



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Ein schöner Start!

#### Zum Schulbeginn ein paar Tipps und Anregungen für Kinder und Eltern.

Berlin, September 2015 – die wohl schönsten sechs Wochen für Kinder sind vorbei. Für viele Schulanfänger beginnt nun eine neue und aufregende Zeit, aber auch für die älteren Kinder heißt es wieder: die Schule fängt an! Nun folgt die Familie, im Gegensatz zu der Ferienzeit, wieder einem anderen Rhythmus. Frühes Aufstehen, langes Sitzen am selben Ort und die eine oder andere Hausaufgabe kommt nun auch wieder auf die Kinder zu. Damit der Schulbeginn nicht zur Zerreißprobe für Eltern und Kinder wird, hier ein paar Tipps und Anregungen für einen guten Schulalltag.

#### Wir GEHEN in die Schule!

In den Ferien ist meist ein bewegter Alltag die Regel. Eltern verbringen wenn möglich, die Zeit mit ihren Kindern lieber draußen an der frischen Luft. Auf dem Spielplatz können sich die Kinder ordentlich auspowern und ihre Freizeit so richtig genießen. Viele Wege werden mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt. Warum also mit dem Schulstart die Bewegung stoppen? Da Kinder nun einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen verbringen, wäre es gut, die Rahmenbedingungen so bewegt wie möglich zu gestalten. Bereits den morgendlichen Schulweg legen aber die meisten Kinder im Sitzen zurück. Viele Eltern fahren ihre Kinder lieber zur Schule, statt sie alleine gehen zu lassen, „Dabei sind es genau diese Erfahrungen, die den Kindern dabei helfen, selbstbewusster durch den Alltag zu gehen.“ so die peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck. Die Kleinen sollten jedoch, bevor sie den Weg alleine gehen, die Strecke ein paar Mal gemeinsam mit ihren Eltern ablaufen, sich die Umgebung erschließen und vielleicht die eine oder andere Abkürzung finden. Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen Reflektoren, die sichtbar an Schulranzen und Anorak befestigt werden. Gehen die Nachbarskinder zur selben Zeit in die Schule, können mehrere Kinder zusammenlaufen und abwechselnd von einem Elternteil begleitet werden.

#### 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

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71  
l.tonk@pebonline.de

### **Bewegte Pause!**

Nachdem der Weg in die Schule bewegt gestaltet wurde, gilt es nun auch die langen Sitzzeiten während der Schule abwechslungsreich zu gestalten. Innerhalb der Unterrichtsstunde kann der Lehrer für Bewegung sorgen, während der Pause können die Kinder das auch alleine. Kinder sind ohnehin sehr kreativ, wenn es darum geht, sich eine bewegte Umwelt zu schaffen. Fangen spielen, toben oder einfach ein bisschen über den Hof spazieren, dafür brauchen die Kinder nichts weiter. Der Bewegungsdrang kann aber auch zusätzlich noch unterstützt werden und je nach Umfang der Pause, können mit verschiedenen Utensilien Vorbereitungen getroffen werden: Zeigen sie ihrem Kind doch mal im Hof, wie man „Himmel und Hölle“ spielt und was sie dazu auf den Boden zeichnen müssen. Einmal in der Pause auf dem Schulhof aufgemalt, können die Kinder in der nächsten kleinen Pause eine kurze Hüpfpartie einlegen. Auch ein Springseil oder Bälle zum Jonglieren lassen sich gut in der Schultasche verstauen und sind in der Pause ruck-zuck zum Spielen zu verwenden.

### **Sitzzeiten überprüfen!**

Familien können mit dem Sitz-Check von peb überprüfen, welchem Sitz-Typ sie entsprechen und ihr Verhalten bei Bedarf anpassen:

<http://www.pebonline.de/?id=305>

### **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)