

Vesper: Gesunde Grundlage



Schulkinder haben durch Wachstum, Lernen, Spielen und Toben einen hohen Bedarf an Nährstoffen. Weil sie einen kleineren Speicher für die Nährstoffe haben, brauchen Kinder regelmäßige Mahlzeiten, die ausgewogen und abwechslungsreich sind.

Mit einem leeren Magen kann keiner gut lernen! Bitte geben Sie Ihrem Kind schon zu Hause ein Frühstück, das eine Grundlage für die ersten Schulstunden ist. Das Pausenvesper sollte neben einem mit Käse oder Wurst belegtem Brot auch eine Handvoll Obst oder Gemüse, essfertig geschnitten, enthalten. Nur in Ausnahmefällen geht etwas Süßes mit in die Schule.

Bereiten Sie das Vesper selbst zu, das geht auch schon am Abend vorher, wenn der Morgen zu stressig ist. Selbst bereitetes Vesper ist billiger, gesünder und frischer. Beim Hausmeister oder Bäcker kaufen sich die Kinder gerne ein süßes Stückchen, das nicht lange vorhält, dick macht, Karies fördert und zudem teurer ist.

Vesper: Aufbewahrung und Transport



Vesperbrote, Obst und anderer Proviant sind in Frischhaltedosen am besten aufgehoben. Nichts wird zerdrückt und nichts läuft aus. Vermeiden Sie Verpackungsabfall durch Alufolie und Plastiktüten, deren Herstellung die Umwelt belastet.

Für Getränke ist eine Mehrweg-Trinkflasche die umweltfreundlichste Lösung.

Reinigen Sie diese bitte nach jeder Benutzung sorgfältig.

Getränke



Ausreichendes Trinken ist wichtig, um die Hirnfunktionen zu unterstützen und Müdigkeit vorzubeugen.

An manchen Schulen können sich die Kinder mit frisch gesprudelm, gekühltem Trinkwasser aus der Karlsruher Trinkwasserbar von den Stadtwerken selbst versorgen. Diese Sprudler werden von den Stadtwerken Karlsruhe und dem Schul- und Sportamt installiert und den Schulen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Falls an der Schule Ihres Kindes keine Trinkwasserbar vorhanden ist, geben Sie ihm Wasser, ungesüßten Früchtetee oder verdünnten Saft mit. Softdrinks oder Eistee sind für die Schule nicht geeignet! Sie enthalten zu viel Zucker und löschen den Durst nicht.

Gesunder Schulweg



Ein häufiges Bild vor Schulbeginn und nach Schulschluss: Viele Eltern fahren mit dem Auto direkt bis zur Schuleinfahrt um Ihre Kinder zu bringen oder abzuholen. Diese „Elterntaxis“ gefährden nicht nur die Verkehrssicherheit der eigenen und fremden Kinder, sondern sie bremsen vor allem die Entwicklung der Motorik, die Förderung der Gesundheit und die Selbstständigkeit der Kinder.



Die Vorteile der eigenständigen Fortbewegung hingegen liegen auf der Hand: Selbstständigkeit, Selbstvertrauen und Gesundheit des Kindes werden gefördert und es erhält die Möglichkeit seinen kindlichen Lebens- und Streifraum direkt und hautnah und nicht durch die Autoscheibe zu erleben.

Jede Grundschule verfügt über Schulwegpläne, die die sicheren und geprüften Fuß- und Radwege aus der Wohnumgebung der Kinder zur Schule zeigen. Üben Sie mit Ihrem Kind den Weg ein und lassen Sie sich führen. So erkennen Sie, wenn Ihr Kind unsicher ist und und können es unterstützen.

Unterstützen Sie die Alltagsmobilität Ihrer Kinder und seien Sie Vorbild bei der Wahl Ihres Verkehrsmittels.

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.karlsruhe.de/kinderbuero

Bewegung und Sport



Sport treiben macht nicht nur Spaß, sondern hält auch fit und gesund. Gerade Kinder sollten die Möglichkeit haben, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, um sich ganzheitlich zu entwickeln. Je nach Alter und Interessenlage finden Sie

vielfältige Angebote der Karlsruher Sportvereine unter www.karlsruhe.de/sport unter der Rubrik Sportvereine und -angebote sowie Sportprogramme.

Stadt Karlsruhe
Umwelt- und Arbeitsschutz
Markgrafenstraße 14, 76131 Karlsruhe
umwelt-arbeitsschutz@karlsruhe.de

Gesunder Schulstart



Liebe Eltern,

mit dem Schulbeginn wird für Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt anfangen, der manche Veränderungen im Familienleben mit sich bringt. Wir wollen mit diesem Faltblatt eine kleine Hilfestellung bieten und hoffen, so manche Frage klären zu können.

An der Zusammenstellung der Informationen waren das Amt für Abfallwirtschaft, das Marktamt, der Stadtjugendausschuss, das Kinderbüro, das Schul- und Sportamt und der Umwelt- und Arbeitsschutz mit jeweils ihren Fachgebieten beteiligt. Unter den angegebenen Links finden Sie weitere Informationen, die ein kurzes Faltblatt nicht in solcher Ausführlichkeit anbieten kann.

Wir wünschen Ihrem Kind und Ihnen einen guten Start in die Schule und in den neuen Lebensabschnitt.

