GESUND & STARK AUFWACHSEN
DURCH PRÄVENTION
Leitfaden
für die Grundschulzeit
www.rathenow.de
Foto: Martin Freitag
SPEKTRUM
Rathenow Stadt der Optik

Impressum

Herausgeber
Stadt Rathenow
Der Bürgermeister
Jörg Zietemann

Berliner Straße 15
14712 Rathenow

Redaktion & Konzept
Stadt Rathenow – (Sucht-)Präventionskoordination
Christoph Seide
Tel.: 03385 / 596 419
E-Mail: praevention@stadt-rathenow.de

Gestaltung & Layout
Stadt Rathenow
Anne Kiesling
Christoph Seide

Quellen und Bildnachweise
Sofern nicht anders angegeben: Stadt Rathenow / eigene Darstellung oder lizenzfreie Quellen.

Kooperationsnetzwerk
Wurde entwickelt im engen Austausch mit der Fr. Ludwig Jahn Grundschule, der Otto-Seeger-Grundschule, der Grundschule am Weinberg, der Grundschule Geschwister Scholl, der Förderschule Spektrum und der Pestalozzischule Rathenow.

Haftungsausschluss
Alle Angaben in dieser Publikation wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Eine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann nicht übernommen werden.

Stand
18. September 2025

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte, liebe Kinder,

mit dem Beginn des neuen Schuljahres startet für viele Familien eine spannende und bedeutsame Zeit. Gerade die ersten Schuljahre legen wichtige Grundlagen für die persönliche, soziale und gesundheitliche Entwicklung der Kinder. Als Bürgermeister der Stadt Rathenow freue ich mich sehr, dass wir diesen Weg gemeinsam mit Ihnen gestalten dürfen – engagiert, aufmerksam und voller Zuversicht.

In unserer Stadt nehmen wir die Verantwortung für Kinder und Jugendliche sehr ernst. Deshalb möchten wir Sie mit dieser Präventionsmappe nicht nur informieren, sondern auch begleiten und stärken. Sie erhalten eine Sammlung an hilfreichen Impulsen, Anregungen und Materialien, die Sie als Familie im Schulalltag unterstützen sollen – mit Themen rund um Bewegung, Ernährung, Mediennutzung, Selbstwirksamkeit, emotionale Gesundheit und mehr.

Unser Ziel ist es, dass Kinder in Rathenow gesund, selbstbewusst und voller Freude aufwachsen können – in einem Umfeld, das sie ermutigt und unterstützt. Dafür braucht es starke Schulen, engagierte pädagogische Fachkräfte – und vor allem Sie: die Familien, die ihren Kindern Halt und Orientierung geben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern ein erfüllendes, gelungenes Schuljahr und laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam an einer gesunden, sicheren und lebendigen Zukunft für unsere Kinder zu arbeiten.

Mit herzlichen Grüßen

Jörg Zietemann
Bürgermeister

Christoph Seide
(Sucht-)Präventionskoordinator

Inhaltsverzeichnis

1. Bewegung
2. Emotionen und soziale Kompetenz
3. Ernährung
4. Medienkompetenz
5. Selbstwirksamkeit und Fehlerfreundlichkeit
6. Stressbewältigung und Entspannung
7. Körperwissen und Pubertätsvorbereitung
8. Anwendungsbeispiele für die Praxis

1. Bewegung – Warum sie für Ihr Kind so wichtig ist

1.1 Warum Bewegung im Kindesalter so wichtig ist

Bewegung ist ein zentraler Baustein für die gesunde Entwicklung von Kindern – körperlich, geistig und emotional. Studien zeigen:

- Kinder, die sich regelmäßig bewegen, konzentrieren sich besser, sind psychisch ausgeglichener und zeigen bessere schulische Leistungen. [1]
- Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die Knochen und fördert die motorische Entwicklung. [2]
- Bewegung verbessert die soziale Kompetenz, das Selbstbewusstsein und den Umgang mit Stress und Emotionen. [3]

1.2 Wie viel Bewegung braucht mein Kind?

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder im Grundschulalter mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag – am besten abwechslungsreich und mit mittlerer bis höherer Intensität. [4]
- In Deutschland empfehlen viele Fachgesellschaften sogar 90 Minuten körperliche Aktivität täglich – davon mindestens 60 Minuten mit moderater bis hoher Intensität und zusätzlich 30 Minuten spielerisch oder alltagsnah. [5]

Wichtig: Laut der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) erreichen weniger als 30 % der Kinder diese Bewegungsempfehlung regelmäßig. [6]

1.3 Wie Schule Bewegung fördern kann

Viele Schulen arbeiten nach dem Prinzip der „Bewegten Schule“, das bedeutet z. B.:

- Bewegungspausen im Unterricht (auch im Sitzen oder Stehen)
- Sport- und Spielgeräte für die Hofpause
- Bewegungsfreundliche Klassenzimmer
- Bewegte Projekte wie „Lauf dich fit!“ oder „Tägliche 10 Minuten Bewegung“

Diese Maßnahmen verbessern nachweislich die Konzentration, die soziale Interaktion und die Lernfreude der Kinder. [7]

1.4 Was Sie als Eltern tun können

Sie haben eine zentrale Rolle – denn: aktive Eltern haben aktivere Kinder. Das können Sie tun:

- Bewegungsrituale schaffen: z. B. ein täglicher Spaziergang nach den Hausaufgaben, Tanzpausen zu Hause oder ein gemeinsames Ballspiel. [8]
- Alltagsbewegung einbauen: den Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, Treppen statt Aufzug nehmen, mithelfen im Haushalt (z. B. Gartenarbeit).
- Bewegung statt Bildschirmzeit fördern: Kinder brauchen Pausen von digitalen Medien – Bewegung macht den Kopf frei und fördert Kreativität.
- Gemeinsam aktiv sein: Sportliche Familienzeit stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch die emotionale Bindung. [9]

2.5 Wussten Sie schon...? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
60 Minuten Bewegung pro Tag	WHO-Mindestempfehlung für Kinder und Jugendliche[4]
90 Minuten Bewegung pro Tag	Empfehlung deutscher Fachgesellschaften für optimale Gesundheitswirkung[5]
<30 % der Kinder erreichen das Bewegungspensum	Laut der KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts[6]
Bewegung fördert Konzentration und Lernleistung	Nachgewiesen durch Studien der TU München und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe[1o]

Quellenverzeichnis

1. Technische Universität München (2024): *Studie zur Wirkung von Sport auf Konzentration und Lebensqualität bei Grundschulkindern*. Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften, TU München.
2. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): *GrundGesund – Bewegung im Kindesalter*, Köln.
3. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): *Kinder in Bewegung – Empfehlungen für Eltern und Fachkräfte*, Köln.
4. Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2024): *Physical activity factsheets for the 53 WHO European Region Member States*, WHO Regional Office for Europe.
5. Bundesministerium für Gesundheit (2023): *Bestandsaufnahme zur Bewegung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (Langversion)*, Berlin.
6. Robert Koch-Institut (2023): *KiGGS Welle 2 – Bewegung und sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen*, Berlin.
7. Deutsches Schulportal (2023): *Bewegte Schule – Konzentration durch Springen, Rennen, Kräfte messen*.
8. BZgA (2023): *Bewegung in der Familie fördern – Handlungsempfehlungen für Eltern*.
9. Bundesministerium für Gesundheit (2023): *Bestandsaufnahme Bewegung – Elternrolle und häusliche Bewegungsförderung*, Berlin.
10. Pädagogische Hochschule Karlsruhe (2020): *Studie zu Bewegungspausen und Konzentrationsförderung im Unterricht*, Karlsruhe

2. Emotionen und soziale Kompetenz – Warum sie für Ihr Kind so wichtig sind

2.1 Warum emotionale und soziale Fähigkeiten so bedeutsam sind

Kinder, die ihre eigenen Gefühle verstehen und ausdrücken können, entwickeln ein gesundes Selbstbild und tun sich leichter im Umgang mit anderen. Soziale Kompetenz ist entscheidend für Freundschaften, Konfliktfähigkeit und den späteren Bildungserfolg.

Studien zeigen:

- Emotionale Intelligenz ist eng mit schulischer Leistung, Motivation und Resilienz verbunden. [1]
- Soziale Kompetenzen wie Empathie, Kooperationsfähigkeit und Konfliktlösung fördern ein positives Klassenklima. [2]
- Kinder, die lernen, ihre Emotionen zu regulieren, zeigen weniger Verhaltensauffälligkeiten und sind psychisch stabiler. [3]

2.2 Was bedeutet emotionale Bildung im Grundschulalter?

- Kinder sollen lernen, Gefühle wie Freude, Wut, Angst oder Trauer zu erkennen und zu benennen. [4]
- Sie sollen eigene Bedürfnisse wahrnehmen und die Perspektive anderer einnehmen können.
- Der angemessene Umgang mit Konflikten und einfühlsames Verhalten sind zentrale Lernziele in der sozialen Entwicklung.

