

Herzlich Willkommen zum Elternabend Ganzttag



Ablauf

- Vorstellung
- Warum treffen wir uns heute?
- Regelung Mittagspause
- Grundlegendes
- Fragen, Wünschen, Anregungen

Regelung Mittagspause - in der Mensa

- Toilettengänge und **Händewaschen** vor dem Essen bei jedem Kind!
- Essenszeiten: 1g: 12.05 Uhr; 2g: 12.00 Uhr; 3g: 12.10 Uhr; 4g: 12.40 Uhr
- Jedes Kind hat einen **festen Sitzplatz**, Wechsel nur in Notfällen.
- **Kinder holen Essen**, Betreuer nimmt Karte an sich
- SchülerInnen (S.) essen in Ruhe und ordentlich auf (leises Reden erlaubt)
- **Nachschlag: S. fragen nach**, ob sie sich was holen dürfen

Regelung Mittagspause

- **Trinken:** S. der 3G/4g bringen sich Wasser auf dem Tablett mit, 1g/2g nach dem Essenholen
- Es gibt grundsätzlich nur das bestellte Essen, **es wird nichts zusätzlich gekauft!**
- S. die fertig gegessen haben, bringen ihr Tablett weg, setzen sich zurück
- Wenn alle fertig sind: **Stühle stapeln, Tischdienst wischt.**
- S. stellen sich an, evtl. noch ein Toilettengang. S. verlassen die Mensa.
- Grundsätzlich **keine Toilettengänge während des Mittagessens!**
- Bei schweren Verstößen (auch in der Hofpause) 5min **Nachdenkpause beim Lehrer.**

Spielpause

- Bei gutem Wetter draußen.

	Klettergerüst	Haupteingang	Mensa
Montag	1g	2g 3g	4g
Dienstag	2g	3g 4g	1g
Mittwoch	3g	4g 1g	2g
Donnerstag	4g	1g 2g	3g

- Mensa: Fahrzeuge, Kleinspiel
- Haupteingang: Ballspiel, Großspiel



Spielpause

- Bei sehr schlechtem oder gefährlichen Wetter im Haus.
- Ruhige Pause mit Regenkiste im Haus:
- 1g: Forum 1
- 2g: Bücherei (Bücher sind ABSOLUT tabu)
- 3g: Forum 3
- 4g: Turnhalle (kein Sport!)



Grundlegendes

- Schlaf
- Medien
- Ernährung
- (Vor)Lesen
- Zweisprachigkeit
- Schulranzen
- Qualitätszeit
- Fazit

Wie viel Schlaf brauchen Grundschul Kinder?

- **6-12 - Jährige** brauchen ca. **11h Schlaf**
- Das bedeutet: **19:00 Uhr bettfertig machen** (Zähne putzen, Schlafanzug anziehen, Einschlafbegleitung)
- **20:00 Uhr schlafen**
- Einschlafbegleitung:
 - Vorlesen/gemeinsam lesen
 - Über Schönes vom Tag sprechen



Medien



- **Bildschirmzeit = Summe aus Tablet, Handy, Fernsehen etc.**
- Für 7-10-Jährige maximal 1 Stunde pro Tag
- Nur Apps/Spiele etc. erlauben, die für Kinder in diesem Alter geeignet sind

***FSK** => Alterseinstufung nach gesetzlichen Vorgaben, um Entwicklung der Kinder nicht zu gefährden*

Beispiele:

- **Wednesday => FSK12**
- **Fortnite => FSK12**
- **GTA => FSK18**
- **TikTok => ab 13 Jahren**

Medien



- Vorsicht Cybermobbing!
- **Fazit: begleitete Bildschirmzeit, Kontrolle über Spiele/Filme/Apps (Bspw. durch Kindersicherung auf Handy und Smartphone)**
- Weitere Empfehlungen:
 - Keine Medien am Esstisch
 - Keine Medien in Schlafräumen