Zeit für Entspannung und selbstbestimmtes Spielen



Zu einem „gesunden Start“ ins Schulleben gehört eine gute Balance zwischen schulischen Anforderungen, Freizeit und Entspannung. Für die Entwicklung eines Kindes ist es enorm wichtig eigenbestimmt spielen, die Welt aus eigenem Antrieb

entdecken und begreifen zu können. Dafür braucht es Zeit und Gelegenheit an Nachmittagen, Wochenenden und in den Ferien. Wertvolle Impulse hierfür bekommen Schulkinder bei vielen Karlsruher Jugendverbänden und den „offenen Angeboten“ der Kinder- und Jugendhäuser, der Aktivspielplätze und der Mobilen Spielaktion.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.karlsruhe.de/b3/soziales/personengruppen/kinder/freizeit
www.karlsruhe.de/bz/kinder.de

Kinderstadtplan



Der Karlsruher Kinder-stadtplan zeigt mit kindgerechten Symbolen Freizeit- und Familienangebote im Stadtteil, die es ohne großen Aufwand besuchen kann. Er informiert über Angebote mit entsprechenden Adressen und Telefonnummern und soll Kindern helfen, Karlsruhe selbständig zu entdecken und sie ermutigen, ihr Wohnumfeld neu zu erkunden. Der Kinderstadtplan wird überarbeitet und liegt dann im **Kinderbüro**

zur Abholung bereit oder ist online abzurufen unter:

www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/kinderbuero/kinderinteressen/kinderverkehr/kinderstadtplan.de/text

Schultütenaktion



Mitte September beginnt ein neues Schuljahr – für erfahrene Schülerinnen und Schüler sowie für zahlreiche Neulinge. Um den Start in einen neuen Lebensabschnitt noch spannender zu machen, gibt es zum Schulanfang nicht nur die

neue Schulausrüstung, sondern auch eine fantasievolle und mit vielen Überraschungen gespickte Schultüte. Damit die ABC-Schützen so richtig fit ins Schuljahr starten können, befüllen die Händlerinnen und Händler abwechselnder Karlsruher Wochenmärkte sowie das Marktamt der Stadt Karlsruhe die Schultüten mit leckeren Früchten und anderen Überraschungen. Die Aktion findet in der Woche vor dem Schulbeginn statt.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.karlsruhe.de/maerkte

Papier



Bevorzugen Sie Hefte und Malblocks aus Recycling- oder Umweltschutzpapier. Dieses Papier wird energie- und wassersparend aus Altpapier hergestellt. Mit dem Vermerk „chlorfrei gebleicht“ gekennzeichnetes weißes Papier schont weder Ressourcen noch die Umwelt.

Entsorgen Sie Altpapier in der Papiertonne oder geben Sie es zur Vereinssammlung.

Schreibgeräte

Kommt Ihr Kind gerade in die Schule, wird für die ersten Schreibübungen der Bleistift verwendet. Alternativen zu modernen, ergonomisch geformten Kunststoffstiften mit teuren Nachfüllminen sind herkömmliche Bleistifte mit einem Kunststoff-Aufsatz, einer sogenannten Schreibhilfe. Diese sind für Rechts- und Linkshänder erhältlich. Füller mit nachfüllbaren Systemen verursachen keinen Plastikabfall durch Patronen. Eine umweltfreundliche Alternative zu Filzstiften sind unlackierte oder auf Wasserbasis lackierte Blei- und Farbstifte.

Malstifte

Bevorzugen Sie bei Wachsmalstiften Produkte mit Pflanzenfarben und achten Sie auf schadstoffarme oder -freie Varianten. Produkte wie Wachsmäuse und Maltropfen sind Wachsstifte in Formen, mit denen Kinderhände gut zurechtkommen sollen. Ihr Kind sollte solche Stifte vor einem Kauf ausprobieren.

Mäppchen

Ziehen Sie Mäppchen aus Leder denen aus Kunststoff vor. Sollte sich der Kauf eines Kunststoffmäppchens nicht vermeiden lassen, so achten Sie auf gute Qualität und damit Langlebigkeit. Auch der Inhalt sollte aus haltbaren Materialien bestehen: Holzlineale, Metall- oder Holzanspitzer schonen die Umwelt.

Umschläge

Verzichten Sie möglichst auf Folienumschläge für Hefte und Bücher: Die Erfahrung zeigt, dass diese nicht unbedingt dauerhaft ansehnlich sind. Mit einem Einband aus umweltfreundlichem Papier sind die Bücher und Hefte auch geschützt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.karlsruhe.de/abfall

Ranzen



Der Ranzen sollte vollständig gepackt im täglichen Gebrauch nicht schwerer sein als 10 bis 15 Prozent des Körpergewichts Ihres Kindes. Er sollte deswegen am besten direkt nach den Hausaufgaben für den nächsten Schultag gerichtet

werden. Schwere Bücher haben ihren Platz nah am Rücken und das Gewicht wird gleichmäßig auf beide Schultern verteilt.

Achten Sie beim Ranzenkauf auf das GS-Siegel oder die Auszeichnung mit der DIN 58124.

Lassen Sie sich beim Kauf beraten, der Ranzen muss an den Rücken Ihres Kindes angepasst werden. Er muss an beiden Schulterblättern anliegen und Ihr Kind sollte sich auch mit vollem Ranzen gut und frei bewegen können.

Achten Sie auf schadstofffreie Materialien und nicht zuletzt: Der Ranzen muss Ihrem Kind passen und gefallen – nehmen Sie es zum Kauf mit.