Elternratgeber zur Grundschulzeit

Informationen für Eltern der Schulanfänger und Schulanfängerinnen der Martinischule, Herten

Juni 2018

Martinischule

Ein Quadratkilometer Bildung Herten

Elternratgeber zur Grundschulzeit

Informationen für Eltern der Schulanfänger und Schulanfängerinnen

Wir begrüßen Sie recht herzlich in der Martinischule in Herten-Westerholt. Die Umstellung vom Kindergartenkind zum Grundschulkind ist manchmal gar nicht so einfach: der „Ernst des Lebens“ beginnt, die Kinder übernehmen immer mehr Verantwortung für ihr eigenes Handeln, sie müssen morgens rechtzeitig aufstehen, um pünktlich zur Schule zu kommen, es gibt feste Regeln im Unterricht und für den Schulalltag, Hausaufgaben stehen an und noch vieles mehr. Wir wollen Sie in der Zeit des Übergangs von der Kita in die Grundschule begleiten und Ihnen hilfreiche Tipps zur Verfügung stellen, wie sie Ihre Kinder sinnvoll auf den Schulstart vorbereiten können und was wichtig ist, damit sich ihr Kind gut in die Schule einfinden kann.

Tipps für einen guten Start

- Wie fördere ich mein Kind vor dem Schulbeginn? S. 2
- Schreiben lernen mit dem richtigen Material S. 7
- Der richtige Arbeitsplatz S. 9
- Der ideale Tornister S. 10
- Was gehört in die Schultüte? S. 10

Der Alltag in der Grundschule

- Die Leitlinien der Martinischule S. 12
- Der Tagesablauf in der Martinischule S. 12
- Angebote und Beratung für Eltern S. 13
- Der sichere Schulweg S. 14
- Was ist ein gesundes Pausenfrühstück? S. 15

Was neben der Schule wichtig ist

- Die freie Zeit S. 19
- Freizeit und Bewegung S. 19
- Computer und Mediennutzung S. 20

Wie fördere ich mein Kind vor dem Schulbeginn?[1]

Bald kommt Ihr Kind in die Schule. Bis zur Einschulung können Sie ihr Kind in vielen Bereichen unterstützen. Kinder sind neugierig und lernen über ausprobieren, was manchmal auch nicht auf Anhieb funktioniert. Lassen sie Ihr Kind mehrere Versuche machen, es soll eigne Erfahrungen machen um eigenständig zu werden. Es gibt eine Menge Möglichkeiten, wie sie Ihr Kind spielerisch auf die Schule vorbereiten können für einen gelungenen Übergang vom Kindergarten in die Grundschule.

Bewegung

Kinder haben ein großes Bedürfnis nach Bewegung. Toben, klettern, springen, hüpfen, rennen oder balancieren stärken nicht nur die Motorik, sondern auch die geistigen Fähigkeiten. Bewegung ist für die gesamte Körperkoordination von großer Bedeutung. Regelmäßige Bewegung ist Grundvoraussetzung für eine gelungene Sprachentwicklung und wirkt sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus. Bewegung lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren.

- Radfahren hilft den Gleichgewichtssinn zu trainieren, genauso wie Inliner oder Skateboard fahren
- Fördern Sie ihr Kind durch balancieren auf einer kleinen Mauer, üben sie Rückwärts zu laufen oder auf einem Bein zu stehen und zu hüpfen
- Üben sie mit Ihrem Kind Treppensteigen im Wechselschritt. Nehmen sie bewusst die Treppe anstelle des Fahrstuhls (wenn möglich)
- Eine gute Koordinationsübung ist der Hampelmann. In der Ausgangsposition stehen die Füße eng aneinander, die Arme liegen am Körper. Dann springt das Kind in die Grätsche und klatscht gleichzeitig die Hände über den Kopf zusammen. Anschließend hüpft das Kind wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind Ball- und Bewegungsspiele (auch Gummitwist, Seilhüpfen etc). Zusammen mit anderen Kindern macht Bewegung am meisten Spaß.
- Sorgen Sie für viel Bewegung draußen an der frischen Luft (Waldspaziergänge). Kinder, die sich täglich im Freien bewegen, werden weniger krank.
- Lassen Sie ihr Kind viel klettern – auf dem Spielplatz oder im Wald über liegende Baumstämme

Feinmotorik

Als Feinmotorik werden alle feinen, filigranen Bewegungsfertigkeiten bezeichnet. Dazu gehören Schuhbänder zubinden, Knöpfe schließen, Mundbewegungen beim Sprechen und auch Schreiben

[1] Die Stadt Herten hat eine Broschüre „Von der Kindertageseinrichtung in die Schule“ herausgegeben, in dem Praxistipps für Eltern vorgestellt werden, wie sie ihre Kinder spielerisch auf die Schule vorbereiten können. Anregungen und Ideen sind u.a. dieser Broschüre entnommen. Ansprechpartnerin ist Nanni Mayer-Knees bei der Stadt Herten. Die Broschüre kann kostenfrei auf der Internetseite der Stadt Herten heruntergeladen werden: https://www.herten.de/fileadmin/user_upload/2014_08_12_fb4_broschuere_a4_sprachfoerderung_jh_KL.pdf

und Malen. Es handelt sich um präzise, kleine Bewegungen, bei denen Kraftdosierung eine Rolle spielt. Um sich alleine anzuziehen oder zu essen braucht das Kind feinmotorische Fähigkeiten. Spätestens in der Schule sind feinmotorische Fähigkeiten von großer Wichtigkeit, um zum Beispiel schreiben lernen zu können. Zur Unterstützung der Entwicklung Ihres Kindes im Bereich der Feinmotorik sollten Sie darauf achten, dass ihr Kind genug Zeit und Raum hat, Dinge zu erforschen, auszuprobieren und zu erkunden. Mit verschiedenen Spielideen können Sie die Feinmotorik Ihres Kindes spielerisch fördern.

