

Fit für den Schulstart!

Gesund essen. Richtig tragen. Sicher ankommen.



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Optimal frühstücken	4
Kinder sind keine Packesel	5
Sicher zur Schule	6
Verkehrsquiz	8
Kinder brauchen Pausen	10

Liebe Mütter, liebe Väter,

ein buntes Frühstück ist für den Schulalltag ebenso wichtig wie ein gut gepackter Ranzen und richtiges Verhalten im Straßenverkehr. Wir möchten, dass Ihr Kind gesund bleibt. Daher erhalten Sie in dieser Broschüre Anregungen von Ihrer KKH, wie Sie das Wohlergehen Ihres Kindes zum Schulstart und auch in der Zeit danach fördern können.

Ihre KKH

Der kostenlose Online-ElternCoach für lebhaftere Kinder!

Das Online-Programm geht auf viele gewöhnliche Alltagskonflikte ein, die alle Eltern schon einmal erlebt haben. Mit Videobeispielen, Tipps und Übungen können Sie sich für einen stressfreieren Umgang mit dem Nachwuchs schulen lassen. Weitere Infos finden Sie unter kkh.de/elterncoach

Optimal frühstücken

Lesen, Schreiben, Rechnen: Ein gemeinsames Frühstück mit der Familie ist ein guter Start in den Schultag, am besten mit einem selbst gemachten Müsli, frischem Obst dazu oder einem bunt belegten Vollkornbrot. Vollkornprodukte enthalten wertvolle B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie sättigen lange und sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit.

Auch Kinder, die morgens nicht gerne frühstücken, sollten nicht mit leerem Magen zur Schule gehen, denn Energie ist wichtig für die Konzentration. Ein Glas O-Saft oder Milch und eine Banane oder ein selbst angerührter Joghurt mit frischen Früchten, das rutscht immer! Und bitte achten Sie darauf: Auch zu wenig Flüssigkeit kann ein Leistungstief hervorrufen. Geben Sie Ihrem Kind Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen mit!

Nach zwei Stunden Lernen werden die Energiespeicher langsam leer. Vor allem für morgendliche „Frühstücksmuffel“ ist das zweite Frühstück wichtig und sollte demnach reichhaltiger ausfallen. Damit das Pausenbrot nicht wieder mit nach Hause kommt, fragen Sie Ihr Kind, was es gerne in der Schule isst. Das Brot mit dem Lieblingskäse oder das Lieblingsobst wird bestimmt gegessen.



Kinder sind keine Packesel

Der richtige Schulranzen beugt möglichen Haltungs- und Wirbelsäulenschäden rechtzeitig vor. Tag für Tag, und das die nächsten Jahre, wird der Schulranzen Ihr Kind begleiten. **Ein zu schwerer oder schlecht sitzender Schulranzen**

- **schädigt die wachsende Wirbelsäule,**
- **führt zu einer schlechten Körperhaltung,**
- **gefährdet Kinder im Straßenverkehr.**

Worauf es ankommt:

- Eine ergonomisch geformte, gut gepolsterte Rückenpartie und breite, leicht verstellbare und rutschsichere Trageriemen sorgen für Tragekomfort und optimale Drucklastverteilung. Eine gute Orientierungshilfe beim Kauf ist der Herstellerhinweis „entspricht der DIN 58124“.
- Ganz wichtig für die Sicherheit: Mindestens 20 Prozent der Vorderseite sollten aus leuchtend reflektierendem Material sein, damit das Kind von allen Verkehrsteilnehmern gesehen wird.
- Achten Sie auf das Gewicht! Überprüfen Sie in der ersten Zeit gemeinsam mit dem Kind regelmäßig Inhalt und Gewicht des Ranzens und schulen Sie die Aufmerksamkeit des Kindes, um zu vermeiden, dass der Ranzen zu schwer wird.
- Schwere Gegenstände sollten nahe am Körper – im Innenfach – platziert werden.

