



GESUNDE SCHULE

KRAFT FÜR DEN SCHULALLTAG	
■ ENERGIE-SNACK FÜR ENERGIE-BÜNDEL	2
AMS-FOTO	
■ LECKERES PAUSENBROT VERSÜSST DEN SCHULTAG	5
SICHERER SCHULWEG	
■ DAS „ELTERNTAXI“ KANN IN DER GARAGE BLEIBEN	6
LERNEN LEICHT GEMACHT	
■ MIT INTERESSE UND LOB DIE WISSBEGIER FÖRDERN	9
IDEEN FÜR DIE SCHULPAUSE	
■ SEILSPRINGEN UND FUSSBALL SIND DIE HITS	11
GUT SITZEND UND GUT SICHTBAR	
■ PASSGENAUE RANZEN FÜR SCHULSTARTER	13

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 1. Juni 2011, finden Sie im
AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema

Kräftig in die Pedale treten:
AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → AOK-Radioservice



Kraft für den Schulalltag:

Energie-Snack für Energie-Bündel

30.05.11 (ams). Viele Eltern kennen das: Ihr Kind kommt hungrig aus der Schule, aber die Brotdose ist noch voll. Dabei ist die Zwischenmahlzeit in der Schule enorm wichtig. „Kinder brauchen gesunde Energie, um in der Schule fit zu sein und lernen zu können“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Lust statt Frust mit dem Pausenbrot, wie geht das? „Leichter, als viele denken: Abwechslung und Mitbestimmung sind die Zauberwörter.“

Schule ist Arbeit, und dafür brauchen Kinder Energie, die ausgewogen über den Tag verteilt wird. So sind sie leistungsfähig in der Schule und können sich gut konzentrieren. „Viele Kinder verlassen ohne Frühstück das Haus, in den Brotdosen für die Pause finden sich oftmals eintönige Wurst- oder Käsebröte, kein Obst und stattdessen Süßigkeiten“, so Zilliken. Schon kleine Tricks helfen, Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern.

Das Frühstück zu Hause: Zugegeben, es gibt Frühstücksmuffel. Aber meist finden Eltern doch heraus, womit sie ihr Kind auch morgens locken können. Das kann ein Vollkornbrot oder ein dunkles Brötchen sein mit Frischkäse und Fruchtaufstrich. Viele Kinder essen gerne Müsli mit Früchten. Bei anderen reicht es schon, wenn sie das Brot nicht selbst schmieren müssen. Wer gar nicht zum Essen zu bewegen ist, mag vielleicht morgens wenigstens mit einer warmen Milch oder einem Glas Saft starten.

Das zweite Frühstück in der Schule: „Ein guter Pausensnack ist extrem wichtig – das gilt natürlich umso mehr, je weniger das Kind zu Hause gefrühstückt hat“, sagt Zilliken. Aber nur, weil der Snack wichtig ist, macht es noch keinen Spaß, ihn zu essen. Dazu muss er auch gut aussehen und handlich zubereitet sein. Hier einige Tipps:

- Mikado-Brote: Dazu das fertig belegte Brot in kleine Quadrate schneiden und abwechselnd mit Obst und Gemüse aufspießen.
- Für Obstverächter: Obststücke mit Quark vermischen oder im Milchshake pürieren.
- Snack-Box: Obst und Gemüse – in mundgerechten Stücken – sind im Nu verputzt.
- Brotgesichter: Eine Vollkornbrotscheibe mit einem aufgelegten Gesicht aus Gurke, Möhren und Radieschen bringt die Kinder beim Öffnen der Brotdose zum Lachen und macht Lust aufs Essen. Wegen der Infektionen mit Entero-Hämorrhagischen Escherichia Coli-Bakterien (EHEC) warnt das Robert-Koch-Institut (RKI) derzeit vor dem Verzehr von Rohkost, insbesondere von rohen Tomaten, Salatgurken und Blattsalaten. Bis die Warnung

aufgehoben wird, sollte daher kein rohes Gemüse gegessen werden. Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.rki.de.

