

Fitte Kinder in Kindergarten und Primarschule



www.emwoberrieden.ch

Bildquellen

Ernährung: fotolia.de

Hausaufgaben: Neelima Shah

Mediennutzung: fotolia.de

Schlafenszeiten: Annie Kummer

Schulweg: Annie Kummer

Taschengeld: Annie Kummer

Layout

Sandro Süess

Diese Broschüre wurde von Eltern für Eltern verfasst. Vieles, was Sie darin lesen, werden Sie bereits kennen und umsetzen. Dennoch kommen wir wohl alle manchmal in Situationen, in denen wir froh sind, wenn wir Anhaltspunkte haben: Wie machen es andere Familien? Was sind Faustregeln, die man im Alltag mit Kindern anwenden kann? Was gibt es für Fachstellen, die weiterhelfen?

Genau dazu wurde diese Übersicht erarbeitet. Sie finden hier wichtige Hinweise zu Ernährung, Mediennutzung, Hausaufgaben oder Schulweg (nach A-Z geordnet), die wir aus unserer Erfahrung und in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit der Schule Oberrieden entwickelt haben. Die Quellen unserer Informationen sowie weiterführende Links finden Sie auf unserer Webseite: www.emwoberrieden.ch.

Vorbemerkung

- **«Trickkiste»:** Fast in jedem Kapitel haben wir unsere eigenen, teilweise auch unkonventionellen Ideen gesammelt und notiert, weil es «nicht so einfach klappte»... Sie sollen anregend wirken, eigene kreative Lösungen zu finden!
- Die in der Druckversion angegebenen Links können ab unserer [Webseite www.emwoberrieden.ch](http://www.emwoberrieden.ch) direkt angeklickt werden.
- **Anlaufstellen** bei schwierigen Erziehungssituationen:
 1. Suchen Sie den Austausch mit anderen Eltern!
 2. Wenden Sie sich an die Schulsozialarbeit der Schule Oberrieden.



Inhalt	
Ernährung	4
Hausaufgaben	5
Mediennutzung	6
Schlafenszeiten	8
Schulweg	9
Taschengeld	10
Warum braucht es Regeln?	11
Weiterführende Links / Quellenangaben	11



Ernährung

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist Grundlage für die Entwicklung und das Wachstum Ihres Kindes. Im Kindesalter werden Ernährungsge-wohnheiten geprägt und bestimmen massgeblich das spätere Essverhalten. Früchte, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sollten täglich auf dem Menüplan stehen. Der regelmässige Verzehr von eiweisshaltigen Nahrungs-mitteln (z.B. Fisch, Eier, Fleisch) ist ausserdem wichtig für das Wachstum Ihres Kindes, Süssigkeiten sind nur sehr begrenzt zu konsumieren. Neben einer ausreichenden Energie- und Nährstoffzufuhr sollen Kinder auch Lust und Freude am Essen haben. Folgende Punkte bilden die Basis für die Ernährung im Alltag:

- Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken oder künstlich gesüssten light Produkten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind die saisonale Vielfalt von Früchten und Gemüse. Sie sind reich an gesunden Inhaltstoffen und werten jede Mahlzeit auf.
- Ein ausgewogenes Frühstück ist der beste Start in den Tag. Ungezuckerte Müsli, Vollkornbrot, Früchte und Milchprodukte versorgen Ihr Kind mit dem nötigen Schwung für den Morgen (siehe Schlafenszeiten).
- Regelmässige Hauptmahlzeiten und gesunde Snacks für Zwischendurch sorgen für Power.



Nicht alle Kinder mögen Gemüse: Gemüse fein raffeln auf Blätterteig, eine grosszügige Schicht Mozzarella drüber, in den Ofen damit! Oder – mit der gebührenden Bewusstheit (siehe elektronische Medien) – die Kinder vor dem Fernseher mit einer Schale Rohkost verköstigen. Oder die Früchte und Gemüse witzig zuschneiden (Pinocchio-Apfel, Karotten-Krokodil...). Oder einen Teller für die Kinder gemeinsam in die Mitte des Tisches – dann kommt Futterneid auf und jeder möchte sich bedienen...