- Kneten: trainiert die Fingermuskulatur und Beweglichkeit der Finger
- Perlen auffädeln
- Schneiden und kleben: sind sehr gute Tätigkeiten, um die Fingerfertigkeit zu verbessern
- Malen und ausmalen
- Mit Bauklötzen spielen

Wahrnehmung

Wahrnehmung ist die Aufnahme von Sinneseindrücken und ihre Verarbeitung im Gehirn. Bei Neugeborenen sind die Sinne schon mehr oder weniger ausgebildet, sie müssen sich aber in den ersten Lebensjahren noch weiter ausdifferenzieren, um verschiedene Sinneseindrücke zu einem Sinnvollen ganzen verknüpfen zu können. Als Eltern können Sie die Sinneswahrnehmung Ihrer Kinder fördern und zu einer gesunden Entwicklung beitragen. Eine Möglichkeit bietet sich im Alltag an: Lassen Sie ihr Kind kleine Tätigkeiten im Haushalt erledigen: den Teig kneten, das Geschirr abtrocknen oder den Boden fegen. Besonderen Spaß versprechen kreative Förderspiele, die mit allen Sinnen lernen lassen:

- „Ich sehe was, was du nicht siehst“ fördert die Aufmerksamkeit und schafft Konzentration
- Hörmemory schult die Aufmerksamkeit und schafft Konzentration. Füllen Sie leere Dosen mit z.B. Steinen, Münzen, Holzperlen, Streichhölzern, Murmeln, Schrauben etc. und lassen Sie ihr Kind erraten, was sich in der Dose befindet.
- Balancierparcours aus verschiedenen Materialien der den Gleichgewichtssinn und die Koordination trainiert
- Trainieren Sie den Geruchssinn mit Spielen wie „Was steht auf dem Herd?“ - Lassen sie Ihr Kind raten, was sie gerade kochen - oder „Finde da Duftdöschen“. Füllen Sie hierfür eine Leere Dose mit einem Wattebausch, den Sie zuvor mit ein paar Tropfen eines stark riechenden Duftöls beträufeln. Verstecken Sie die Dose im Zimmer und Ihr Kind soll am besten mit verbundenen Augen versuchen, das Duftdöschen zu finden.
- Rückenbild: Ihr Kind sitzt auf dem Boden und Sie knien hinter ihm oder ihr. Das Kind hat ein ca. 50 cm langes Seil. Malen Sie ihr Kind mit dem Zeigefinger eine einfache Figur oder eine Zahl auf den Rücken. Das Kind soll versuchen, die Figur oder Zahl mit dem Seil auf dem Boden nachzuformen.

Konzentration

Es ist nicht immer leicht für Kinder sich auf eine Sache zu konzentrieren. Doch je älter die Kinder werden, desto länger müssen sie sich konzentrieren. Zum Beispiel bei den Hausaufgaben, beim Lernen und Lesen oder auch beim Spielen. Die Fähigkeit zur Konzentration trägt u.a. zum Lernerfolg bei. Konzentration ist keine Frage des Willens, sondern eine Kombination aus Motivation, Lerntechniken, Selbstorganisation und emotionaler Ausgeglichenheit. Konzentration ist keine reine Willenssache, sondern kann durch regelmäßiges Training verbessert werden. Zuviel Druck und zu hohe Erwartungen können dabei allerdings hinderlich sein. Es gibt eine Menge an Konzentrationsübungen, die Kindern Spaß machen und Konzentrationsschwierigkeiten vorbeugen.

Sie können Ihrem Kind Anregungen geben, sich in bestimmten Situationen besser konzentrieren zu können.

- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich mit einer Sache zu Ende zu beschäftigen. Gesellschaftsspiele fördern die Konzentration. Wichtig ist, das Spiel nicht in der Mitte abzubrechen sondern zu Ende zu spielen, damit ein fester Abschluss des Spiels gegeben ist.
- Um sich konzentrieren zu können braucht das Kind ausreichend Flüssigkeit
- Kinder wollen oft als Erstes gehört werden. Sie müssen aber auch lernen, abzuwarten und zuzuhören. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es auch mal abwarten muss wenn jemand im Gespräch ist und erst danach sprechen kann.
- Eine schöne Konzentrationsübung ist das Auswendiglernen von Gedichten oder Reimen. Nennen Sie ein Wort und Ihr Kind soll möglichst viele Reimwörter dazu finden.
- Lesen Sie Ihrem Kind einen Text vor und fragen anschließend W-Fragen (z.B. Wie hieß das Kind das auf dem Baum saß? Welche Farbe hatte die Hose des Mannes?)
- Spielen Sie „Ich packe meinen Koffer“ mit Ihrem Kind. Sie nennen einen Gegenstand, den Sie mit auf Reise nehmen wollen, z.B. Sonnenbrille. Das Kind muss diesen Gegenstand wiederholen und ein zweiten hinzufügen. „Ich packe meinen Koffer und nehme eine Sonnenbrille und ein Handtuch mit.“ Der Nächste muss dann erneut die ersten Begriffe wiederholen und einen neuen Gegenstand nennen.
- Spielen Sie Rhythmus-Spiele mit Ihrem Kind. Geben sie einen Rhythmus durch klatschen vor und ihr Kind klatscht mit. Wenn Ihr Kind den Rhythmus beherrscht, probieren Sie einen anderen aus.
- Einfach mal still halten – klingt einfach, aber erlangt Ihrem Kind viel ab. Die Aufgabe ist, eine festgelegte Zeit einfach nur still zu sitzen und nicht zu reden.
- Lassen Sie Ihr Kind, wenn es bereits das ABC beherrscht, dieses einmal rückwärts aufzählen.
- Lassen Sie Ihr Kind Gegenstände auf dem Handrücken, den Fingern oder dem Kopf balancieren. Es fördert die Konzentration, die Koordination und den Gleichgewichtssinn.
- Auch Entspannungsübungen können die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Nehmen Sie Ihr Kind zum Beispiel mit auf eine Traumreise. Ihr Kind macht es sich gemütlich und

schließt die Augen. Sie lesen Ihr/Ihm keine Phantasiegeschichte vor und nehmen es gedanklich mit auf Reisen.

- Als Faustregel für die Konzentration gilt eine einfache Formel: Im Durchschnitt ist die Aufmerksamkeit eines Kindes doppelt so lange wie ihr Alter in Minuten. Die Konzentration eines 5-Jährigen Kindes liegt bei 10 Minuten.

Soziale Kompetenzen

Soziales Lernen und die gezielte Förderung von sozialen Kompetenzen rückt immer mehr in den Vordergrund der Bildungsarbeit. Damit das Kind neue Freundschaften knüpfen kann, andere für seine Interessen begeistern kann, Lösungen für Probleme finden kann und auch das soziale Miteinander in der Klassengemeinschaft regeln kann, braucht es soziale Kompetenzen. Ihr Kind braucht soziale Fähigkeiten und es ist sinnvoll, den Grundstein für soziale Kompetenz früh zu unterstützen.