- Gesunder Burger: ein Vollkornbrötchen abwechselnd mit einem Salatblatt, Schinken und Tomatenscheiben belegen. Auch hier gilt es, derzeit die RKI-Warnung zu beachten und auf Salat und Tomaten als Belag zu verzichten.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag

Fette Wurst sollte möglichst durch mageren Schinken, Braten oder Geflügel aufschnitt ersetzt werden. Käse liefert Kalzium für den Knochenaufbau. Vor allem beim Streichkäse kann auch auf fettarme Varianten zurückgegriffen werden. Als Faustregel über den Tag verteilt gilt: fünf Portionen Obst und Gemüse, vier Portionen Getreide. „Frühstück und Pausenbrot zusammen sollten gut ein Drittel der Tagesenergie ausmachen“, sagt Zilliken. Ganz wichtig: Kinder sollten mindestens einen, möglichst eineinhalb Liter am Tag trinken, am besten Wasser.

Vorlieben mit den Kindern besprechen

„Es gibt kein Patentrezept für jedes Kind. Deshalb ist es wichtig, dass die Eltern dranbleiben, ausprobieren und mit ihren Kindern Vorlieben besprechen“, sagt Zilliken.

Ein leidiges Thema sind auch die Süßigkeiten in der Brotdose. Bringt das eine Kind regelmäßig Süßigkeiten mit, will das nächste Kind das auch. Weigern sich die Eltern, fühlen sich die Kinder zurückgesetzt und schlecht behandelt. Dennoch: „Hier sollten die Eltern konsequent bleiben“, sagt Zilliken.

Süßigkeiten steigern zwar schnell den Blutzuckerspiegel, anschließend fällt er jedoch dramatisch ab – und mit ihm die Konzentrationsfähigkeit. Und außer Kalorien ist auch nichts wirklich Wichtiges darin enthalten.

Oft lassen sich hier in Zusammenarbeit mit der Klassenlehrerin Kompromisse finden. So können die Kinder verabreden, dass pro Monat ein Kind an einem festen Tag Süßigkeiten mitbringen darf. „Damit ist der tägliche Futterneid kein Thema mehr.“

Gesundes Essen gemeinsam erleben

Solche Vereinbarungen tragen auch dazu bei, dass die Kinder in ihrem Schulalltag das Thema Ernährung gemeinsam erleben und vertiefen. „Das ist ganz wichtig, denn durch den Austausch lernen die Kinder viel, was sie dann von sich aus auch in ihren Alltag integrieren und möglicherweise mit nach Hause tragen wollen“, sagt Zilliken. Das kann beispielsweise sein:

- Kinder und Lehrerin bereiten regelmäßig gemeinsam ihr Frühstück in der Schule zu.

- Für die Frühstückszeit gibt es feste Rituale wie etwa das Vorlesen eines Buches nach dem Essen, einmal wöchentlich ein gemeinsames Frühstück, mit Tisch decken, netten Gesprächen, festen Regeln: Die Kinder lernen so spielerisch Tischsitten und Esskultur kennen.
- Internationales Frühstück: Neues ausprobieren, voneinander lernen sowie Riten und Speisen der Mitschüler aus anderen Ländern kennenlernen.
- Die Kinder tauschen den Inhalt ihrer Brotdosen aus und stellen so fest, was die anderen an gesunden, wohlschmeckenden und appetitlich zubereiten Speisen dabei haben.
- die Klasse macht ein Pausenbrot-Projekt, bei dem die Kinder den Inhalt der Brotdosen fotografieren und dann die Zutaten auswerten.

Essen soll Spaß machen

Solche Aktionen sind relativ einfach umzusetzen und tragen dazu bei, dass Kinder mehr über sich und ihr Essen lernen. „Es ist nicht damit getan, dass die Eltern den Kindern gesundes Essen vorsezen. Essen soll Spaß machen, es muss etwas mit dem Alltag und dem Erleben der Kinder zu tun haben“, sagt Zilliken. Dann, so die Expertin, hat ausgewogene Ernährung die Chance, ein Leben lang für die Kinder wichtig zu sein. Und das gilt vor allem auch für das Familienleben. „Je bessere Vorbilder sie zu Hause erleben, mitentscheiden, selbst schnippeln und zubereiten dürfen, desto größer ist die Chance, dass sie sich ein Leben lang gut und mit Spaß ernähren“, sagt Zilliken.

