität sprunghaft ansteigen.

KONZENTRATIONSFÖRDERUNG

Es gibt einige Maßnahmen, mit denen die Konzentration eines Kindes effektiv steigern kann. Das geht allerdings nicht von heute auf morgen, denn auch die Fähigkeit zur Konzentration muss erst einmal gelernt werden.

Hier sind ein paar grundlegende Tipps:

- **Struktur:** Ein klar strukturierter Tagesablauf hilft bei der Orientierung. Eltern kennen das vom Job: Hat man sich erst einmal auf bestimmte Dinge eingestellt, fällt es nicht mehr so schwer. Für das Kind bedeutet das z.B. die Hausaufgaben immer zu einem bestimmten Zeitpunkt zu machen - aber im Gegenzug auch immer die Lieblingsserie ansehen zu dürfen. Sind dem Kind Pflichten und Aufgaben vertraut, erspart das viele mühsame Diskussionen.
- **Ordnung:** Stapel von Krimskrams nehmen die Aufmerksamkeit zwangsläufig gefangen, und wenn darin auch noch nach benötigten Materialien gesucht werden muss, verliert man die aktuelle Aufgabe rasch aus den Augen. Ordnung hilft, das Wesentliche zu sehen. Daher kann es hilfreich sein, wenn das Lernen strukturiert wird -

z.B. indem alle anstehenden Aufgaben, und Termine in einem eigenen Kalender festgehalten werden.

Sport der Energieversorgung des Gehirns guttut und man danach deutlich aufnahmefähiger ist.

- **Der richtige Arbeitsplatz:** Schreibtisch und Sessel sollten an die Größe des Kindes angepasst sein. Auch sollte das Kind auf dem Platz ungestört arbeiten können – Fernsehergeräusche von nebenan sind tabu. Außerdem sollte sich kein Fenster in Blickrichtung befinden, denn die Sicht ins Freie lenkt ab.
- **Leistungsbewusstsein:** Eltern sind für Kinder ein wichtiger Motivationsfaktor. Der Nachwuchs sollte motiviert werden, seine Aufgaben vollständig und gewissenhaft zu erledigen. Eltern bewegen sich allerdings auf einem schmalen Grat: Interessieren Sie sich für die Leistungen Ihres Kindes, ohne es bei Misserfolg unter Druck zu setzen. Wichtig ist, Bemühungen stets wertzuschätzen, auch wenn die Erfolge anfänglich bescheiden sind – so wird doch eine Motivationsspirale in Gang gesetzt.
- **Bewegung:** Ein klarer Fall: Wenn Kinder nicht stillsitzen können, hilft Bewegung. Wer sich erst einmal ordentlich „ausgepowert“ hat, kann Lernen und geistige Arbeit als spannendes Gegengewicht empfinden – einmal davon abgesehen, dass

BESSER VERMEIDEN!

Eine Reihe von Faktoren hat erwiesenermaßen negative Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit. Dazu zählen beispielsweise:

- **Schlafmangel:** In der Wachstumsphase brauchen Kinder bis zu zehn Stunden Schlaf. Wenn Ihr Kind regelmäßig unausgeschlafen ist, sollte versucht werden, die Zeit des Schlafengehens nach vorne zu verschieben.
- **Überforderung:** Das Gehirn von Kindern ist nur für kurze Perioden aufnahmefähig. Bei Sechsjährigen sind das etwa 15 Minuten, bei Zwölfjährigen eine halbe Stunde. Um Überlastungen zu vermeiden, sind Pausen wichtig – am besten mit Bewegung.
- **Reizüberflutung:** Wer gerade einen Film mit raschen Bildfolgen und wilden Farben gesehen oder Stunden vor dem Tablet verbracht hat, wird sich danach kaum auf Bücher konzentrieren können. Wenn Vermeidung keine Option ist, dann lautet das Zauberwort Vorausplanung – zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Juhu, bald komme ich in die Schule

Das miniLÜK-Programm unterstützt Kinder im Kindergartenalter schon seit Jahrzehnten erfolgreich beim Lernen. Die Übungen entsprechen dem aktuellen Stand der Lernforschung und bringen jede Menge Spaß. Perfekt für die Vorfreude auf die Schule und als kleines Geschenk von Oma & Opa, Tante & Onkel oder den Eltern!



Jetzt auf www.westermanngruppe.at
und im guten Buchhandel erhältlich!

Zu den miniLÜK-
Produkten ▶



Linkshänder... ?



Versucht Ihr Kind beim Spielen bevorzugt die linke Hand zu benutzen, insbesondere beim Greifen von Besteck oder Stiften? Dann könnte das ein wichtiger Hinweis dafür sein, dass es linkshändig begabt ist.

Leider wird immer noch versucht, Kinder auf die Benutzung der rechten Hand um zu trainieren. Oder das Kind „erzieht“ sich selbst um, indem es rechtshändige Vorbilder nachahmt. 10 bis 15% aller Menschen sind eigentlich Linkshänder – und nach gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird Linkshändigkeit nicht vererbt. Statistisch gesehen haben linkshändige Kinder also wahrscheinlich rechtshändige Eltern und damit kommt diesen eine große Verantwortung zu.

SEI DU SELBST!

