



Auf geht's: Tabea (links) und Aimée proben den | Expertin Freyja Damm rät: »Zu Fuß gehen und auf gefahreren Weg zur Grundschule Herringhausen. | das Eltern-Taxi verzichten.« Fotos: Moritz Winde



In seinen Kindheitserinnerungen beschrieb Erich Kästner die bunte, spitze Tüte zum Schultanfing als Zuckertüte. Freyja Damm rät aber davon, die Tüte prall mit Süßigkeiten zu füllen. »Besser sind Dinge zum Spielen wie Seifenblasen.« Tabea probiert es schon einmal aus.



Schulkinder sind keine Gewichtheber: Daher sollten die Ranzen der Kleinsten ergonomische Kriterien erfüllen. Noch besser ist es allerdings, wenn kaum schwere Bücher und stattdessen nur leichte Hefter zu transportieren sind, findet auch Aimée.

So starten i-Dötze fit ins Schulleben

Auf die Plätze, fertig, los: Expertin Freyja Damm gibt fünf Tipps

Herford (mor). Das Lieblingskleid liegt parat, der Ranzen wird immer häufiger aufprobiert. Freyja Damm von »Kids Vital« hat fünf Tipps zusammengestellt, die einen guten und gesunden Start ins Schulleben fördern.

Seifenblasen statt Kaubonbons

»Ganz leicht kann aus der einstigen »Zuckertüte« eine »Spaßtüte« mit vielen Dingen werden, die den Bewegungsdrang der Kinder unterstützen«, sagt Freyja Damm. Schließlich beginnt mit der Schule auch die Pflicht zum Stillsitzen. Damit das funktioniert, sollten sich Erstklässler in den Pausen und nach dem Unterricht austoben. Geeignet für eine Schultüte sind kleine Bälle zum Jonglieren, ein Hüpfseil, eine Packung Straßenkreide, ein Pustefix oder andere Dinge, die Lust auf Bewegung im Freien machen.

Kinder keine Gewichtheber

Daneben sind praktische Utensilien für den Schulalltag wie Studentenfutter, Trockenobst, Vollkorngebäck oder Reiswaffeln gute Alternativen. Weil Kinder in ihrem

ersten Ranzen auch heute noch schwere Bücher transportieren müssen, sollte er nach ergonomischen Kriterien ausgewählt werden. »Rucksäcke kommen für Schulanfänger nicht in Frage, denn der in diesem Alter noch besonders verformbare Rücken braucht eine starre Rückwand«, erklärt Freyja Damm. Stufenlos verstellbare Traggurte garantieren einen optimalen Sitz. Zu lange Gurte ziehen den Rücken nach hinten – ein Hohlkreuz ist die Folge. Sind die Gurte zu kurz, werden die Schultern nach vorne gedrückt. Die Folge ist ein Rundrücken. Richtig eingestellt sind die Träger, wenn der Ranzen senkrecht am Rücken anliegt und sich weder nach hinten oder nach vorne neigt.

Zu Fuß gehen statt Eltern-Taxi

Zeitdruck, Hektik, Stau gehören für viele Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen, zum Alltag. Wird der Weg zur Schule selbstständig zurückgelegt, entfällt dieser Stress. »Wichtig ist, dass nicht der kürzeste, sondern ein möglichst gefahrereicher Schulweg ausgesucht und eingeübt wird«, rät Freyja Damm. Viele Grundschulen haben einen »Walking-Bus« eingerichtet: Erwachsene Begleiter stehen zu verabredeten

Zeiten an Treffpunkten in den Wohnvierteln bereit und führen die Kinder gemeinsam als »laufender Bus« bis zur Schule.

Bunte, gesunde Pausenbrote

Ein gemeinsames Frühstück macht Spaß. Kinder, die ausgewogen und vollwertig essen und trinken, sind fit und leistungsfähig. Schokoriegel und Milchbrötchen mögen die Kleinen zwar erheitern, liefern aber lange nicht die nötigen Nährstoffe. Den besten Start in den Tag liefert ein ausgewogenes und vollwertiges Frühstück mit Brot oder Müsli, einem Milchprodukt, frischem Obst oder Gemüse und einem ungesüßten Getränk. In bunten Dosen bleibt das Pausenfrühstück frisch und appetitlich.

Gemeinsam statt einsam

Mit dem Schulstart strömen viele neue Eindrücke auf die Kinder ein. Fragen und neue Gefühle tauchen auf. Als gute Zuhörer können Eltern wahre Wunder bewirken. Gemeinsam kann bei aufkommenden Fragen nach Lösungen für schulische Probleme gesucht werden. »Die größte Unterstützung ist das Lob. Kinder erhalten so das Gefühl, etwas Sinnvolles zu leisten«, sagt Freyja Damm.



Anerkennung ist immer noch die beste Motivation, eigene Leistungen zu erbringen. Nicole Schmelting schaut ihrer Tochter Tabea beim Ausmalen über die Schulter. Wenn die Schule losgeht, wollen die beiden auch die Hausaufgaben gemeinsam meistern.



Mmh, das schmeckt: Aimée beißt in ein Vollkorn-Pausenbrot, wie es Expertin Freyja Damm empfiehlt. Die Stulle ist gut belegt mit Gurken, Tomaten, Salat und Käse. »Das ist gesund und gibt Kraft für einen anstrengenden Schultag.«