Hausaufgaben

Grundsätzlich werden Sie zu Beginn des Schuljahrs an den Elternabenden von den Lehrpersonen über die Handhabung der Hausaufgaben informiert. Die Kinder sollen versuchen die Hausaufgaben alleine zu bewältigen. Stehen Sie jedoch für Fragen und zur Unterstützung zur Verfügung.

Als Faustregel für die Hausaufgaben können ungefähr 10 Minuten pro Klasse gerechnet werden (d.h. 1. Klasse 10 Min., 2. Klasse 20 Min. etc.).

- Stellen Sie dem Kind einen geeigneten Arbeitsplatz zur Verfügung.
- Klären Sie mit dem Kind, wann die Hausaufgaben gemacht werden (z.B. immer vor der Nutzung elektronischer Medien).
- Schaffen Sie möglichst regelmässige «Hausaufgabengewohnheiten» und helfen Sie dem Kind, die Aufgaben einzuteilen und Ziele zu setzen.
- Motivieren Sie mit Interesse, Lob und Zuwendung – besprechen Sie allfällige Fehler in den Hausaufgaben mit Ihrem Kind, aber überlassen Sie die Korrektur der Lehrperson.
- Wenden Sie sich bei Schwierigkeiten über einen längeren Zeitraum an die Klassenlehrperson. (z.B. Überforderung des Kindes, Kind braucht regelmässig länger als die empfohlene Zeit für die Hausaufgaben)



Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Kind «nur» die vorgegebenen Aufgaben macht. Freiwillige Hausaufgaben sind freiwillig. Greifen Sie im Schulstoff nicht vor. Die Lehrpersonen sind für die Inhalte der Hausaufgaben verantwortlich.

Links zu weiterführenden Informationen auf www.emwoberrieden.ch



Mediennutzung

TV, Spielkonsolen, Handy und Computer sowie das Internet gehören zu unserem Alltag. Sie sind unterhaltsam und spannend, können aber auch überfordern und abhängig machen.

Kinder lernen den Umgang mit Medien vor allem in der Familie und haben uns Eltern und ältere Geschwister als Vorbilder. Kinder können die Geräte in der Regel schnell selbstständig bedienen. Sie brauchen aber Eltern, mit denen sie über ihre Erfahrungen sprechen können. Fragen Sie nach, was Ihr Kind fasziniert. Es wird sich über die Expertenrolle freuen und Sie verbessern gleichzeitig die Gesprächsbasis bei möglichen Problemen.

Ausserdem haben Sie so die Gelegenheit, mit Ihrem Kind über die Inhalte zu diskutieren und zu begründen, welche (nicht) sinnvoll sind. So lernen die Kinder, Medien bewusst und kritisch zu nutzen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Nutzungszeiten und kontrollieren Sie deren Einhaltung:

Faustregel für die gesamte Mediennutzungszeit pro Tag:

3-5 jährlich

6-9 jährlich

10-13 jährlich

max. 30 Min.

max. 60 Min.

max. 90 Min.

Fernsehen/TV

Sendungen gemeinsam mit den Kindern auswählen, grössere Kinder (ab 10 Jahren) dürfen auch etwas auswählen, was den Eltern nicht so gut gefällt. Das TV-Gerät ist kein Babysitter und soll nicht als Belohnung eingesetzt werden.

Internet

Kinder unter 10 Jahren sollten nicht ohne Eltern im Internet surfen. Benutzerkonto mit eingeschränkten Rechten einrichten, Kinderschutzsoftware installieren (z.B. Cyber Patrol, SurfControl Parental Filter), pornografische und Gewalt verherrlichende Seiten verbieten und über die Gefahren des Internets mit den Kindern reden.