Eine einfache Methode zur Feststellung der dominanten Hand ist, dem Kind Gegenstände frontal, zu reichen und darauf zu achten, mit welcher Hand eher danach gegriffen wird. Typischerweise wird die dominante Hand genutzt, denn sie ist schneller, exakter und stärker. Bei manchen Kindern ist lange Zeit nicht eindeutig zuordenbar, welche Hand bevorzugt wird. Wechselt ein Kind bis etwa zum 5. Geburtstag immer noch regelmäßig



Wussten Sie,

... dass die Dominanz einer Hand gleichbedeutend mit der Führungsrolle einer Gehirnhälfte – und zwar stets der entgegengesetzten, also für Linkshänder der rechten – ist? Das „Umerziehen“ der Schreibhand kann daher beinahe mit dem Zwang, auf eine andere Art und Weise zu denken, verglichen zu werden. Dabei gibt es keinesfalls eine „bessere“ Gehirnhälfte, sie stehen vielmehr für unterschiedliche Stärken: So steht die rechte Hemisphäre für Kreativität und Intuition, während die linke mit Rationalität und Logik assoziiert wird. Werden Linkshänder dazu gezwungen, auf die rechte Hand „umzulernen“, dann leiden sie häufig unter Problemen wie Konzentrationsmangel, Problemen mit dem Schreiben und geringer Belastbarkeit.

die Hand für Tätigkeiten wie Schreiben und Essen, sollte professionelle Hilfe gesucht werden: Dann kann bis zum Schuleintritt die dominante Hand gefunden und gefördert werden.

SCHREIBWERKSTATT

Die am häufigsten mit Problemen in Verbindung gebrachte Alltagstätigkeit für Linkshänder ist das Schreiben. Da von links nach rechts geschrieben wird, rutscht die Hand über soeben zu Papier gebrachte Buchstaben – das gibt Schmierereien. Wenn der linke Sitznachbar in der Schule dann noch ein Rechtshänder ist, ist das Chaos perfekt, denn früher oder später kommen sich die Ellbogen sicher in die Quere.

Manche Linkshänder gewöhnen sich dadurch seltsame Sitz- oder Schreibpositionen an.

Kommen Kinder mit solchen Systemen gut klar und sind die Handhaltungen nicht anstrengend, dann besteht kein Grund zur Sorge. Passieren aber z.B. viele Fehler oder stellen sich Beanspruchungen der Handgelenke ein, ist es besser, andere Lösungen zu finden. Schnell trocknende Stifte, die nicht verschmieren, können hier ein guter Ansatzpunkt sein. Generell sollten Eltern bei Schreibgeräten bevorzugt ergonomische Linkshänder-Füllfedern und dergleichen kaufen, um das Erlernen einer lockeren Schreibhaltung zu unterstützen.

Visuell bedingte Lernschwäche Orthoptistinnen und Orthoptisten können helfen

Das Kind klagt über Kopfschmerzen und über verschwommenes Sehen beim Blickwechsel vom Heft zur Tafel und umgekehrt. Es beginnt in der Zeile zu schreiben, aber bald wird die Schrift wackelig und die Buchstaben purzeln unter die Zeile. Das Kind wird unkonzentrierter, es braucht für alle Aufgaben immer länger und der Lernerfolg wird zunehmend schlechter.

Die Beschwerden äußern sich bei Sehfehlern und bei Legasthenie in gleicher Weise. Daher ist es wichtig, vor jeder pädagogischen Förderung die Augen untersuchen zu lassen, ob nicht verstecktes Schielen oder Dioptrien die Ursachen der Lernprobleme sind. Spezialisten für die Untersuchung des beidäugigen Sehens sind Orthoptistinnen und Orthoptisten, die in vielen Augenfacharztpraxen arbeiten. Das Kind wird in diesen Praxen optimal betreut und die medizinisch-wissenschaftlich abgesicherte Untersuchung und Therapie wird von den Krankenkassen bezahlt.



© fotolia.com

Mehr Informationen unter www.orthoptik.at

Lese- und Schreibschwäche?



Wenn die kleinen ABC-Schützen in die Schule eintreten, haben sie manchmal Schwierigkeiten, lesen und schreiben zu lernen. Das ist nicht außergewöhnlich und gibt sich meist sehr rasch. Tritt jedoch über einen längeren Zeitraum keine Besserung ein, sollten Sie Ihr Kind auf Legasthenie testen lassen.

WAS IST LEGASTHENIE?

Es handelt sich dabei um eine Störung beim Erlernen des Lesens bzw. Schreibens. Die Lernleistung bleibt dabei hinter jener zurück, die aufgrund des Alters und der Begabung des Kindes zu erwarten wäre. Von Legasthenie sind im Schnitt drei bis fünf Prozent aller Kinder betroffen, unabhängig von der intellektuellen Begabung.

WIE ERKENNT MAN LEGASTHENIE?

Die Ausprägung ist je nach Alter unterschiedlich. Vor allem am Beginn der Schule sollten Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben noch nicht allzu große Besorgnis auslösen. Erst wenn Ihr Kind am Ende der zweiten Klasse immer noch langsam und stotternd liest, sich kaum Buchstaben merken kann, diese auslässt oder verwechselt

und sich trotz intensiver Übung keine Besserung einstellt, sollten Sie das Gespräch mit der Klassenlehrerin/dem Klassenlehrer suchen und Ihr Kind gegebenenfalls auf Legasthenie testen lassen.

WAS TUN GEGEN LEGASTHENIE?