2.3 Wie Schule emotionale und soziale Kompetenz fördern kann

Schulen fördern emotionale Bildung und Sozialkompetenz durch:

- Gesprächskreise und Klassenrat
- Sozialtrainings, Spiele zur Empathie und Konfliktlösestrategien
- Gefühlsbarometer, Emotionskarten und gezielte Achtsamkeitsübungen[5]

2.4 Was Sie als Eltern tun können

- Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst – auch wenn sie für Sie klein erscheinen. [6]
- Sprechen Sie über Ihre eigenen Emotionen und geben Sie Ihrem Kind eine Sprache für seine Gefühle.
- Üben Sie gemeinsam Strategien für Wut, Streit oder Enttäuschung.
- Fördern Sie Mitgefühl, z. B. durch Fragen wie: „Wie hat sich das Kind dabei wohl gefühlt?“

2.5 Wussten Sie schon...? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
Emotionale Intelligenz ist lernbar	Kinder können gezielt den Umgang mit Gefühlen trainieren[4]
Soziale Kompetenz ist wichtiger als IQ	Für langfristigen Erfolg oft entscheidender als reine Intelligenz[2]
Empathie fördert soziales Miteinander	Wer mitfühlen kann, handelt kooperativer und rücksichtsvoller[5]
Gefühlsregulation schützt vor Stress	Kinder, die sich selbst beruhigen können, sind resilienter[3]

Quellenverzeichnis

1. Mayer, John D. & Salovey, Peter (1997): *Emotional Intelligence*. In: Salovey & Sluyter (Hrsg.): *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Basic Books, New York.
2. OECD (2015): *Skills for Social Progress – The Power of Social and Emotional Skills*. OECD-Publishing, Paris.
3. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2021): *Kinder stärken – psychische Gesundheit fördern*. Köln.
4. von Salisch, Maria (2015): *Emotionale Entwicklung und Erziehung*. Kohlhammer Verlag, Stuttgart.
5. Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz (2021): *Bausteine zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz in der Grundschule*. Mainz.
6. Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention (DFK) (2020): *Elternratgeber zur Förderung sozial-emotionaler Entwicklung*. Berlin.

3. Ernährung – Warum sie für Ihr Kind so wichtig ist

3.1 Warum gesunde Ernährung im Kindesalter entscheidend ist

Eine ausgewogene Ernährung liefert Kindern die nötige Energie und Nährstoffe für Wachstum, Konzentration, Lernfähigkeit und ein starkes Immunsystem. Studien zeigen:

- Gesunde Ernährung unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus. [1]
- Übermäßiger Zuckerkonsum kann zu Konzentrationsproblemen, Karies und Übergewicht führen. [2]
- Ernährungsgewohnheiten, die in der Kindheit erlernt werden, prägen das Verhalten im Erwachsenenalter. [3]

3.2 Was heißt „gesund essen“ im Grundschulalter?

- Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten und ausreichend Wasser ist ideal. [4]
- Süßigkeiten und stark verarbeitete Produkte sollten nur in Maßen konsumiert werden.
- Regelmäßige Mahlzeiten und gemeinsames Essen helfen, ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

3.3 Wie Schule das Thema Ernährung aufgreifen kann

Viele Schulen nutzen Ernährung als festen Bestandteil im Sachunterricht und bieten:

- Unterrichtseinheiten zu Nahrungsmitteln und deren Wirkung auf den Körper
- Projekttage oder Schulfrühstücksaktionen
- Angebote wie „gesundes Pausenbrot“, Ernährungspyramide, Zuckerdetektive oder Kochprojekte[5]

3.4 Was Sie als Eltern tun können

- Seien Sie Vorbild: Kinder orientieren sich am Essverhalten der Erwachsenen. [6]
- Bieten Sie regelmäßig frisches Obst und Gemüse an – auch als Snack zwischendurch.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke – Wasser und ungesüßter Tee sind ideale Durstlöscher.
- Planen Sie gemeinsame Mahlzeiten, sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ernährung.
- Lassen Sie Kinder mithelfen bei der Zubereitung – das erhöht die Akzeptanz für neue Lebensmittel.

3.5 Wussten Sie schon…? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag	Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung[4]
Zuckerfreie Getränke als Standard	Zuckerhaltige Getränke fördern Übergewicht und Karies[2]
80–90 % der Kinder essen zu wenig Gemüse	Laut EsKiMo-Studie des Robert Koch-Instituts[7]
Früh erlernte Essgewohnheiten prägen lebenslang	Ernährungsverhalten wird stark in der Kindheit gebildet[3]

Quellenverzeichnis

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2020): *Ernährung und kognitive Entwicklung im Kindesalter*. Bonn.
2. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2021): *Aktion „Kinder gesund ernähren“*. Köln.
3. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) (2019): *Prävention ernährungsbedingter Krankheiten im Kindes- und Jugendalter*. Berlin.
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2023): *10 Regeln der DGE – Aktualisierte Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung*. Bonn.
5. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2022): *Ernährungsbildung und Schulverpflegung in der Grundschule – Leitfaden für die Praxis*. Berlin.
6. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2023): *Gesund aufwachsen – Ernährung im Familienalltag*. Köln.
7. Robert Koch-Institut (RKI) (2020): *EsKiMo II – Ernährung in der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS-Modul)*. Berlin.

4. Medienkompetenz – Warum ein sicherer Umgang mit digitalen Medien für Ihr Kind so wichtig ist

4.1 Warum Medienkompetenz schon in der Grundschule beginnt

Digitale Medien gehören längst zum Alltag von Kindern – ob Tablet, Handy, Lernplattform oder Smart-TV. Ein früher, reflektierter Umgang mit Medien stärkt die Selbstbestimmung, schützt vor Risiken und fördert wichtige Zukunftskompetenzen.

Studien zeigen:

- Medienkompetente Kinder gehen selbstbewusster, kreativer und kritischer mit digitalen Inhalten um. [1]
- Frühe Medienerziehung senkt das Risiko für problematische Bildschirmnutzung und Cybermobbing. [2]
- Die Vermittlung von Medienregeln zu Hause und in der Schule wirkt präventiv und entlastend.[3]

4.2 Was bedeutet „Medienkompetenz" für Kinder konkret?

- Kinder lernen, altersgerechte Inhalte zu erkennen und zwischen Werbung, Realität und Fiktion zu unterscheiden. [4]
- Sie erfahren, wie man höflich und respektvoll online kommuniziert.
- Sie lernen, Bildschirmzeiten zu reflektieren und sich Pausen zu nehmen – für mehr Ausgleich im Alltag.

4.3 Wie Schule Medienbildung unterstützen kann

Viele Grundschulen fördern digitale Kompetenzen aktiv durch:

- Medienprojekte ab Klasse 3 (z. B. „Mein digitales Tagebuch", „Wie funktioniert das Internet?")
- Elternabende zur Medienerziehung in Kooperation mit Fachstellen
- Thematisierung von Cybermobbing, Datenschutz und Geräteverantwortung[5]

4.4 Was Sie als Eltern tun können

- Vereinbaren Sie feste Bildschirmzeiten und achten Sie auf digitale Pausen. [6]
- Nutzen Sie Medien gemeinsam – sprechen Sie mit Ihrem Kind über Inhalte.
- Geben Sie Orientierung: Welche Inhalte sind erlaubt? Was ist tabu?
- Seien Sie Vorbild im Umgang mit Handy, Internet & Co.

4.5 Wussten Sie schon...? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
Kinder nutzen Medien ab 4 Jahren regelmäßig	Viele Kinder sehen täglich über 1 Stunde Bildschirmmedien[1]
Medienerziehung schützt vor Risiken	Cybermobbing, Angstinhalte oder Überforderung lassen sich vorbeugen[2]
Begleitete Mediennutzung ist am wirksamsten	Elterliche Gespräche und Regeln fördern kritisches Denken und Medienbewusstsein[3]
Schon Grundschüler sollten Medienzeiten kennen	Verlässliche Grenzen geben Sicherheit und Struktur[6]

Quellenverzeichnis

1. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2023): *KIM-Studie – Kindheit, Internet, Medien*. Stuttgart.
2. JIMplus-Studie (2022): *Cybermobbing, Stress und Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen*. mpfs, Stuttgart.
3. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2021): *Elternratgeber „Gesund aufwachsen mit Medien“*. Köln.
4. klicksafe (2023): *Unterrichtsmaterialien für die Grundschule – Digitale Welt verstehen*. Landesanstalt für Medien NRW.
5. Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz (2022): *Medienkompetenz in der Grundschule fördern*. Mainz.
6. Stiftung Medienpädagogik Bayern (2021): *Empfehlungen zur Bildschirmzeit im Grundschulalter*. München.

