

## Sie finden uns im

Amt für Soziales und Gesundheit  
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Anschrift: Berliner Straße 26  
99091 Erfurt  
Telefon: 0361 655-4272, -4273, -4274, -4277, -4285, -4286  
Telefax: 0361 655-4279 / 89  
E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de](http://www.erfurt.de)

### Sprechzeiten:

Dienstag 13:30 bis 17:30 Uhr  
und nach Vereinbarung

Wir sind für Sie da.

## Impressum

### Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

### Redaktion

Amt für Soziales und Gesundheit  
Abteilung Gesundheit

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de](http://www.erfurt.de)



[www.erfurt.de/gesundheit](http://www.erfurt.de/gesundheit)

# Empfehlungen zum Schulanfang

Informationen des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes  
im Amt für Soziales und Gesundheit



## 13 Tipps für den Schulanfang:

1. Ihr Kind freut sich auf die Schule. Diese Vorfreude sollten Sie nicht durch drohende Bemerkungen bereits im Vorfeld („Wenn du erst mal in die Schule kommst! ...“) trüben.
2. Proben Sie den Schulweg vorher mit Ihrem Kind. Der kürzeste Weg ist nicht immer der Sicherste. Schulanfänger sollten nicht mit dem Fahrrad zur Schule fahren.
3. Der Schulranzen sollte nicht breiter als der Schulterabstand des Kindes sein und gepackt nicht mehr wiegen als ca. 10 % des Körpergewichtes. Ein guter Ranzen hat verstellbare Riemen und Reflektoren.
4. Ein junges Schulkind benötigt etwa 45 min. vom Aufstehen bis zum Weggehen am Morgen. Nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Reden Sie morgens nicht über Anforderungen in der Schule. Geben Sie Ihrem Kind eine Portion Zuversicht mit auf den Schulweg.
5. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Ein junges Schulkind schläft noch durchschnittlich 10 bis 11 Stunden und ruht tagsüber 1 bis 1,5 Stunden.
6. Zeigen Sie Interesse an den kleinen und großen Schulproblemen, aber lassen Sie Schule nicht zum einzigen Thema in der Familie werden.
7. Junge Schulkinder haben einen starken Bewegungsdrang. Sport und Spiel im Freien bauen Erregung, Stress und Unruhe ab. Unkontrolliertes tägliches Fernsehen verstärkt Nervosität und Unruhe.
8. Vollwerternährung umfasst auch ein gesundes Schulfrühstück. Das besteht aus wechselnden Vollkornbrotsorten mit Belag sowie Zugabe von Frischobst / Frischgemüse. Vorgefertigte süße Riegel sind kein geeigneter vollwertiger Frühstückersatz. Bei den Getränken sollten Milch und Kakao ganz oben an stehen.
9. Kleine Pflichten im Haushalt sind durchaus angemessen, aber lassen Sie Ihrem Kind nach dem Unterricht genügend Zeit zum Spielen und Ausruhen. Spielen Sie auch mit dem Kind oder betätigen Sie sich gemeinsam.
10. Fördern Sie Begabungen und Neigungen, aber organisieren und verplanen Sie nicht die gesamte Freizeit Ihres Kindes mit angeleiteter und gezielter Beschäftigung.
11. Nehmen Sie sich abends eine halbe Stunde Zeit für Ihren Schulanfänger. Hören Sie ihm zu und reden Sie mit ihm über die Tageserlebnisse.
12. Reduzieren Sie zusätzliches Üben auf ein Minimum und lassen Sie sich dazu vom Klassenlehrer beraten.
13. Wenn Ihr Kind Linkshänder ist, darf es auch in der Grundschule mit der linken Hand Schreiben erlernen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Jugendarzt