Eines vorweg: Es geht nicht gleich die Welt unter, wenn Ihr Kind legasthenisch ist. Am besten lässt sich Legasthenie jedoch bei entsprechend qualifizierten ÄrztInnen und Institutionen abklären, die auf Legasthenie-Diagnostik spezialisiert sind. Dabei finden Gespräche mit den Eltern und dem Kind statt, es wird eine psychologische Abklärung in Form eines IQ-Tests sowie ein Lese- und Rechtschreibtest durchgeführt, um den Stand des Kindes im Vergleich zu seinen Altersgenos-

sen auszuloten. Abschließend wird ein Beratungsgespräch geführt, in dem die Diagnose besprochen und etwaige Therapiemöglichkeiten behandelt werden.

Legasthenie ist grundsätzlich nicht heilbar, lässt sich aber sehr gut bewältigen, je früher gezielt gegengesteuert wird. Wird am Ende des zweiten Schuljahres Legasthenie diagnostiziert und nichts dagegen unternommen, wird die Lese- und Rechtschreibschwäche auch im Erwachsenenalter präsent sein. Die Therapien sind sehr individuell auf das jeweilige Kind zugeschnitten und setzen an dem Punkt an, an dem das Kind in seiner Lernentwicklung hängengeblieben ist. Eine Gruppentherapie ist daher ebenso wenig zielführend wie die klassische Nachhilfe, da das strukturlose Pauken (wiederholtes Schreiben von Wörtern samt Verbesserung) nicht die eigentliche Schwäche in ihrem Kern bekämpft. Selbst wenn das Kind lernwillig ist und

eifrig übt, wird der Erfolg ausbleiben und Frustration die Folge sein.

THERAPIEAUSWAHL

Da die Legasthenie-Therapie in Österreich nicht berufsrechtlich geschützt ist, kann jede/r eine solche Therapie anbieten; es ist daher bei der Auswahl Vorsicht geboten. Die Therapie sollte Eltern und auch die Schule gleichermaßen einbeziehen und laufend beratend zur Seite stehen. Wichtig ist vor allem, das Kind nicht nur für etwaige Erfolge, sondern bereits für seinen Einsatz und seine Lernwilligkeit zu belohnen. Es braucht sehr viel Geduld und Konsequenz, ohne aber Druck auf das Kind auszuüben. Auch im Gespräch mit der Schulleitung und den Lehrkräften sollte im Vorfeld abgeklärt werden, ob es eines Tests auf Legasthenie bedarf und in weiterer Folge, ob im Rahmen der Schule Möglichkeiten der Förderung bestehen und wie diese geplant werden können.



» Die richtige Ausstattung «

Lernen, lernen



Lernen will gelernt sein – und das von Anfang an!

Wie? Indem Eltern den Kindern beim Üben und Festigen des Gelernten zur Seite stehen, also helfend eingreifen, statt es ihnen vorzumachen. Aber auch die Schaffung einer positiven Lernumgebung, ist ein wichtiger Beitrag zum Selbständigwerden beim Lernen. Doch was ist eine positive Lernumgebung?

DER RICHTIGE LERNPLATZ

Der Lernplatz sollte ruhig, hell und wenn möglich abgetrennt von Räumen sein, in denen sich andere Familienmitglieder aufhalten und Lärm machen. Nicht immer einfach, wenn die räumlichen Gegebenheiten dem widersprechen.

Umso wichtiger wird die zeitliche Organisation, denn das Lernen und Aufgaben machen sollte strikt von Freizeitaktivitäten – und daher Ablenkungen, auch von anderen Familienmitgliedern – getrennt sein.

Ablenkungen können aber auch beim Aus-dem-Fenster-Schauen erfolgen, daher achten Sie darauf, dass der Schreibtisch nicht unbedingt vor dem

Fenster steht, aus dem man wunderschön den Rest der Welt beobachten kann.

DER RICHTIGE SCHREIBTISCH

Mitwachsende Jugendmöbel, also höhenverstellbare Tische und Sessel bieten ein Optimum an Ergonomie.

Die Tischplatte sollte möglichst groß und schräg einstellbar sein – das fördert eine aufrechte Haltung. Achten Sie darauf, dass auch eine waagrechte Ablage zum Ablegen von Schreibutensilien etc. vorhanden ist.

DAS RICHTIGE LICHT

Je nachdem, mit welcher Hand Ihr Kind schreibt, sollte die Lichtquelle immer von der gegenüberliegenden Seite kommen. Das Kind macht sich beim Schreiben sonst selbst einen Schatten.

DIE RICHTIGE ORGANISATION AM LERNPLATZ

Sorgen Sie für gut organisierte Ablagemöglichkeiten von Lernmaterial. Sie verhindern damit, dass Ihr Kind sich durch Suchen zu sehr vom Lernen ablenkt.

Eine Pinnwand eignet sich sehr gut, Lernziele oder Erinnerungen an Aufgaben etc. anzuheften – so gerät nichts in Vergessenheit und das Kind sieht aktiv, was es bereits alles erledigt hat.

DIE RICHTIGE ZEIT

Stress schränkt das normale Denk- und Erinnerungsvermögen ein und verhindert somit effizientes Lernen. Daher ist es umso wichtiger, dass Ihr Kind bereits jetzt lernt, ein Gefühl für Zeit zu entwickeln, etwa, wie lange es für eine Hausübung braucht.

Mit einem einfachen Stehkalender als Organisationshilfe können Sie Ihr Kind anleiten, seine Nachmittage

so zu planen, dass neben Lernzeiten auch genügend Platz für Freizeitaktivitäten bleibt.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Wer lernen will, braucht die richtige Energie. Diese wird uns durch unsere Nahrung zugeführt.

