

EINSCHULUNG / ERSTKLÄSSLER AM ERSTEN SCHULTAG

Die meisten Kinder freuen sich auf die neue Grundschule und können den ersten Schultag kaum erwarten. Raus aus dem Kindergarten, rauf auf die Schulbank.

Doch die Umstellung bringt auch neue Gefahren mit sich, wissen die Sicher-Stark-Experten zu berichten.

Hier 7 Sicherheitstipps, wie Eltern ihre Kindergartenkinder auf den ersten Schultag richtig vorbereiten können.

ELTERN TIPPS

Tipp 1: Einschulungs-To-do-Liste anlegen

Nicht nur Kinder sind am ersten Schultag aufgeregt, sondern auch Eltern. Was wird sie wohl erwarten? Welchen Schulweg werden die Kinder zukünftig gehen? Welchen Ranzen? Welche Schultüte? Welches Transportmittel?

Die Sicherheitsexperten raten, bereits einige Wochen vorher den Schulweg einmal mit dem Kind zu beschreiten, um mögliche Gefahrenpunkte zu erkennen, zu vermeiden, zu besprechen. Kinder mit unter 1,30 Meter Körpergröße nehmen den Straßenverkehr ganz anders wahr als ein Erwachsener. Legen Sie auch eine Einschulungs-To-do-Liste gemeinsam an und arbeiten jeden Punkt einzeln durch.

Sie sollten den neuen Schulweg auch bei schlechtem Wetter gemeinsam gehen, denn dann sind Gefahren zu erkennen, die in den Sommermonaten gar nicht auffallen. Üben Sie mit Ihrem Kind frühzeitig. Zeigen Sie Ihrem Kind auch Hilfestellen, z. B. Notinseln. Das sind Aufkleber in Ladengeschäften, wo Kinder immer Hilfe bekommen können.

Tipp 2: Treffpunkte für Kinder vereinbaren

In der Regel geht Ihr Kind nie alleine zu Schule, sondern zusammen mit vielen Kindern aus der Gegend. Deshalb vereinbaren Sie Sammelpunkte, wo sich mehrere Kinder aus einem Wohngebiet treffen und gefährliche Kreuzungen / Schnellstraßen gemeinsam gehen können.

So erhöhen Sie bereits die Sicherheit Ihres Kindes.

Tipp 3: Sicherheitstraining

Besuchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam ein Sicherheitstraining. Der [ADAC](#), die [Verkehrswacht](#) oder auch das [Sicher-Stark-Team](#) bieten das seit vielen Jahren teils kostenlos an.

Tipp 4: Kinder sollen viel schlafen

In der Nacht vor der Einschulung werden die wenigsten Kinder ruhig schlafen. Deshalb ist es wichtig, dem Schulkind an den folgenden Tagen viel Schlaf zu ermöglichen, denn die Anforderungen werden wachsen. Damit Erstklässler neues Wissen aufnehmen können, darf der Schlaf nicht zu kurz kommen. Während Erwachsene mit 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht auskommen, sollten Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren rund 10 bis 12 Stunden schlafen.

Tipp 5: Onkel Sabbelschmatz und Tante Knuddel

Auch an dem Festtag sollten die Grenzen der Kinder geachtet werden.

Kinder dürfen auch „Nein“ sagen, wenn sie mal nicht geküsst werden wollen.

Sie haben die gleichen Rechte wie Erwachsene. Ein Schulkind möchte sich „groß“ fühlen. Dazu zählt auch, dass die Tante oder der Onkel das Kind nicht mehr mit feuchten Küssen abschmatzen, wenn es das nicht will. Im Kindergarten kann das noch schön gewesen sein, aber jedes Jahr werden Kinder älter und möchten nicht mehr von jedem berührt, geküsst oder angefasst werden. Deshalb achten Sie die Grenzen der Kinder und zwingen Sie Ihr Kind nicht, der Oma einen Kuss zu geben. Das Sicher-Stark Team bietet hierzu einen neuen [Lehrfilm](#) an. Missbrauch kann so später verhindert werden.

Tipp 6: Hausaufgaben

Viele Eltern erwarten viel von ihrem Kind. Der Leistungsdruck steigt mit Beginn der Schule. Doch achten Sie auch hier darauf, Ihr Kind nicht zu überfordern. Nach der Schule sollte das Kind zunächst spielen. Der Zeitpunkt, zu dem Sie Ihr Kind an den Schreibtisch setzen, trägt entscheidend zum Erfolg der Hausaufgaben bei. Deshalb sollten Sie nach dem Mittagessen dem Kind Spielzeit oder eine Schlafpause gönnen. Nach einer Runde Toben klappt es dann bestimmt besser mit den Hausaufgaben.

Faustformel: In der ersten Klasse höchstens 30 Minuten Hausaufgaben pro Tag!

Tipp 7: Sicherheitsbuch von Ralf Schmitz

Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle Eltern mit Kindern – und für alle Interessierten, die wissen wollen, was bei der Einschulung beachtet werden muss. Mit über 100 Sicherheitstipps und Strategien.

Mit To-do-Listen und Ablaufplänen. Durchdachte Kopiervorlagen runden das informative Buch ab.

Dieses Buch gibt es als [E-Book](#) und [Druckversion](#) und ist ein Grundlagenwerk für Erzieher, Lehrkräfte und Eltern, deren Kinder kurz vor der Einschulung stehen.