- Kinder auch mal streiten lassen. Kinder streiten sich manchmal, um sich bemerkbar zu machen. Geben Sie ihrem Kind Zeit, sich mit anderen Kindern zurecht zu finden und seinen Platz in einer Gruppe zu finden. Das ist nicht immer einfach, auch streiten gehört dazu. Kinder streiten, um die eigenen Grenzen und die der anderen Kinder kennenzulernen.
- Für die Entwicklung Ihres Kindes ist der Kontakt und Austausch mit anderen Kindern beim gemeinsamen Spiel besonders wertvoll. Mit anderen zu spielen schafft Nähe und Vertrauen. Der Kontakt mit anderen Kindern ist notwendig um sich in einer Gemeinschaft zu Recht zu finden.
- Manchmal ist es schwierig für Kinder Dinge zu teilen, sie nehmen Dinge in Besitz und verteidigen es gegen andere. Teilen muss erst gelernt werden. Manchmal dauert es, bis Kinder merken, dass sie nicht zu kurz kommen oder es gar von Vorteil sein kann, wenn sie Dinge mit anderen teilen.
- Um sich entwickeln zu können brauchen Kinder Freiheit. Freiheit heißt aber nicht Grenzenlosigkeit, sondern sie sind notwendig um sich in der Welt zu Recht zu finden. Kinder müssen sich auch an Regeln halten können. Die Nichteinhaltung von Regeln kann auch Konsequenzen haben, welche von Beginn an festgelegt als auch ausgesprochen werden müssen (genau wie die Regeln). Wenn Grenzen und Regeln verletzt werden, ist es wichtig, sofort darauf zu reagieren. Reden Sie mit ihrem Kind darüber, warum bestimmte Konsequenzen erfolgt sind.

Selbstständigkeit

Für die Schule muss Ihr Kind eine Menge Dinge selbst erledigen können. Es muss seine Materialien alleine aus dem Schulranzen holen, sich zur Pause die Jacke anziehen können und auf die Toilette gehen. Selbstständigkeit muss gelernt werden, darum nehmen Sie Ihrem Kind so wenig wie möglich ab.

- Kinder können Ihr Zimmer (teilweise) selbstständig aufräumen. Im Kinderzimmer können zum Beispiel Fotos auf den Kisten/Regal helfen, Spielsachen und andere Materialien richtig zuzuordnen.
- Zur Selbstständigkeit gehört das alleine an- und ausziehen können. Durch das an- und ausziehen lernt das Kind, sich und seinen Körper zu koordinieren. Auch wenn es nicht auf Anhieb klappt, seien sie stolz auf Ihr Kind.
- Alleine Schuhe an- und ausziehen können. Dies ist, ebenso wie das selbstständige an- und ausziehen der Kleidung, wichtig für den Sportunterricht.
- Ihr Kind ist fast ein Schulkind. Lassen Sie Ihr Kind den Schulranzen selbst ein- und auspacken und auch selbst tragen. Sie lernen mit der Zeit, Verantwortung für die Sachen zu übernehmen.
- Kinder müssen den Weg zur Schule erst lernen. Es ist wichtig, den Schulweg mit Ihrem Kind genau zu besprechen und mit ihm/ihr praktisch zu üben. Laufen Sie vor dem ersten Schultag schon öfters den Weg ab und begleiten Sie ihr Kind auch in der ersten Schulzeit, bis es den Weg sicher alleine oder mit anderen Kindern gehen kann.
- Geben Sie Ihrem Kind die Chance, durch ausprobieren zu lernen. Geben Sie Ihrem Kind Zeit und Raum, ermutigen Sie es bei Misserfolgen und freuen sich mit bei Erfolgen.

Mit Sprache spielen

Bereits in der vorschulischen Zeit entwickeln Kinder Fähigkeiten, die für die Lese- und Schreibentwicklung prägend sind. Für den Erfolg des Lesens und Schreiben ist die Auseinandersetzung mit dem Klang der gesprochenen Sprache. Kinder können Reimwörter erkennen oder beim Singen die Silben der Wörter mitklatschen. Es gibt viele Sprach- und Wortspiele, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

- Reimwörter sind Wörter die sich fast gleich anhören, wie Fisch und Tisch. Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Reimwörter finden und sprechen. Sie können auch Gedichte oder Geschichten mit Ihrem Kind lesen, in denen Reimwörter vorkommen.
- Klatschen sie mit Ihrem Kind Wörter in Silben und fragen Sie nach, wie oft geklatscht wurde.
- Jede Sprache hat ihren eigenen Rhythmus. Mit den Händen oder mit Musikinstrumenten können verschiedene Silben oder Rhythmen geklatscht werden.

Mengen- und Zahlenverständnis

Vor der Einschulung lernen Kinder mit kleinen Mengen und Zahlen umzugehen. Das Verständnis von Zahlen ist eine wichtige Voraussetzung für das spätere Mathematikverständnis.

- Würfelspiele spielen, wie „Mensch ärgere dich nicht“. Die Kinder können die Augenzahl auf dem Würfel zählen und auf das Spiel übertragen. Ihr Kind kann ruhig laut zählen.
- Auch im Alltag lassen sich gut Dinge zählen: Beim Treppensteigen, beim Einkaufen, beim Tisch decken oder auch die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen.

- Kinder mögen kleine Rechenaufgaben. Fragen Sie nach dem Obst in der Schale. Nehmen Sie einen weg und fragen, wie viele noch übrig sind. Begleiten Sie solche Aufgaben immer sprachlich: „Wenn ich einen Apfel wegnehme, wie viele Äpfel bleiben dann noch übrig?“

Formen und Farben

Formen und Farben benennen zu können ist eine Grundvoraussetzung, um Gegenstände voneinander unterscheiden zu können und sind Grundlagen, die das mathematische Verständnis fördern.

- Puzzeln fördert die Konzentration, schärft den Blick fürs Genaue und trainiert die räumliche Vorstellungskraft. Passt die Form in die andere Form oder nicht? Ihr Kind lernt durch Ausprobieren typische Eigenschaften verschiedener Formen kennen.
- Auch im Alltag können Sie nach Formen und Farben fragen. Welche Form hat das Straßenschild? Welche Farbe das Auto? Was passiert, wenn das Dreieck umkippt? Sieht es dann anders aus? Wo kannst du überall in diesem Zimmer einen Kreis erkennen?
- Auch Bauklötze zum Spielen fördern das Verständnis für Formen.
- Lassen Sie Ihr Kind Muster beschreiben oder selbst entwerfen. In Mustern lassen sich Regelmäßigkeiten von Formen oder/und Farben erkennen. Lassen Sie ihr Kind diese beschreiben.