Am besten sind Vollkornprodukte, da der Körper hier im Gegensatz zum schnellen Energieschub durch Süßes die Stärke selbst in Zucker umwandelt, was viel länger anhält.

Gemüse, Obst und leichte Kost sind zudem ideale Begleiter, wenn es ans Lernen geht. Nüsse und das sogenannte „Studentenfutter“ sind wahre Energiequellen speziell für das Gehirn.



DER RICHTIGE SCHLAF

Das Gehirn ist während des Tages ständig Reizen ausgesetzt, die es zu verarbeiten gilt. Dazu brauchen wir den Schlaf. Denn erst dann werden alle Tagesinformationen aus dem sogenannten Zwischenspeicher geholt und mit Bekanntem und bereits Gelerntem verbunden. Das Gehirn schafft damit Neues und speichert es – wir haben „gelernt“.

Die Zeit vor dem Schlafengehen ist daher besonders wichtig, denn sie ist mit ausschlaggebend dafür, was sich im Gehirn Ihres Kindes während der Nacht besonders festigt. Besprechen Sie also zum Beispiel das Erlebte während des Tages, fragen Sie nach, was besonders schön war, schaffen Sie positive Emotionen und wiederholen Sie beispielsweise das, was Ihr Kind tagsüber in der Schule gelernt. So wird das Kind das Besprochene in der Nacht besonders verarbeiten und entsprechend abspeichern.



Wussten Sie,

... dass Kinder im Volksschulalter neun bis zehn Stunden Schlaf brauchen? Richten Sie die Schlafenszeit danach aus. Ihr Kind braucht seinen Schlaf – nicht nur für die Erholung, sondern auch zum Lernen!

Sch & Sch
wir fördern Kinder

**Innovation, Qualität,
Erfahrung, Sicherheit**



Schmiderer & Schendl

Ausstattung für Kindergarten, Krippe, Hort und Schule

www.sch-und-sch.at

Schultaschencheck



Form, Modell, Farbe? Worauf es beim Kauf der Schultasche ankommt...

Nicht nur der Inhalt einer Schultasche des neuen Schulkindes ist wichtig, sondern eben auch die Schultasche selbst. Wir haben in der nachfolgenden Übersicht aufgelistet, worauf Sie beim Kauf einer neuen Schultasche achten sollten, damit sie am Ende nicht nur dem Kind gefällt, sondern auch den Qualitätskriterien entspricht und alltagstauglich ist.

SICHERHEIT & PRÜFZEICHEN

Ist die Schultasche nach der Norm DIN 58124 geprüft, so ist sie rückenfreundlich, wasserundurchlässig, formstabil, abrieb- und reißfest. Weitere Prüfzeichen neben TÜV und LGA garantieren Qualität: So steht GS für „Geprüfte Sicherheit“, AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.) definiert eine umfassende Prüfung auf Ergonomie.

Achten Sie beim Schultaschenkauf darauf, dass die Garantie mindestens 3 Jahre beträgt (Rechnung aufheben!) und dass ein Reparatur-Service angeboten wird. Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen zudem ausreichend Reflektoren vorne, hinten und an den Seiten sowie auffällige Farben.

GEWICHT & AUSSTATTUNG

Das Eigengewicht einer Schultasche sollte nicht mehr als 1-1,2 kg betragen und in befülltem Zustand das Gewicht von etwas weniger als einem Fünftel des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten.

Achten Sie beim Kauf auf die Ausstattung und Praktikabilität:

- Stabiles Gehäuse in hochformatiger Bauform mit großen Außen- und Seitentaschen (z.B. für Wasserflasche etc.), Tragegriff und für Kinderhände leicht bedienbarem Schloss (Magnet, Drehmechanismus etc.)
- Wasserabweisendes, robustes Außenmaterial. Achten Sie darauf, dass der Deckel gut den Innenteil der Schultasche abdeckt, sodass kein Regenwasser hineinlaufen kann.
- Sinnvolle Fächereinteilung im Inneren mit großem Fach nahe am Rücken. Überprüfen Sie, ob Heftmappen und Ordner hineinpassen.
- Manche Schultaschen haben einen integrierten Gummizug am Deckel: sollte es tagsüber warm werden, lässt sich hier die Jacke einspannen.
- Schultrolleys erscheinen auf den

ersten Blick praktisch, doch was ist, wenn die Klasse Ihres Kindes nur über Stufen zu erreichen ist?

ERGONOMIE & KOMFORT

Für einen gesunden Rücken sollte beim Schultaschenkauf besonders auf Ergonomie und Entlastung der Schulter-Nackengegend sowie des Rückens geachtet werden. Wichtig dafür sind:

- stufenlos verstellbare und gepolsterte 4 cm breite Trageriemen in S-Form zur richtigen Trageeinstellung (Unterkante der Schultasche auf Hüfthöhe, Oberkante am Nacken des Kindes endend)
- Quergurte (Brust- und Hüftgurt) unterstützen bei der Verteilung der Gewichtslast
- ergonomische und atmungsaktive Rückenpolsterung fördert ein gutes Anliegen am Rücken
- die Breite der Schultasche sollte nicht breiter als die Schultern des Kindes sein
- Anprobieren: eine Schultasche ist wie ein Kleidungsstück und muss passen!

