

## Wie helfe ich meinem Kind in der Schule?

### Liebe Eltern,

wir Lehrkräfte bemühen uns täglich darum, Ihren Kindern gute Lernbedingungen zu bieten und viel Wissen und Können zu vermitteln. Dabei sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Hier sind einige Hinweise, wie Sie Ihr Kind bestmöglich auf die Schule vorbereiten und unsere Arbeit damit unterstützen können.

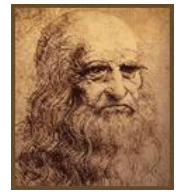
1. Sorgen Sie für ausreichend **Schlaf**! Kinder bis zum Alter von 13 Jahren brauchen mindestens zehn Stunden Schlaf, Jugendliche bis 16 Jahren immer noch mindestens neun Stunden. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn das Gelernte und dafür braucht es Zeit! Überlassen Sie es nicht den Kindern, wann diese das Handy, den Fernseher oder den Computer ausschalten. Am besten ist es, diese Geräte sind nachts nicht im Kinderzimmer. Wir Lehrkräfte sind mit unseren Bemühungen machtlos, wenn die Schülerinnen und Schüler völlig übermüdet vor uns sitzen.



2. Achten Sie auf die **Ernährung** Ihrer Kinder! Für das Lernen ist es gut, wenn das Gehirn nicht mit Zucker überschwemmt wird. Verzichten Sie bitte darauf stark zuckerhaltige Getränke (Energy-drinks, Cola, Apfelschorle) und Süßigkeiten in die Schule mitzugeben. Wichtig ist aber, dass die Kinder Frühstück essen und auch etwas in der Schule dabei haben, damit die nötige Energie für den Schultag vorhanden ist. Eine Flasche Wasser, ein belegtes Vollkornbrot und etwas Obst/Gemüse wären gut geeignet und die Kinder gewöhnen sich auch daran.

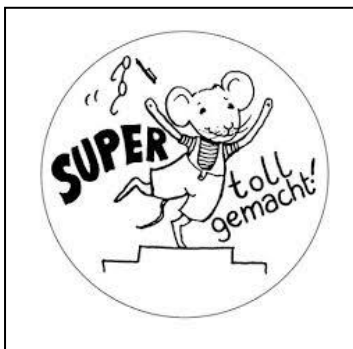
3. **Arbeiten** Sie mit uns **zusammen**! Es gibt immer mal wieder Unstimmigkeiten zwischen Lehrkräften, SchülerInnen und Eltern. Das ist normal und kann meist durch ein freundliches Gespräch aus dem Weg geräumt werden. Bekommen SchülerInnen vom Elternhaus jedoch das Bild vermittelt, dass „Lehrer ja schon immer ungerecht waren“ oder ähnliches, dann zerstört das das Klima, das zum Lehren und Lernen notwendig ist.





4. Üben Sie **nicht zu viel Druck** aus! Es ist bewiesen, dass Angst und Stress die größten Lernhindernisse sind. Das heißt nicht, dass Ihnen die Leistungen egal sein sollen, aber SchülerInnen dürfen keine Angst vor Bestrafung bei schwachen Leistungen haben. Sie brauchen Aufmerksamkeit und Hilfe.

5. Kinder brauchen **Freizeit und Bewegung**! Oft wollen Eltern die Leistungen fördern, indem die Kinder ständig lernen oder zur Nachhilfe gehen müssen. Einige verbieten den Kindern sogar ihre Hobbies oder ihr Training. Es ist aber als Ausgleich zur „Sitzschule“ und für die Konzentrationsfähigkeit sehr wichtig, dass die Kinder abschalten dürfen und sich bewegen. Dazu ist es auch sinnvoll, wenn Sie darauf achten, dass die Bildschirmzeit (Handy, Fernseher, oder Computer) **insgesamt** zwei Stunden täglich auf keinen Fall überschreitet.



6. **Stärken** Sie Ihr Kind! Eltern (und Lehrkräfte) neigen dazu, häufig die Fehler und Schwächen der Kinder zu betonen. Das zerstört das Selbstbewusstsein, das für die mündliche Mitarbeit und für die Lernbereitschaft generell unbedingt notwendig ist. Jedes Kind hat Stärken und Talente. Betonen und stärken Sie diese und versuchen Sie, die Anstrengungsbereitschaft der Kinder über eine positive Motivation zu erhöhen.

Ich biete einen Extra-Elternabend für alle Klassenstufen am **03.11.2016 ab 18:30 Uhr** an, bei dem ich wissenschaftlichen Erkenntnisse zu guten Lernvoraussetzungen und unsere Erfahrungen beleuchten werde und für Nachfragen und Diskussionen bereitstehe.

Mit freundlichen Grüßen und besten Wünschen für das kommende Schuljahr!

Maihorn (Beauftragter für Suchtprophylaxe)