



Elternforum Schule Rafz

Elternratgeber Kindergarten



Inhalt

- 3 Vorwort – Gedanken der Spielgruppenleiterinnen «Wunderchischtä» Rafz**
- 4 Erziehung**
Herausforderung und Chance
- 4 Regeln für ein gutes Miteinander**
- 4 Gesundheit**
Genuss, Bewegung und gesunde Ernährung
- 4 Krankheit**
Gesund zur Schule – Ansteckungen vermeiden
- 5 Ernährung bei Kindern**
Grundlage für ein gesundes Leben schaffen
- 5 Schlaf**
Keine Aktivität ohne genügend Erholung
- 6 Stark sein**
Mut und Selbstvertrauen sind ein natürliches Schutzschild gegen Übergriffe aller Art
Gute und schlechte Geheimnisse
- 6 Konzentration**
Immer mehr, immer schneller, alles gleichzeitig – geht das?
- 7 Konzentration kann geübt werden**
- 8 Schulweg und Verkehr**
Der beste Weg ist der Sicherste und nicht der Schnellste
- 9 Umgang mit fahrzeugähnlichen Geräten “fäG”**
- 9 Fernseher, Spielkonsolen und Computer**
Massvolle elektronische Erfahrungen
- 10 Fotografieren an Anlässen**
Nur für das Familienalbum, niemals für das Internet!
- 10 Taschengeld**
Verantwortung übernehmen, muss gelernt sein
- 11 Abfall / Littering**
Jeder macht ihn – keiner will ihn!
- 11 Thek**
Juhui, ich darf schon bald in die Schule!
- 12 Auskunftsstellen**
Haben Sie Fragen?

Vorwort – Gedanken der Spielgruppenleiterinnen «Wunderchischtä» Rafz

Liebe Eltern

Vielleicht durften wir auch Ihr Kind auf einem kleinen Stück seines Lebens begleiten. Ihm in einem geschützten Rahmen zeigen, was es heisst, sich ausserhalb der Familie in einer kleinen Gruppe mit anderen, anfänglich fremden Kindern, zu behaupten und sich zurechtzufinden. Rücksicht nehmen, Geduld haben, bis man an der Reihe ist, neue Freunde finden und all das ohne Mami und Papi. Sicher wurde auch die eine oder andere Träne vergossen, die aber schnell wieder getrocknet wurde.

Wir hoffen, wir konnten für Ihr Kind eine gute Grundlage schaffen, auf welcher es nun freudig die weiteren Schritte in die Zukunft in Angriff nehmen und seinen Rucksack weiter mit Neugierde, Selbstvertrauen, Stolz und Mut füllen kann.

Der Kindergarten ist eine neue Herausforderung. Die Kinder wissen nicht, was sie erwartet. Das macht sie zum Teil auch unsicher, weil sie viel Neues lernen und verarbeiten müssen. Es gibt neue Herausforderungen und die Kinder sind länger von zu Hause weg, was anfangs nicht immer ganz einfach zu meistern ist.

Gehen Sie auf Ihr Kind ein, spüren Sie das Kind und erkennen Sie sein Gefühlsleben. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um an seinem Leben teilzunehmen.

Mit dem Übertritt resp. Eintritt in den Kindergarten müssen neue Regeln definiert und umgesetzt werden.

Der vorliegende Elternratgeber des Elternforum Schule Rafz möchte Ihnen dabei eine Unterstützung sein. Er soll Ihnen helfen, zusammen mit Ihrem Kind den Rahmen zu definieren, den es für eine optimale Entwicklung braucht. Damit Ihr Kind zu einer selbstbewussten und verantwortungsvollen Persönlichkeit heranwächst. Denn Kinder sind unsere Zukunft!

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind weiterhin eine spannende Zeit und hoffen, dass Sie zusammen viele schöne Erfahrungen sammeln können.

Die Spielgruppenleiterinnen
Monika Gisler & Jeannette Defuns

Erziehung

Herausforderung und Chance

«Erziehung ist...

... Zuhören können, Streiten dürfen, Mut machen, Liebe schenken, Grenzen setzen, Gefühle zeigen, Freiraum geben, Zeit haben.»

(Schweizerischer Bund für Elternbildung SBE)



Regeln für ein gutes Miteinander

Jede Person nimmt Verantwortung für sich selber wahr und trägt nach ihren Kräften zur Bewältigung der Aufgaben in Staat und Gesellschaft bei.