FARBE & DESIGN

Über Geschmäcker lässt sich bekanntlich streiten und natürlich sollten Sie den Geschmack Ihres Kindes berücksichtigen, aber manchmal ist es sinnvoller, nicht gleich auf jeden Trend aus Kultserien aufzuspringen. Denn was heute cool und toll ist, muss es nicht zwangsläufig auch in 2 Jahren noch

sein. Wenn Sie zudem darauf achten, dass das Muster zwar kindgerecht, aber nicht zu verspielt ist, dann steht auch einer mittelfristigen Verwendung bis kurz über die Volksschulzeit hinaus nichts im Wege.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen erfolgreichen Schultaschenkauf!

Es ist durchaus sinnvoll, schon ab Jänner Ausschau nach Angeboten zu halten. Gerade der Osterhase kann vielleicht die eine oder andere Überraschung bringen...



» Alltag mit dem Schulkind «

Alles neu ...



Mit dem Schulstart beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Nicht nur für das Schulkind, sondern für die gesamte Familie... und damit ändert sich auch der Alltag!

Mit Schulbeginn und Schulpflicht wird eingefordert, dass das Schulkind jeden Tag pünktlich in die Schule kommt. Das fordert die gesamte Familie, weil sich nun die Morgenroutine ändert und diese – je nach Schulweg und Schulbeginnzeit – an die neuen Gegebenheiten angepasst werden muss.

DER GANZ NORMALE WAHNSINN...

Frühere Weckzeiten, wenig Zeit für das Frühstück, Jause vorbereiten, der Weg zur Schule bei jedem Wetter... das kann den Start in den Tag ganz schön hektisch werden lassen. Besonders, wenn in der Familie mehrere Kinder in unterschiedliche Bildungseinrichtungen gehen und verschiedene Beginn- und Abholzeiten koordiniert werden müssen.

PFLICHTEN AUCH FÜR DIE „GROSSEN“...

Aber auch die Eltern bekommen mit dem Schulbeginn neue „Aufgaben“:

- Das Mitteilungsheft muss täglich auf neue Nachrichten kontrolliert, der Kontakt zu Hort bzw. Nachmittagsbetreuung gehalten und Zeit für

die Erledigung der Hausaufgaben eingeplant werden.

- Schule ist anstrengend, daher sollten die Kinder zeitgerecht ins Bett, damit sie für den nächsten Schultag fit sind. Berücksichtigen Sie dies bei der Freizeitgestaltung Ihres Kindes. Weniger ist in diesem Fall mehr!
- Die künftigen Ferienzeiten der Kinder – und damit die Betreuungszeiten während der Ferien – müssen lange im Voraus geplant werden, um Engpässe bei den eigenen Urlaubstagen bzw. Betreuungsplätzen zu vermeiden.
- Selbst auf das Budget der Familienurlaube hat die Schule Auswirkungen: Die Familie ist nun an die schulfreien Tage und die Schulferien gebunden. Damit werden Urlaube teurer, weil sie nur mehr in den Hauptsaisons stattfinden können.

Der Schulalltag ist für alle Beteiligten eine Herausforderung. Es dauert einfach seine Zeit, bis sich alle an die neuen Abläufe gewöhnt haben und „das Rad wieder rund läuft“.

Lust aufs Lesen?



Leseratten haben es leichter im Leben. Was Sie tun können, um Ihre Sprösslinge zum Lesen zu animieren...

Bis zu zwei Jahre brauchen SchulanfängerInnen, um flüssig lesen zu können und die Texte auch zu verstehen – das ist harte Arbeit. Die Mühe lohnt sich allerdings, denn gute Lesefähigkeiten sind nicht nur Grundvoraussetzung fürs Lernen, sondern machen auch viele unbekannte, spannende Welten erlebbar.

GEMEINSAM STATT EINSAM!

Wenn Sie ein Buch lesen, dann suchen Sie wahrscheinlich Ruhe. Bei Kindern ist es anders. Einerseits wollen sie schwierige Worte und Dinge, die sie nicht verstehen, erklärt bekommen; andererseits freuen sie sich über Publikum, dem sie demonstrieren können, wie gut sie schon lesen können.

VORLESEN BEDEUTET LERNEN!

Menschen lesen ständig irgendetwas – das Werbeplakat am Straßenrand, die Anzeigetafel beim Bus, das Preisetikett im Supermarkt, die SMS von einem Freund usw. Teilen Sie diese Leseerlebnisse mit Ihrem Kind, damit es sieht, wie wichtig Lesen ist. Außerdem wird es so dazu animiert, sich selbst auf die

Suche nach „versteckten Schätzen“ zu machen.

FORDERN UND FÖRDERN!

„Kannst du mir bitte ansagen, was ich einkaufen soll?“, sagt der Vater und drückt dem Kind die Einkaufsliste in die Hand. Das Erledigen solcher kleinen Aufgaben macht stolz und vermittelt eine wichtige Botschaft: Wenn ich etwas wissen möchte, dann muss ich nur lesen.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

Nur durch Übung bekommt man die nötige Routine für schwierigere Texte. Daher sollte Ihr Kind im besten Fall täglich ein wenig lesen – macht es keinen Spaß mehr, wird einfach am nächsten Tag weitergelesen.

TIPPS FÜR LESESCWACHE KIDS

Ein Leselineal unterstützt beim Lesen. So bleibt man in der richtigen Zeile und verliert nicht den Faden. Falls sich ein Kind schwer mit dem Kontrast zwischen Schwarz und Weiß tut, hilft farbige Lesefolie. Einfach über den Text gelegt, fordert es die Augen weniger.

Pause...!