Mehr Infos im Internet:

www.aok.de > Gesundheit > Essen und Trinken > Ernährung von A – Z
> Kinderernährung

www.jolinchen.de > Koch mit! > Elterntipps

www.jolinchen.de > Koch mit! > Kolja Kleeberg > Elf Tipps vom Profi-Koch



Leckeres Pausenbrot versüßt den Schultag



Ein frisches Vollkornbrot, lecker belegt – das schmeckt vielen Schulkindern und liefert wichtige Energie für den Schultag. Frühstück und Pausenbrot zusammen sollten gut ein Drittel der Tagesenergie decken. Als Snacks eignen sich auch Obst und Gemüse. Wegen der Infektionen mit dem Darmbakterium EHEC warnt das Robert-Koch-Institut derzeit allerdings vor dem Verzehr von Rohkost, insbesondere von rohen Tomaten, Salatgurken und Blattsalaten. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.rki.de.

Foto: AOK-Mediendienst

**Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Ernährung)**

Sicherer Schulweg:

Das „Elterntaxi“ kann in der Garage bleiben

30.05.11 (ams). Ohne „Elterntaxi“ sicher zur Schule – das macht Kinder selbstbewusst und erleichtert den Eltern das Leben. Dazu bedarf es einer sorgfältigen Vorbereitung. Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt Tipps, wie Eltern mit ihren Kindern üben können, allein und verkehrssicher zur Schule zu gehen. Denn: „Die Kinder profitieren enorm, für ihre Entwicklung und ihr Selbstvertrauen.“

Für viele ist das Bild schon selbstverständlich: Vor der Schule parken Autos in zweiter und dritter Reihe, die Eltern fahren ihre Kinder zur Schule. Dahinter steht oftmals gar kein langer Schulweg, sondern vielmehr die Angst, den Kindern könne allein auf ihrem Weg in die Schule im Verkehr etwas passieren. „Diese Sorge muss man natürlich ernst nehmen. Es gibt tatsächlich viele Unfälle im Straßenverkehr, in die Kinder verwickelt sind“, sagt Eymers. Je größer die Stadt, desto schwieriger ist es, die Kinder loszulassen. Dennoch empfiehlt Eymers den Eltern, mit ihren Kindern zu üben, ihren Weg selbstständig zur Schule zu gehen. „Sicherheit hat natürlich immer Vorrang“, sagt Eymers. Das kann bedeuten: einen längeren Weg in Kauf zu nehmen, die Kinder in Gruppen in Begleitung eines Erwachsenen zu schicken oder auch nur einen Teil des Weges zu Fuß gehen zu lassen.

Fußweg macht fit und leistungsfähig

Warum dieser Aufwand, wenn es auch schnell mit dem Auto geht? „Wer morgens vor der Schule schon aktiv ist und frische Luft schnappt, kommt viel leistungsfähiger in der Schule an“, sagt Eymers. Die Wahrnehmung der Kinder wird geschult und sie profitieren davon, was ihre Verkehrssicherheit, ihre Mobilität und ihren Orientierungssinn angeht.

„In Zeiten von zunehmendem Übergewicht bei Kindern mit nachlassenden motorischen Fähigkeiten ist der selbstständige Schulweg damit ein wichtiger Beitrag, seine Kinder zu fördern und zu unterstützen“, sagt Eymers. Zum Zufußgehen raten die Experten bereits ab der ersten Klasse, allein mit dem Rad zur Schule fahren sollten Kinder dagegen erst nach der Fahrrad-Prüfung in der vierten Klasse.