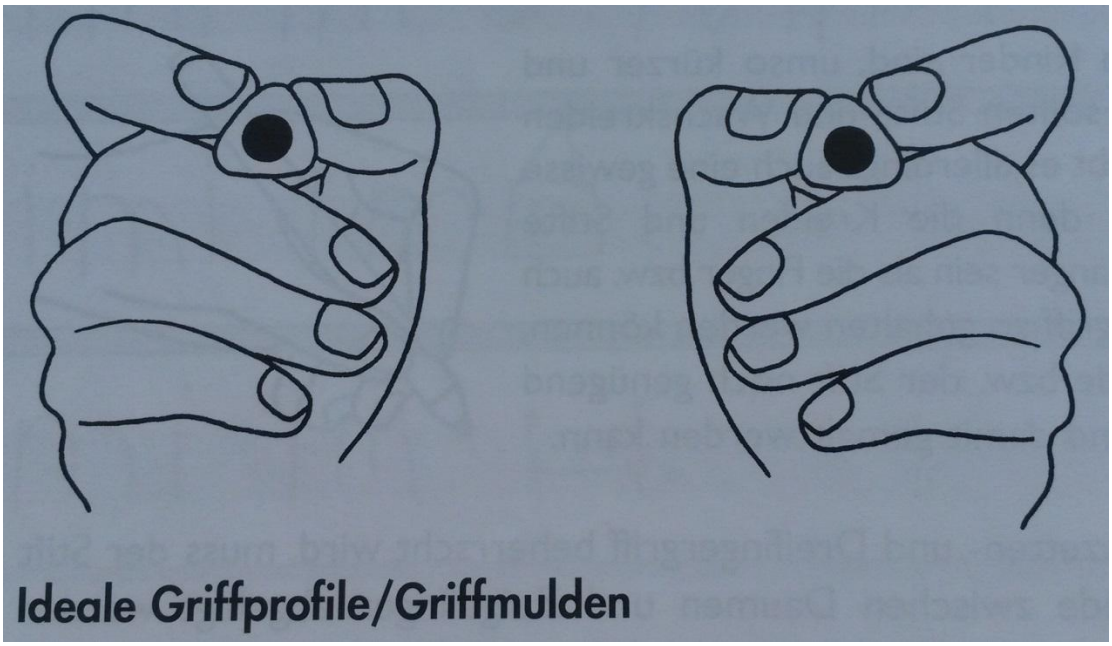
Schreiben lernen mit dem richtigen Material[2]

Schreiben lernen ist ein langer Prozess und beginnt nicht erst mit Eintritt in die Schule. Schon Kritzelbilder sind bedeutende Grundübungen für spätere Schreibbewegungen, für Linien, Bögen, Punkte und Striche aber auch für Schreibgeschwindigkeit, Dosierung des Drucks (mit dem Stift) und die Greifhaltung allgemein. Bei Schulbeginn sollten Kinder in der Lage sein, Linien nachzuziehen und mit der Kinderschere einfache Formen auszuschneiden.

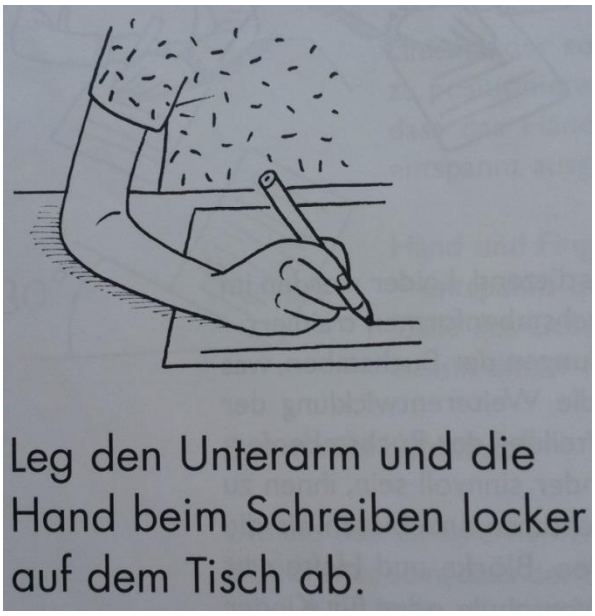
Beim Schreiben ist besonders die Greifhaltung von Bedeutung. Erwachsene müssen die richtige Fingerposition und Druckdosierung anleiten. Hier können insbesondere ergonomisch gestaltete Stifte das Schreiben, Zeichnen und Malen erleichtern. Um die Greifbewegung zu lernen und Schreibstifte effektiv zu nutzen, müssen alle Muskeln und Gelenke vom Schultergürtel bis in die Fingerspitzen entwickelt und trainiert werden. Bis Kinder den Dreifinger- oder Präzisionsgriff lernen, greifen Kleinkinder zunächst im Faust- bzw. Quergriff den ganzen Stift. Hier eigenen sich Malkreiden oder Jumbo Buntstifte. Anschließend folgt der Übergang zur künftigen Schreibbewegung, bei der die Bewegungen gezielter werden und das Kind mit Kreis- und Zickzackbewegungen für die späteren Buchstabenschwünge übt. Beim Dreifingergriff ist der Zeigefinger der aktivste, der die Bewegung anleitet. Der Mittelfinger liegt quer unter dem Stift und der Daumen liegt entspannt, leicht gebeugt, wo er am Stift ankommt (siehe Bild[3] unten). Um die komplexe Greifsituation zu erlernen, ist es

[2] Broschüre Faber-Castell „Stift für Stift zur eigenen Schrift“
[3] Müller, Stephanie I. (2013): Auf dem Weg zum Schreiben. Ohne Feinmotorik geht es nicht. Domino Verlag, München. S. 46

wichtig das Kinder ihre Hände und Finger vielfältig benutzen: Ball fangen und werfen, Perlen auffädeln, mit Bausteinen spielen, kneten und schneiden (siehe oben).



Viele Stifte sind mittlerweile an die Bedürfnisse der Kinder angepasst. Die ergonomische Gestaltung der Stifte vereinfacht das Schreiben lernen. Die Dreikant-Griffzone fördert den richtigen Dreifinger-Griff und macht eine entspannte, ermüdungsfreie Stifthaltung möglich. Die Form fördert einen sicheren Halt und lässt zudem Freiraum für das individuelle Positionieren der Finger. Am Anfang eignen sich auch dickere Blei- und Buntstifte, da diese einfacher in der Hand zu halten sind und den Schreiblernprozess optimal unterstützen. Während des Schreibens sollte der Unterarm auf der Schreibunterlage aufliegen, da es Handgelenk, Schulter und Arm entspannt und keine zusätzliche Anstrengung benötigt (siehe Bild).



Der richtige Arbeitsplatz

Kinder brauchen zuhause einen eigenen Arbeitsplatz damit sie selbstständig und konzentriert ihre Hausaufgaben machen und lernen können. Am idealsten ist ein Arbeits- und Lernplatz im eigenen (Kinder)Zimmer. Es bietet sich an, das Kinderzimmer in Funktionsbereiche zu teilen: Spielecke, Bett, kindergerechter Stauraum, Kuschelecke, Arbeitsplatz. Spätestens zum Schulbeginn sollte im Kinderzimmer ein eigener Arbeitsplatz eingerichtet werden.