Mit dem Schulbeginn stellt sich die alltägliche Frage, was Sie Ihrem Kind als Jause in die Schule mitgeben werden.

Lecker, frisch und gesund soll sie sein, aber trotzdem rasch in der Früh zuzubereiten und dem Kind schmecken soll sie auch noch...

Manchmal stellt das Mama und Papa vor gar nicht so einfache Herausforderungen!

Eigentlich ist ja alles da, was man sich nur wünschen könnte. Und trotzdem kommen Tochter oder Sohn oft mittags mit einem Riesenkohldampf nach Hause, weil sie ihre Jause einfach nicht essen wollten. „Zu langweilig“, „schmeckt nicht“, „mag nicht“ heißt es dann oft als Begründung.

Tschüss Durst!
Hallo Natur!

Die Emil Trinkflaschen aus Glas – nachhaltige Begleiter vom Kindergarten bis zur Schule.
Im Fachhandel oder online auf www.emil-die-flasche.de

Emil[®] DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN

BRINGEN SIE FARBE INS SPIEL

Oft reicht es schon, das ach so langweilige Pausenbrot ein bisschen bunter zu gestalten.

Legen Sie Gurken-, Paprika- oder Tomatenscheiben darauf – als Abwechslung zum gewohnten Käse- oder Wurstbrot. Oder streichen Sie einfach mal selbstgemachte Gemüseaufstriche oder Hummus aufs Brot.

Für Snacks eignen sich Obst und Gemüse als Fingerfood oder mit Dips in der kleinen Frischhaltebox.



MAL WAS NEUES AUSPROBIEREN

Unterschiedlichste Laibchen, Strudel oder Aufläufe – verpacken Sie die Reste vom Abendessen einfach in neuer Kombination in der Jausenbox. Nahrhafte Salate mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln bringen Abwechslung. Varianten mit Hirse, Apfel und Banane sorgen für eine süße Versuchung.

Auch die Wahl der Getränke kann bunt durchgemischt werden. Verdünnter Saft und ungesüßte Tees sind leckere Begleiter – sprechen Sie einfach beim Elternabend an, ob das auch vom Klassenlehrerteam in der Klasse erwünscht ist. Für den extra Vitaminkick versuchen Sie sich doch einfach an selbstgemachter Bananenmilch oder Smoothies.

ALLTAGSTAUGLICHKEITSTEST

Der Geschmack des Kindes entscheidet letztendlich, ob die Inhalte der Jausenbox im Mund landen oder abends beim Ausräumen der Schultasche wieder zu Tage gefördert werden.

Bei aller Kreativität, Abwechslung und gesunden Ernährungstipps, die Vorlieben der Kleinen sollten nicht übergangen werden. Hin und wieder auch „ungesündere“ Lieblingssnacks einzustreuen, macht nicht nur den neuen Schulkindern Freude, sondern sorgt auch für eine nette Überraschung.



Sind FRUCHTJOGHURTS

immer noch so ungesund wie in unserer Jugend?



Dr. Karin Bergmann

Diplom-Ökotrophologin und seit über 20 Jahren als Food-Expertin tätig

Eltern möchten ihren Kindern stets das Beste bieten, aber viele sind verunsichert: Fruchtjoghurts und Kinderdesserts gelten oftmals als Zuckerbomben und sind häufig sehr fettreich. Eine Entscheidungshilfe zur Nährwertqualität liefert der Nutri-Score.

Was ist Nutri-Score?

Nutri-Score ist ein wissenschaftlich fundiertes, übersichtliches Kennzeichnungssystem für Lebensmittel. Er dient Konsument*innen als transparente Orientierungshilfe, indem er auf einen Blick die Nährwertqualität eines Produkts ausweist. Lebensmittel mit einem grünen A oder B besitzen dabei eine bessere Nährwertqualität als jene mit einem roten D oder E.



Stiftung Warentest empfiehlt:

Die Stiftung Warentest hat in einem Test zu Kinderdesserts im September 2020 die ernährungsphysiologische Qualität von Fruchtzwerge positiv hervorgehoben. Im Rahmen des Tests wurden alle Fruchtzwerge-Varianten mit einem „GUT“ bewertet.

Milchprodukte für Kinder

Welchen Nutri-Score haben Milchprodukte?

„Beim Nutri-Score fließt der Eiweißgehalt positiv in die Berechnung ein. Daher können Milchprodukte wie Joghurt oder Topfen eine gute Bewertung erhalten. Aber nur dann, wenn sie gleichzeitig wenig Energie, Gesamtzucker und gesättigte Fette enthalten.“

Wie bewerten Sie einen Score B für ein Kinderprodukt wie Fruchtzwerge?

„Fruchtzwerge haben heute eine bessere Nährwertqualität als früher – was ein Nutri-Score B auch beweist. Das liegt am reduzierten Fett- und Zuckergehalt. Im Vergleich zur Einführung 1981 hat sich der Zuckergehalt um 37 Prozent reduziert und der Fettgehalt sogar um 68 Prozent. Und auch die Kalorien haben sich fast halbiert: um 44 Prozent.“

MIT DEN JAHREN IMMER BESSER



Kopfläuse!



Diese Meldung empfängt Eltern oft im Kindergarten aber auch als Mitteilung in der Schule. Trotz aller Hygienemaßnahmen tritt in Gemeinschaftseinrichtungen immer wieder Kopflausbefall auf.