5. Selbstwirksamkeit und Fehlerfreundlichkeit – Warum sie für Ihr Kind so wichtig sind

5.1 Warum Selbstwirksamkeit im Kindesalter entscheidend ist

Kinder, die an ihre eigenen Fähigkeiten glauben und erleben, dass sie Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen können, entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen und eine hohe Motivation. Studien zeigen:

- Selbstwirksame Kinder sind belastbarer, neugieriger und bleiben bei Schwierigkeiten eher am Ball. [1]
- Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung fördert die schulische Leistung, die soziale Integration und den Umgang mit Emotionen. [2]
- Die Fähigkeit, mit Fehlern konstruktiv umzugehen, stärkt die psychische Gesundheit und unterstützt nachhaltiges Lernen. [3]

5.2 Was heißt „Selbstwirksamkeit stärken“ konkret?

- Kinder sollen erleben, dass sie Dinge aus eigener Kraft schaffen können – durch Lob, altersgerechte Aufgaben und Ermutigung. [4]
- Eigeninitiative, Mitbestimmung und lösungsorientiertes Denken im Alltag fördern das Zutrauen in sich selbst.
- Der Umgang mit Fehlern als normaler und wichtiger Teil des Lernens ist zentral für eine wachstumsorientierte Haltung.

5.3 Wie Schule Selbstwirksamkeit und Fehlerfreundlichkeit fördern kann

Im Schulalltag werden gezielte Methoden eingesetzt, um Selbstvertrauen und Fehlerfreundlichkeit zu stärken:

- Wochenreflexionen: „Was habe ich geschafft?“, „Worauf bin ich stolz?“
- Projektarbeit, bei der Kinder eigene Entscheidungen treffen
- Lernumgebungen, in denen Fehler als Lernchancen sichtbar gemacht werden (z. B. Fehler-Galerien, Mut-Übungen) [5]

5.4 Was Sie als Eltern tun können

- Loben Sie den Einsatz Ihres Kindes – nicht nur das Ergebnis. [6]
- Ermutigen Sie Ihr Kind, eigene Lösungen zu finden und Entscheidungen zu treffen.
- Sprechen Sie offen über eigene Fehler und zeigen Sie, wie man daraus lernen kann.
- Vermeiden Sie Perfektionismus – es ist okay, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt.
- Feiern Sie kleine Fortschritte – das stärkt das Selbstvertrauen.

5.5 Wussten Sie schon...? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
Kinder brauchen Erfolgserlebnisse	Sie lernen besonders gut durch positive Rückmeldungen und erlebte Kompetenz[4]
Fehler sind wichtige Lernchancen	Lernen durch Irrtum ist besonders nachhaltig[3]
Selbstwirksamkeit ist ein Schutzfaktor	Stärkt Motivation, psychische Gesundheit und schulisches Wohlbefinden[2]
Lob sollte den Einsatz würdigen	Das motiviert zu langfristigem Lernen und Eigeninitiative[6]

Quellenverzeichnis

1. Albert Bandura (1997): *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
2. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020): *Psychische Gesundheit in der Schule stärken*. Köln.
3. Hattie, John (2009): *Lernen sichtbar machen*. Schneider Verlag Hohengehren.
4. Dörner, Dietrich & Funke, Joachim (2018): *Problemlösen und Selbstwirksamkeit im Kindesalter*. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie.
5. Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz (2022): *Fehlerfreundliche Schule – Impulse für einen konstruktiven Umgang mit Fehlern*. Mainz.
6. Stiftung Haus der kleinen Forscher (2021): *Lernprozesse begleiten – Wie Kinder durch Lob und Ermutigung wachsen*. Berlin.

6. Stressbewältigung und Entspannung – Warum sie für Ihr Kind so wichtig sind

6.1 Warum Stressbewältigung schon im Kindesalter wichtig ist

Auch Kinder erleben Stress – durch schulische Anforderungen, soziale Konflikte oder hohe Erwartungen. Wer früh lernt, mit Druck und Anspannung umzugehen, entwickelt wichtige Schutzmechanismen.

Studien zeigen:

- Dauerstress kann bei Kindern zu Konzentrationsstörungen, Schlafproblemen und psychosomatischen Beschwerden führen. [1]
- Entspannungstechniken verbessern die emotionale Regulation und fördern das Wohlbefinden. [2]
- Kinder, die den Umgang mit Stress lernen, sind langfristig resilienter und psychisch gesünder. [3]

6.2 Was heißt „Stressbewältigung" für Kinder konkret?

- Kinder sollen lernen, Anzeichen von Anspannung zu erkennen und geeignete Gegenstrategien zu entwickeln. [4]
- Bewegung, Kreativität, Naturerleben und Ruhephasen sind natürliche Stressregulatoren.
- Achtsamkeit, Atemübungen und Fantasiereisen können schon im Grundschulalter eingesetzt werden.

6.3 Wie Schule Stressbewältigung und Entspannung fördern kann

Immer mehr Schulen integrieren gezielte Entspannungsangebote in den Schulalltag:

- Bewegungs- und Ruhepausen im Unterricht
- Entspannungsecken, Hörgeschichten oder Achtsamkeitstage
- Unterrichtsreihen zu Gefühlen, Selbstfürsorge und innerer Stärke[5]

6.4 Was Sie als Eltern tun können

- Nehmen Sie die Sorgen Ihres Kindes ernst – auch wenn sie Ihnen klein erscheinen. [6]
- Achten Sie auf Ruhezeiten und ausreichend Schlaf im Alltag.
- Fördern Sie Rituale, z. B. ruhige Einschlafroutinen oder gemeinsame Spaziergänge.
- Zeigen Sie Ihrem Kind einfache Entspannungstechniken (z. B. Atmen, Musik hören, eine Ruheinsel gestalten).

6.5 Wussten Sie schon…? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
Auch Kinder erleben Stress	Zunehmend durch schulischen Druck, Mediennutzung und hohe Erwartungen[1]
Entspannung verbessert Konzentration	Studien belegen positiven Einfluss auf Aufmerksamkeit und Gedächtnis[2]
Rituale geben Sicherheit	Regelmäßige Strukturen helfen Kindern, sich innerlich zu stabilisieren[4]
Achtsamkeitstechniken sind im Grundschulalter erlernbar	Bereits ab 6 Jahren möglich und wirksam[3]

Quellenverzeichnis

1. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (DGKJP) (2020): *Stress und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen*. Berlin.
2. Hüther, Gerald (2016): *Mit Achtsamkeit zur inneren Stärke*. In: Neue Wege in der Bildungslandschaft. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
3. Meinhardt, Ina (2021): *Achtsamkeit mit Kindern – Grundlagen und Praxisbeispiele*. Beltz Verlag, Weinheim.
4. Stiftung Gesundheitswissen (2022): *Stressbewältigung im Grundschulalter*. Berlin.
5. Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz (2023): *Entspannung und Resilienzförderung in der Schule*. Mainz.
6. BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2021): *Elternratgeber „Stark durch Entspannung“*. Köln.

7. Körperwissen und Pubertätsvorbereitung – Warum sie für Ihr Kind so wichtig sind

7.1 Warum Körperwissen und Aufklärung früh beginnen sollten

Kinder sind neugierig auf ihren Körper – und das ist gut so. Ein kindgerechtes Verständnis für körperliche Vorgänge, Unterschiede und Veränderungen stärkt nicht nur das Selbstbild, sondern auch das Selbstbewusstsein.

Studien zeigen:

- Kinder, die altersgerecht über den eigenen Körper aufgeklärt sind, entwickeln ein gesundes Körpergefühl. [1]
- Frühe Informationen zur Pubertät helfen, Verunsicherungen vorzubeugen und fördern die Selbstakzeptanz. [2]
- Körperwissen ist ein wichtiger Schutzfaktor zur Prävention von sexueller Gewalt. [3]

7.2 Was heißt „Körperwissen fördern" im Grundschulalter?

- Kinder lernen, wie ihr Körper funktioniert – z. B. Herz, Atmung, Verdauung. [4]
- Sie erfahren kindgerecht etwas über Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen, über Intimsphäre und Grenzen.
- In den höheren Klassen (5/6) werden Kinder auf körperliche Veränderungen in der Pubertät vorbereitet – inkl. Themen wie Hygiene, Emotionen und Selbstbild.

7.3 Wie Schule Körperwissen und Aufklärung begleiten kann

Schulen bieten altersgerechte Zugänge zum Thema Körperwissen:

- Sachunterricht: Aufbau und Funktion des Körpers, Gesundheit und Hygiene
- Sexualpädagogische Module ab Klasse 4 oder 5
- Austausch mit Kinderärzt:innen, Fachstellen oder externen Präventionsteams[5]

7.4 Was Sie als Eltern tun können

- Sprechen Sie offen und ehrlich über Körper, Gefühle und Veränderungen – in einer Sprache, die Ihr Kind versteht. [6]
- Benennen Sie Körperteile korrekt – das hilft Kindern, sich selbstbewusst auszudrücken.
- Respektieren Sie die Intimsphäre Ihres Kindes – und sprechen Sie über persönliche Grenzen.
- Zeigen Sie: Alle Körper sind unterschiedlich – und jeder ist in Ordnung, so wie er ist.

