

Vesper: Gesunde Grundlage



Schulkinder haben durch Wachstum, Lernen, Spielen und Toben einen hohen Bedarf an Nährstoffen. Weil sie einen kleineren Speicher für die Nährstoffe haben, brauchen Kinder regelmäßige Mahlzeiten, die ausgewogen und abwechslungsreich sind.

Mit einem guten Frühstück schon zu Hause hat Ihr Kind beste Grundlagen für die ersten Schulstunden. In der Pause freuen sich die Kinder über ein belegtes Brot, Obst oder Gemüse, essfertig geschnitten. Etwas Süßes sollte es nur in Ausnahmefällen geben, denn zuckerhaltige Lebensmittel fördern Karies und können zu Übergewicht führen. Am besten ist ein selbst zubereitetes Vesper, das ist billiger, gesünder, frischer und lässt sich gut schon am Vorabend zusammenstellen.

Vesper: Aufbewahrung und Transport



Vesperbrote, Obst und anderer Proviant sind in Frischhaltedosen am besten aufgehoben. Nichts wird zerdrückt und nichts läuft aus. So vermeiden Sie Verpackungsabfall durch Alufolie und Plastiktüten, deren Herstellung und Entsorgung die Umwelt belasten.

Für Getränke ist eine Mehrwegtrinkflasche die umweltfreundlichste Lösung.

Sicherer und gesunder Schulweg



Die eigenständige Fortbewegung von Kindern auf dem Schulweg hat verschiedene positive Effekte, wie zum Beispiel die Stärkung von Selbstständigkeit und Selbstvertrauen, mehr soziale Kontakte mit Gleichaltrigen, die Steigerung von Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit oder die Stärkung motorischer Kompetenzen. Kinder erhalten die Möglichkeit, den eigenen Lebensraum direkt zu erleben und ihre Schulumgebung zu entdecken.

Damit Ihr Kind sicher zu Fuß zur Schule kommt, üben Sie den Schulweg gemeinsam und lassen Sie sich führen. So erkennen Sie, wenn Ihr Kind unsicher ist und können es unterstützen. Wählen Sie dabei den sichersten Weg, auch wenn dieser länger sein sollte. Zeigen Sie Ihrem Kind etwaige Gefahrenstellen. Ganz wichtig: Eltern sind Vorbild und sollten sich stets verkehrssicher und regelkonform verhalten. So unterstützen Sie die frühzeitige Förderung Ihres Kindes – hin zur mündigen Verkehrsteilnahme.



Jede Grundschule verfügt über Schulwegpläne, die die sicheren und geprüften Fußwege aus dem Einzugsgebiet der Schule zeigen.

„Elterntaxis“ erhöhen das Verkehrsaufkommen und damit allgemein die Gefahr für Kinder auf ihren Schulwegen. Wichtige Erfahrungen von Selbstständigkeit und die

Entwicklung eigener Kompetenzen werden durch Bring- und Holdienste eingeschränkt.

Unterstützen Sie sichere und gesunde Schulwege für die Alltagsmobilität Ihrer Kinder und seien Sie Vorbild bei der Wahl Ihres Verkehrsmittels.



Tipps und nähere Informationen finden Sie unter:

www.karlsruhe.de/schulwegplan



www.gib-acht-im-verkehr.de/themen/kinder



www.schulwegtrainer.de

Bewegung und Sport



Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten und sie sollte Freude machen. Kinder sollten sich vielfältig bewegen und nicht zu lange sitzen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt:

Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollen nicht länger als eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm, wie Computer, Fernseher, Handy oder Tablet, sitzen.



Informationen über vielfältige Sportangebote bei Karlsruher Sportvereinen und Bewegungsangebote zum Ausprobieren finden Sie unter:

www.karlsruhe.de/sport

Gesunder Schulstart



Liebe Eltern,

mit dem Schulbeginn wird für Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt anfangen, der manche Veränderungen im Familienleben mit sich bringt. Wir wollen mit diesem Faltblatt eine kleine Hilfestellung für einen gesunden und nachhaltigen Start in den Schulalltag bieten und hoffen, so manche Frage klären zu können.

An der Zusammenstellung der Informationen waren das Team Sauberes Karlsruhe, die Stadtwerke, der Stadtjugendausschuss, das Kinderbüro, die Polizei, das Schul- und Sportamt und der Umwelt- und Arbeitsschutz mit jeweils ihren Fachgebieten beteiligt.

Unter den angegebenen Links finden Sie weitere Informationen, die ein kurzes Faltblatt nicht in solcher Ausführlichkeit anbieten kann.

Wir wünschen Ihrem Kind und Ihnen einen guten Start in die Schule und in den neuen Lebensabschnitt.

