

Fit für die Schule

Im September beginnt ein neuer Lebensabschnitt für euer Kind: **Die SCHULE!**

Der Kindergarten ist die erste Bildungsinstitution, in der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für die Schule wichtig sind, gefördert werden. Kinder lernen am besten ganzheitlich und spielerisch. Das heißt, dass so viele Sinne wie möglich angesprochen werden und dass das Kind so großen Spaß beim Spielen haben soll, dass es gar nicht merkt, wie viel Neues es täglich lernt.

Das Spiel ist die wichtigste Lernform des Kindes. Beim Spielen lernt das Kind alles was es für die Schule braucht. Die Grundlagen für die ersten Schuljahre werden in der gesamten Kindergartenzeit gelegt und ganz spielerisch beim Singen, Spielen und Turnen gefördert. Wichtig für die Schule sind z.B. folgende Fähigkeiten:

- Regeln lernen und einhalten
- Andere ausreden lassen und zuhören
- Lernen, mit kleinen Enttäuschungen und Niederlagen umzugehen
- Sich in neue Gruppen integrieren und Freundschaften schließen
- Verantwortung für sich und andere (z.B. kleinere Kinder) übernehmen
- Selbstständig sein z.B. allein aus- und anziehen können
- Konflikte aushalten und selbst lösen
- Sich trauen, in der Gruppe zu erzählen und Fragen zu stellen
- Sich eine eigene Meinung bilden und diese hinterfragen
- Geduld haben

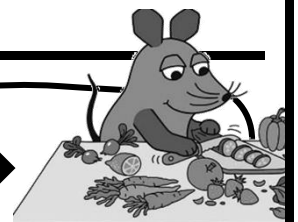
Was könnt ihr zu Hause tun, um das Kind für die Schule vorzubereiten?

#1 AUSREICHEND SCHLAF

Im Kindergartenalter brauchen Kinder ca. **10-12 Stunden Schlaf pro Nacht.**

Im Schlaf verarbeitet das kindliche Gehirn, was es am Tag gelernt hat. Der Einfluss des Schlafs auf die Schulleistung ist bei jüngeren Schulkindern besonders ausgeprägt. Je höher die Schlafdauer und Schlafqualität der Kinder ist, desto besser sind die kognitiven Leistungen und Schulnoten.

#2 RICHTIGE ERNÄHRUNG



Nährstoffe und Energie sind wichtig, damit sich das Gehirn gesund entwickelt.

Wenn Kinder zu viel Zucker essen, leiden sie unter Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Achtung vor versteckten Zuckerfallen:

- Knuspermüsli enthält 5 Würfel Zucker
- 1 Esslöffel Ketchup enthält 2 Würfel Zucker
- 1 Milchschnitte enthält 3 Würfel Zucker
- 1 Glas Saft oder Limo enthält 4-5 Würfel Zucker.

Ernährungstipps:

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/>

Download?publicationId=627

#3 NUR 30MIN FERNSEHEN&CO PRO TAG

Kinder sollten insgesamt nicht mehr als eine halbe Stunde pro Tag vor dem Fernseher, Tablet oder Smartphone sitzen.

Lasst außerdem das Kind nur für sein Alter entsprechende Inhalte konsumieren. Das kindliche Gehirn kann noch nicht so gut zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Kinder reagieren unterschiedlich auf Inhalte, die nicht ihrem Alter entsprechen. Manche zeigen aggressives Verhalten, manche haben beängstigende Träume.

Kinder die zu viel am Fernseher oder Smartphone sitzen sind außerdem durch die Reizüberflutung permanent überfordert und können massive Verhaltensstörungen entwickeln.

Verzichtet auch auf Fernseher, Smartphone, Tablet oder Spielkonsole im Kinderzimmer. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die einen Fernseher im Zimmer haben, bei Lese-, Mathematik- und Verständnistests deutlich schlechter abschneiden.

#4 SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN

Selbstständigkeit ist eine wichtige Grundlage für den Schulerfolg.

So könnt ihr sie zu Hause unterstützen:

- Kinder allein aus- und anziehen lassen
- selber das Brot schmieren lassen
- Geschirrspüler ausräumen lassen
-

#5 GEDULD ÜBEN

Längere Zeit bei einer Aufgabe zu bleiben und diese zu Ende zu bringen, muss geübt werden.

z.B.:

- stillsitzen bei gemeinsamen Mahlzeiten
- Spiele zu Ende bringen
- ruhig sitzen und zuhören beim Vorlesen

#6 SCHREIBEN UND LESEN FÖRDERN

Durch Herumturnen, Springen und Klettern wird die Grobmotorik und die Gehirnentwicklung gefördert. Diese ist Voraussetzung für eine gute Feinmotorik, die zum Schreiben benötigt wird.