7.5 Wussten Sie schon...? (Faktenkasten)

Empfehlung / Fakt	Erläuterung
Körperwissen schützt Kinder	Aufgeklärte Kinder können sich besser abgrenzen und „Nein“ sagen[3]
Pubertätsvorbereitung beginnt vor der Pubertät	Verständnis verringert Unsicherheiten und Schamgefühle[2]
Kindgerechte Aufklärung stärkt Selbstbewusstsein	Kinder mit Körperwissen fühlen sich sicherer im eigenen Körper[1]
Korrekte Begriffe vermeiden Missverständnisse	Wichtig für Schutz, Prävention und Selbstbestimmung[6]

Quellenverzeichnis

1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2021): *Körperwissen und kindliche Sexualentwicklung*. Köln.
2. Pro Familia (2020): *Sexualaufklärung und Pubertät – Ein Ratgeber für Eltern*. Frankfurt a. M.
3. Deutscher Kinderschutzbund (2022): *Prävention sexualisierter Gewalt durch altersgerechte Aufklärung*. Berlin.
4. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (2019): *Gesundheit, Körper und Prävention im Grundschulalter*. Bonn.
5. Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz (2022): *Sexualpädagogische Bildung in der Schule*. Mainz.
6. Stiftung Kinderschutz Schweiz (2021): *Ich bestimme über meinen Körper – Ein Leitfaden für Eltern*. Zürich.

Das große ABC für einen starken Schulstart

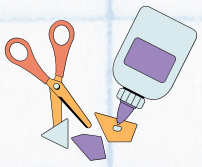
Anziehen kannst du schon selbst!
Jacke, Schuhe, Rucksack? Das schaffst du!
Eltern-Tipp: Selbstständigkeit beginnt im Alltag.

Du bist dran! Fallen dir noch mehr Dinge ein, die dich stark machen?

Bücher sind Abenteuer im Kopf!
Lass dir vorlesen oder blätter einfach los!
Eltern-Tipp: Lesen stärkt Sprache, Zuhören und Fantasie.

Countdown - zähl mal bis 10!
1, 2, 3 - und zurück geht's auch!
Eltern-Tipp: Zahlen spielerisch im Alltag üben.

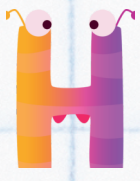
Du kannst malen, schneiden, kleben!
Basteln macht schlau und trainiert deine Finger!
Eltern-Tipp: Fördert Feinmotorik und Kreativität.



Echt cool: im Haushalt mithelfen!
Kleinigkeiten alleine machen ist super!
Eltern-Tipp: Verantwortung altersgerecht fördern.

Frust? Nicht schlimm!
Auch verlieren muss man üben - das geht mit Spielen.
Eltern-Tipp: Gefühle benennen, mitfühlen, aushalten.

Gesundes Essen macht stark!
Probier mal etwas Buntes auf dem Teller!
Eltern-Tipp: Obst, Gemüse, Wasser - am besten täglich.



Hüpfen, Rennen, Klettern - Bewegung tut gut!
Draußen sein ist wie ein Super-Power-Training!
Eltern-Tipp: Bewegung fördert Entwicklung & Ausgleich.

Ich will wissen, wie das geht!
Fragen stellen ist super! Du lernst jeden Tag.
Eltern-Tipp: Neugier stärken - Antworten gemeinsam suchen.

Jeder ist wichtig - auch du!
Freunde, Tiere, Eltern - alle verdienen Respekt.
Eltern-Tipp: Soziales Miteinander beginnt im Kleinen.

Konzentration? Du schaffst das!
Einfach dranbleiben - auch wenn's mal schwer ist.
Eltern-Tipp: Geduld, Motivation und Lob helfen.

Langeweile? Da kommen die besten Ideen!
Einfach mal nichts tun... und plötzlich was erfinden!
Eltern-Tipp: Kreativität braucht Leerlauf - nicht Dauerprogramm.

Medien? Mal ja - aber nicht zu viel!
Lieber spielen, toben, reden und draußen sein!
Eltern-Tipp: Begrenzte Bildschirmzeit - max. 20 - 30 Minuten
täglich, Vorbildfunktion der Eltern

Rathenow Stadt der Optik

So können Sie Ihr Kind unterstützen

Üben Sie gemeinsam den Schulweg

Wählen Sie den sichersten Weg, auch wenn es nicht der kürzeste ist.

Achten Sie auf die Schlafzeiten

Ihr Kind sollte nicht zu spät ins Bett gehen. Kinder brauchen genügend Schlaf, um Neues aufzunehmen. Wecken Sie es morgens rechtzeitig, damit es pünktlich in der Schule ankommt.

Geben Sie ein gesundes Frühstück mit

Achten Sie auch auf ausreichend ungesüßte Getränke.

Schauen Sie gemeinsam in die Schultasche

Helfen Sie Ihrem Kind Ordnung zu halten und achten Sie bitte darauf, dass alle Materialien dabei sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Schultag

Zeigen Sie Interesse daran, was Ihr Kind lernt und behalten Sie das Geschehen im Blick.

Bleiben Sie im Kontakt

Beteiligen Sie sich an Elternabenden und Schulveranstaltungen. Sprechen Sie mit Ihren Anliegen die Klassenlehrkraft Ihres Kindes an.

Quelle und Herausgeber: Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
des Landes Brandenburg, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (v.i.S.d.P)
Heinrich-Mann-Allee 107
14473 Potsdam

Gesund macht Schule

Elternbrief
Pausenbrote

©stock.adobe.com/a_namenko

Mit dem Pausenbrot fit durch den Schultag

Kinder und Jugendliche brauchen schon am Morgen den richtigen Treibstoff. Ein gutes Frühstück – erst zu Hause und dann in der Pause! Daher ist in der Regel an allen Grundschulen ein gemeinsames Frühstück in der Klasse vorgesehen. Das Pausenbrot in der Schule kann Kindern helfen, bis zum Mittag konzentriert und leistungsfähig zu bleiben.
Wie umfangreich das Pausenbrot sein sollte, hängt vom Kind ab. Kinder, die zu Hause vor der Schule wenig frühstücken, benötigen ein kräftigeres Pausenbrot als Kinder, die schon morgens ein reichhaltiges Frühstück zu sich nehmen.

Was braucht das Kind?

Ein guter Kraftspender für die Schulpause ist ein nicht zu üppig belegtes Vollkornbrot oder -brötchen. Als Belag eignen sich magere Käse- und Wurstsorten, Kräuter- oder Frischkäse. Ein Salatblatt oder dünne Gurken-, Radieschen- und Tomatenscheiben zwischen Brot und Belag halten das Brot saftig und sehen schön aus. Am besten wird das Pausenbrot in einer Brotbox verstaut, die das Brot frisch hält.
In der Brotbox ist meist auch noch Platz für etwas Rohkost zum Knabbern, Nüsse und Studentenfutter.

Abwechslung in der Brotdose:

Schnelle Brötchen

Zutaten:

- Mehrkornbrötchen
- fettarmer Käse
- Gurke
- Butter/Margarine

Brötchenhälften mit Butter/Margarine bestreichen und mit Käse und Gurkenscheiben belegen, dann zusammenklappen.

Illustrationen: Bianca Adam

Rot-weiß-grün Brötchen

Zutaten:

- 1 Roggenbrötchen
- Frischkäse
- 3 Radieschen
- Schnittlauch

Brötchenhälfte mit Frischkäse bestreichen. Schnittlauch in kleine Ringe schneiden, Radieschen klein würfeln. Beides vermischen und auf den Frischkäse streuen. Leicht pfeffern und salzen. Andere Brötchenhälfte darüber klappen.

©stock.adobe.com/Racle Fotodesign

Vollkornprodukte gegen Leistungstiefs

Entgegen unterschiedlicher Werbeversprechen sind viele Kinderriegel als Pausensnack eher nicht geeignet, denn sie liefern Energie in Form von Fett und Zucker. Zuckerreiche Produkte lassen den Blutzuckerspiegel zwar schnell ansteigen, jedoch fällt dieser rasch wieder ab und es kommt zu Leistungstiefs. Vollkornprodukte hingegen halten den Blutzuckerwert auf einem konstanten Niveau. So wird das Gehirn gleichmäßiger und länger mit wichtiger Energie versorgt.

Milch, Käse und andere Milchprodukte machen Knochen und Zähne stark und helfen beim Wachsen. Milch und Milchmixgetränke sind nährstoffreiche Lebensmittel und gelten als Zwischenmahlzeit. Zum Durstlöschen sollten sie nicht getrunken werden. Gegen den Durst helfen Wasser, Fruchtsaftschorlen mit viel Wasser und ungesüßte Früchtetees, die jedem Kind für die Pause mitgegeben werden sollten.

Selbst is(s)t das Kind

Falls es die Zeit zulässt, können ältere Schulkinder ihr Pausenbrot selbst herstellen. Dies fördert zum einen die Selbstständigkeit der Kinder und führt zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung.

Eltern sollten die Kinder in Abständen auch befragen, ob die mitgegebene Pausenmahlzeit ausreichend war. Kommt das Pausenbrot hingegen immer ungegessen zurück, können alternative Brotzubereitungen ausprobiert werden.

