

Gesund und sicher in die Schule

Der Schulstart ist für Erstklässler ein bedeutender Lebensabschnitt. Mit dem Wechsel vom Kindergarten in die Grundschule verändern sich Tagesabläufe, Anforderungen und Gewohnheiten. Neue Mitschülerinnen und Mitschüler sowie unbekannte Lernumgebungen können sowohl Vorfreude als auch Unsicherheit auslösen. Eltern können ihr Kind dabei unterstützen, diesen Übergang gesund, sicher und mit Selbstvertrauen zu meistern.



Ein geregelter Tagesablauf erleichtert den Einstieg in den Schulalltag. Bereits ein bis zwei Wochen vor Schulbeginn kann es sinnvoll sein, feste Schlaf- und Aufstehzeiten einzuführen. Ausreichender Schlaf unterstützt die körperliche Entwicklung, die Konzentrationsfähigkeit und das Lernen. Ebenso trägt ein gesundes Frühstück dazu bei, dass Kinder aufmerksam und leistungsfähig in den Unterricht starten. Auch eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten, Obst oder Gemüse sowie ausreichend Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit während des Schultages.

Auch der Schulweg sollte frühzeitig gemeinsam geübt werden. Kinder lernen dadurch, Gefahren im Straßenverkehr besser einzuschätzen und sichere Wege zu nutzen. Helle Kleidung oder reflektierende Elemente an Kleidung und Schulranzen erhöhen insbesondere in der dunklen Jahreszeit die Sichtbarkeit und tragen so zur Sicherheit bei.

Ein ergonomisch passender Schulranzen unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Wichtig ist, dass der Ranzen richtig eingestellt wird, nah am Rücken sitzt und mit beiden Schultergurten getragen wird. Der Schulalltag bietet zudem viele Möglichkeiten, die Selbstständigkeit von Kindern zu fördern. Kleine Aufgaben wie das gemeinsame Packen des Schulranzens oder das Vorbereiten der Brotdose helfen Kindern, Verantwortung für ihren Alltag zu übernehmen und stärken ihr Selbstvertrauen.

Neben der körperlichen Gesundheit spielt auch das seelische Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Viele Kinder erleben den Schulbeginn mit großer Vorfreude, manche reagieren jedoch mit Unsicherheit oder Ängsten. Die neuen schulischen Anforderungen können bei einigen Kindern ebenfalls Leistungsdruck auslösen. Eltern können ihr Kind unterstützen, indem sie Verständnis zeigen, Erwartungen altersgerecht gestalten und den Fokus nicht ausschließlich auf schulische Leistungen legen. Ebenso wichtig ist es, die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen und regelmäßig über Erlebnisse, Sorgen und Erfolge im Schulalltag zu sprechen.



Positive Rückmeldungen, Lob und Ermutigung stärken das Selbstvertrauen und unterstützen die Eingewöhnung in den neuen Schulalltag. Gleichzeitig sollten Kinder ausreichend Zeit zum Spielen und für Bewegung haben, um einen Ausgleich zum Schulalltag zu schaffen.

Ein gelungener Schulstart wird durch gesunde Gewohnheiten, eine gute Vorbereitung und die Unterstützung der Eltern maßgeblich gefördert. Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein sicherer Schulweg sowie emotionale Begleitung schaffen gute Voraussetzungen dafür, dass Kinder gesund, sicher und mit Freude in ihre Schulzeit starten.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (2023). Entspannung und Ruhepausen. Elterninfo. Bexbach: Kern GmbH.

Hein, A., Eckerth, M., & Hanke, P. (2011). Die Bewältigung des Übergangs von der Kita in die Grundschule durch Kinder aus der Sicht von Erzieherinnen, Erziehern und Eltern. In D. Kucharz, T. Irion, & B. Reinthoffer, *Grundlegende Bildung ohne Brüche*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Müller, C. (2024, 25. September). Ernährungspyramide: Mahlzeiten planen und genießen. Zugriff am 15. Juli 2026 unter <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/mahlzeiten-planen-und-geniessen#teaser>

(2024, 5. August). *Vom Kitakind zum Schulkind: So gelingt der Übergang stressfrei*. <https://www.eltern.de/schulkind/vom-kitakind-zum-schulkind-so-gelingt-der-uebergang-stressfrei-13545220.html>

(o. D.). *Leistungsdruck in der Grundschule: Das können Eltern tun*. <https://www.elternleben.de/schulkind/herausforderungen-in-der-schule/leistungsdruck-in-der-grundschule/>

Familienportal NRW. (o. D.). *Den Übergang vom Kindergarten in die Schule gestalten*. <https://www.familienportal.nrw/de/3-bis-6-jahre/betreuung-bildung/den-uebergang-gestalten-0>

Familienportal NRW. (2025, 30. Juli). *Einschulung: Elterntipps zum Start in die Grundschule*. <https://www.familienportal.nrw/de/6-bis-10-jahre/betreuung-bildung/einschulung>

Bildnachweis

Canva, eigene Darstellung

Canva, eigene Darstellung



DSL**G**
»Das Saarland lebt gesund!«
Gemeinde Ens Dorf