

7. August 2018
Seite 1 von 2

PRESSEMITTEILUNG

Gesunder Start für ABC-Schützen

Selbstverwalter der Ersatzkassen setzen auf Elterninformationen zum Schulstart

Berlin, den 7. August 2018 – Was gehört in eine gesunde Schultüte, wie schwer darf ein Schulranzen sein und wie unterstützt man die Konzentrationsfähigkeit eines Schulkindes? Für Eltern stellen sich zum Schulanfang ihrer Kinder viele Fragen. Die Ersatzkassen haben zusammen mit der Sozialen Selbstverwaltung dafür vielfältige Informations- und Ratgeberformate¹ entwickelt.

Den Schulanfang gemeinsam vorbereiten

Schon vor dem ersten Schultag können Eltern eine Menge für einen gesunden und sicheren Schulstart ihrer Kinder tun. Nur ausgeschlafene Kinder können morgens neugierig und aufmerksam sein. Grundschul Kinder brauchen in der Regel zwischen neun und elf Stunden Schlaf. Da die Schule früher als die Kita startet, ist es sinnvoll, den neuen Schlafrhythmus schon vor Schulanfang einzuführen. Auch den Schulweg können Eltern mit ihren Kindern schon einmal üben, um sie auf ungewohnte Gefahrensituationen vorzubereiten.

Ganz wichtig ist und bleibt für die meisten ABC-Schützen die Schultüte. Sie kann süß und gesund zugleich sein, wenn sie neben Schokolade und anderen Süßigkeiten auch gesunde Alternativen wie Obst enthält. Der Schulranzen gehört ebenfalls vom ersten Tag an zur Ausrüstung. Sein Gewicht sollten Eltern im Blick behalten. Es gilt die Faustregel: Grundschüler sollten nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent ihres Körpergewichtes auf dem Rücken tragen.

Auch Aufmerksamkeit und Konzentration wollen gelernt sein

Schulkinder müssen sich nicht nur viele neue Inhalte merken, auch das Lernen in der Schule will erlernt sein. Für die meisten Kinder ist schon das stundenlange Stillsitzen eine Herausforderung. Haben Kinder mit Aufmerksamkeit und Konzentration Schwierigkeiten, ist das in den meisten Fällen kein Anzeichen für ein großes Problem oder gar eine Krankheit.

¹ Zu den Tipps für Eltern vgl.

Schulanfang – sicher und gesund: www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/familie/schulanfang-sicher-gesund-2009568

Rückenschonend in das Schuljahr starten: www.barmer.de/s000722

Ranzen-Tipps: www.dak.de/ranzen

Schulstart: www.kkh.de/versicherte/a-z/schulstart

Kinder und Gesundheit: www.hkk.de/themen/kinder-und-gesundheit

Kinder brauchen viel Bewegung und ausreichend Schlaf und nicht zuletzt die Geduld der Lehrer und Eltern. Durch die intensive Berichterstattung der letzten Jahre über die sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung, kurz ADHS, wurden viele Eltern verunsichert. Wer hier unsicher ist, kann sich an seine Ersatzkasse wenden. Die Angebote zum Thema ADHS im Rahmen von Kinder- und Jugendprogrammen sind vielfältig.

Interessensvertreter unserer Versicherten

„Wir sind Interessensvertreter im Auftrag unserer Versicherten. Und dazu gehören ganz besonders die familienversicherten Kinder unserer Mitglieder“, sagt Roland Schultze, Vorsitzender des Verwaltungsrates der hkk, dem Sozialparlament der Ersatzkasse. Die Ersatzkassen haben neben Informations- und Ratgeberangeboten zum Schulanfang auch spezialisierte Satzungsleistungen, wie zum Beispiel Ernährungskurse für Eltern und Kinder, entwickelt. Diese Satzungsleistungen werden von der Selbstverwaltung mitgestaltet.

Die Verwaltungsräte der TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH und hkk wurden zuletzt bei der Sozialwahl 2017 gewählt. In den Verwaltungsräten üben die Vertreterinnen und Vertreter der Versicherten und Arbeitgeber die Kontrollfunktion durch die Selbstverwaltung aus und sind an allen wichtigen Entscheidungen beteiligt – von der Verabschiedung des Haushalts über die personelle und organisatorische Aufstellung bis zu Leistungen und Services ihrer Träger.

Kontakt

Redaktionsbüro für Selbstverwaltung und Sozialwahl

Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr

Telefon: 030 24086-610

E-Mail: info@sozialwahl.de