Viel Zucker – aber kaum wertvolle Inhaltsstoffe:

Illustration: Lisa Boy

TIPP: Mineralwasser ist zuckerfrei !

Pausenbrote selbst herstellen – beachten Sie folgende Tipps:

- Knabbergemüse und -obst in Frischhaltefolie verpacken
- aktuelle Vorlieben der Kinder berücksichtigen
- am Wochenende alternative Brotaufstriche ausprobieren
- Rezeptideen unter: **www.gesundmachtschule.de/programm/ernaehrung**
- Essen und Trinken in der Schule: **www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/essen-ausser-haus/schule/**

Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

www.gesundmachtschule.de

Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztekammer Nordrhein
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de oder julialara.gems@rh.aok.de
Telefon: 0211 8791-28253, -28224

Ärztekammer Nordrhein
ÄRZTEKAMMER HAMBURG
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

GmS-EB2-2024-01-22, © Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg

Gesund macht Schule

Elternbrief

Kinder brauchen Bewegung!

Bewegung wirkt vielseitig

Kinder erschließen sich die Welt, indem sie Bewegungsabläufe, Denken und Fühlen zu einer Erfahrung zusammenfügen. Aus diesem Grund ist ausreichende Bewegung nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung eine wichtige Voraussetzung. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte der Zusammenhang zwischen Bewegungstätigkeit und Intelligenzentwicklung belegt werden. Wer sich bewegt, trainiert demnach die Muskeln und auch die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Darüber hinaus lernen Kinder bei Sport und Spiel, sich in Gemeinschaften einzufügen sowie Fairness, Teamgeist und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Kindheit heute

Jedes Kind sollte möglichst 90 Minuten am Tag körperlich aktiv sein. Doch in Wirklichkeit bewegen sich Kinder im Bundesdurchschnitt nicht einmal eine Stunde pro Tag[1,2]. Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. In den Städten gibt es zunehmend weniger Bewegungsräume. Gleichzeitig haben die Angebote zur „sitzenden" Freizeitbeschäftigung mit Tablet, Spielkonsole, Handy oder TV erheblich zugenommen. Die Folgen dieser Entwicklung zeigen sich

So viel Bewegung braucht Ihr Kind am Tag:

SPORT

30 Minuten am Tag
oder **2 x 1,5 Stunden pro Woche**

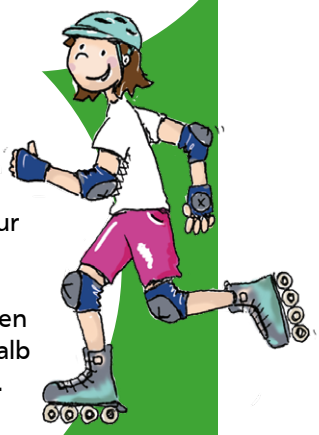
Körperliche Aktivität, die Kinder ins Schwitzen und aus der Puste bringt, z. B. beim Vereins- oder Schulsport.

+

BEWEGUNG
im Alltag & in der Freizeit

1 Stunde am Tag

Alltagsbewegungen (wie z. B. zur Schule gehen, im Haushalt mithelfen) und Freizeitbewegung (toben und spielen, freies Spielen in und außerhalb der Schule).



Sitzzeiten vor Tablet/Fernseher sollten durch Bewegungszeiten ausgeglichen werden.
Nicht mehr als eine Stunde pro Tag vor dem Tablet/Fernseher verbringen (ausgenommen Mediennutzung für schulische Zwecke).

[1] KiGGS Studie Welle 2: Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2018

[2] AOK-Familienstudie 2022

schon bei Kindern: Haltungsschäden, Übergewicht aber auch Unfälle, die sich aufgrund von fehlenden Bewegungserfahrungen ereignen, nehmen zu.

Was können Eltern tun?

Kinder lieben Bewegung, Spiel und Sport. Diesen natürlichen Bewegungsdrang können Eltern nutzen, um Kinder zu vielfälltiger Bewegung zu motivieren. Hier einige Ideen, die – nicht nur – für Kinder empfehlenswert sind:

- Sich gemeinsam bewegen, z. B. zusammen ins Schwimmbad, in die Kletterhalle oder zum Spielplatz gehen.
- Aktivitäten wie Radrouten oder Wanderungen regelmäßig und gemeinsam planen.
- Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung schaffen, indem z. B. eine Reckstange im Türrahmen angebracht wird.
- Kinder zu Fuß zur Schule gehen lassen – mit einer Laufgruppe klappt es noch besser.
- Freizeit mit kreativen Spielen und Spielgeräten verbringen.
- Sport im Verein: Das Kind verschiedene ausprobieren lassen und herausfinden, welche Sportart ihm Spaß macht. Tipp: Mit einer Freundin/einem Freund fällt der Einstieg in einen Verein leichter.

Aktive Eltern haben aktive Kinder:
Wenn Eltern bewusst Bewegung in ihren Alltag einbauen, ist die Chance größer, dass sich auch ihre Kinder bewegen!

Vereinssuche:

www.vereinssuche-nrw.de/Vereine

www.vtf-hamburg.de/sportfinder

Kindern ausreichend Zeit für Bewegung und Zusammensein geben: ein Fahrradausflug bringt gemeinsame Zeit mit Spaß und sichert zusätzliche Bewegung für Kind und Eltern.

Weitere Informationen für Eltern finden Sie unter:

www.in-form.de/materialien
Suchbegriffe: „Bewegung“ und „Kinder und Jugendliche“

www.gesundmachtschule.de/materialien/wettbewerbsbeitraege, „Spielesammlung“

www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung/

www.sportjugend.nrw

www.hamburger-sportjugend.de

Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

www.gesundmachtschule.de

Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztekammer Nordrhein
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de oder
julialara.gems@rh.aok.de
Telefon: 0211 8791-28253, -28224

Ärztekammer Nordrhein
ÄRZTEKAMMER HAMBURG
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

GmS-EB-Bewegung © Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg, 2024

MiT MACH Seiten

Bleib locker an stressigen Tagen

Geht es dir manchmal auch so? Du stehst morgens auf und dein Lieblingspulli ist in der Wäsche. Mist!

Beim Frühstück haben Mama und Papa Streit (auch Mist) und in der Schule kassierst du eine Vier in der Mathearbeit. Noch größerer Mist!

Und wegen Corona kannst du auch deinen Geburtstag nicht mit deinen Freunden und all deinen Verwandten feiern. Du bist kurz davor, auszuflippen.

Aber mit solchen Tagen bist du nicht allein. Solche „schwarzen" Tage kennt jeder. Tage, an denen alles schiefgeht und sich kein Wunsch erfüllt. Doch kein Grund, aufzugeben. Es gibt viele Wege aus diesen schwarzen Tagen heraus.

Joshi, zum Beispiel, vergisst seine Wut, wenn er mit seinem Bruder eine Kissenschlacht veranstaltet, Leon geht zur Oma und erzählt ihr alles und Neele macht sich einen Plan, wie sie ihren Wünschen auf die Sprünge helfen kann.

Bitte einmal lachen, denn lachen ist die beste Medizin gegen schlechte Laune.

Witze:

Kennste den schon ..?

Sagt der Arzt zum Igel: „Jetzt wird es ein wenig piksen." Sagt der Igel: „Genau das wollte ich auch sagen."

Mama singt Fritzchen ein Schlaflied vor. Nach einer Weile sagt Fritzchen: „Mami, kannst du bitte draußen weitersingen, ich würde jetzt gern schlafen."

Jonas fragt: „Herr Lehrer, kann ich für etwas bestraft werden, was ich nicht gemacht habe?" Antwortet der Lehrer: „Aber natürlich nicht." Jonas: „Das ist sehr gut, denn ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht."

Wutmandala

Viel Spaß
beim Ausmalen

Super, um sich abzureagieren:

Der Wutball

Eine Bastelanleitung
für den Wutball findest du
auf unserer Internetseite:
www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten

Buchtipp

Der Tag, an dem ich cool wurde
von Juma Kliebenstein,
Oetinger Verlag, 14,00 Euro

Lesetipp für alle, die mehr Selbstbewusstsein brauchen – ein Mutmachbuch zum Weglachen!
Martin und Karli wären gern genauso cool wie ihr Klassenkamerad Lukas und seine vier Freunde. Doch die machen den beiden das Leben mit Streichen und anderen Gemeinheiten schwer.
Martin und Karli wollen sich dafür rächen – das endet aber anders als geplant!

Wir basteln einen Wutball

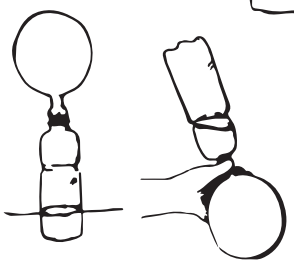
Wenn du dich so richtig ärgerst,
kann dir ein Wutball helfen, deinen Ärger loszuwerden.