(Art. 6 der Bundesverfassung)

Gesundheit

Genuss, Bewegung und gesunde Ernährung

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung ist eine Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes. Schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen körperlicher Aktivität und Nahrungsaufnahme.

Krankheit

Gesund zur Schule – Ansteckungen vermeiden

Kranke Kinder bleiben zuhause, bis sie vollkommen genesen sind. Bei Fragen oder Unsicherheiten hilft Ihnen der Hausarzt oder der Schularzt gerne weiter.

Ernährung bei Kindern

Grundlage für ein gesundes Leben schaffen

Kinder durchlaufen verschiedene Stadien, die Eltern unterschiedliche Probleme bereiten. Besonders schwierig gestaltet sich sicher die Zeit zwischen zwei- und fünfjährig, in der die Kinder zu allem und vor allem zu Gemüse «nein» sagen. Eltern laufen Gefahr, hier viel zu schnell die Geduld zu verlieren.

Viele wissen nicht, dass Kinder ungewohnte Lebensmittel 10 bis 15 Mal probieren müssen, bis sie auf den Geschmack kommen. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass Kinder die Lebensmittel als normal ansehen, die sie regelmässig vorgesetzt bekommen.

Nachgiebigkeit und die Einstellung, dass man das seinem Kind nicht antun muss, können später unerwünschte Folgen wie einseitige Ernährungsgewohnheiten haben.

Sind Kinder Obst- und Gemüseuffel, können die Eltern dennoch viel für eine gute Ernährung tun. Besonders hilfreich ist es, sich selbst abwechslungs- und vitaminreich zu ernähren und mit gutem Beispiel voranzugehen. Denn Kinder brauchen Vorbilder – auch beim Essen!

(Quelle: www.familienleben.ch)

Schlaf

Keine Aktivität ohne genügend Erholung

Guten Morgen, gut geschlafen? Schlafen, Durchschlafen, Schlafmangel, Auswirkung von zu wenig Schlaf; all das beschäftigt Eltern immer wieder. Bei ungenügendem Schlaf sind Kinder gereizt, schlecht gelaunt, weniger leistungsfähig und krankheitsanfälliger. Kinder sind oft kaum ins Bett zu kriegen, alles ist interessanter als schlafen. Trotzdem, Kinder benötigen für eine gesunde Entwicklung genügend Schlaf.

Gemäss Elternbildung CH brauchen Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren etwa 11.5 Stunden Schlaf.



Stark sein

Mut und Selbstvertrauen sind ein natürlicher Schutzschild gegen Übergriffe aller Art

Diese vier Regeln helfen Ihrem Kind, stark zu sein

1. **Dein Körper gehört dir!** Wenn eine Berührung für dich unangenehm oder komisch ist, dann darfst du «Nein» sagen. Niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen anzufassen, von dir Berührungen zu verlangen, die du nicht magst, dich auf den Schoß zu nehmen, dich zu umarmen oder abzuküssen – und das gilt auch für Verwandte, die mit Begeisterung über das Kind herfallen und es vor Liebe schier erdrücken. Wichtig: Akzeptieren Sie als Eltern die Grenzen Ihres Kindes, wenn es «Nein» oder «Das will ich nicht!» sagt!
2. **Trau deinem Gefühl!** Wenn dir jemand schlechte Gefühle bereitet, dann darfst du dich wehren.
3. **Du darfst «Nein» sagen!** Erwachsene oder auch Kinder verlangen von Kindern manchmal etwas, was diesen Angst macht, ihnen weh tut oder ganz komische Gefühle verursacht. Dann darfst du «Nein» sagen.
4. **Du darfst dir Hilfe holen!** Manchmal ist es zu schwer, sich ganz alleine zu wehren. Dann kannst du jederzeit Hilfe holen bei Eltern, Verwandten, Freunden oder Lehrpersonen.

Gute und schlechte Geheimnisse

Kinder lieben Geheimnisse, und das ist unter besten Freunden auch gut so. Deshalb ist es wichtig, Ihrem Kind den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Geheimnis deutlich zu machen. Gute Geheimnisse machen Freude, schlechte Geheimnisse verursachen ein «komisches» Gefühl und/oder machen Angst! Betonen Sie, dass es schlechte Geheimnisse weitererzählen darf.

Quelle: Elternwissen.com

Konzentration

Immer mehr, immer schneller, alles gleichzeitig – geht das?