Kinder kuscheln gerne und stecken die Köpfe zusammen, dabei können die Parasiten einfach von einem Kopf zum anderen wandern. Um eine Übertragung zu verhindern, müsste somit sämtlicher enger Körperkontakt vermieden werden. Und wer Kinder kennt, weiß, dass das unmöglich ist.



WER, WIE, WO?

Die Kopflaus lebt im Kopfhaar des Menschen und benötigt sein Blut zum Überleben. Dieses holt sie sich, indem sie mit dem Saugrüssel in die Kopf-

haut sticht und dann saugt. Das kann zu Juckreiz führen, da sie – ähnlich wie Gelsen – ein Sekret gegen die Blutgerinnung abgeben.

Meistens wird der Befall mit Kopfläusen durch optische Kontrolle festgestellt, wobei Haare und Kopfhaut mit einem Spiegel oder durch eine andere Person kontrolliert werden und die Haare zusätzlich mit einem Läuse-Nissenkamm durchgekämmt werden. Dabei findet man dann oft die 2–3 mm kleinen Läuse und/oder die an die Haare gehefteten Eier der Läuse. Besonderes Augenmerk gilt der Schläfe, dem Nacken und dem Bereich hinter den Ohren, da sich Läuse hier gerne ansiedeln.

Freiwillig verlässt eine Kopflaus den Menschen nicht. Damit die Lauspopulation am Kopf nicht weiterwächst, muss daher unbedingt gegen den Befall vorgegangen werden. Da sich Läuse in verschiedenen Lebensstadien am Kopf befinden, müssen für eine völlige

Beseitigung der Parasiten alle Formen (Nisse, junge Laus, erwachsene Laus) bekämpft werden – das erfolgt mittels entsprechender Anti-Laus-Mittel aus der Apotheke. Ob die Behandlung erfolgreich war und alle lästigen Mitbewohner abgetötet wurden, wird nach 8–10 Tagen nach Anwendung des Lausmittels kontrolliert.

ÜBERTRAGUNG UND MELDEPFLICHT ...

Tritt in einer Familie ein Kopflaus-Fall auf, müssen alle anderen ebenso auf Läuse kontrolliert und gegebenenfalls sofort mit der Behandlung der betroffenen Personen begonnen werden, damit es nicht zur gegenseitigen Wiederan-

steckung kommt. Außerdem besteht Meldepflicht in Kindergarten und Schule.

Eine Übertragung durch Gegenstände wie Kappen, Mützen oder Käämme ist selten, aber möglich. Diese gehören daher gründlich gereinigt und sollten nicht gemeinsam innerhalb des Familienverbandes verwendet werden! Bettwäsche, Handtücher und Kleidungsstücke, die mit den Kopfläusen in Berührung gekommen sind, müssen gewechselt und bei 60 Grad gewaschen werden. Eine komplette „Desinfektion“ der Wohnung ist jedoch nicht notwendig, da Kopfläuse ohne Wirt nur 3 Tage überleben können.

The advertisement features a dark blue background with the Almirall logo (a stylized 'e' in a circle) and the tagline 'feel the science'. The product name 'Pedicul Hermal®' is prominently displayed in white. Below it, the text reads 'Gegen lausige Zeiten: Die 10-Minuten-Lösung gegen Läuse und Nissen.' A list of benefits includes: '– ohne Insektizide', '– klinisch nachgewiesene Wirksamkeit', and '– kurze Einwirkzeit (10 Minuten)'. A box of the product is shown, with a circular callout indicating 'inkl. Nissenkamm'. On the right, a cartoon illustration shows a blue character with a bow holding a large, golden, cone-shaped object, with another character peeking out from behind it. The Almirall website 'almirall.at' is at the bottom left, and the reference code 'AT-1-90 2018-PED-003' is on the right edge.

Auf zur Schule!



Gute Vorbereitung ist schon der halbe Weg.

Mit dem Näherrücken des ersten Schultages ist das Einüben des Schulwegs für die neuen TaferlklasslerInnen der nächste Schritt in den neuen aufregenden Lebensabschnitt.

WIE KOMME ICH IN DIE SCHULE?

Die Entscheidung, wie der Schulweg ab sofort bewältigt werden soll, ist nicht immer leicht zu treffen. Rund ein Drittel der Eltern bringt ihr Kind mit dem Auto in die Schule. „Schnell“ und „sicher“ wünschen sich die Eltern. Aber gerade die „Elterntaxis“ und die damit verbundene Hektik durch die zu- und abfahrenden Autos vor der Schule, machen es für kurze Kinderbeine gefährlich.

Was also für die Eltern als beste Variante erscheint, nimmt den Kindern mitunter auch die Chance, sich die richtige Verhaltensweise im Straßenverkehr von Anfang an anzueignen und vorrausschauend Gefahren zu erkennen. Deswegen sollte der Schulweg, ob alleine oder in Begleitung, zu Fuß oder öffentlich erfolgen. Denn neben der körperlichen Bewegung (die auch den Eltern guttut) lernen die Kinder

spielerisch die Verkehrsregeln kennen und auch die soziale Kompetenz ihres Kindes wird gestärkt. Denn was gibt es Schöneres, als schon bald den Schulweg gemeinsam mit den neuen SchulfreundInnen zurückzulegen?

DER SICHERE SCHULWEG

Der sicherste Schulweg ist nicht immer der einfachste oder schnellste. Bei der gemeinsamen Suche nach der günstigsten Route sollte die Sicherheit des Kindes an oberster Stelle stehen.