Du brauchst:

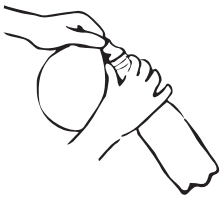
- eine kleine Flasche
- zwei normale Luftballons
- einen Teelöffel
- Mehl
- eine Schere
- einen kleinen Trichter
  (wenn du einen hast, ist es einfacher, muss aber nicht sein)

So geht es:

1. Fülle 10 Teelöffel Mehl in eine leere trockene Flasche.
   Wenn du einen Trichter hast, kannst du ihn hier nutzen.
2. Puste einen Ballon halb auf und halte ihn
   mit deinen Fingern verschlossen.
3. Stülpe den halb aufgepusteten Ballon
   über den Flaschenhals.



4. Drehe die Falsche mit dem Ballon um.
   Das Mehl rutscht nun in den Ballon.
5. Nimm dann langsam den Ballon vom Flaschenhals
   und lass die Luft vorsichtig aus dem Ballon entweichen.



6. Wenn keine Luft mehr im Ballon ist,
   knote ihn gut zu. Den Zipfel
   über dem Knoten kannst du abschneiden.
7. Jetzt brauchst du den zweiten Ballon.
   Schneide den Hals vom zweiten Ballon ab.

8. Nun stülpst du den zweiten Ballon
   vorsichtig über den gefüllten Ballon.
   Dabei ziehst du den zweiten Ballon zuerst über den Knoten
   des gefüllten Ballons.

Dein Wutball ist fertig. Los geht es mit dem Kneten!

Bastel-anleitung

Traumfänger 1/2

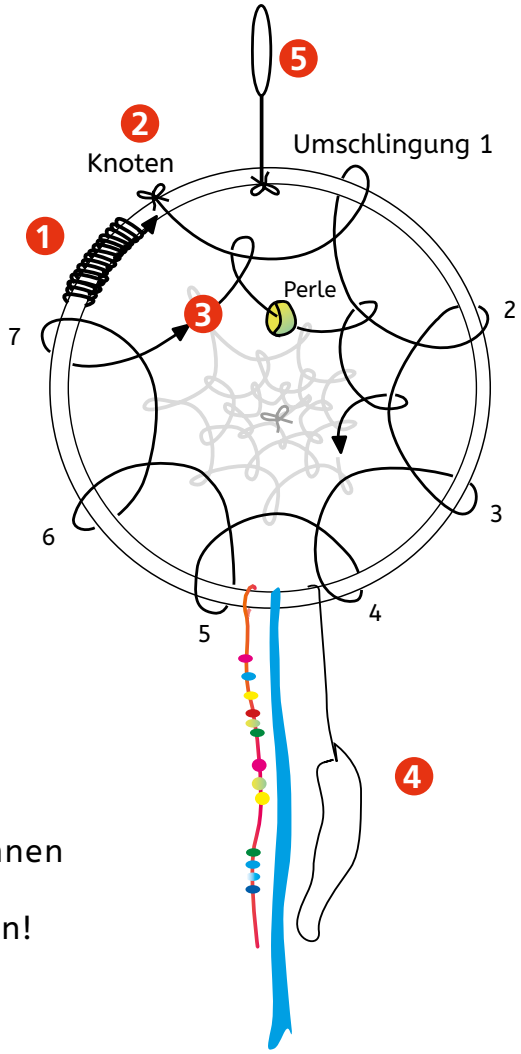
Wir basteln einen Traumfänger

So könnte er aussehen, wenn er fertig ist!

Wir basteln einen Traumfänger

Du brauchst:

- einen Ring aus Holz, Metall oder Plastik (15 cm Durchmesser)
- dicke Wolle
- festes Garn für das Netz (3 m)
- Stoffbänder, Federn, Holzperlen
- Kleber und Schere



So geht es:

1. Umwickele den Ring des Traumfängers einmal ganz mit der Wolle, bis vom Ring nichts mehr zu sehen ist. Verknote die Enden fest miteinander und schneide die überstehenden Wollfäden ab.

2. Knote ein Ende des festen Garns an eine Stelle des Rings. Schlinge nun das Garn 7- oder 9-mal gleichmäßig um den Ring.

3. Jetzt umschlingst du nicht mehr den Ring, sondern das Garn selbst, immer in der Mitte eines Garnabschnitts. Runde für Runde arbeitest du dich nun nach innen und so entsteht das Netz des Traumfängers. Wer mag, kann zwischendurch Perlen auffädeln!

   Ziehe dein Garn dabei immer schön fest, aber lasse es nicht zerreißen. Reißt es doch einmal, knote ein neues Stück des Garnes an und verstecke den Knoten einfach mit einer weiteren Perle.

   Wenn du in der Mitte angekommen bist, verknote das Ende vorsichtig mit dem Netz des Traumfängers. Und schneide das überstehende Garn ab.

4. Schmücke den Traumfänger nun mit herabhängenden Bändern: Knote dazu mehrere lange Bänder an den Ring. Du kannst auf die Bänder Perlen aufziehen und sie verknoten. Auch die Federn kannst du an den herabhängenden Bändern verknoten oder in die Perlen kleben.

5. Zum Schluss nimm dir einen 20 cm langen Wollfaden und knote ihn als Schlaufe an den Traumfänger. Nun kannst du deinen Traumfänger aufhängen. Wer mag, kann auch den Aufhänger mit Perlen schmücken.

Ein Tag im Zoo

Eine Kinderyoga-Geschichte von Sabine Piecha

Die Yoga-Geschichte enthält sieben Asanas (Yogaübungen), die die Kinder maximal 30 Sekunden halten. Wichtig ist dabei nicht, dass sie eine Stellung perfekt halten können, sondern dass sie ihren Körper wahrnehmen lernen.

Ist eine Übung zu schwierig, kann sie variiert oder nicht so lange gehalten werden. Jedes Kind macht die Übung so, wie es sie kann und vergleicht sich dabei nicht mit anderen, sondern hört auf seinen eigenen Körper. Mit der Zeit gelingt das immer besser.

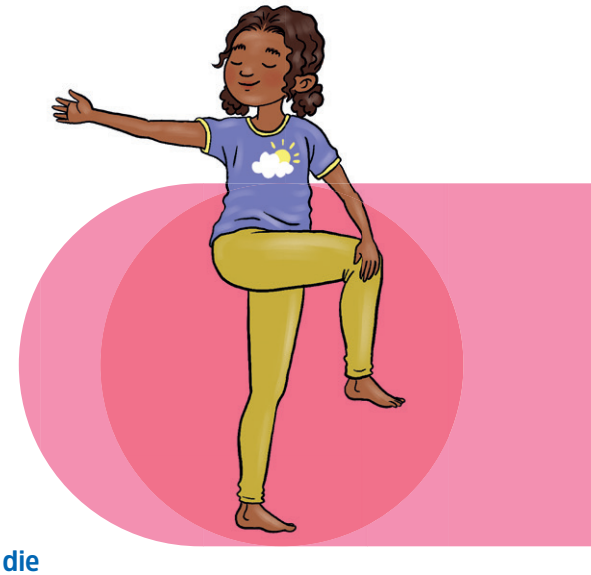
Die Geschichte wird vorgelesen. An den markierten Textstellen werden die Yogaübungen vorgemacht und/oder die entsprechend passenden Bildkarten hochgehalten bzw. sichtbar hingelegt.

Benötigt wird eine Matte oder dicke Decke.

Der Flamingo

Unsere Geschichte beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung, **leg dich dafür auf den Rücken.**

Stell dir vor, du liegst noch in deinem Bett, es ist warm, kuschelig und gemütlich. Alles fühlt sich ganz leicht an. Vielleicht träumst du was Schönes? Dann merkst du, wie die Sonne durch dein Fenster scheint. Du öffnest langsam deine Augen, räkelst und streckst dich und freust dich auf den Tag, denn heute wartet ein besonderer Ausflug auf dich. Wir gehen in den Zoo!



Komm mit, da vorn ist schon der Eingang …
Aufstehen und Geh-/Laufbewegungen machen.

… und da sehe ich schon ganz viele rosafarbene Tiere. Das sind Flamingos, die da auf der Wiese und im Wasser zu sehen sind.

Wir heben zuerst das rechte Knie zum Bauch und halten es mit der linken Hand fest. Mit der rechten Hand drehst du dich nach hinten. Die Beine bleiben, wie sie sind. Wenn das zu sehr wackelt, kannst du dich gedreht an einer Wand festhalten.

Bleib jetzt völlig bewegungslos wie ein Flamingo so stehen.

Anschließend wechselst du die Seite, denn manchmal müssen auch die Flamingos ihre Beinseite wechseln. Schau mal, welche Seite bei dir besser klappt.

Die Schildkröte

Wir verabschieden uns von den Flamingos und ziehen weiter zum nächsten Gehege.
Geh-/Laufbewegungen machen

Und stopp, wir sind angekommen. Hier leben sehr langsame Tiere mit einem großen Panzer auf dem Rücken, die Schildkröten.