Bevor die Eltern nun den „Taxi-Betrieb“ aufgeben und ihre Kinder allein losziehen lassen, bedarf es einer sorgfältigen Vorbereitung. Vor allem gilt es zu beachten: Der kürzeste Schulweg ist nicht immer der sicherste, der sicherste ist aber der richtige. Viele Schulen geben Flyer heraus, in denen sichere Überwege und Ampeln im Viertel gekennzeichnet sind. Ist der beste Weg ge-

funden, heißt es: üben, üben, üben. Wie verhalte ich mich beim Überqueren der Straße? Wie an der Ampel? Was muss ich beachten, wenn ich zwischen parkenden Autos auf die Straße gehen muss? Die Kinder sollten auf jeden Fall auch wissen, dass sie nicht immer nur rechts und links schauen müssen, sondern an Ampeln und Zebrastreifen vorm Überqueren der Straße auch Blickkontakt zu den Kraftfahrern aufnehmen müssen.

Kind am Anfang begleiten

Eltern sollten ihr Kind so lange begleiten, bis es die nötige Sicherheit gewonnen hat. Nach mehrfachem Üben sollte das Kind schon einmal die Leitung übernehmen: „So können die Eltern sehen, ob das Gelernte schon in Fleisch und Blut übergegangen ist“, sagt Eymers. Genauso wichtig wie selbstverständlich sollte es sein, dass die Eltern stets Vorbild sind: Gehen Eltern selbst über rote Ampeln, machen sie sich unglaublich bei ihren Kindern, das fordert geradezu zum Nachahmen auf.

„Haben Eltern den Weg intensiv mit den Kindern geübt, halten Kinder sich in der Regel sehr zuverlässig daran“, sagt Eymers. Neben dem Üben des Weges ist es laut Eymers auch ganz wichtig, dass die Kinder morgens nicht gestresst in letzter Minute das Haus verlassen. Wer in Eile ist, macht Fehler. „Auch ein gutes Frühstück trägt zu mehr Sicherheit bei. Wer Hunger hat, kann sich schlechter konzentrieren“, sagt Eymers. Außerdem sollten Eltern ihre Kinder mit Reflektorstreifen an der Kleidung ausrüsten, vor allem natürlich in der dunklen Jahreszeit.

In der Gruppe zur Schule gehen

Auch nach noch so vielem Üben lassen die meisten Eltern ihre Kinder nicht gerne ganz alleine ziehen. Hierfür organisieren mittlerweile an vielen Orten Eltern den sogenannten Laufbus (ursprünglich Walking Bus), den auch die AOK empfiehlt.

Acht bis 14 Kinder bilden zusammen mit zwei Erwachsenen eine Gruppe, die jeden Tag und bei jedem Wetter zu Fuß zur Schule und zurückgeht. An festgelegten Treffpunkten auf dem Schulweg stoßen die Mitglieder zum „Bus“ dazu. Wechselnd führen zwei Kinder den „Bus“ und tragen das Kommando für die Sicherheit, zwei bilden den Schluss. Die Erwachsenen sind lediglich die Begleiter, die bei Fragen oder Unsicherheiten einschreiten. Für die Kinder hat der Laufbus viele Vorteile: Sie organisieren sich selbstständig, tragen Verantwortung, kommen fit in der Schule an, tauschen sich mit anderen Kindern aus und leisten aktiv einen Beitrag zum Umweltschutz. Die Eltern sind beruhigt, weil ihre Kinder in der Gruppe unterwegs und von Erwachsenen begleitet sind.

Für Experten ist der Schulweg zu Fuß immer die erste Wahl. Radfahren ist bei Kindern jedoch häufig beliebter. „Wer sein Kind mit dem Rad schickt,

sollte immer im Kopf haben, dass die erforderlichen psychomotorischen Fähigkeiten erst ab etwa acht Jahren ausreichend dafür vorhanden sind“, sagt Eymers.

Schon früh können Eltern mit ihren Kindern das Radfahren in Jugend-Verkehrsschulen üben, das schult Motorik, Orientierung und Verkehrssicherheit. Hier gilt: Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen auf dem Gehweg fahren, bis zum zehnten Lebensjahr können sie auf dem Gehweg fahren. „Kinder sind mit dem Beherrschen des Rades und dem gleichzeitigen Überblicken des Verkehrs schnell überfordert und dann unsicher“, sagt Eymers. Fährt das Kind dennoch mit dem Rad zur Schule, müssen auf jeden Fall immer folgende Regeln beachtet werden:

- Die Eltern haben intensiv mit dem Kind den Weg geübt.
- Das Rad muss regelmäßig auf seine Verkehrssicherheit überprüft werden.
- Das Kind muss einen Helm tragen.
- Der Schüler muss gut sichtbar sein, also mit Reflektoren an Kleidung und Rad ausgestattet sein.