Grobmotorik fördern:

- zu Fuß in den Kindergarten gehen
- auf den Spielplatz gehen oder den Wald entdecken
- balancieren, klettern, auf einem Bein hüpfen

Feinmotorik fördern:

- Kneten
- Perlen auffädeln
- malen+basteln (richtiger Umgang mit Kleber, mit der Schere schneiden...)
- Papier falten

Vorlesen

Wer den Kindern von klein auf regelmäßig etwas vorliest, erweitert den Wortschatz der Kinder und weckt die Neugier zum Lesen und Schreiben lernen.

Zähne putzen

2x täglich Zähne putzen unterstützt nicht nur die Mundhygiene. Kinder verbessern beim Putzen auch ganz nebenbei ihr räumliches Vorstellungsvermögen und ihre Motorik. Bis zur ersten Klasse sollten Eltern noch zusätzlich nachputzen.

Ball fangen und werfen

Beim Ballspielen wird die Hand-Auge-Koordination trainiert, die man ebenfalls zum Schreiben lernen braucht.



#7 MATHEMATISCHES DENKEN FÖRDERN

Kinder brauchen eine anregende Umwelt, in der sie auf spielerische Art und Weise mit Mathematik in Berührung kommen.

So kann man Kinder fördern:

- den Tisch decken lassen – sie müssen zählen, wie viele Teller, Messer, Gabeln etc. benötigt werden.
- Treppen zählen: beim Hinaufsteigen der Treppen laut mitzählen
- Kindern beim Einkaufen kleine Arbeitsaufträge geben: z.B. Lege 5 Äpfel in den Einkaufskorb
- Würfelspiele spielen
- mit Bauklötzen Bauwerke bauen
- Legosteine, Blätter, Steine ...nach der Größe sortieren und beschreiben
- beim Kochen und Backen Zutaten abwägen

#8 DEN SCHULWEG ÜBEN

Kinder im Schulalter sollten den Schulweg dann allein meistern können.

Bevor die Schule losgeht könnt ihr den Schulweg in den Ferien mit eurem Kind mehrfach abgehen und ihm Gefahren aufzeigen.

#9 MIT FREUNDEN SPIELEN LASSEN

Im Spiel mit anderen Kindern lernt euer Kind, Kompromisse zu schließen, sich durchzusetzen und nachzugeben, mit Konflikten umzugehen, die eigenen Gefühle zu äußern und noch vieles mehr.



#10 AN DIE FRISCHE LUFT GEHEN

Wenn wir an einer schwierigen Aufgabe arbeiten oder etwas lernen wollen spielt der Sauerstoffgehalt in unserem Hirn eine große Rolle.

Das Gehirn braucht den Sauerstoff, den wir über unsere Atmung aufnehmen, um effektiv und konzentriert arbeiten zu können. Frische Luft sorgt für den optimalen Sauerstoffgehalt in unserem Gehirn. Das macht uns aufmerksamer und leistungsfähiger.

Durch aktive Bewegung im Freien wird außerdem die Blutzirkulation angeregt, die dafür sorgt, dass der Sauerstoff schneller zum Gehirn gelangt und somit die Gedächtnisleistung verbessert wird. Neue Informationen gelangen besser in unser Langzeitgedächtnis. Bewegung an der frischen Luft ist somit die Grundlage für effektive und nachhaltige Lernprozesse.



#11 SPRACHFÖRDERUNG

Sprachliche Kompetenz gehört zu den wichtigsten Grundlagen für den Schulerfolg und die Bildungslaufbahn von Kindern.

Das günstigste „Zeitfenster“ für das Erlernen sprachlicher Fähigkeiten liegt in den Jahren vor der Schule. Eltern und ältere Geschwister sind die ersten und wichtigsten Sprachvorbilder für ein Kind. So könnt ihr euer Kind unterstützen:

- ein sprachliches Vorbild sein
- Kindern vorlesen
- eine gehörte Geschichte nacherzählen lassen
- von eigenen Erlebnissen und Ideen berichten lassen
- zuhören und Gedanken von anderen nachvollziehen können
- Lieder singen
- auf Spaziergängen die Umgebung beschreiben lassen
- die Muttersprache, aber auch die Sprache Deutsch wertschätzen

WAS KINDER IM KINDERGARTEN LERNEN

DU BIST MIR WICHTIG

In einer altersgemischten Gruppe erleben sich Kinder mal groß, mal klein, mal stark, mal helfend, mal Hilfe suchend ... Solche eigenen Erfahrungen sind die Grundlage für gegenseitiges Verständnis und verantwortliches Handeln.