Konzentration. Dieses Wort begleitet uns täglich, es begegnet uns überall. Doch was ist das? Für die Kinder kann es bedeuten, Sandburgen zu bauen, ein Blumensträusschen zu pflücken, ein Bächlein zu stauen, im Kreis zu sitzen und eine Geschichte zu hören, etwas nach Vorgabe zu basteln. Wie lange ein Kind bei seiner Aufgabe bleibt, hängt davon ab, wie spannend es diese findet – doch wir Erwachsenen haben oft eine andere Vorstellung wie lange sich ein Kind konzentrieren sollte.

Konzentration kann geübt werden

Laut Elternbildung CH können sich Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren im Durchschnitt 15 Minuten ohne Pause konzentrieren.

Probieren Sie doch nachstehende Übungen mal mit Ihrem Kind aus.

(Quelle: U. Berger-Loher, Komplementärtherapeutin)



Wasser trinken

Es wird «klarer» im Kopf.
Die vielen «Leitungen»
werden «geölt».



Überkreuzen

Die linke und rechte
Gehirnhälfte werden
angeschaltet und
aktiviert.



Nackenrolle

Die Nackenmuskeln
werden gelöst und
gelockert.
Kopf hin und her «rollen»
erst mit den Schultern
unten und danach mit
Schultern oben.



Augen anschalten

Damit sie klarsehen.
Der Kopf bleibt gerade,
die Augen schauen
während dem «Rubbeln»
nach oben, unten, links
und nach rechts.



Ohren anschalten

Damit sie gut zuhören.
Mit zwei Fingern von
oben nach unten, von
innen nach aussen
5 Mal streichen.
Das Ganze 3 Mal.



Ruhig werden, sich sammeln

Erst mit gekreuzten
Armen und Beinen,
danach Arme und Beine
nebeneinander. Beim
Einatmen die Zunge hoch
zu den Schneide-zähnen,
beim Ausatmen die Zunge
locker im Mund lassen.
Je 3 Mal, lange ausatmen

Der beste Weg ist der Sicherste und nicht der Schnellste

Die Verantwortung für die Schülerinnen und Schüler auf dem Schulweg liegt gemäss Volksschulverordnung §66 bei den Eltern.

Gemäss bfu ist es grundsätzlich Aufgabe der Behörden (Gemeinde, Polizei, Schule), für möglichst sichere Schulwege zu sorgen. Die erzieherischen Massnahmen der Eltern und die Erwachsenen als Vorbild spielen dabei jedoch eine zentrale Rolle.

Tipps und Verhaltensregeln für den Schulweg:

- Sensibilisieren Sie Ihr Kind, dass es nicht mit fremden Personen mitgeht – niemals!
- Planen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam den Schulweg und führen Sie es in die Selbstständigkeit
- Wählen Sie möglichst eine Fortbewegungsart, bei der sich ihr Kind bewegt: Zu Fuss oder per Pedibus (Bus auf Füssen)
- Statten Sie Ihr Kind mit Artikeln aus, die zur Unfallverhütung beitragen: Helle Kleidung, lichtreflektierendes Material usw.
- Wenn möglich in Gruppen/zu zweit unterwegs sein
- Bei unangenehmen Situationen Zuflucht an sicheren Orten suchen (wo viele Leute sind, in einem Geschäft, bei Freunden...)
- Kinder ermutigen, Auffälliges oder Unangenehmes zu Hause oder in der Schule zu erzählen



Umgang mit fahrzeughähnlichen Geräten «fäG»

Rollschuhe, Inline-Skates, Skateboards, Trottinette sowie Einräder, Laufräder und Kinderräder (für Kinder im vorschulpflichtigen Alter) gelten als fäG. Kinder im vorschulpflichtigen Alter ohne Begleitung einer erwachsenen Person dürfen fäG als Verkehrsmittel nur auf den für Fussgänger bestimmten Verkehrsflächen benutzen (Trottoirs, Fusswege, Längsstreifen für Fussgänger, Fussgängerzonen). Übrige Verkehrsteilnehmende dürfen dabei nicht behindert oder gefährdet werden. Ab dem 6. Altersjahr ist das Fahrrad kein fäG mehr, sondern ein Velo und gehört auf die Strasse. (Quelle: bfu)

Fernseher, Spielkonsolen und Computer

Massvolle elektronische Erfahrungen

«Kinder und Jugendliche wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf. Es ist wichtig, sie von klein auf aktiv zu begleiten.»