Ernährung

- **Fehl- und Mangelernährung => Ursache für Müdigkeit und Leistungsschwäche in der Schule**
- **4 Schwerpunkte in der Ernährung:**
 - Viel Obst und Gemüse
 - Wenig Fleisch und Wurst
 - Wenig Fett und Zucker (Süßigkeiten, Schokobrötchen, Schokolade usw.)
 - Wasser und ungesüßte Tees trinken

Ernährung/Pausenbrot



- **Frühstück und Brotzeit sind 1/3 des gesamten Energiebedarfs**
- Wer frühstückt, kann mehr Leistung bringen
- **Frühstücksideen:** Müsli mit Obst, keine Cornflakes (Zucker!)
- **Pausenbrotideen:** Käsebrot mit Paprikastreifen, Tomaten, Gurken,...
- **Gemeinsames Frühstück ist sehr wichtig** => Kinder mögen Gesellschaft beim Essen
- Zeit? Brotzeit abends vorbereiten, Tisch am Abend decken
- **Kinder mit einbeziehen** => Bsp.: Wahl Essen in der Mensa, gemeinsam kochen

Literaturtipp: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz „Das schmeckt aber“ – Ernährung von Kiga- und GS-Kindern

Lesen



- **Täglich lesen** => Lesen lernt man nur durch lesen!
- Lesen ist eine Fertigkeit
- Mit 20 Kindern in der Schule nicht möglich; **Unterstützung zu Hause notwendig**
- **Lesen als Grundlage für Lebensbewältigung!**
- **Grundlage in 1./2., danach Voraussetzung für schulischen Erfolg**

Zweisprachigkeit



- Gerne zu Hause in der Muttersprache sprechen
- Auf Deutsch verzichten, wenn fehlerhaft
- Gerne auch in Muttersprache vorlesen
- Zweisprachigkeit als Chance sehen

Schulranzen



- **Von den Kindern zeigen lassen** => Interesse zeigen, über den Schultag sprechen
- **Elternbriefe/Proben etc. in Post- oder Hausimappe**
- **Materialien checken** => fehlende Dinge ersetzen (Bsp.: Bleistift, Radiergummi, Schere, Kleber)
- **In den Ferien Schulranzen ausräumen und auswischen**
- **Hausaufgabe am Freitag auf Vollständigkeit kontrollieren** (nicht verbessern)
- **Regelmäßig lesen!**

Qualitätszeit



- **Gemeinsam Essen/gemeinsame Gespräche**
- **Gesellschaftsspiele spielen:** Kartenspiele (UNO, Skippo, Halligalli), Mensch-ärgere-dich-nicht, Ubongo, Monopoly => Schulung der Frustrationstoleranz, Regeleinhaltung
- **Lego/Playmobil, Puzzle** => Schulung der Motorik und Konzentration
- **(Vor)Lesen**

Fazit

- Interesse für Kinder zeigen
- Vorbildfunktion
- Regeleinhaltung einfordern
- Sinnvolle Konsequenzen überlegen
- Positive Verstärkung => Lob wenn sinnvoll!
- Klare Strukturen/Abläufe im Alltag
- Gemeinsame Zeit => Spiele spielen, (vor)lesen, essen, Besuch der Bücherei etc.



Fragen , Wünsche, Anregungen?

Zusammenfassung

- Stehen auf der Homepage zur Verfügung.
- Oder scannen Sie den QR Code.

Quellen

- bvkJ- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.
„Wie viel Schlaf brauchen Kinder?“ 20.07.2016
www.kinderaerzte-im-netz.de.
- „Flüssig Lesen lernen: Besser in der Schule durch Lesetraining?“
<https://lerntherapie-beneken.de>
- *Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz „Das schmeckt aber“ – Ernährung von Kiga- und GS-Kindern*
- [Pressemittlung des BVKJ und Gemeinsame Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung und des BVKJ, Berlin, 29. Mai 2017. *Developmental Psychology*](#)