



Grundschule

Am Sandberge



Grundschule Am Sandberge · Am Sandberge 3 · 30539 Hannover Tel. 0511 168 33203 · Fax 0511 168 38383

So machen Sie Ihr Kind stark

12.02.2019

- Vormachen und erklären:

Um Freude am Lernen zu haben, brauchen Kinder Erwachsene, die Fragen zulassen, gern antworten und beim Finden der Lösung helfen. „Weiß ich nicht“ gibt's nicht. Besser: „Mal sehen, ob wir das herausfinden“. Und dann in der Bücherei oder im Internet nachschauen.

- Richtig loben:

Kinder lernen durch Anerkennung. Lob hilft, Fähigkeiten zu verbessern, kitzelt Leistungen heraus. Lob bringt Erfolgserlebnisse, die automatisch weiter motivieren.

Richtiges Lob sollte spontan, ehrlich, genau und angemessen sein:

- „Prima, dass du mir dabei geholfen hast“
- „Gut, dass du daran gedacht hast“
- „Schön, dass du deine Hausaufgaben schon fertig hast“.

- Genug schlafen

Kinder lernen besser, wenn sie genug Schlaf bekommen. Forscher haben den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Lernerfolg bei Grundschulkindern untersucht: Gingen die Kinder eine Stunde früher ins Bett, schliefen sie im Schnitt 30 Minuten länger und schnitten bei Konzentrations-Tests deutlich besser ab als Gleichaltrige, die weniger schliefen. Grundschüler brauchen 9-11, ältere Schüler mindestens 8 Stunden Schlaf.

- Genug trinken

Auch wichtig für die Leistungsfähigkeit: genug trinken! Täglich mindestens 2 Liter (wie bei Erwachsenen) sind Pflicht!

- Klarer Tagesablauf

Ein klar strukturierter Tagesablauf:

Frühstück–Schule–Mittagessen–Pause–Lernen–Freizeit–Abendessen–Freizeit
hilft Kindern sich im Alltag zurechtzufinden.

- Plan Aufstellen

Verzettelt sich Ihr Kind bei den Hausaufgaben völlig?

Stellen Sie gemeinsam einen Schritt-für-Schritt-Plan auf:

- zwischen schriftlichem und mündlichem Lernen wechseln
- mit den leichten Aufgaben beginnen
- dann zu den schwierigen übergehen



Grundschule

Am Sandberge



- Nicht zu viel Druck

Um Gelerntes jederzeit abrufen zu können, darf es nicht unter Druck gespeichert worden sein. Das macht nervös, kann zum Blackout führen:

Vor einer halben Stunde wusste Ihr Kind die Vokabeln noch, jetzt sind plötzlich alle weg.
→ Gut zum Entspannen eignen sich Yoga, Phantasie-Reisen oder ruhige Musik.

- Sportspiele machen

Bewegungsspiele, die Kindern Spaß machen:

- Hampeln wie ein Hampelmann (gut für Beweglichkeit u. Koordination)
- Alle Ballspiele (z.B. Luftballon jagen u. fangen)
- Gummitwist
- Beim Spazierengehen von Baumstämmen u. Mauern springen
- Seilspringen (prima für Ausdauer, Koordination u. Gleichgewicht)
- Auf einer „Matratzenbaustelle“ springen, hüpfen, toben

- Nicht allein fernsehen

Eltern vermitteln ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Größere Kinder empfinden Eltern aber leicht als Aufpasser – für sie sind Freunde oder ältere Geschwister bessere TV-Partner.

- Gewalt ausschalten

Kinder erleben das Fernsehen anders als Erwachsene. Sie haben zum Gezeigten keine Distanz. Alles, was sie sehen, betrifft sie unmittelbar. Der Krieg im Irak oder der Anschlag von Madrid können nebenan stattgefunden haben. Dieses Denken ist umso ausgeprägter, je jünger das Kind ist. Kinder müssen fernsehen erst lernen. Grundsätzlich gilt: Das Kind muss verstehen, was es sieht, um es verstehen zu können.

- Sicherheit

Sorgen Sie bitte dafür, dass Ihr Kind beim Radfahren einen Helm trägt!!