Schulweg-Detektive

Damit die Schulwege für die Kinder sicherer werden und sie sich freier bewegen können, gibt es in vielen Städten und Gemeinden Schulweg-Detektive. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg, um den zuständigen Behörden Hinweise zu liefern, wo Schulwege noch sicherer gemacht werden können. „Auch solche Aktionen tragen hoffentlich dazu bei, dass immer mehr Eltern sich trauen, ihr Kind allein den Schulweg meistern zu lassen“, sagt Eymers.

Weitere Informationen im Internet:
www.dvr.de > Zielgruppen > Kinder
www.go-ahead-wettbewerb.de

Mehr zum Thema Familien und Kindergesundheit unter:
www.aok.de/kids



Lernen leicht gemacht:

Mit Interesse und Lob die Wissbegier der Kinder fördern

30.05.11 (ams). So viel Unterstützung wie nötig, so viel Selbstständigkeit wie möglich: Eltern sollten sich für den Schulalltag ihrer Kinder interessieren, ihnen aber auch die Möglichkeit geben, Dinge auszuprobieren und Probleme selbst zu lösen. „Mit Lob tragen sie ebenfalls viel dazu bei, dass ihrem Nachwuchs das Lernen Spaß macht“, sagt Ulrike Plogstieß, Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband.

Kinder sind von Natur aus neugierig – Eltern müssen ihre Wissbegier lediglich fördern. Wichtig ist, dass die Erwachsenen gute Lernbedingungen für ihren Nachwuchs schaffen. Dazu gehört ein eigener Arbeitsplatz, an dem das Kind in Ruhe seine Hausaufgaben machen und lernen kann. Der Arbeitsplatz sollte ausreichend beleuchtet, die Lernmaterialien sollten griffbereit sein. „Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor den Schulaufgaben ausreichend gegessen, getrunken und sich bewegt hat“, rät Plogstieß. Schulanfänger sollten sich viel an der frischen Luft bewegen, denn Sport ist ein guter Ausgleich für das Sitzen am Schreibtisch.

Die Psychologin empfiehlt Eltern, jeden Tag mit ihrem Kind zu vereinbaren, wann es seine Hausaufgaben macht. Manche Kinder benötigen nach Schulschluss erst einmal eine Pause, andere erledigen die Schularbeiten am liebsten sofort. In jedem Fall sollten sich die Erwachsenen dafür interessieren, was das Kind aufbekommen und ob es die Aufgaben verstanden hat. „Suchen Sie aber nicht selbst nach Lösungen, sondern ermutigen Sie Ihren Nachwuchs, selbstständig zu arbeiten“, sagt Plogstieß. Die Eltern sollten sich in der Nähe aufhalten, aber nicht neben ihrem Kind sitzen.

Wenn das Kind die Hausaufgaben gemacht hat, können der Vater oder die Mutter es dafür loben. „Anerkennung motiviert und zeigt dem Heranwachsenden, dass sich Anstrengung lohnt.“ Überzogene Leistungserwartungen bedeuten dagegen Stress und bewirken auf Dauer eher das Gegenteil.

Tipps zur Problemlösung geben

Kommt das Kind mit einer Aufgabe nicht zurecht, können die Eltern Tipps geben, wie es an ein Problem herangehen oder wo es Informationen finden kann. Bleiben Fragen offen, kann es Mitschüler anrufen oder sie am nächsten Tag in der Schule klären.

