



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Der erste Schultag nach den Freien bringt wieder viele Veränderungen im Tagesablauf

#### Nach sechs Wochen Ferien heißt es im neuen Schuljahr wieder „die Schulbank drücken“ statt den ganzen Tag spielen zu können

Berlin, September 2014 – Die Ferien sind zu Ende. Das bedeutet für alle Schulkinder, dass sie sich wieder in einen Alltag mit geregelten Schulstunden, Hausaufgaben und frühem Aufstehen einfinden müssen. War der Tagesablauf der vergangenen sechs Wochen geprägt von bewegten Freizeitaktivitäten, muss nun im Unterricht wieder aufgepasst und längere Zeit am Stück stillgesessen werden. Der Tag erfordert wieder mehr Disziplin und Konzentration. Nach einem langen Schultag brauchen Kinder erst einmal eine Pause, in der sie vom Schultag abschalten können. Bewegung und von ihrem Tag erzählen zu können, hilft ihnen dabei. „Bewegung ist der natürliche Zustand des Kindes. Täglich mindestens eine Stunde draußen spielen, ist genauso wichtig wie Hausaufgaben machen! Bewegungszeiten sollten im Tagesablauf ebenso ihren festen Platz finden wie Essen und Trinken.“ so Prof. Dr. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und Mitglied des Fachbeirats der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). Nach einer Pause fällt es dann auch viel leichter an die Hausaufgaben zu gehen. Und auch dabei gilt die Faustregel: alle 20 Minuten aufstehen und sich eine Weile bewegen. Das fördert nicht nur die Konzentration, sondern wirkt einem Sitzenden Lebensstil entgegen.

#### Strukturen geben Halt im vollen Schultag

Ein gut strukturierter Tagesablauf mit festen Zeiten hilft einem Kind, sich in der neuen Situation des straffen Schultages zurecht zu finden und Überforderung vorzubeugen. Ein großer Stundenplan, in dem neben den Schulstunden auch Spiel- und Entspannungszeiten eingetragen werden, hilft

**Plattform Ernährung  
und Bewegung e.V.**  
Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Pia Graewert

Tel.: 030 27 87 97-65

p.graewert@pebonline.de

einem Kind, den Tag zu gliedern und den Überblick zu behalten. Um der Hektik am Morgen vorzubeugen, sollte der Schulranzen immer schon am Abend vorbereitet werden.

### **Guter Start in den Tag**

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres bleibt auch morgens wieder weniger Zeit. Boten die Ferien die Möglichkeit, morgens ausgiebig zu frühstücken, bleibt in vielen Familien in der morgendlichen Hektik dafür oft kein Platz mehr. Besonders das Frühstück ist jedoch wichtig, um die Energiespeicher aufzufüllen. Fällt es weg, hat das Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und führt zu Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Kein guter Start in den Tag! Besser ist es, den Wecker etwas früher zu stellen und genügend Zeit für ein gemeinsames Frühstück einzuplanen. Auch wenn ein Kind morgens noch nichts runter bekommt, sollte es zumindest ein Glas Milch oder Kakao trinken. Ein zweites Frühstück kann dann in der Unterrichtspause nachgeholt werden. Eine liebevoll gefüllte Brotdose hilft, das Frühstück für das Kind interessant zu machen. Verschiedene Brotsorten und Beläge bringen Vielfalt in die Frühstückspause. Salatblätter auf dem Brot, Gemüsesticks oder Obst sorgen für noch mehr Abwechslung. Eine stabile Brotdose stellt sicher, dass nichts im Ranzen zerquetscht wird. Wichtig ist auch ein Getränk. Beispielsweise benötigen zehnjährige Kinder am Tag etwa einen Liter Flüssigkeit, mit jedem Alter und bei viel Bewegung wird es mehr. Daher sollte immer auch an eine Flasche mit Wasser oder Fruchtschorle gedacht werden.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)