Viele Kinder erledigen ihre Hausaufgaben lieber am Küchentisch oder im Wohnzimmer vor dem Fernseher. Oft suchen Grundschüler*innen nach Bestätigung durch die Eltern oder die Eltern wollen ihren Kindern bei Problemen direkt helfen können. Dies ist nachvollziehbar, dennoch sollte sich ihr Kind von Anfang an daran gewöhnen, am eigenen Schreibtisch die Hausaufgaben zu machen. Ein ruhiger Arbeitsplatz ist sehr wichtig, da eine unruhige Lernatmosphäre eines der Hauptgründe für Probleme bei den Hausaufgaben und beim Lernen ist. Auch viel zu gut gemeinte Hilfestellungen durch Eltern (oder andere Bezugspersonen) kann zu Frustration und wenig Selbstbewusstsein führen. Bei zunehmender Frustration geben die Kinder die Verantwortung für ihre Hausaufgaben an die Eltern ab.

Die Probleme können Eltern verhindern, wenn sie von vorne an einen eigenen Lernplatz für ihr Kind schaffen, wo es konzentriert und ungestört lernen kann. Die Umgestaltung des Kinderzimmers sollte dabei in der Vorschulzeit, spätestens in den Ferien vor der Einschulung, passieren. Achten sie dabei auf räumliche Trennung zwischen Spiel- und Lernbereich. Optimal ist dabei ein Sichtschutz, zum Beispiel ein Regal oder große Pflanzen. Ebenso beeinflussen helle Wandfarben die Lernatmosphäre positiv. Stellen Sie den Schreibtisch seitlich ans Fenster damit möglichst viel Tageslicht seitlich einfällt. Für die Zeit, in der das Tageslicht nicht ausreicht, wird eine flexibel ausrichtbare Beleuchtung benötigt. Für einen optimalen Lernplatz ist ebenfalls die Auswahl richtiger Möbel entscheidend. Sie sollten ergonomisch sein. Der Schreibtisch sollte möglichst höhenverstellbar sein und eine aufrechte Sitzhaltung ermöglichen. Wenn der Schreibtisch zu tief ist, wird ihr Kind den Rücken in Richtung Arbeitsmaterial krümmen, was auf Dauer die Wirbelsäule erheblich belastet. Sinnvoll kann ein höhenverstellbarer Schreibtisch sein, der mit dem Kind wächst und sich immer optimal an die Größe anpassen kann. Wenn es die Räumlichkeiten erlauben, sollte die Tischplatte mindestens 110cm breit und 60cm tief sein. In kleinen Räumen empfiehlt sich ein 90cm breiter Schreibtisch. Zum Schreibtisch gehört ein passender Stuhl. Die Kinder sollten aufrecht sitzen können mit beiden Beinen auf dem Boden kommen.

Der ideale Tornister

Ein richtiger und gut sitzender Tornister ist sehr wichtig für Ihr Kind. Lassen Sie sich beim Kauf eines Tornisters gut beraten und nehmen Sie ihr Kind mit. Lassen Sie sich von einem autorisierten Fachhändler beraten. Es ist wichtig, dass der Schulranzen ideal auf der Schulter und dem Rücken sitzt. Wichtig ist ein rückenschonendes Tragesystem und gepolsterte Gurte, die Ihr Kind gut selbstständig verstellen kann. Ideal ist ebenfalls ein atmungsaktives Rückenteil. Vorteilhaft sind zudem Reflexstreifen/Reflektoren, damit das Kind im Dunkeln gut gesehen wird. Viele Kinder tragen zu große und zu schwere Schulranzen. Dieser sollte nicht viel breiter als die Schulterpartie des Kindes sein. Achten Sie beim Kauf auf das Gewicht – es gibt unterschiedlich schwere Tornister, abgestimmt auf das Körpergewicht des Kindes. Um das passende Gewicht herauszufinden: Wiegen Sie Ihr Kind und anschließend den für den Tag gepackten Tornister. Der Tornister darf 10 % des Körpergewichts nicht überschreiten.

Was gehört in die Schultüte?

Die Einschulung ihres Kindes ist mit vielen neuen Anschaffungen verbunden: Schulranzen, Stifte, Arbeitsmaterialien und vieles mehr. Es gibt viele gute Ideen für die Schultüte, womit Sie ihren Kindern eine Freude machen können: Nützliches für die Schule, unterhaltsame Kleinigkeiten für Spiel und Spaß, aber süße Sachen für die Zuckertüte oder gesunde Alternativen.

Was Kinder für die Schule brauchen

- Federtasche
- Etui
- Sportzeug (Beutel, Schuhe, Bekleidung)
- Anspitzer, Radiergummi, Lineal
- Brotdose & Trinkflasche
- Buntstifte & Wachsmalstifte
- Schere
- Wasserfarbkasten & Pinsel

Nützliche Geschenke

- Kinderwecker
- Lesezeichen
- Haarspangen, Zopfgummis
- Lichtreflektoren für den Schulranzen
- Aufkleber mit Namen für Schulbücher und Hefte
- Regenponcho

Lesen und Lernen

- Hörbücher
- Bilderbuch zum Schulanfang
- Lesebuch für Erstleser*innen
- Rätselheft für Kinder
- Buchstabenwürfel
- Lernspiel für den PC
- Abo für eine Kinderzeitung
- Grundschul-Duden

Spiel und Spaß

- Gummitwist, Springseil
- Sammelalbum und Sticker
- Freunde-Buch
- Straßenkreide
- Legofiguren
- Brett-, Karten- und Würfelspiele oder Puzzle
- Knete, Jo-Jo, Bastelset
- Gutschein (für Kindertheater, Kino oder Zoo)
- Glücksbringer zur Einschulung/ Kuscheltier

Süßigkeiten

- Brause
- Bonbons
- Fruchtgummi
- Schokolade
- Traubenzucker
- Überraschungs-Ei

Gesunde Alternativen

- Nüsse
- Apfel
- Studentenfutter
- Trockenobst
- Sesamriegel

Der Alltag in der Grundschule

Die Martinischule ist eine zweizügige Gemeinschaftsgrundschule mit ca. 180 Schüler und Schülerinnen. Großen Wert wird auf einen Unterricht gelegt, der die Individualität und Selbstständigkeit der Kinder fördert und stärkt. Auf eine Erziehung, die im Konsens steht mit allen an Schule Beteiligten und im Einklang mit der Wahrnehmung der Stärken und Schwächen des einzelnen Kindes steht, um es zum Wohle seiner Entwicklung zu fördern und zu fordern. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, wird ein offener, schülerorientierter Unterricht praktiziert, in dem die ethische Werteerziehung und die individuelle Förderung eine große Rolle spielen.

Die Leitlinien der Martinischule

Beraten

Gemeinsam mit den Erziehungsberechtigten suchen wir nach Möglichkeiten, den Schüler*innen auf ihrem/ seinem Weg zum selbständigen Lerner, die notwendigen Hilfestellungen zu geben.

Pädagogisches Angebot

Unter Berücksichtigung der Entwicklung der individuellen Fähigkeiten und Voraussetzungen der einzelnen Schüler unterstützen wir jedes Kind darin, einen größtmöglichen Zuwachs an Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlangen.

