

Pressemitteilung

Kindergesundheit: Mit diesen Tipps gelingt der Schulstart

Kinderärztin der AOK Rheinland/Hamburg informiert über das richtige Frühstück, Klimaschutz im Schulalltag und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in Corona-Zeiten.

Düsseldorf/Hamburg, 04.08.2022

Die Einschulung ist für Kinder etwas Einmaliges, ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Doch auch in den folgenden Jahren bleibt der Schulbeginn nach den Sommerferien immer etwas Besonderes. Die AOK Rheinland/Hamburg hat einige Tipps zusammengestellt, mit denen Kinder körperlich und seelisch gestärkt durch den Schulalltag kommen.

1. Frühstück und Pausenbrot

Zu einem gelungenen Start in den Tag gehören Mahlzeiten, die ausgewogen und vollwertig sind und das Kind mit Energie versorgen. „Planen Sie für das Frühstück zu Hause ausreichend Zeit ein. Der Tag sollte nicht hektisch starten“, empfiehlt Kinderärztin Dr. Anne Neuhausen, die bei der AOK Rheinland/Hamburg als Referentin für Prävention und Selbsthilfe arbeitet. Die Grundbestandteile eines gesunden Frühstücks sind Getreideprodukte (z. B. Vollkornbrot oder Müsli), Obst und Gemüse sowie Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse etc.), welche in Maßen durch magere Fleisch- und Wurstwaren ergänzt werden können.

Ein Pausenfrühstück in der Schule gibt neue Energie für den restlichen Vormittag. Jedoch können matschiges Brot und Chaos in der Frühstücksbox den Genuss schnell vermiesen. Eine Brotdose sollte nicht auslaufen, über getrennte Fächer verfügen und auch mal einen Sturz aushalten. Noch ein Tipp: Das Auge isst mit! So kann Rohkost beispielsweise appetitlich als Fingerfood angerichtet

werden. Der ideale Durstlöscher ist Wasser – am besten aus einer bruchsfesteren Trinkflasche.

2. Schultüte

„Eine Schultüte soll Freude machen und Überraschungen enthalten, die die Kinder wirklich mögen“, sagt Dr. Anne Neuhausen. Wenn alle Dinge darin nur praktischer Natur sind, dürfte der Spaß zu kurz kommen. Ideal ist eine Mischung aus Spielzeug und Kleinigkeiten für die Schule wie Stifte, Radiergummi und Co.

3. Schulweg

Durch helle Kleidung und Reflektoren werden die Kinder im Straßenverkehr besser gesehen. Damit Lernanfängerinnen und Lernanfänger sicher und souverän die Schule erreichen, müssen sie mit dem Weg vertraut sein. Eltern sollten mit ihnen die Route üben. „Sobald sich das Kind im Verkehr angemessen und umsichtig verhält, darf es alleine los. Das stärkt das Selbstbewusstsein. Darüber hinaus entspannt die Bewegung an der Luft und verschafft neue Energie.“

4. Hausaufgaben

Egal ob zu Hause oder in der Ganztagsbetreuung: Ein guter Zeitpunkt für die Erledigung der Hausaufgaben ist der frühe Nachmittag. Gerade Schulneulinge müssen oft noch lernen, die Aufgaben alleine zu bearbeiten. Natürlich dürfen Eltern ihr Kind motivieren und Fragen beantworten, aber grundsätzlich sind die Aufgaben Sache der Kinder.

5. Zeit zu Hause

Auf Konzentration folgt Entspannung. Bewegung ist ein wichtiger Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule. „Kinder benötigen ausreichend Zeit zum Spielen – am besten draußen. Rennen, Hüpfen und Klettern schulen die Koordination“, sagt Dr. Anne Neuhausen. Auch dem Austausch in der Familie sollte Zeit gewidmet werden. „Einmal täglich sollte man mindestens zu Hause zusammenkommen. Am besten in entspannter Atmosphäre bei einem gemeinsamen Essen. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, über Erlebnisse des Tages zu sprechen, und vermitteln Sie Anteilnahme und Bestätigung.“

6. Corona-Pandemie

„Schulen spielen nicht nur als Bildungsraum eine wesentliche Rolle, sie sind auch als sozialer Treffpunkt bedeutend. Bei einem längeren Distanz-Unterricht könnten der Austausch und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls zu kurz kommen und Defizite entstehen“, so Dr. Anne Neuhausen. Sie begrüßt, dass die Politik ohne weitere Schulschließungen durch die Corona-Zeit kommen will.

7. Klimaschutz

Eltern sollten darauf achten, Verpackungsmüll zu reduzieren, Brotdosen einzusetzen und diese mit regionalen und saisonalen Produkten zu füllen. Wenn der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt wird, schont das auch die Umwelt. „Als Gesundheitskasse setzt sich die AOK Rheinland/Hamburg für mehr Nachhaltigkeit und den verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen ein. Denn Klimaschutz bedeutet zugleich Gesundheitsschutz und ist essenziell für die Zukunft kommender Generationen“, so Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg.

8. Gesund macht Schule

Das Präventionsprogramm „*Gesund macht Schule*“ begeistert seit 20 Jahren Kinder, Eltern und Lehrkräfte an Grundschulen für Gesundheit. Wichtige Themen sind die Freude an Bewegung und gesunder Ernährung, die Stärkung von seelischem Wohlbefinden und Persönlichkeitsentwicklung sowie die altersgerechte Vermittlung von Wissen über den eigenen Körper. Zum Konzept gehören Patenschaften, bei denen Ärztinnen und Ärzte die Lehrkräfte bei Unterrichtsgestaltung und Elternarbeit hinsichtlich Gesundheitsförderung unterstützen. Die AOK Rheinland/Hamburg setzt das Programm gemeinsam mit den Ärztekammern Nordrhein und Hamburg um. Die Teilnahme ist für Grundschulen kostenfrei. <https://www.gesundmachtschule.de/>

Studie: Seelische Gesundheit vieler Kinder leidet in der Pandemie

Welche Spuren die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen hinterlassen haben, zeigt der kürzlich veröffentlichte WIdO-Monitor, für den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) mit dem Deutschen Jugendinstitut kooperiert hat. 3.000 Mütter von drei- bis zwölfjährigen Kindern wurden zu den Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit ihrer Kinder befragt. Mehr als jede dritte Mutter (35 Prozent) berichtet, dass die seelische Gesundheit gelitten hat, jede fünfte, dass ihr Nachwuchs reizbarer und aggressiver geworden ist. Als Gründe werden vor allem der Wegfall der Tagesstruktur (74 Prozent) und die soziale Isolation (71 Prozent) genannt. Etwa ein Drittel gibt fehlenden Kontakt zu den Lehrerinnen und Lehrern (36 Prozent) an.