

# Kivi



## Gesund und erfolgreich durchs Schuljahr

Liebe Eltern,

die nachfolgende Checkliste wurde von Fachleuten der aks Gesundheitsbildung ganz speziell für Familien erstellt. Sie liefert wertvolle Anhaltspunkte, wie Sie Ihr Kind optimal durch das Schuljahr begleiten.

Beachten Sie die einfachen Tipps. Damit geben Sie Ihrem Kind die beste Unterstützung.

### Gesund und erfolgreich durchs Schuljahr

- Sorgen Sie für gute Stimmung: Lösen Sie Probleme am Tag ihres Entstehens.
- Viermal Loben für einmal Schimpfen.
- Täglich max. 1 Stunde Medienkonsum (TV, Video, Computer, Spielekonsole, Handy, ...).
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend Schlaf (etwa 10 Stunden) bekommt.
- Erinnern Sie Ihr Kind daran, die Schultasche immer am Vorabend zu packen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Erlebnisse des Tages kurz nach.
- Reden Sie über die Pläne und Vorhaben für den nächsten Tag.

### Bewegte Kinder - schlaue Köpfe

- Schicken Sie Ihr Kind möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule.
- Motivieren Sie Ihr Kind Freunde nach Hause einzuladen und gemeinsam zu spielen.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten mit Ihrem Kind - am besten im Freien.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind täglich zumindest eine Stunde lang aktiv bewegt.
- Suchen Sie gemeinsam einen attraktiven (Sport-)Verein.

### Richtig essen - leichter lernen

- Ein Frühstück oder zumindest ein Getränk sind Voraussetzung für gute Leistungen.
- Decken Sie schon am Vorabend den Frühstückstisch.
- Geben Sie Ihrem Kind eine wertvolle Jause von zuhause anstelle von Geld mit.
- Motivieren Sie am Esstisch und schalten Sie bei allen Mahlzeiten den Fernseher und das Handy aus.