So viel sollte der Schulranzen maximal wiegen:

Körpergewicht	Ranzengewicht
18 bis 23 kg	2,2 bis 2,8 kg
24 bis 28 kg	2,9 bis 3,4 kg
29 bis 33 kg	3,5 bis 4,0 kg
34 bis 38 kg	4,1 bis 4,6 kg
39 bis 43 kg	4,7 bis 5,2 kg
44 bis 48 kg	5,3 bis 5,8 kg
49 bis 53 kg	5,9 bis 6,4 kg
54 bis 58 kg	6,5 bis 7,0 kg

Sicher zur Schule

Mit ein wenig Geduld und ein paar kleinen Tricks bereiten Sie Ihr Kind auf die komplexen Herausforderungen vor, die es auf der Straße zu meistern gilt.

Warum sind Grundschulkinder im Straßenverkehr besonders gefährdet?

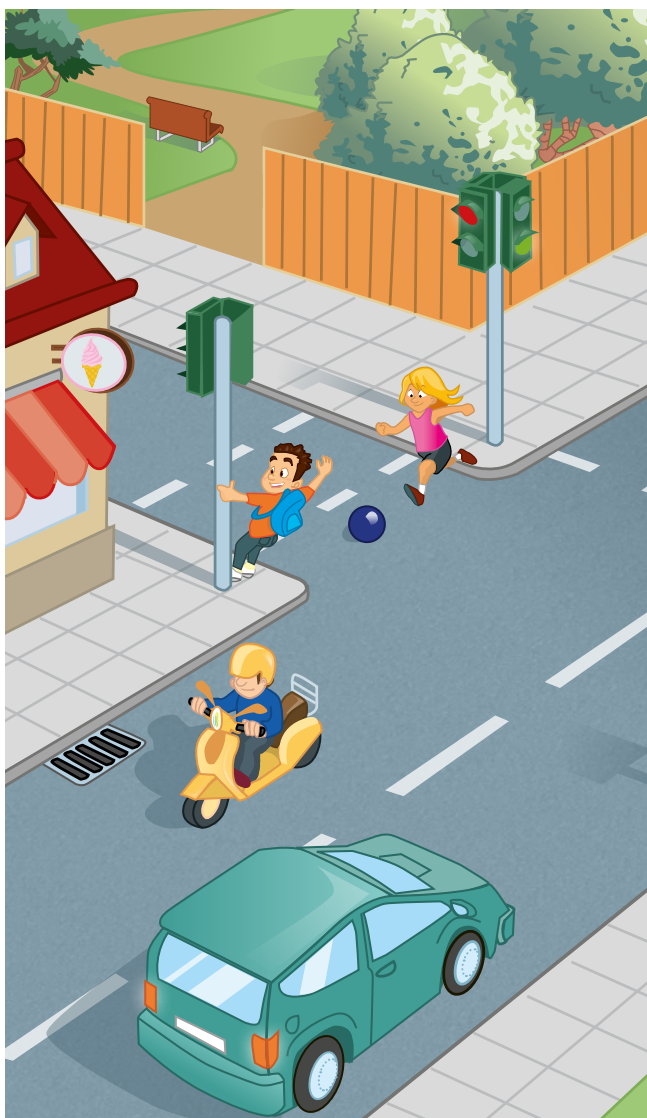
- Kinder können auf Grund ihrer Körpergröße nicht so viel sehen wie Erwachsene und werden auch schnell übersehen. Sie benötigen wegen ihrer Größe auch viel mehr Schritte als Erwachsene, um die andere Straßenseite zu erreichen.
- Nahende Fahrzeuge werden nicht aus den Augenwinkeln erkannt, da das kindliche Blickfeld eingeschränkt ist.
- Kinder haben in schwierigen Situationen eine viel längere Reaktionszeit als Erwachsene. Sie benötigen in etwa die 2,5- bis 3-fache Zeit, die ein Erwachsener benötigt, um zu reagieren.
- Kinder haben einen ausgeprägten Spiel- und Bewegungsdrang und sind daher oft unberechenbar. Gerade wenn sie mit Freunden unterwegs sind, haben die Kleinen viele spontane Ideen, die zu riskanten Situationen im Straßenverkehr führen können.
- Morgens ist es für Kinder besonders schwer, sich auf das Verkehrsgeschehen zu konzentrieren. Nach der Schule sind sie, bedingt durch das lange Sitzen, sehr aktiv. Auch dies birgt Gefahren im Straßenverkehr.