Schulleben

Jeder soll dazu beitragen, dass das Leben und Lernen an unserer Schule zu einem Gemeinschaftserlebnis wird und sich jeder als Teil des Ganzen angenommen fühlt.

Interne Kooperationen

Wir arbeiten zusammen, weil wir Schule als Ort gemeinsamer Aufgaben und Ziele sehen und gemeinsam weiterentwickeln wollen, damit alle Kinder einen Erziehungs- und Bildungskonsens seitens des Kollegiums erfahren können.

Externe Kooperationen

Wir arbeiten mit außerschulischen Partnern zusammen, um die individuellen Anforderungen nach Bildung und Erziehung bestmöglich zu unterstützen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir pflegen unsere Traditionen und geben unsere Erfahrungen bei der Gestaltung von Schule an Interessierte weiter.

Der Tagesablauf in der Martinischule

Der Tagesablauf ist in jeder Klasse unterschiedlich und wird von der Klassenlehrerin individuell, aber in Absprache mit der Parallelklasse, gestaltet. Die Hauptfächer sind in der Regel in der Hand der

Klassenlehrerin, die eine feste Bezugsperson der Schülerinnen und Schüler ist. Im Tagesablauf werden Rituale integriert, um den Tagesablauf zu strukturieren (zum Beispiel eine Begrüßungsrunde, Singen, im Stuhlkreis sitzen etc.)

Angebote und Beratung für Eltern

An der Martinischule gibt es eine Vielzahl an Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte. Beratung ist ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts- und Erziehungsauftrags der Schule. Sie ist selbstverständliche Aufgabe für die Lehrerinnen an der Martinischule und bildet Grundlage für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen den Schule und Eltern zum Wohle der Kinder. Beratung meint den Austausch und das Gespräch mit dem Ziel zu informieren und ein Problem gemeinsam zu lösen. Die Beratung innerhalb der Martinischule obliegt den Lehrkräften. Beratung ist dabei immer ein freiwilliges Angebot und als „Hilfe zur Selbsthilfe" zu sehen. Beratung kann sich über einen längeren Zeitraum erstrecken und mehrere Personen können beteiligt sein. Jede Lehrkraft bietet über Schoolfox etc. Gesprächsmöglichkeiten an. Zudem gibt es verbindliche Elternsprechtage, zu denen Sie sich anmelden können.

Die Martinischule bietet eine vorschulische Beratung an. Neben dem Informationsabend in Bezug auf das Anmeldeverfahren findet kurz vor den Sommerferien noch ein Elternabend statt, indem die Schulleiterin Frau Müller nochmal die Schule vorstellt, die organisatorischen und inhaltlichen Abläufe der ersten Schulwochen in der Schuleingangsphase schildert.

Für die einzuschulenden Kinder bietet die Martinischule nach den Osterferien „Schnuppertage" an. Die Kinder nehmen in Gruppen am Unterricht teil, lernen die Schule kennen und gewinnen einen ersten Eindruck von den Lehrkräften.

Im Rahmen des Projektes „Ein Quadratkilometer Bildung" wird eine Vorschulgruppe, die Mini-Martinis, angeboten, in der Kinder spielerisch auf die Schule vorbereitet werden. Es ist ein Angebot für Kinder, die Bedarf an Frühförderung haben. Inhalte der Vorschulgruppe sind die Förderung von Sozialkompetenz, Training motorischer Basiskompetenzen, pränumerische Zahlenverfassung, Förderung der graphomotorischen Übungen (z.B. Schwungübungen) und Kennenlernen des Schulalltags.

Seit dem Schuljahr 2011/12 gibt es die Schulsozialarbeit an der Martinischule. Seit diesem Schuljahr wird die Schule hier von Frau Mathiak unterstützt. Ihr Aufgabenfeld umfasst Beratung und Begleitung von Schülerinnen, Schülern sowie Eltern und Lehrkräften. Sie bietet Sprechstunden nach Vereinbarung für Eltern an, Kindersprechstunden, gestaltet kreative und entspannende Pausen, hilft bei BuT Anträgen und vielem anderen.

Herr Pardey arbeitet im Projekt „Ein Quadratkilometer Bildung" an der Martinischule. Hauptschwerpunkte seiner Arbeit sind der Übergang von Kita zur Grundschule, Elternarbeit und die Bereitstellung von biografiebegleitenden Fördermaßnahmen. Einmal in der Woche findet von 08.00-09.30 Uhr ein Elterncafé in der FBW in Westerholt statt. Themen können z.B. Dialogisches Bilderbuchlesen, Tipps und Hilfe zur Erziehung, Familienhilfe und vieles mehr sein. Bei Fragen, Themenanregungen oder Terminabsprachen können Sie Herrn Pardey telefonisch (02366/303919) oder per Mail (nicolas.pardey@hertenerbuergerstiftung.de) erreichen.

Unter http://martinischule-herten.de/wp/unsere-schule/beratungskonzept/ finden Sie das Beratungskonzept in ausführlicher Form.

