

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 leeren Magen kann keiner gut lernen! Bitte geben Sie Ihrem Kind schon zu Hause ein Frühstück, als Grundlage für die ersten Schulstunden. In der Pause freuen sich die Kinder über ein belegtes Brot, Obst oder Gemüse, essfertig geschnitten. Etwas Süßes gibt es nur in Ausnahmefällen. Bereiten Sie das Vesper selbst zu, das geht auch schon am Abend vorher, das ist billiger, gesünder und frischer. Beim Hausmeister oder Bäcker kaufen sich die Kinder gerne ein süßes Stückchen, das nicht lange vorhält, dick macht, Karies fördert und zudem teurer ist.

Vesper: Aufbewahrung und Transport



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

Für Getränke ist eine Mehrwegtrinkflasche die umweltfreundlichste Lösung.

Reinigen Sie diese bitte nach jeder Benutzung sorgfältig.

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 Fuß- und Radwege aus der Wohnumgebung der Kinder zur 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.gib-acht-im-verkehr.de
www.schulwegtrainer.de
www.karlsruhe.de/schulwegplan

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 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 bieten und hoffen, so manche Frage klären zu können.

An der Zusammenstellung der Informationen waren das Team Sauberes Karlsruhe, das Marktamt, der Stadtjugendausschuss, das Kinderbüro, 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:

www.karlsruhe.de/kultur-freizeit/freizeit-und-tourismus/spiel-und-bewegungsflaechen/spielplaetze

Kinderstadtplan



Der Karlsruher Kinderstadtplan enthält Übersichtskarten zu allen Stadtteilen mit kindgerechten Kartensymbolen. Er informiert über Freizeit- und Familienangebote mit entsprechenden Adressen und Telefonnummern und unterstützt Kinder, Karlsruhe selbstständig zu entdecken und ermutigt sie, ihr Wohnumfeld neu zu erkunden.

Den Kinderstadtplan gibt es auf Anfrage im Kinderbüro im Rathaus an der Alb oder digital unter:

www.karlsruhe.de/mobilitaet-stadtbild/mobilitaet/zu-fuss-unterwegs/kinderstadtplan

Schultütenaktion



Mitte September beginnt ein neues Schuljahr – für erfahrene Schülerinnen und Schüler sowie für zahlreiche Neulinge. Um den Start in einen neuen Lebensabschnitt noch spannender zu machen, gibt es zum Schulanfang nicht nur die

neue Schulausrüstung, sondern auch eine fantasievolle und mit vielen Überraschungen gespickte Schultüte. Damit die ABC-Schützen so richtig fit ins Schuljahr starten können, befüllen die Marktbesucherinnen und -besucher abwechselnder Karlsruher Wochenmärkte sowie das Marktamt der Stadt Karlsruhe die Schultüten mit leckeren Früchten und anderen Überraschungen. Die Aktion findet in der Woche vor dem Schulbeginn statt.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.karlsruhe.de/maerkte

Papier



Bevorzugen Sie Hefte und Malblocks aus Recycling- oder Umweltschutzpapier. Dieses Papier wird energie- und wassersparend aus Altpapier hergestellt. Mit dem Vermerk „chlorfrei gebleicht“ gekennzeichnetes weißes Papier schont weder Ressourcen noch die Umwelt.

Entsorgen Sie Altpapier in der Papiertonne oder geben Sie es zur Vereinssammlung.

Schreibgeräte

Kommt ihr Kind in die Schule, wird für die ersten Schreibübungen der Bleistift verwendet. Normale Bleistifte sind für Links- und Rechtshänder erhältlich, die Griffmulden sind entsprechend angepasst. Ergonomisch geformte Kunststoffstifte mit teuren Nachfüllminen sind daher unnötig. Füller mit nachfüllbaren Systemen verursachen keinen Plastikabfall durch Patronen. Eine umweltfreundliche Alternative zu Filzstiften sind unlackierte oder auf Wasserbasis lackierte Blei- und Farbstifte.

Malstifte

Bevorzugen Sie bei Wachsmalstiften Produkte mit Pflanzenfarben und achten Sie auf schadstoffarme oder -freie Varianten. Produkte wie Wachsmäuse und Maltropfen sind Wachsstifte in Formen, mit denen Kinderhände gut zurechtkommen sollen. Ihr Kind sollte solche Stifte vor einem Kauf ausprobieren.

Mäppchen

Achten Sie beim Kauf eines Mäppchens auf gute Qualität und Langlebigkeit sowie zeitloses Design. Auch der Inhalt sollte aus haltbaren Materialien bestehen: Holzlineale, Metall- oder Holzanspitzer schonen die Umwelt.

Umschläge

Verzichten Sie auf Folienumschläge für Bücher: Die Erfahrung zeigt, dass diese nicht unbedingt dauerhaft ansehnlich sind. Mit einem Einband aus umwelt-freundlichem Papier sind die Bücher auch geschützt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.team-sauberes-karlsruhe.de

Ranzen



Der Ranzen sollte vollständig gepackt nicht schwerer sein als 15 Prozent des Körpergewichts Ihres Kindes. Richten Sie oder Ihr Kind ihn am besten direkt nach den Hausaufgaben für den nächsten Schultag. Die Auszeichnung DIN 58124 beschreibt die Anforderungen an einen sicheren Ranzen.

Lassen Sie sich beim Kauf beraten, der Ranzen muss an den Rücken Ihres Kindes angepasst werden. Er muss an beiden Schulterblättern anliegen und Ihr Kind sollte sich auch mit vollem Ranzen gut und frei bewegen können. Und nicht zuletzt: Der Ranzen muss Ihrem Kind passen und gefallen – nehmen Sie es zum Kauf mit.

Getränke



Ausreichendes Trinken unterstützt die Hirnfunktionen und beugt Müdigkeit vor. An manchen 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 Wasser, ungesüßten Früchtetee oder verdünnten Saft mit. Softdrinks oder Eistee

sind für die Schule nicht geeignet! Sie enthalten zu viel Zucker und löschen den Durst nicht.