(Thomas Vogel, ehem. Leiter Ressort Jugendschutzprogramme, Bundesamt für Sozialversicherungen)

Die wichtigsten Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

- Kinder brauchen Vorbilder (Eltern, Gotte, Götti, Vertrauenspersonen), welche sich mit Büchern, Zeitschriften, Radio, Fernseher, Computer, etc. auseinandersetzen
- Begleitung ist besser als Verbote
- Bildschirme sind keine Babysitter
- Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen
- Vorsicht mit privaten Daten im Netz
- Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware
- Faustregel: Kein regelmässiger Bildschirmkonsum bis 3 Jahre, keine eigene Spielkonsole bis 6 Jahre, kein Internet und kein eigenes Handy bis 9 Jahre (ein gemeinsam genutztes Familienhandy kann aber sinnvoll sein) und kein unbeaufsichtigtes Internet und keine sozialen Netzwerke bis 12 Jahre
- Halten Sie sich an die Altersfreigaben
- TV, PC und Spielkonsolen gehören nicht ins Kinderzimmer

(Quelle: www.jugendundmedien.ch)



Fotografieren an Anlässen

Nur fürs Familienalbum, niemals fürs Internet!

Fotos/Filme von fremden Kindern gehören nicht ins Internet (Facebook, Instagram etc.). Das Internet vergisst nie, überlegen Sie 2 Mal, was Sie ins Netz stellen.

Taschengeld

Verantwortung übernehmen, muss gelernt sein

Der optimale Zeitpunkt für den Sackgeldeinstieg ist dann, wenn das Kind anfängt, sich für den Wert des Geldes zu interessieren und zu rechnen.

(Quelle: wireltern.ch)

Als Richtlinie empfiehlt die Budgetberatung Schweiz bis zur vierten Klasse einen Franken pro Schuljahr wöchentliches Taschengeld (im 1. Schuljahr CHF 1.00).

(Quelle: www.budgetberatung.ch)



Abfall / Littering

Jeder macht ihn – keiner will ihn!

Einige Gedanken zum Thema Abfall

- vermeiden Sie Abfall: Böxli statt Plastiksäcke, wiederverwendbare Getränkeflaschen
- Abfall gehört in den Abfalleimer
- Sind Sie ein gutes Vorbild?



Thek

Juhui, ich darf schon bald in die Schule!

Mein Schulthek soll

- verkehrssicher sein: Ein guter Schulthek braucht lichtreflektierende Flächen. Dafür sorgen kontrastreiche, orange-rote oder gelbe Flächen mit hoher Leuchtkraft.
- möglichst leicht und dennoch stabil sein, schweres Gewicht belastet die Wirbelsäule
- dem Wetter trotzen, die Hefte sollen nicht beim ersten Platzregen nass werden
- viele Fächer haben, so lässt sich leichter für Ordnung sorgen.
- «Leer oder vollgepackt – der Ranzen darf nicht kippen», heisst es bei der Stiftung Warentest.

(Quelle: www.familienleben.ch)

Auskunftsstellen

Haben Sie Fragen?

Folgende Stellen stehen Ihnen für Fragen und Auskünfte gerne zur Verfügung

Schulische Kontakte

- Schulverwaltung
www.schule-rafz.ch
schule.verwaltung@rafz.ch
Dorfstrasse 7, 8197 Rafz, Tel. 044 879 77 60
- Schulleitung
primar.schulleitung@schule-rafz.ch
Tel. 044 879 75 75
- Schulsozialarbeit
schule.sozialarbeit@schule-rafz.ch
Tel. 044 879 75 91 (Götzen)
Tel. 044 879 76 91 (Tannewäg / Schalmacker)
- Schularzt, Medbase Eglisau
Obergass 1, 8193 Eglisau
Tel. 043 422 39 39

Fachstellen

- Jugendsekretariat der Bezirke Bülach und Dielsdorf
(Beratungen für Familien mit Kindern von 0 bis
18 Jahren), kjz.buelach@ajb.zh.ch
Schaffhauserstrasse 53, 8180 Bülach,
Tel. 043 259 95 00 www.kjz.zh.ch
- Limita www.limita.ch
Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung
info@limita.ch
Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich,
Tel. 044 450 85 20
- Elternbildung www.elternbildung.ch
- Elternnotruf (24h): Tel. 0848 35 45 55 www.elternnotruf.ch
- Beratung für Kinder und Jugendliche (24h): Tel. 147 www.147.ch

Dieser Elternratgeber wurde vom Elternforum Schule Rafz erstellt.
Die Zeichnungen wurden von Kindern der Schule Rafz angefertigt.