Jetzt setzen wir uns auf den Boden und bringen die Fußsohlen aneinander. Die Knie heben wir leicht hoch und schieben unsere Arme unter die Knie, sodass unser Rücken den Panzer der Schildkröte bildet. Den Kopf senken wir vorsichtig und ohne Druck – und stellen uns vor, dass unser Kopf im Panzer verschwindet. Jetzt sind wir ganz geschützt und nur für uns.

Das Kamel

Lasst uns nun weitergehen. **Aufstehen und Geh-/Laufbewegungen machen.**

Im nächsten Gehege ist ein Tier, das normalerweise in der Wüste lebt und zwei Höcker besitzt. Welches Tier mag das wohl sein? Das Kamel ist es, genau.

Wir knien uns hin, stützen die Hände in den Rücken, spannen den Po an und beugen uns vorsichtig nach hinten. Versuche mit deinen Händen die Füße zu erreichen. Wenn du die Zehen aufstellst, ist es etwas einfacher.

Der Löwe

Und schaut mal, nebenan in dem großen Gehege, da sitzt ein Löwe mit seiner großen Mähne.

Wir setzen uns auf die Fersen und legen die Hände auf den Oberschenkeln ab. Wir holen tief Luft und jetzt brüllen wir ganz laut wie der Löwe, aaaaaaarrhh! Wir können die Zunge dabei rausstrecken. Und nochmal: Tief Luft holen und aaaaaaarrh! Und ein letztes Mal: Luft holen und aaaaaaaaaarrrhh!

Die Giraffe

Der Löwe hat sich gar nicht bewegt. Den interessiert das wohl nicht, was wir machen. Dann gehen wir einfach weiter. **Aufstehen und Geh-/Laufbewegungen machen.**

Die Tiere im nächsten Gehege haben sehr lange Hälse. So können sie die Blätter am Baum gut erreichen. Die Giraffen fressen ganz gemütlich.

Wir stellen uns etwas breiter hin und heben den rechten Arm nach oben und beugen uns nach links zur Seite. Wir stellen uns vor, unsere Hand ist der Giraffenkopf und wir wollen auch Blätter fressen. Ganz weit müssen wir uns strecken. Mmh, sind die lecker.

Und nun heben wir den linken Arm und beugen uns nach rechts, denn auch auf der anderen Seite gibt es leckere Blätter. Ganz weit müssen wir den Arm strecken.

Der Vogel

Jetzt lassen wir die Giraffen in Ruhe fressen und wandern weiter. **Gehbewegungen.**

Da vorne ist ein Gebäude. Wir gehen zusammen rein. Wir hören viele laute Geräusche, es piept und flattert. Überall sind Netze und der Raum ist ziemlich hoch. Kleine Vögel fliegen umher. Einige fliegen sogar nach draußen und dann wieder zurück. Wäre das schön, wenn wir auch fliegen könnten.

Wir breiten die Arme aus und heben ein Bein nach hinten. Mit dem Oberkörper beugen wir uns nach vorn. Jetzt fliegen wir, wie die Vögel.

Die Arme können wir auch mitbewegen. Und jetzt wechseln wir das Bein. Und dann fliegen wir weiter und fühlen uns ganz frei.

Der Schmetterling

Wir gehen durch die nächste Tür. Die Luft ist ganz anders als draußen, wunderbar warm und ziemlich feucht. Wer lebt wohl hier? Ganz kleine Tiere, sie gibt es in allen Farben und sie sind wunderschön. Zuerst waren sie Raupen, aber jetzt flattern sie über unsere Köpfe. Die Schmetterlinge sind so toll anzusehen.

Dafür setzen wir uns auf den Boden. Wir schieben die Fußsohlen zusammen und halten sie mit den Händen fest. Mit den Knien flattern wir nun wie ein Schmetterling.

Unser Rundgang ist jetzt zu Ende und wir verabschieden uns von den Tieren im Zoo. Das war so ein wundervoller Besuch. Wir kommen bestimmt bald mal wieder. **Alle winken.**

MIT MACH Seiten

Wir lernen Erste Hilfe

Schönes Wetter und endlich Pause! Nichts wie raus aus dem Klassenzimmer.

Doch aufgepasst! Beim Toben kann man sich auch mal verletzen. **Es ist wichtig, dass du weißt, was du bei einem Unfall oder Notfall tun kannst.**

Du kannst als Kind nicht immer direkt helfen, dann ist es wichtig, dass du einen Erwachsenen zu Hilfe holst oder die 112 wählst.

Das Wissensquiz für Experten

1 **Ihr spielt fangen auf dem Pausenhof. Plötzlich siehst du, wie Sophie stolpert. Ihr Knie blutet und sie hat Schmerzen. Was musst du tun?**

Ⓐ Ich lasse Sophie alleine und suche mir einen anderen Spielkameraden.

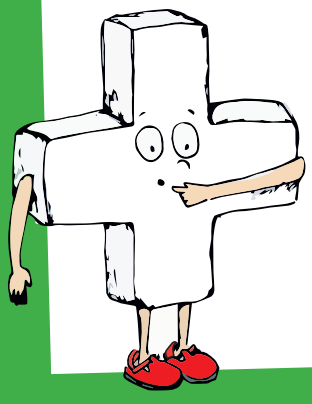
Ⓑ Ist noch Schmutz in der Wunde, reinige ich die Wunde mit fließendem Wasser. Ich hole einen Erwachsenen zur Hilfe.

2 **Beim Toben stoßen Tim und Mia mit den Köpfen zusammen. Mia läuft Blut aus der Nase. Wie kannst du Mia helfen?**

Ⓐ Ich sage Mia, dass sie den Kopf nach vorne halten soll, und hole ein kaltes, feuchtes Tuch, das ich Mia in den Nacken lege. Das Blut kann ruhig auf den Boden tropfen.

Ⓑ Ich stopfe Mia Taschentücher in die Nase.

3 **Draußen ist es sehr heiß und Max legt sich aufs Klettergerüst in die Sonne. Nach einiger Zeit bemerkt er, dass sein Kopf ganz rot angelaufen sind. Zudem ist ihm ganz schwindelig. Wie würdest du Max in dieser Situation helfen?**



Ⓐ Ich sage Max, er soll sich weiter in der Sonne ausruhen.

Ⓑ Ich bringe Max in den Schatten und kühle seine Stirn mit einem kalten, nassen Tuch und hole einen Erwachsenen.

Wenn du die 112 gewählt hast, wird dir der Rettungsdienst folgende Fragen stellen:

Die 5 „W“:

Mithilfe deiner Hand kannst du dir die 5 W-Fragen gut merken:

1. **Wo ist der Unfall passiert?**
2. **Was ist geschehen?**
3. **Wie viele Verletzte gibt es?**
4. **Welche Verletzungen haben sie?**
5. **Warte, leg nicht auf!**

Wenn du dir die Notfallhand noch einmal genau anschauen möchtest, kannst du das auf: www.gesundmachtschule.de/Gesundheitstipps

Notfall Experten

Die Lösungen:

1 Schürfwunden (Antwort B)

Ist noch Schmutz in der Wunde, reinige ich die Wunde mit fließendem Wasser.

Ich hole einen Erwachsenen zur Hilfe.

2 Nasenbluten (Antwort A)

Ich sage Mia, dass sie den Kopf nach vorne halten soll, und hole ein kaltes, feuchtes Tuch, das ich Mia in den Nacken lege.

Das Blut kann ruhig auf den Boden tropfen.

3 Sonnenstich (Antwort B)

Ich bringe Max in den Schatten und kühle seine Stirn mit einem kalten, nassen Tuch und hole einen Erwachsenen dazu.

Und so handle ich ...

4 bei einem Bienenstich

Mit einer Pinzette versuche ich, den Stachel zu entfernen, und kühle dann die Einstichstelle z. B. unter kaltem Wasser. Wenn ich allergisch bin, hole ich sofort einen Erwachsenen dazu.

5 bei einem dicken Knöchel/ umgeknickt sein

Ich lege etwas unter seinen Fuß, dass er höher liegt. Dann hole ich ein Kühlpack und sage einem Erwachsenen Bescheid. Tim muss ins Krankenhaus, wo er geröntgt wird, um festzustellen, ob er sich etwas gebrochen hat.

6 bei einer möglichen Gehirnerschütterung

Anna ist von einem hohen Klettergerüst auf den Kopf gefallen. Ich rufe einen Rettungswagen. Bis der Notarzt da ist, sorge ich dafür, dass Anna ruhig liegen bleibt. Ich tröste Anna und lasse sie nicht alleine.

Digitaler Elternabend: Smartphones, Soziale Netzwerke und Gaming.

Digitale Medien nehmen bei Kindern und Jugendlichen eine große Rolle ein, sei es das Handy, ein Tablet oder die Spielekonsole.

Aber was machen junge Menschen da eigentlich? Welcher Erwachsene weiß genau, was sich alles bei WhatsApp, Instagram oder Snapchat abspielt, und was passiert auf TikTok?

Wann wird ein Videospiel zur Sucht? Und welches Vorbild geben wir ab, wenn auch unser eigener Tag vom Smartphone bestimmt wird?

