

Liebe Eltern,

in den letzten Jahren mussten wir bei unserer täglichen Arbeit feststellen, dass es unseren Schülern zunehmend schwer fällt, ruhig und konzentriert zu arbeiten. Wir haben uns deshalb Gedanken gemacht, wie wir diesem Problem begegnen können. Neben verschiedenen Maßnahmen, die wir hier an der Schule ergreifen, möchten wir Ihnen im Folgenden Anregungen geben, wie Sie auch zu Hause dazu beitragen können, dass Ihr Kind konzentriert lernen kann.

- Fast jedes Kind besitzt inzwischen einen eigenen



Fernseher oder Computer, die Geräte stehen oft im Kinderzimmer. Es ist daher



schwer zu kontrollieren, zu welchen Zeiten und in welchem Umfang Ihr Kind vor dem Bildschirm sitzt. Die sinnvollste Lösung ist, Fernseher und Computer aus dem Kinderzimmer zu entfernen.

- Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind vor einem Bildschirm



(Fernseher, Computer, Play-Station u.ä.) verbringt, und achten Sie konsequent auf die Einhaltung dieser Zeiten.

- Strukturieren Sie den Alltag Ihres Kindes: Legen Sie Schlaf-, Essens-, Lern- und Spielzeiten fest. Der Körper entwickelt einen Rhythmus, der dem Kind hilft durchzuhalten und sich nicht überfordert zu fühlen.

- Auch festgelegte " Familienzeiten" zum Austausch können sehr sinnvoll sein, um Kindern ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu vermitteln.



- An jedem Tag sollte dem Kind auch eine Zeit der Erholung beziehungsweise Stille ermöglicht werden, in der sich das Kind regenerieren oder den Kopf frei machen kann, um "Neues" in Angriff zu nehmen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind dem Alter entsprechend ausreichend schläft (zwischen 8 und 10 Stunden), denn nur ein ausgeschlafenes Kind kann aufgeweckt dem Unterricht folgen und sich tatkräftig den Aufgaben des Tages stellen.

- Feste Rituale beim Zubettgehen erleichtern für Sie und Ihr Kind diese Phase des Tages. Von Vorteil wäre, wenn Ihr Kind, z.B. ein Buch seiner Wahl, alleine oder gemeinsam mit Geschwistern liest.



- Bewegung ist eine entscheidende Grundlage für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Jedoch bewegen sich Kinder heutzutage zu wenig. Motivieren Sie Ihr Kind zu mehr Bewegung im Freien oder in einem Verein. Achten Sie auch auf eine gesunde Ernährung.
- Lassen Sie Ihr Kind im Haushalt täglich kleine Pflichten übernehmen (Tisch decken, Kleider wegräumen,...).

Dadurch lernt Ihr Kind, Verantwortung zu übernehmen, und es trägt somit auch zu einem harmonischen Familienleben bei.