Sicher und gesund zur Schule und zurück:

- **Übung macht den Meister:** Trainieren Sie bereits vor dem Schulbeginn mit Ihrem Kind den Schulweg. Erklären Sie Ihrem Kind Gefahrensituationen. Wählen Sie einen möglichst sicheren Weg zur Schule, auch wenn dieser ein kleiner Umweg ist. Kontrollieren Sie regelmäßig den Schulweg auf eventuelle neue Gefahrenquellen (z. B. Baustellen).
- **Rollentausch:** Lassen Sie sich von Ihrem Kind zur Schule bringen, und Ihr Kind erklärt Ihnen die Gefahrenquellen. So können Sie Defizite erkennen und mit Ihrem Kind besprechen.
- **Immer aufmerksam:** Erklären Sie Ihrem Kind, dass es auch am Zebrastreifen oder an der grünen Ampel aufpassen muss. Nicht jeder Autofahrer hält sich an die Vorschriften.
- **Sicherheit geht vor:** Machen Sie Ihrem Kind deutlich, wie gefährlich Toben im Straßenverkehr sein kann.
- **Entpannter Schulweg:** Wecken Sie Ihr Kind frühzeitig, damit es entspannt zur Schule gehen kann und nicht in Zeitnot gerät.
- **Für Bus- oder Bahnfahrer:** Üben Sie mit Ihrem Kind das richtige Benutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln. Erklären Sie Ihrem Kind, deutlich Abstand zum herankommenden Bus bzw. zur Bahn zu halten und nach dem Aussteigen zu warten, bis der Bus oder die Bahn abgefahren ist, um dann die Straße zu überqueren.

Verkehrsquiz

In diesem Bild sind fünf Situationen versteckt.
Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus,



welches Kind sich richtig und welches sich falsch verhält. Die Antworten finden Sie auf Seite 11.



Kinder brauchen Pausen

Regelmäßige Pausen gehören in der Schule dazu. Nur so können Kinder das Gelernte verarbeiten und wieder neue Informationen aufnehmen.

Doch wie ist das zu Hause? Dort geht es meist munter weiter mit Terminen: Hausaufgaben, Hobbys oder Verabredungen zum Spielen – nur die Pausenklingel fehlt. Viele Kinder haben einen vollen Terminplan. Dabei ist es zu Hause genauso wichtig, immer wieder kleine Pausen einzulegen. Die Aumio-App ist da genau das Richtige. Aumio wurde speziell für Kinder entwickelt. Beim Geschichtenhören lernen sie, die eigenen Gefühle zu erkunden. Auf spielerische Art wird gleichzeitig die Konzentration gefördert. Spezielle Entspannungsübungen und Meditation lassen die Kinder dabei zur Ruhe kommen. Dadurch können sie oftmals besser mit Stress oder Ängsten umgehen.

Die App können Sie überall nutzen. Weitere Informationen und wie Sie sich anmelden können, finden Sie auf unserer Internetseite unter kqh.de/aumio



AktivLeben – unsere Initiative für ein gesundes Leben von Anfang an

Gute Entwicklungsbedingungen im Kindergarten und in der Schule sind der Grundstein für ein aktives und gesundes Leben Ihrer Kinder. Deshalb unterstützt die KKH Kindergärten und Schulen bei der Schaffung eines gesundheitsförderlichen Umfelds. Kindergärten und Schulen, die Projekte z. B. zur Bewegungsförderung, gesunden Ernährung, Selbstwertstärkung oder Sucht- und Gewaltprävention umsetzen wollen, finden alle Informationen dazu unter khh.de/aktivlebenkind

Lösungen zum Verkehrsquiz

Richtig:

- 1) Der Junge mit dem blauen Käppi geht bei Grün über die Straße.
- 2) Der Junge mit blondem Haar und der Junge mit rotem Haar warten an der roten Ampel.

Falsch:

- 3) Das Mädchen mit der rosanen Hose liest ein Buch und achtet nicht auf den Verkehr.
- 4) Der Junge im orangenen Pullover tobt an der Ampel und könnte auf die Straße geraten.
- 5) Das Mädchen mit dem pinkfarbenen Shirt läuft bei Rot über die Straße, dem Ball hinterher.



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
Service-Telefon 0800 5548640554
service@kkh.de
kkh.de