Zeit für Entspannung und selbstbestimmtes Spielen



Zu einem „gesunden Start“ ins Schulleben gehört eine gute Balance zwischen schulischen Anforderungen, Freizeit und Entspannung. Für die Entwicklung eines Kindes ist es enorm wichtig, eigenbestimmt spielen, die Welt aus eigenem Antrieb entdecken

und begreifen zu können. Dafür braucht es Zeit und Gelegenheit an Nachmittagen, Wochenenden und in den Ferien. Wertvolle Impulse hierfür bekommen Schulkinder bei vielen Karlsruher Jugendverbänden und den „offenen Angeboten“ der Kinder- und Jugendhäuser, der Aktivspielplätze und der Mobilen Spielaktion.



Nähere Informationen finden Sie unter:

kurzlinks.de/Spielplaetze



mobi-aktion.de

Kinderstadtplan



Der Karlsruher Kinderstadtplan informiert über Freizeit- und Familienangebote mit entsprechenden Adressen und Telefonnummern. Kinder werden unterstützt, Karlsruhe selbstständig zu erkunden und ihr eigenes Wohnumfeld neu zu entdecken.



Den Kinderstadtplan gibt es digital zum Download:

www.karlsruhe.de/kinderstadtplan

Auf Anfrage ist er auch im Kinderbüro im Rathaus an der Alb erhältlich.

Papier



Schulhefte und Malblöcke sind in allen Lineaturen auch aus Recycling- oder Umweltschutzpapier erhältlich. Dies wird aus Altpapier hergestellt und ist umweltfreundlicher, da die Herstellung energie- und wassersparender ist.

Altpapier können Sie in der Papiertonne (mit blauem Deckel) oder bei einer Vereinssammlung in Ihrem Stadtteil entsorgen.

Schreibgeräte

Kommt Ihr Kind in die Schule, wird für die ersten Schreibübungen der Bleistift verwendet. Bleistifte sind auch ergonomisch geformt mit Griffmulden für Links- und Rechtshänder erhältlich. Später lernt Ihr Kind mit Füller zu schreiben. Für die Tinte gibt es nachfüllbare Systeme, so vermeiden Sie Plastikabfall durch Patronen.

Malstifte

Filzstifte werden in der Grundschule meist gar nicht benötigt. Eine umweltfreundliche Alternative stellen unlackierte Buntstifte dar. Bei Wachsmalstiften gibt es Produkte mit Pflanzenfarben und auf Bienenwachsbasis. Die genannten Produkte erhalten Sie in jedem Schreibwarengeschäft. Dort bekommen Sie auch Informationen, ob Schadstoffe enthalten sind.

Mäppchen

Das Mäppchen sollte von guter Qualität und damit langlebig sein. Mit Lineal und Anspitzer aus Holz oder Metall können Sie auch den Inhalt des Mäppchens umweltfreundlich und nachhaltig gestalten.

Umschläge

Um Bücher einzuschlagen, können Sie anstatt teurer Folienumschläge auch Papier verwenden. So sind die Schulbücher genauso gut geschützt.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.team-sauberes-karlsruhe.de

Ranzen



Der Kauf des Ranzens ist ein wichtiger Schritt für das zukünftige Schulkind. Für die Eltern stellen sich andere Fragen: Muss der so teuer sein? Wie lange hält der Ranzen? Worauf müssen wir beim Kauf achten?

Lassen Sie sich beim Kauf beraten und nehmen Sie Ihr Kind mit – der Ranzen muss Ihrem Kind gefallen, es ist damit täglich unterwegs. Deswegen ist es auch wichtig, dass der Ranzen gut sitzt und mit Ihrem Kind mitwachsen kann. Wichtig sind große reflektierende Flächen, durch sie wird Ihr Kind an dunklen Tagen im Straßenraum besser gesehen.

Vielleicht ist ein neutraleres Design sinnvoll, es gefällt meist länger als die aktuellen Lieblingsfiguren. Über Kleinanzeigen können Sie preiswerte gute gebrauchte Ranzen finden, die ihr Kind die kommenden Jahre begleiten können.

Getränke



Ausreichendes Trinken unterstützt die Hirnfunktionen und beugt Müdigkeit vor. An allen Karlsruher Schulen wird frisch gesprudeltes, gekühltes Trinkwasser aus der Karlsruher Trinkwasserbar angeboten. Diese Sprudler werden von den Stadtwerken Karlsruhe und dem Schul- und Sportamt installiert und den Schulen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Falls an der Schule Ihres Kindes keine Trinkwasserbar vorhanden ist, geben Sie ihm am besten Wasser, ungesüßten Früchtetee oder verdünnten Saft mit. Softdrinks oder Eistee enthalten zu viel Zucker und löschen den Durst nicht.