Video-/Computerspiele

Altersgerechte, gewaltfreie Spiele auswählen; Zeit klar begrenzen; Internetzugang kontrollieren.

Handy

Bis Ende Primarschulzeit möglichst kein eigenes Handy; vor dem Kauf Nutzung und Kosten besprechen (Kostenfallen: kostenpflichtige Nummern, teure Klingelton-Abos...); Kostenkontrolle durch Prepaid-Abos.



- Schalten Sie ab und zu den Internetempfang aus und sorgen Sie für Ausgleich und Pausen (z.B. einmal ums Haus rennen, Sport, frische Luft...).
- «Deponieren» Sie elektronische Geräte an einem zentralen Ort – die Kinder müssen dort die Geräte abholen, so haben Sie die Kontrolle über die Nutzung.
- Achten Sie auf Bannerwerbung im Internet – schnell klicken die Kinder auf Einblender, die sie dann auf Seiten führen, die alles andere als kindgerecht sind.
- Planen Sie fernsehfremde/r Tag/e ein!
- Testen Sie die Spiele für Ihre Kinder im Laden oder bei Bekannten, bevor Sie sie kaufen. Gucken Sie die Filme, die mit den Angaben «Freigegeben ohne Altersbeschränkung» versehen sind – nicht alle dieser Filme sind für Ihre Kinder geeignet.

Links zu weiterführenden Informationen auf www.emwoberrieden.ch



Schlafenszeiten

Der Schlafbedarf ist in jedem Alter von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, bei Kindern gilt dies entsprechend genauso. Bei Primarschülerinnen und -schülern schwankt der Schlafbedarf zwischen 8-11 Stunden. Als Eltern werden Sie den Schlafbedarf Ihres Kindes am besten einschätzen können.

Mit Eintritt in den Kindergarten und die Schule gibt es jedoch verpflichtende Zeiten, an denen das Kind am Morgen erscheinen muss. Es ist daher ratsam, den Schlafrhythmus frühzeitig auf diese Zeiten auszurichten, damit Ihr Kind am Morgen ausgeruht in der Schule ankommt. Wecken Sie Ihr Kind genug früh, damit es genügend Zeit hat, sich zu richten und (idealerweise) zu frühstücken (siehe Ernährung).



Feste Einschlaf-Rituale (Bsp. gemeinsame Gute-nacht-Geschichte), die bei Kleinkindern funktioniert haben, werden auch von Schulkindern noch geschätzt. Sie können helfen, vom teilweise hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen. Planen Sie fürs «Ins-Bett-Gehen» genügend Zeit ein, manche Kinder brauchen viel Zeit, um «runterzufahren».



Schulweg

Auf dem Schulweg lernen die Kinder, ihre Umwelt selbst zu entdecken und sich in den Bereichen Motorik, Selbstsicherheit und Eigenverantwortung zu entwickeln. Es ist wünschenswert, dass der Schulweg von den Kindern zu Fuss alleine oder zusammen in einer Gruppe bewältigt wird. Zu Beginn des Schuljahres werden die Klassen jeweils vom Verkehrsinstruktor der Polizei besucht und in die Verkehrssicherheit eingeführt.

- Kleiden Sie Ihr Kind so, dass es gut sichtbar ist (z.B. Reflektoren, nicht zu dunkle Kleidung).
- Vereinbaren Sie mit dem Kind einen Schulweg und üben Sie diesen gemeinsam.
- Wählen Sie nicht den kürzesten, sondern den sichersten Schulweg. Machen Sie das Kind auf besonders heikle und schwierige Situationen aufmerksam (z.B. Garage-Ausfahrten).
- Informieren Sie sich, ob Kinder in der Nachbarschaft den gleichen Weg haben und die Kinder miteinander gehen können.
- Schicken Sie Ihr Kind genug früh los, damit ihm genügend Zeit für den Schulweg bleibt.
- Thematisieren Sie altersgerecht, was unterwegs alles passieren kann und wie das Kind reagieren soll (keine Gespräche mit Fremden, keine Süßigkeiten annehmen, nicht mit Fremden mitgehen oder in fremde Autos steigen, etc.).



Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es unterwegs bei Bedarf klingeln könnte oder Schutz suchen kann (Rettungsinseln).

Links zu weiterführenden Informationen auf www.emwoberrieden.ch



Taschengeld («Sackgeld»)

Taschengeld bietet Ihrem Kind die Gelegenheit, sich im Umgang mit Geld zu üben. Bis zur 4. Klasse wird eine wöchentliche Abgabe des Taschengeldes empfohlen. Bewährt hat sich 1 Franken pro Schuljahr. D.h. in der 1. Klasse 1 Franken pro Woche, in der 2. Klasse 2 Franken pro Woche, etc. Ab der 4. Klasse kann man das Taschengeld auch monatlich ausbezahlen und bis zur 6. Klasse leicht erhöhen auf 15-25 Franken pro Monat.

- Geben Sie das Taschengeld unaufgefordert und regelmässig.
- Gegenstände des täglichen Gebrauchs werden von den Eltern bezahlt, mit dem Taschengeld kann sich das Kind persönliche Wünsche erfüllen.
- Auch wenn das Taschengeld für das Kind frei verfügbar ist, soll über eine sinnvolle Verwendung diskutiert werden (Konsum versus Sparen).
- Das Taschengeld nicht als Erziehungs- oder Druckmittel missbrauchen.
- Gewähren Sie keinen Kredit oder eine Zuzahlung, wenn das Geld für einen Wunsch nicht reicht. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie ihm helfen auf etwas zu sparen und auch einmal auf etwas zu verzichten.



Zusatzinkommen kann mit Zusatzleistungen verdient werden (z.B. Auto waschen, o.ä.) – der zusätzlich verdiente Betrag sollte aber im Verhältnis zum Taschengeld stehen.

Warum braucht es Regeln?

Wir leben in einer komplexer werdenden Welt. Kinder und Jugendliche werden immer früher und immer mehr einer Flut von Informationen, Meinungen und Möglichkeiten ausgesetzt. Kinder im Kindergarten- und Primarschulalter benötigen in erster Linie viel Liebe und Unterstützung. Wir Eltern sind aber auch gefordert, Regeln zu setzen, damit sich unsere Kinder in dieser Welt orientieren können. Diese helfen Kindern Selbstvertrauen aufzubauen, indem sie lernen, sich innerhalb eines Rahmens zu bewegen, darin selbstständig Entscheidungen zu treffen und Konflikte zu lösen. Für ein Kind in dieser Lebensphase ist auch wichtig zu erkennen, dass das Nichteinhalten von Regeln Konsequenzen haben kann. Es ist nicht einfach, im Alltag den Regeln immer treu zu bleiben und konsequent zu sein. Manchmal braucht es auch einen zähen Durchhaltewillen, um neue Regeln oder Rituale einzuführen und möglichen Widerstand der Kinder auszuhalten. Dem Kind zuliebe sollten Belohnung und Einschränkung aber unbedingt eingehalten werden, weil das Kind dadurch lernt, dass es sich auf die Eltern verlassen kann. Dies stärkt nicht nur das Kind, sondern auch die Beziehung zu den Eltern. Helfen Sie Ihrem Kind, mit Druck und Belastung zurecht zu kommen, sich nach Enttäuschungen wieder zu fangen und Respekt sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

Weiterführende Links / Quellenangaben

Auf der Webseite der ElternMitwirkung Oberrieden www.emwoberrieden.ch finden Sie unter «Downloads» eine Link-Liste zu den verschiedenen Themen der Broschüre. Sie wird regelmässig aktualisiert.