Auf keinen Fall sollte das Kind stundenlang über seinen Hausaufgaben brüten – das bringt nicht bessere, sondern eher schlechtere Leistungen. In der ersten und zweiten Klasse sollten Schüler nicht länger als eine halbe

Stunde, im dritten und vierten Schuljahr nicht mehr als eine Stunde auf die Hausaufgaben verwenden. Kommt ein Kind häufig mit den Schulaufgaben und dem Lernpensum nicht zurecht, sollten die Eltern gemeinsam mit ihm Gründe herausfinden und nach einer Lösung suchen. Im zweiten Schritt ist es sinnvoll, mit der Klassenlehrerin zu sprechen.

„Geben Sie Ihrem Kind generell das Gefühl, dass Sie es akzeptieren und wertschätzen; auch dann, wenn es einmal schlechte Noten hat“, sagt Plogstieß. Wichtig ist auch, dass die Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen. Das tun sie beispielsweise, wenn sie selbst lesen und ihrem Nachwuchs jeden Tag etwas vorlesen. „Wer viel liest, hat bessere Lernerfolge“, erläutert die Diplom-Psychologin.

Außerdem ist es wichtig, dass Eltern Interessen ihres Kindes fördern und ihm beispielsweise ermöglichen, ein Musikinstrument zu erlernen oder eine neue Sportart kennen zu lernen.

Gemeinsam aktiv werden

„Werden Sie auch gemeinsam mit Ihrem Kind aktiv“, rät Plogstieß. So können die Familienmitglieder zusammen einen Kuchen backen, etwas basteln oder eine Radtour machen. Dabei sollten Eltern ihr Kind ermuntern, selbst Dinge in die Hand zu nehmen – indem sie es etwa beim Kuchenbacken die Zutaten selbst abwiegen lassen. „Es muss nicht alles perfekt sein. Entscheidend ist es, die Selbstständigkeit des Heranwachsenden zu fördern und sein Selbstbewusstsein zu stärken“, sagt Plogstieß. Daneben sollte das Kind noch genügend Zeit zur freien Verfügung haben, in der es spielen oder einfach mal nichts tun kann.

Wie wichtig es ist, dass Eltern sich für die schulische Entwicklung ihres Nachwuchs interessieren und gleichzeitig seine Selbstständigkeit fördern, hat auch die AOK-Familienstudie gezeigt.

Mehr Infos zur AOK-Familienstudie gibt es im Internet unter www.aok.de/familie



Ideen für die Schulpause:

Seilspringen und Fußball sind die Schulhof-Hits

30.05.11 (ams). Wenn nach 45 Minuten Stillsitzen im Unterricht die Glocke schrillt, können Schüler endlich in die Pause stürmen und ihren Bewegungsdrang ausleben. Und dazu sollten sie auch Gelegenheit haben. Denn regelmäßige Bewegung trainiert den Körper und hilft den Kindern, sich auf den Unterricht zu konzentrieren.

Grundschüler sollten sich täglich insgesamt 60 bis 90 Minuten bewegen. „Ob sie Seilspringen oder Fußball spielen, spielt keine Rolle. Hauptsache, sie bewegen sich“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, „Sport macht Kindern Spaß, fördert ihr Wohlbefinden und stärkt ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit.“ Schüler, die sich in den Pausen austoben, können sich anschließend wieder besser aufs Rechnen, Lesen und Schreiben konzentrieren. Schwedische Wissenschaftler haben zudem in einer Studie nachgewiesen, dass Kinder durch intensives Training in der Schule ihre Knochendichte und -größe verbessern können. Besonders Bewegungen gegen die Schwerkraft wie Ballspiele, Laufen und Hüpfen wirken sich positiv aus. Für die Untersuchungen trainierten mehr als 800 Schüler aus Malmö 200 Minuten pro Woche. Die Schüler der Vergleichsgruppe nahmen dagegen lediglich am Sportunterricht teil, der etwa 60 Minuten pro Woche dauerte.