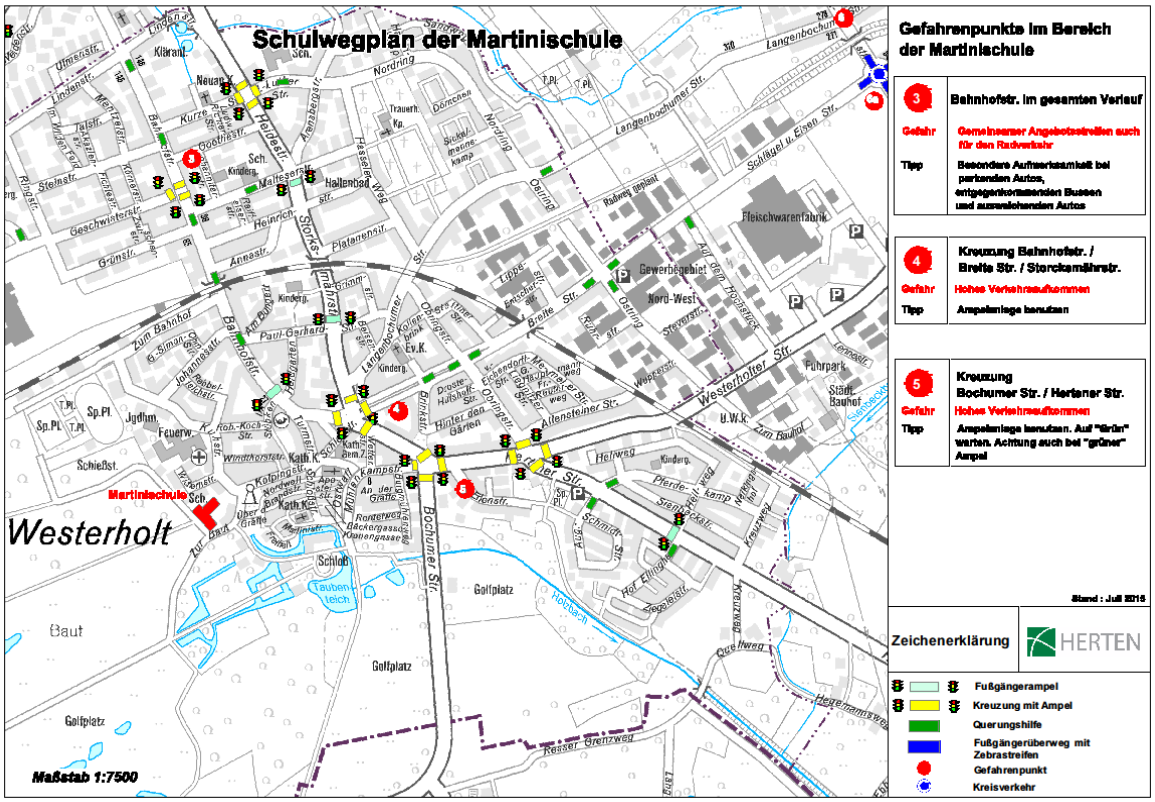
Der sichere Schulweg

Nach den Sommerferien wird für die Schulanfänger und Schulanfängerinnen viel neu sein. Aus dem gewohnten Weg zum Kindergarten wird der neue Weg zur Schule. Gehen Sie die erste Zeit – ratsam ist ca. ein halbes Jahr – mit Ihrem Kind gemeinsam zur Schule. Es ist ratsam vor Schulbeginn ein paar Mal den Weg zu laufen, damit Ihre Kinder sich daran gewöhnen. Gehen Sie zu Fuß, fahren Sie nicht mit dem Auto. Bewegung am Morgen hebt das körperliche Wohlbefinden und lässt die Kinder besser am Unterricht teilnehmen. Bei der Bewegung werden müde Kinder wacher und es hilft bewegungsaktiven Kindern ruhiger zu werden.

Nach einer Weile kann Ihr Kind allein zur Schule gehen. Durch den selbstständig zurückgelegten Weg entwickelt Ihr Kind ein Gefühl für Entfernungen und Zeit. Das ist eine wichtige Grundlage für die Selbstständigkeit Ihres Kindes. Auf dem Schulweg können soziale Kontakte gepflegt und aufgebaut werden.

Trainieren Sie auf dem Schulweg mit Ihrem Kind problematische Verkehrspunkte, wie stark befahrene Straßen, schnell fahrende Autos, unübersichtliche Straßenecken oder Radfahrer und Radfahrerinnen auf dem Gehweg. Beobachten Sie Ihr Kind, inwieweit es sich schon mit verschiedenen Verkehrssituationen auskennt. Seien Sie achtsam bei parkenden Autos, entgegenkommenden Bussen oder ausweichenden Autos.

Hierfür ist auch der Weg zur schuleigenen Bushaltestelle oder von der Elternhaltstelle (blau markiert am Paschenberg) zur Schule wichtig.



Was ist ein gesundes Pausenfrühstück?

Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema in der Grundschule. Die Unterstützung durch die Eltern ist hier besonders wichtig. Damit sich Ihr Kind gut entwickeln kann und in der Schule konzentriert und leistungsfähig ist, braucht es eine gesunde Ernährung, die viel Power und Energie bringt.

Für viele Eltern stellt sich die Frage, was sie ihren Kindern für die Pause zu Essen mitgeben sollen. Um Leistungstiefs und Konzentrationsschwächen zu vermeiden, beginnt Ihr Kind am besten mit einem vollwertigen Frühstück vor dem Unterricht und einem zweiten in der Schule. Wenn Ihr Kind morgens vor der Schule nichts essen will, zwingen Sie es nicht. Versuchen Sie es mit Kakao oder Milch. In der ersten Frühstückspause sollte Ihr Kind aber spätestens ein energiereiches Frühstück essen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: „Eine ideale Pausenverpflegung besteht z.B. aus einem Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse und belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst, Käse oder einem vegetarischen Brotaufstrich. Außerdem gehören Gemüserohkost und frisches Obst, am besten als Fingerfood mundgerecht geschnitten, immer dazu. Zur Abwechslung kann anstelle von Brot auch ein fettarmes Milchprodukt wie Joghurt, Quark, oder ein ungesüßter Milchdrink mitgegeben werden. Als Durstlöscher sollte den Kindern stets Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee zur Verfügung stehen.[4]“

[4] https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/

Pausenbrote sollen möglichst gesund sein und für einen längeren Zeitraum Energie liefern. Sie müssen sich unkompliziert in der Brotdrose transportieren lassen.

Grundsätzliche Tipps:

- Verwenden Sie Vollkorn- oder Körnerbrot.
- Frischkäse eignet sich ideal als „Klebstoff“ – er hält Salatblätter und Gemüsescheiben auf dem Brot und liefert zudem Kalzium, was wichtig für den Knochenaufbau ist
- Verwenden Sie viel Salat und frische Gemüsescheiben, die das Brot hübsch, knackig und lecker machen. Kräuter wie Petersilie, Kresse oder Schnittlauch geben dem Brot zusätzliche Würze
- Zum gesunden Zwischenfrühstück gehören immer frisches Obst und Gemüse, z.B. Paprika, Kohlrabi, Radieschen, Gurke, Cocktailtomaten, Banane, Weintrauben, Apfel, Aprikose, Pfirsich.
- Schneiden Sie Obst und Gemüse mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in Scheiben oder Streifen oder in kleine, mundgerechte Stücke.
- Ihr Kind braucht ausreichend Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, leichten Fruchtsäften oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees.
- Verzichten Sie auf Süßigkeiten, Nutella, Honig und Co, da sie den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe treiben und die Konzentration des Kindes senken. Sie enthalten viel Fett und Zucker und wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Einige Rezepte zur Auswahl:

Apfel- oder Birnenbrot

- Vollkornbrot oder Graubrot
- Frischkäse
- Apfel- oder Birnenscheiben

Käsebrot

- Vollkorn- oder körniges Brot

- Frischkäse oder Gouda
- 1 frisches Salatblatt
- Frische Petersilie oder Schnittlauch

Ei-Brot

- Vollkorn- oder Graubrot
- Butter oder Frischkäse
- 1 Ei
- 1 Salatblatt

Bananenbrot

- Graubrot
- Butter oder Magarine
- Dünne Bananenscheiben

Bauernbrot

- Vollkorn- oder Graubrot
- Schneibe Aufschnitt (Wurst oder Käse)
- Etwas Tomatenmark
- Evtl. Röstzwiebeln

Veggie-Brot

- Roggen- oder Dinkelbrot
- Vegetarischer Aufschnitt (Pasteten, Gemüseaufstriche)
- Gurkenscheiben oder Paprikascheiben
- Frische Kräuter