ICH HABE INTERESSE

Kinderfragen werden aufgegriffen. Zusammen macht man sich auf die Suche nach Antworten. Wo Kinder in ihren Interessen ernst genommen werden, entwickeln sie Freude am Lernen und Entdecken.

ICH BEGREIFE

Kinder lernen ganzheitlich. Sie wollen die Dinge nicht nur anschauen oder darüber reden. Sie wollen sie anfassen, daran riechen, schmecken, befühlen, damit experimentieren. Das ist im Kindergarten erlaubt und wird gefördert. Sinneswahrnehmungen sind die Grundlage für ein differenziertes Vorstellungs- und Denkvermögen. Deshalb haben Kinder zwar häufig schmutzige Hosen und klebrige Hände. Aber nur so machen sie all die Erfahrungen, die sie später einmal in die Lage versetzen, in der Schule mit zu denken und Zusammenhänge gedanklich nachvollziehen zu können.

ICH KANN ETWAS

Sich selbst an- und ausziehen – die Schuhe selbst binden – darauf achten, dass der verlorene Hausschuh wiedergefunden wird – das verschüttete Getränk selbst aufwischen. Das sind die kleinen Schritte zur großen Selbstständigkeit.

DAS WILL ICH WISSEN

Die Triebfeder zum Lernen ist die Neugier. Und neugierig sind Kinder ganz gewaltig. Dies ist im Kindergarten erwünscht und wird auch unterstützt.

ICH TRAUE MICH

Mit dem Messer schneiden, sägen, klettern... Kinder wollen die Dinge „echt“ tun und nicht nur im Spiel. Im Kindergarten dürfen Kinder kochen, backen, werken, pflanzen, eigene Ideen verwirklichen ... Zutrauen macht stark und motiviert.

ICH HABE EINE IDEE

Bilder malen, werken, gestalten, musizieren, im Sand spielen, Geschichten spielen und erfinden... Der Kindergarten bietet Zeit, Möglichkeiten und Freiheit für eigene Ausdrucksformen. Dabei entwickeln Kinder Eigeninitiative und Fantasie, verfolgen ihre Ideen, finden eigene Wege und Lösungen, werden erfinderisch und kreativ.

DAS MACHE ICH GERN

Kindergartenalltag orientiert sich am Bedürfnis der Kinder. Besondere Bedeutung kommt dabei dem Spiel zu. Spielen macht Spaß und was Spaß macht, das machen Kinder mit ganzem Herzen. Zeit zum Spielen ist Zeit, in der Kinder einer Sache mit Konzentration nachgehen und dabei Ausdauer und Durchhaltevermögen entwickeln.

ICH GEHÖRE DAZU

Mit anderen zusammen sein, heißt für Kinder vor allem mit anderen spielen. Gemeinsames Spielinteresse verbindet. Im Spiel planen Kinder miteinander, setzen sich auseinander, lernen sich behaupten, finden Kompromisse, schließen Freundschaften ...

ICH HABE WAS ZU SAGEN

Einen Streit miteinander klären erzählen, was man erlebt hat zusammen einen Ausflug planen nach der eigenen Meinung gefragt werden sagen können, was man will und was man nicht möchte: Das macht stark. Wer sich sprachlich ausdrücken lernt, kann sich mit anderen verständigen, wird nicht überhört oder übergangen.

ICH HABE EINE AUFGABE

Im Kindergarten übernehmen Kinder Aufgaben in der Gemeinschaft. Den Tisch decken, nach dem Spiel zusammen aufräumen, dem anderen beim Anziehen helfen, im Garten ein Beet anpflanzen und pflegen, sich um ein neues Kind kümmern ... In vielen kleinen Handlungen lernen Kinder, Verantwortung für einander und für eine gemeinsame Sache zu übernehmen.

DU WIRST MIR VERTRAUT

Im Kindergarten treffen Kinder aus verschiedenen Elternhäusern, mit unterschiedlichem familiärem, kulturellem und nationalem Hintergrund zusammen. Was sich gesellschaftlich noch schwierig gestaltet, wird hier „im Kleinen“ oft schon selbstverständlich voneinander erfahren und miteinander gelebt.