Spielgeräte ausleihen

„Für die Schulpausen eignen sich besonders Spiele, die sich schnell umsetzen lassen und mit wenig Material und Vorbereitungszeit auskommen“, sagt Ebel. An vielen Grundschulen können sich die Schüler in den Pausen Spielgeräte und -materialien ausleihen, etwa Bälle und Springseile. Denn Seilspringen, das die Koordinationsfähigkeit und Ausdauer der Schüler fördert, ist nach wie vor beliebt. Eine moderne Form ist das Rope Skipping, bei dem die Kinder mit speziellen Kunststoffseilen springen. Beim „Double Dutch“, dem „Doppelschlag“, stehen sich zwei Schüler gegenüber und bewegen zwei lange Springseile. In der Mitte können dann ein oder mehrere Klassenkameraden hüpfen und Tricks ausprobieren.

Beim Gummitwist Figuren hüpfen

Auch Gummitwist ist bei Mädchen noch immer ein Pausenhit. Dabei spannen sich zwei Schülerinnen das Gummiband um die Füße, und schon kann eine Klassenkameradin Figuren hüpfen. Macht sie einen Fehler, indem sie das

Gummiband berührt oder einen Sprung auslöst, ist die nächste an der Reihe. Allmählich spannen die Mädchen das Band höher und erhöhen damit die Schwierigkeit.

Klassische Hüpfspiele wie „Himmel und Hölle“ sind heutzutage out – im Zeitalter elektronischer Medien begeistern sich Kinder dafür fürs „Handyhüpfen“. Dabei malen die Kinder mit bunter Kreide kombinierte Zahlen- und Buchstabenfelder auf den Schulhof, wie sie sich auch auf der Handytastatur befinden. Anschließend können die Schüler auf Zuruf ihrer Klassenkameraden bestimmte Wörter hüpfen.

Streetball und Balancieren

Darüber hinaus laden auf den Schulhöfen häufig Basketballkörbe und Fußballtore zu Mannschaftsspielen ein. Vor allem Jungen, aber zunehmend auch Mädchen, toben sich gerne beim Fußballspielen aus. Eine besondere Variante des Basketballspiels ist Streetball, bei dem beide Mannschaften auf ein Tor zielen. Für die Jüngeren gibt es auf manchen Schulhöfen Klettergerüste und Balken zum Balancieren.

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dass Kinder gesund aufwachsen – das hat die AOK-Familienstudie gezeigt. Dabei haben die Eltern eine Vorbildfunktion: Wenn sie körperlich aktiv sind, dann sind es meistens auch die Kinder. AOK-Mediziner Ebel empfiehlt Familien daher, regelmäßig zusammen Sport zu treiben und sich zu bewegen. „Dadurch fördern Eltern die Fitness und gesunde Entwicklung ihrer Kinder. Außerdem macht gemeinsame körperliche Aktivität Spaß und stärkt den Zusammenhalt in der Familie“, so Ebel.

Mehr zum Thema im Internet:
www.aok.de/familie



AOK bietet Schulranzen-TÜV an

Gut sitzend und gut sichtbar: Passgenaue Ranzen für Schulstarter

30.05.11 (ams). Ein rosa Ranzen mit Pferden oder ein blauer mit Drachenmotiv? Schulanfänger wollen vor allem, dass ihr Tornister gut aussieht und „cool“ ist. Eltern sollten ihren Nachwuchs den Ranzen vor dem Kauf ausprobieren lassen – so stellen sie sicher, dass er passt und gefällt. Worauf Eltern außerdem achten sollten und warum der Kauf eines Trolleys oder Rucksacks für die Schule nicht ratsam ist, erläutert Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband.

Damit sich die Kinder im Straßenverkehr sicher bewegen können, sollten Schulranzen kräftig leuchten. „Kaufen Sie deshalb nur Tornister, die die Ranzennorm DIN 58124 erfüllen“, empfiehlt Schmidt. Eltern sollten auf einen entsprechenden Hinweis achten oder im Geschäft nachfragen. Die DIN-Norm sieht vor, dass zehn Prozent der Gesamtläche des Ranzens aus retroflektierenden Materialien bestehen, also das Scheinwerferlicht der Autos wie ein Katzenauge zurückstrahlen. Mindestens 20 Prozent der Ranzenoberfläche sollte aus orangeroten oder gelben Leuchtflächen bestehen. „Auf diese Weise ist das Kind auch in der Dämmerung und bei trübem Wetter gut sichtbar“, sagt AOK-Mediziner Schmidt.

