

Bequemer Ranzen und gesundes Frühstück

Auf die Plätze, fertig, los – Fit zum Schulstart 2010

■ **Bünde/Kirchlengern/Rödinghausen.** Die Schule hat begonnen – für viele Kinder der Start in einen neuen Lebensabschnitt. Kids Vital hat fünf Tipps zusammengestellt, die einen guten und gesunden Start ins Schulleben fördern können.

◆ **Schulkinder sind keine Gewichtheber** – Rucksäcke kommen für Schulanfänger nicht in Frage, denn der in diesem Alter noch besonders verformbare Rücken braucht eine starre Rückwand. Stufenlos verstellbare Tragegurte garantieren einen optimalen Sitz. Zu lange Tragegurte „ziehen“ den Rücken nach hinten, ein Hohlkreuz ist die Folge. Sind die Gurte zu kurz, werden die Schultern nach vorne gedrückt. Richtig eingestellt sind die Träger, wenn der Ranzen senkrecht am Rücken anliegt und sich weder nach hinten oder vorne neigt.

◆ **Zu Fuß zur Schule statt Eltern-Taxi** – Kinder, die sich viel bewegen, können sich auch besser konzentrieren. Dadurch macht das Lernen deutlich mehr Spaß. Zeitdruck, Hektik, Stau gehören für viele Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen, zum Alltag. Wird der Weg zur Schule selbständig zurückgelegt, entfällt dieser Stress. Durch weniger Verkehr vor der Schule erhöht sich auch die Sicherheit im Straßenverkehr. Wichtig ist, dass nicht der kür-

zeste, sondern ein möglichst gefahrenfreier Schulweg gesucht und gemeinsam mit dem Kind eingeübt wird.

◆ **Kunterbunt und gesund** – Das Pausenbrot – Ein gemeinsames Frühstück entspannt und 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 Nährstoffe, die für einen anstrengenden Schultag nötig

sind. Den besten Start in den Tag liefert ein ausgewogenes und vollwertiges Frühstück mit Brot

oder Müsli, einem Milchprodukt, kleinen Stücken frischem Obst oder Gemüse und einem ungesüßten Getränk.

◆ **Glücklich starten heißt gemeinsam starten** – Mit dem Schulstart strömen viele neue Eindrücke auf die Kinder ein. Fragen und neue Gefühle tauchen auf. Die größte Unterstützung ist das Lob. Kinder erhalten so das Gefühl, etwas Sinnvolles zu leisten. Dann macht ABC-Schützen das Lernen auch mehr Spaß. Anerkennung ist immer noch die beste Motivation, eigene Leistungen zu erbringen.

Weitere Infos beim Kreis Herford, Gesundheit – Geschäftsstelle Kids-Vital, Freyja Damm, Tel. (05221) 13-2109, kids-vital@kreis-herford.de

»Kunterbunt
und gesund«
