- übt die Geschicklichkeit der Hände, Zählen, eine Aufgabe ganz fertig zu machen und noch vieles mehr

- **Malen und backen** Sie mit Ihrem Kind gemeinsam
  - fördert die Kreativität und Ausdauer

- **Viel mit dem Kind singen**
  - Musik fördert die Vernetzung im Gehirn, steigert die Aufmerksamkeit, senkt Angst

- **Gemeinsame Unternehmungen** mit der Familie (z. B. eine Fahrradtour, Schwimmbadbesuch, Ausflug in den Wald)
  - stärkt Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit Ihres Kindes

- **Begrenzter Fernsehkonsum:**
  Kinder im Vorschulalter sollen maximal eine halbe Stunde fernsehen, Computer oder Nintendo spielen.
  - **Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer!**
  - Kinder die, viel fernsehen, haben schlechtere Schulnoten und werden oft zu dick

- **Nehmen Sie sich Zeit** für Ihr Kind, z. B. für gemeinsames Spiel (Memory oder Brett- und Kartenspiele)
  - stärkt Selbstvertrauen, fördert die Konzentration

Möchten Sie mehr zu diesem Thema erfahren?

Literaturtipp:

- Gerda Pighin: „Die besten Förderspiele“
- Rupert Dernick: „Topfit für die Schule“
- Dr. Marianne Koch: „Die Gesundheit unserer Kinder“
- Remo Largo: „Kinderjahre“

Haben Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes? Dann wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/-arzt oder die Kolleginnen und Kollegen der Kinder- und Jugendgesundheit Ihres Gesundheitsamtes Bielefeld.

Kinder- und Jugendgesundheit
Gesundheitsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9
33602 Bielefeld
Telefon: 0521 51-3878
E-Mail: gesundheitsamt@bielefeld.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Bielefeld – Gesundheits-, Veterinär und Lebensmittelüberwachungsamt –
Verantwortlich: Dr. Ruth Delius

Bielefeld

Fit für die Schule

Informationen Ihres Gesundheitsamtes
Kinder- und Jugendgesundheit

Kinder sollen sich auf den Schulbeginn freuen. Ihre Wissbegier, ihr Interesse an Zahlen, Ziffern und Buchstaben äußert sich zum Beispiel im kindlichen Hinterfragen nach dem Warum und ist ein guter Hinweis für eine beginnende Schulfähigkeit.

Kinder brauchen zum Lernen vor allem das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.
Dies können Sie durch elterliches Vorbild unterstützen! Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion als Eltern, denn was Mama & Papa machen, eifern Kinder gerne nach.

Elterncheckliste – Fit für die Schule:

Ein Kind sollte zur Einschulung folgende Fertigkeiten mitbringen:

Lebenspraktisches:

- selbstständiges An- und Ausziehen
- sich alleine waschen können
- sich regelmäßig 2x täglich die Zähne putzen
- selbstständiger Toilettengang
- sich ein Brot schmieren und sicher mit Besteck umgehen können
- selber ein Getränk einschenken können
- Rechts-links-Kenntnisse

Motorische Fertigkeiten:

- Treppenbenutzung im Wechselschritt (Erwachsenenschritt)
- eine Schleife binden können
- sicher mit einer Kinderschere umgehen
- balancieren, klettern, Gleichgewicht halten können

Charakterliche Stärken:

- sich an Regeln halten können
- mit anderen Kindern teilen können
- Freundschaften mit Gleichaltrigen schließen
- auf Andere Rücksicht nehmen
- nicht immer Erster sein zu müssen

Sprachliche Fertigkeiten:

- ausgeprägter Wortschatz
- überwiegend richtiger grammatikalischer Sprachgebrauch
- bei zweisprachig aufwachsenden Kindern weitestgehend sicherer Umgang mit der deutschen Sprache

Körperliche Gesundheit:

- gesunde Zähne (2x im Jahr Kontrolle beim Zahnarzt)
- gute Körperhaltung und Muskelspannung
- ausgeglichene Ernährung (viel Obst, Gemüse, als Getränk z. B. Wasser; ungeeignet sind Eistee, Cola, Limo)
- ohne Frühstück sollte kein Kind aus dem Haus gehen
- uneingeschränkte Hör- und Sehfähigkeit (ggf. rechtzeitige Brillenanpassung etc.)

Geistige Entwicklung/ Intelligenz:

- eine Zeit lang ruhig sitzen und aufmerksam zuhören können
- sichere Farbkenntnisse
- bis ca. 20 zählen können
- logisches Erkennen von Reihenfolgen, Nacherzählen einer Bildergeschichte
- mehrere Aufträge hintereinander selbstständig aus führen können

Nicht jedes Kind kann alles können, sondern hat seinen eigenen Entwicklungsrhythmus bzw. Stärken und Schwächen. Deshalb sagt das Fehlen der Fertigkeiten in einem der genannten Bereiche alleine noch nichts über die Schulfähigkeit eines Kindes aus!

Was hilft auf dem Weg zur Schulreife?

- **Regelmäßiger Tagesrhythmus** mit festen gemeinsamen Tischzeiten

- **Viel Vorlesen & Erzählen** mit Ihrem Kind
  - das fördert Konzentrationsfähigkeit, Fantasie, Wortschatz, Ausdrucksweise
  - Vorlesen ist das beste Training für das Gehirn

- **Spiel im Freien** mit Gleichaltrigen
  - stärkt soziale Kompetenz und Bewegung

- **Mithelfen im Haushalt**
  (z. B. Tisch decken, Gemüse schneiden, Strümpfe sortieren, Besteck wegräumen)