Ideen für selbstgemachte Brotaufstriche:

Avocado-Paprika

- 1 reife Avocado – das Fruchtfleisch zerkleinert
- 1 rote Paprikaschote – in kleine Stücke geschnitten
- 80 g Cashewkerne – zerstoßen
- 1 – 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL Thymian getrocknet
- Kristallsalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tomate-Aubergine

- 2 große Auberginen
- 2 reife Tomaten, die Samen entfernt, kleingeschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL gehacktes frisches Basilikum
- 2 TL gehackte frische Petersilie
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

Gemüsebutter mit Sellerie

- 150 g Gemüse (z.B. Champignons, Lauch Zwiebel mit Karotten, Sellerie)
- 100 g Margarine oder Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie o.a. Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Was neben der Schule wichtig ist

Die freie Zeit

Gerade für Grundschüler*innen ist es wichtig, freie Zeit am Nachmittag zur Verfügung zu haben. Packen sie den Tag nicht zu voll mit Terminen und anderen Aktivitäten. Nach den Hausaufgaben sollte das Kind sorglos den Tag erleben, spielen und sich austoben, und sich keine Gedanken um Pflichten oder Termine machen. Ist der Tag zu voll gepackt, kann das Kind überfordert werden und sich eventuell auch nicht auf die schulischen Herausforderungen konzentrieren können. Lassen sie Ihr Kind gemeinsam mit anderen Schulkameraden und –kameradinnen spielen. Das kindliche Spiel ist wichtig um mit Aggressionen, Wut, Enttäuschungen oder Druck zurechtzukommen und diese gegebenenfalls abzubauen.

Freizeit und Bewegung

Bewegung und Sport ist für Kinder wichtig. Ärzte empfehlen mindestens eine Stunde am Tag intensive Bewegung für Grundschulkinder. Sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus, auf die kindliche Gefühlswelt sowie auf die geistige und soziale Entwicklung. Bewegung hilft, Übergewicht vorzubeugen, die Muskulatur zu stärken und den eigenen Körper besser kennenzulernen und sich in ihm und mit ihm wohlzufühlen. Bewegung fängt schon beim Schulweg an (siehe oben) und wer sein Kind mit dem Auto zur Schule fährt, verpasst die Bewegung am Morgen. Frische Luft und Bewegung wirken sich positiv auf die Konzentration des Kindes auf, es ist fitter und aufgeweckter.

Kinder haben den Drang sich zu bewegen und aktiv zu sein. Leider wird dieser Drang oftmals durch verkehrsreiche Straßen, fehlende Spiel- und Freiflächen, und auch durch das Verhalten der Eltern/Erwachsenen ausgebremst. Oft findet viel der Freizeit in der Wohnung statt und der Schulalltag ist vom Lernen am Schreibtisch geprägt. Beugen sie dem vor, gehen sie mit ihrem Kind raus und lassen es draußen mit Freunden und Freundinnen spielen. Zwei Stunden am Tag bewegtes Spielen und Bewegung im Alltag sollten angestrebt werden. Legen Sie mit ihrem Kind Strecken zu Fuß zurück (z.B. wichtige Besorgungen bei der Apotheke, einkaufen, etc.), zeigen Sie ihrem Kind und anderen Kinder „alte“ Kinderspiele wie Hüpfkästchen, Seilchen springen oder Gummitwist, planen Sie am Wochenende eine Fahrradtour, gehen Sie ins Schwimmbad und übertragen Sie ihrem Kind Aufgaben im Haushalt und Garten (bei älteren Kindern). Packen Sie den Alltags allerdings nicht zu voll, sondern strukturieren Sie den Tag so, dass auch genug Zeit zum Ausruhen und entspannen ist.

Sport fördert nicht nur die körperliche Entwicklung Ihres Kindes, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit. Auch das soziale Verhalten wird durch Teamgeist und das Gemeinschaftsgefühl beim Sport gestärkt. Viele Sport- und Freizeitvereine bieten ein breites Angebot für Kinder an: Fußball, Volleyball, Judo, Tanz, Gymnastik und mehr. In Westerholt zum Beispiel bietet die FBW Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt Tanz für Mädchen und Aikido an.5 Die Turn- und Sportgemeinschaft TUS1893 Westerholt bietet Turnen für Kinder und Eltern-Kind Kurse an sowie Schwimmunterricht6.

Computer und Mediennutzung

Medien beeinflussen die Entwicklung der Kinder und nehmen einen immer größeren Stellenwert ein – egal ob Smartphone, Tablet, Computer, Fernsehen oder Hörspiele. Das muss nicht immer problematisch sein, doch kommt es auf den richtigen Umgang mit Medien an. Der verantwortungsvolle Umgang mit Medien ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene lernen müssen.

Es gibt eine Vielzahl an kindgerechten Lernspielen, die gezielt für schulische Zwecke entwickelt werden und schulische Inhalte fördern. Mit den Spielen kann mit Spaß das Gelernte wiederholt und angewendet werden. Nebenbei werden Basiskompetenzen wie Lesen und Schreiben geschult. Auch im Unterricht werden Lernspiele angewendet. Die Martinischule hat einen eigenen Computerraum, in der die Kinder den professionellen Umgang mit Medien lernen.

---

[5] Aktuelles Kursprogramm 1. Halbjahr 2018: https://www.herten.de/fileadmin/documents/herten/kultur/Flyer_u._Publikationen/kursprogramm-fbw-herten-1-2018.pdf (06/2018)

[6] http://www.tus-westerholt-bertlich.de/angebot/fuerkinder (06/2018)

Es gibt zudem, eine ebenso große Vielzahl an Informationen zu kindgerechten Medien. Das Internetportal „Schau hin! Was dein Kind mit Medien“ macht stellt umfangreiche Materialien und Infos zu Themen Internet, Handy, soziale Medien, Cybermobbing, Datenschutz, Eltern als Vorbild, Medien und Migration etc. zur Verfügung.7 Das Internet-ABC bietet eine sichere Plattform, die sich an Kinder von 5-12 Jahren richtet und kindgerechte Basiskompetenzen für den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit dem Netz vermittelt.8

Ebenso bietet die Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) eine umfassende Internetpräsenz, auf der sich Eltern über kindgerechte Mediennutzung informieren können.9

Wir hoffen Ihnen hilfreiche Informationen und Anregungen mit diesem Elternratgeber in der Übergangszeit Kindergarten – Grundschule geben zu können. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Sandra Müller, Schulleiterin Martinischule, oder Nicolas Pardey, Projektkoordinator Ein Quadratkilometer Bildung.

[7] http://www.schau-hin.info/service/downloads.html (06/2018)
[8] https://www.internet-abc.de (06/2018)
[9] http://www.elternundmedien.de (06/2018)