Wir wollen gemeinsam dafür Sorge tragen, dass Medienerziehung gesund verläuft. Heute geben wir Ihnen dafür Möglichkeiten an die Hand, mit denen Sie zu Hause einen positiven Einfluss auf die Medienbildung Ihrer Kinder nehmen können.

Ihr Zugang zum Digitalen Elternabend.

Mit den untenstehenden Zugangsdaten erhalten Sie Zugriff zum Digitalen Elternabend von Clemens Beisel, Medienexperte und Referent für Social Media.

In über 15 Video-Einheiten spricht er über gesunde Handynutzung, das erste Smartphone und nimmt soziale Netzwerke wie Instagram und TikTok unter die Lupe. Er diskutiert mit Experten über Mediensucht, digitale Schule und jugendgefährdende Inhalte auf den sozialen Plattformen.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Direkt zum Login:

1. QR-Code abscannen
2. Zugangsdaten eingeben

Benutzername: Rathenow-digital
Passwort: gesunde-medien

Alternativ klicken Sie auf *http://www.clemenshilft.de/digitalerelternabend*
und loggen Sie sich dort mit Benutzernamen und Passwort ein.

Der Digitale Elternabend steht Ihnen bis zum 30.04.2026 kostenfrei zur Verfügung.
Vielen Dank an den **Landkreis Havelland** für die enge Kooperation und die Finanzierung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Im Auftrag und mit freundlichen Grüßen

Christoph Seide
(Sucht-) Präventionskoordinator
Stadtverwaltung Rathenow

Du beobachtest Cybermobbing? - So wirst du zum Upstander!

klicksafe

Wenn es zu Cybermobbing kommt, gibt es oft Unbeteiligte, sogenannte **Bystander.** Das sind Personen, die weder Opfer noch Täter*in sind und das Geschehen beobachten. Beispielsweise in den Kommentaren auf Social Media oder im Klassenchat. Bystander sind in einer schwierigen Situation: Sie möchten vielleicht helfen, wissen aber nicht wie. Und sie möchten auf keinen Fall selbst zum Ziel von Mobbing-Attacken werden. **Kennst du die Situation?**

Werde zum Upstander!

Ein Upstander hat erkannt, dass etwas nicht in Ordnung ist und möchte Betroffenen helfen. **Wir haben 6 Tipps für dich, wie du zum Upstander gegen Cybermobbing wirst!**

1 Schau nicht weg!

Du beobachtest online, dass jemand beleidigt wird? Oder war das alles vielleicht doch nur ein blöder Scherz? Manchmal ist es gar nicht einfach einzuschätzen, ab wann eine Situation wirklich ernst ist. **Wichtig ist: Schau nicht weg!** Beobachte den weiteren Verlauf oder hol dir Hilfe, um die Situation richtig zu bewerten.

2 Überlasse es nicht anderen!

Wenn du im Netz Cybermobbing beobachtest, denkst du vielleicht: „Bestimmt hilft jemand anderes!“. Das Problem ist, dass viele so denken und darum nicht handeln. **Überlasse es nicht anderen, etwas zu tun: Werde selbst aktiv!**

3 Sprich es an!

Betroffene von Cybermobbing fühlen sich oft hilflos und isoliert. Selbst wenn du als Beobachter*in unsicher bist, wie du helfen kannst, kannst du auf Betroffene zugehen. **Signalisiere: Du siehst, was passiert und möchtest helfen.**

4 Melde Cybermobbing!

Du traust dich nicht, dich aktiv einzuschalten? - Du kannst trotzdem etwas tun! **Melde die Vorfälle bei den Social Media Diensten.** Außerdem kannst du dich an eine Vertrauensperson in der Schule wenden und erzählen, was du beobachtest.

5 Weise auf Hilfsangebote hin!

Du kannst Betroffenen außerdem helfen, indem du sie auf Beratungs- und Hilfsangebote hinweist. Zum Beispiel auf das Kinder- und Jugendtelefon der **Nummer gegen Kummer** oder auf die Beratungsplattform **juuuport.de**.

6 Sei ein Vorbild im Netz!

Wir alle wollen uns sicher und akzeptiert fühlen - online und offline. Du kannst auch etwas dazu beitragen, indem du selbst **auf einen positiven und freundlichen Umgang mit anderen achtest**.

Du bist selbst von Cybermobbing betroffen?

Cybermobbing kann leider jeden treffen.
Du bist betroffen? Dann ist wichtig, dass du weißt:

DU BIST NICHT ALLEIN!

Vielleicht weißt du erst einmal gar nicht, was du tun sollst und die Angriffe sind eine große Belastung. Aus diesem Grund haben Jugendliche aus dem klicksafe-Youth Panel die **„Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App“** entwickelt. Dort findest du wichtige Tipps, wie du mit Cybermobbing umgehen kannst und wo du Hilfe findest.

Du kannst die Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App kostenlos im Google Play Store (Android) oder im App Store (iOS) herunterladen!

CYBER-MOBBING
ERSTE-HILFE APP

HIER GEHT'S ZUR APP!

Bildquelle: www.freepik.com

Mehr Informationen, Tipps und Materialien zum Thema Cybermobbing unter:
www.klicksafe.de/cybermobbing

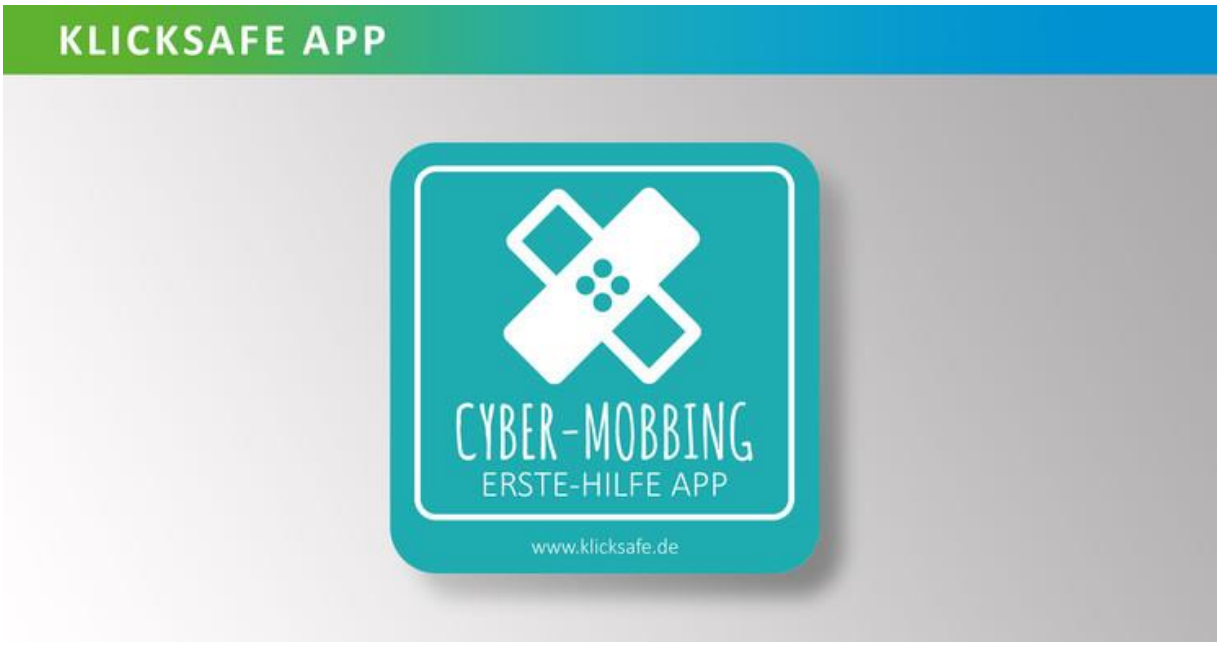
Kofinanziert von der Europäischen Union

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

CC BY NC ND

klicksafe

Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App



Mobbing im Internet kann für Jugendliche zu einer ernsten Belastung werden. Aus diesem Grund haben Mitglieder des klicksafe-Youth Panels die Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App entwickelt. Die App wurde mehrfach national wie international ausgezeichnet, u.a. als beste Einreichung beim Coding Wettbewerb ENABLE Hackathon.

In kurzen Videoclips geben die Coaches Tom und Emilia Betroffenen konkrete Verhaltenstipps, sprechen Mut zu und begleiten bei den ersten Schritten, gegen Cybermobbing vorzugehen. Neben rechtlichen Hintergrundinformationen und Links zu anonymen Beratungsstellen finden sich Tutorials zum Melden, Blockieren oder Löschen von beleidigenden Kommentaren auf Social-Media-Plattformen wie Instagram, YouTube und TikTok oder im Messenger WhatsApp.

Die App ist verfügbar in Deutsch, Englisch, Französisch, Luxemburgisch, Litauisch und Slowenisch (je nach Sprache der Geräteeinstellung).

Download

- iTunes Store für Smartphones mit Betriebssystem iOS
- Google Play Store für Smartphones mit Betriebssystem Android