Wählen Sie nach Möglichkeit einen Weg, der wenige Überquerungen vielbefahrener Straßen erfordert. Falls es doch notwendig ist, planen Sie Zebrastrifen, Ampeln oder Ober- bzw. Unterführungen ein und vermeiden Sie uneinsichtige Übergänge. Diese können Kinder auf Grund ihrer geringeren Körpergröße nicht gut einsehen und von AutofahrerInnen rasch übersehen werden. Bücken sich die Eltern, hilft das, die Perspektive der kleinen Schützlinge nachvollziehen zu können. Hilfestellung bei der Schulwegplanung bietet u.a. die AUVA, die für alle Bundesländer digitale Schulwegpläne auf

www.auva.at zum Download zur Verfügung stellt.

Ist die Route erst einmal gefunden wird der Schulweg gemeinsam mit dem Kind geübt. Neben der klugen Zeitplanung am Morgen ist die Vorbildwirkung der Eltern auf die Kinder nicht zu unterschätzen. Kinder reagieren oft sehr impulsiv auf äußere Einflüsse und neigen zu unüberlegten Reaktionen.

Klare Regeln für den Schulweg helfen. Kurze Merksätze wie „Zebrastrifen – Warten“ oder „Rot-Stopp“ sind einprägsamer als lange Erklärungen. Auch der sog. Pendeblick zum Überqueren der Straße an Schutzwegen oder Ampeln (links – rechts – links) gehört geübt.

Der Schulweg ist für die Kleinen meist sehr spannend, kann aber auch einschüchtern. Nehmen Sie diese Angst, zu Fuß zu gehen und am Straßenverkehr teilzunehmen. Und dass Ihr Kind stolz darauf sein kann, wenn es das schafft!

DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG

Zu einem sicheren Schulweg gehört auch die richtige Ausrüstung. Bunte und helle Kleidung erleichtert die Sichtbarkeit für die anderen Verkehrsteilnehmer, zusätzliche Reflektoren auf Kleidung und Schultasche tun ihr Übriges. Die Bewältigung des Schulweges ist oft für Kinder und Eltern herausfordernd. Gemeinsames Üben trainiert die Orientierungs- und Merkfähigkeit des Kindes.



COOLE SCHUHE FÜR COOLE KIDS!

Schuhe zum Wohlfühlen, Toben und Entdecken – egal ob im Kindergarten, in der Schule oder in der Freizeit!

STIEFELETTE
ab 74,95 €



HIGH CUT SNEAKER
ab 79,95 €

Lurchi

Es geht los...!



Der 1. Schultag ist etwas ganz Besonderes: Monatlang wird diesem Tag entgegengefiebert und dann ist er plötzlich da – aus dem Kindergartenkind ist ein Schulkind geworden!

DIE SPANNUNG STEIGT...

Die Schultüte darf nun gerne heimlich befüllt und gut versteckt werden. Neben dem Herrichten der nötigen Schulmaterialien und der Schultasche ist auch ein festliches Outfit eine schöne Art, Ihrem Kind eine besondere Atmosphäre rund um den ersten Schultag zu schaffen – schließlich ist es der Star des Tages und soll ihn so richtig genießen können!



Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es gerne anziehen möchte und belassen Sie es im Kleiderkasten. Dann ist es am großen Tag fleckenfrei.

FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN...

Nach den aufregenden Momenten in der Klasse mit der neuen Klassenlehrerin/dem neuen Klassenlehrer und den neuen KlassenkameradInnen lässt es sich danach besonders gut feiern. Ob ein Essen mit der Familie, ein Ausflug in den Zoo oder ein schöner Tag auf dem Spielplatz – die Möglichkeiten sind vielfältig. Entweder unternehmen Sie diese mit Ihrem Kind alleine oder laden zu der Gelegenheit auch Oma und Opa ein. Die Großeltern freuen sich bestimmt, ihren Enkel an diesem besonderen Tag begleiten zu können. Oder Sie veranstalten eine Schulbeginn-Party und laden die Freunde Ihres Kindes ein, um den Schulstart so richtig groß zu feiern!

Egal, was Sie vorhaben, beginnen Sie frühzeitig mit der Organisation, so behalten Sie Ihre Nerven und werden garantiert mit leuchtenden Kinderaugen belohnt! Kleiner Tipp: Richten Sie am Vorabend die Kleidung her, das entspannt und für ein tolles Erinnerungsfoto ist auch noch genügend Zeit.



Sanfte Reinigung mit natürlichen Wirkstoffen

Frosch Kinder Duschgel & Shampoo und Frosch Kinder Sensitiv-Seife

- schützt zarte Kinderhaut mit Provitamin B5
- sanfte Reinigung für Haut & Haar
- milde & feuchtigkeitsspendende Rezeptur



100% vegan



Mit naturbasierten Wirkstoffen



100% frei von Mikroplastik

Naturnahe Kosmetik von Froesch.
www.frosch-reiniger.at


Frosch[®]
Reine Pflege

Zack-wegg'lutscht!



Ab 4 Jahren



- Zink und Vitamin C in einer einzigartigen Toffee-Form
- Für den nötigen Energieschub & ein kräftiges, gesundes Immunsystem
- Herrlich zum Kauen oder Lutschen – und lecker: mit Orangengeschmack

UVP pro Packung: € 13,50
25 Toffees | PZN 4094618

UVP pro Packung: € 29,90
60 Toffees | PZN 5348452

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

www.burgerstein.at

 **Burgerstein Vitamine**

