



Kids...vital!
Gesundheitsförderung
in Volksschulen

Mit Lob und guter Stimmung zum Schulerfolg

Liebe Eltern,

Lernen findet überall statt, nicht nur in der Schule. Ihr Kind lernt besser, wenn es sich wohl fühlt und die Stimmung gut ist. Konflikte gibt es in jeder Familie. Versuchen Sie diese möglichst schnell zu lösen, damit Sie wieder entspannt aufeinander zugehen können. Stellen Sie Regeln gemeinsam mit Ihrem Kind auf, die Sie auch schriftlich festhalten können. So behält Ihr Kind den Überblick und fühlt sich angenommen.

Viermal loben für einmal schimpfen

Kinder freuen sich – wie wir Erwachsenen auch – wenn sich andere für ihr Leben interessieren. Fragen Sie Ihr Kind täglich nach seinen Erlebnissen und wie sein Schultag war. Unterbrechen sie die Ausführungen möglichst wenig und kommentieren Sie nicht. Reden erleichtert und verbessert die Stimmung. Freuen Sie sich an den Fortschritten Ihres Kindes und loben Sie möglichst oft. Einmal schimpfen und dafür viermal loben ist eine erfolgreiche Erziehungsstrategie. Probieren Sie es aus.

Umgang mit TV & Co – gewusst Wie!

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, altersgemäße Fernsehprogramme oder PC- und Game-Boy-Spiele auszuwählen. Sendungen für Erwachsene belasten Ihr Kind mit Reizen, die es noch nicht verarbeiten kann. Vielseher, mit einem Fernsehkonsum von zwei oder mehr Stunden pro Tag, sind leider meist schlechte oder mittelmäßige Schüler/innen. Sehen Sie sich ausgewählte Sendungen gemeinsam an und sprechen Sie danach darüber. Beschränken Sie während der Schulwoche den täglichen Medienkonsum (Fernsehen, Video-, PC-, Gameboy, Handy und dergleichen) auf eine Stunde. Am Wochenende darf es gelegentlich auch mehr sein.

Schlafend zum Schulerfolg

Schlafen bedeutet Erholung sowie Verarbeitung von Reizen und Impulsen des Tages. Beim Schlafbedürfnis gibt es individuelle Unterschiede, doch rund 10 Stunden sollten es im Volksschulalter mindestens sein.