Tornister sollten eng am Rücken liegen

Ein rückenfreundlicher Ranzen ist körpergerecht geformt und gut abgepolstert. Er sollte eng am Rücken liegen; die Rückwand sollte sich der Wirbelsäulenform anpassen. „Achten Sie darauf, dass die Oberkante am Schultergürtel und die Unterkante am Beckengürtel des Kindes abschließt“, rät Schmidt. Die mindestens vier Zentimeter breiten, gut gepolsterten Tragegurte sollten so eingestellt sein, dass der Ranzen richtig sitzt – das ist besonders bei sehr kleinen und sehr großen Kindern wichtig. Alle Schnallen zum Verstellen und Verschießen sollten gerundet sein. Damit die Kinder Brotdosen und Trinkflaschen gut verstauen können, empfiehlt es sich, einen Tornister mit ausreichend großen Außentaschen zu kaufen.

Die Faustformel, dass Schulanfänger nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent ihres Körpergewichts schultern sollten, gilt mittlerweile als überholt. „Die rückengerechte Passform des Ranzens ist wichtiger als das Gewicht“, weiß AOK-Mediziner Schmidt. Dennoch gilt: Ein Kind sollte nicht mehr als 15 Prozent seines Körpergewichts auf dem Rücken tragen. Wiegt das Kind 30 Kilo, darf der Ranzen nicht mehr als 4,5 Kilo wiegen.

Damit der gefüllte Ranzen nicht zu schwer ist, empfiehlt es sich, dass die Eltern ihn in den ersten Monaten abends gemeinsam mit ihrem Kind packen. „Packen Sie nur die Hefte und Bücher ein, die Ihr Nachwuchs am nächsten Tag braucht“, rät Schmidt. Schwere Bücher gehören in ein Fach nah am Rücken, leichte Sachen in die vorderen Fächer. Auf diese Weise trägt das Kind das Hauptgewicht zentral am Rücken. Um die Schulsachen gut aufteilen zu können, ist es sinnvoll, einen Ranzen mit guter Innenaufteilung zu kaufen. Wichtig ist, dass das Kind den Ranzen richtig auf dem Rücken trägt. „Wenn der Tornister nur über einer Schulter baumelt, kann es zu Fehlhaltungen kommen, da der Körper die einseitige Belastung automatisch ausgleicht“, warnt Schmidt. Vom Kauf eines Rucksacks oder Schultrolleys als Ersatz für einen Ranzen rät der Allgemeinmediziner ab. Freizeitricksäcke sind weniger stabil als Tornister; dadurch verlagert sich das Gewicht zum Gesäß. Das kann im Verlauf der Jahre zu Rückenschmerzen und Verformungen der Wirbelsäule führen.

Schultrolleys sind nicht rückenfreundlich

Schultrolleys sind ebenfalls nicht rückenfreundlich. Denn wenn Kinder einen Rollenkoffer hinter sich herziehen, verdrehen sie ihre Schulter und halten die Wirbelsäule in einer ungünstigen Position. Häufig müssen Grundschüler die Trolleys doch schleppen und hochheben, etwa bei Treffen oder beim Einsteigen in den Bus. Das belastet das Kreuz stärker als ein Ranzen, den das Kind auf dem Rücken trägt. Darüber hinaus schränkt der Trolley die Beweglichkeit des Kindes ein und birgt daher Sturzgefahren, zum Beispiel beim Laufen oder beim Überqueren der Straße.

Unterstützung bei der Wahl eines gesundheitsgerechten Ranzens bietet der Schulranzen-TÜV der AOK. Das kostenfreie Aktionspaket enthält Informationen für Eltern, Schüler und Lehrer. Auf Wunsch kommen AOK-Fachleute auch in die Schulen, um vor Ort zu überprüfen, ob die Ranzen rückenfreundlich und sicher sind.

Weitere Infos zum „Schulranzen-TÜV“ der AOK gibt es in den AOK-Geschäftsstellen vor Ort.



Dialog-Fax: 030/220 11-105
Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
