

Eltern und Schule

Die drei Grundbausteine für ein gesundes Leben sind gleichzeitig die Grundbausteine für ein erfolgreiches Schulleben:

- Ausreichend Bewegung und ausreichend Schlaf
- Gesunde Ernährung
- Mentale Stärke

Wenn wir unsere Kinder in diesen drei Bereichen unterstützen und stärken, geben wir Ihnen alle Voraussetzungen mit, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Bewegung

Kinder, die sich viel bewegen sind ausgeglichener, fröhlicher, können sich besser konzentrieren, sind geschickter und kreativer und lernen auch leichter.

- Reglementieren Sie die Zeit, die Ihr Kind vor Fernseher oder Computer verbringen darf (max. 1 - 2 Stunden)
- Was zu Fuß erreichbar ist, sollte man auch zu Fuß erreichen!
Achtung: Die Vorbildwirkung der Eltern ist nicht zu unterschätzen!
- Spätestens nach 60 Minuten Sitzen sollte sich ein Kind wieder bewegen.
- Kinder sollte sich mindestens 1 Stunde am Tag bewegen.
- Schenken Sie Bewegung: Frisbee, Springseil, Tischtennis-Schläger, Slackline - und dann gemeinsam loslegen!
- Um die Wirbelsäule zu schonen sollte die Schultasche Ihres Kindes nicht zu schwer sein. Unnötige Dinge zuhause lassen

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung hat nicht nur einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Aussehen und unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Leistungsfähigkeit. Zu viel Fett oder Zucker stören unsere Konzentrationsfähigkeit.

- Süßigkeiten nicht verbieten, aber auch nicht aktiv anbieten.
- Süßigkeiten sollten auf höchstens eine Portion pro Tag (Größe einer Kinderhand) beschränkt werden.
- Klare Ernährungsregeln verhindern Machtkämpfe und machen Ihnen das Leben leichter.
- Argumentieren Sie nicht mit „gesund“ oder „ungesund“. Kinder essen, was schmeckt. Machen Sie Kindern Gesundes schmackhaft!
- Was Sie tun ist wichtiger, als was Sie sagen. Seien Sie ein gutes Vorbild!
- Essen sollte stets ein Gemeinschaftserlebnis sein.
- Kinderlebensmittel sind oft nur gut getarnte Süßigkeiten und noch reicher an Zucker und Fetten als herkömmliche Lebensmittel.
- Etwas mögen heißt, sich an etwas gewöhnen. Kinder müssen ein neues Lebensmittel 10 - 15 Mal probieren, bis sie es akzeptieren. Daher: Gekostet wird alles.
- Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an in der Küche mithelfen.

Mentale Stärke:

Neben ausreichender Bewegung und richtiger Ernährung ist die mentale Gesundheit der dritte wichtige Pfeiler für die positive Entwicklung eines Kindes. Die WHO sagt: „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.“

Mental starke Kinder kommen mit den Anforderungen gut zurecht, können mit Niederlagen umgehen, geben nicht so leicht auf, können sich besser konzentrieren, meistern belastende Lebensumstände besser, sind selbstbewusster, können Stärken und Schwächen besser einschätzen und besitzen soziale Kompetenz.

- Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind - nicht nur gelegentlich mit außergewöhnlichen Aktivitäten, sondern täglich mit Dingen wie Einkaufen, Kochen, Tischdecken. Dabei lernen Kinder, Verantwortung zu übernehmen und sie erleben sich als kompetent. Als Eltern müssen Sie nur aushalten, dass vielleicht nicht alles perfekt wird und länger dauert.
- Rituale und Rhythmen geben den Kindern das Gefühl von Beständigkeit und Sicherheit.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es liebenswert ist. Koppeln Sie Liebe nicht an Erfolge in der Schule, Leistungen beim Sport oder Wohlverhalten zu Hause.
- Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern immer nur mit seinen eigenen Fortschritten.
- Vermeiden Sie Überbehütung. Es gehört zum Leben dazu, mit Ängsten konfrontiert zu werden. Kinder müssen lernen, auch unangenehme Situationen zu ertragen. Unterstützen Sie Ihr Kind durch Zuhören. Bestärken Sie es und helfen Sie ihm, Lösungswege zu finden. Vertrauen Sie in die Fähigkeiten Ihres Kindes.