



Friedrich-Kammerer-Gemeinschaftsschule  
gemeinsam mehr erreichen

# Tipps für den Alltag in Schule und Familie

*„Bevor ich heiratete,  
hatte ich keine Kinder und sechs Theorien über Erziehung.  
Jetzt habe ich sechs Kinder und keine Theorie.“  
nach John Wilmot, engl.Dichter*

**Gemeinsam mehr erreichen** ist das Motto der Friedrich-Kammerer-Schule. Eltern und Lehrer der Schule haben sich Gedanken gemacht, wie wir dieses Ziel mit Ihnen und den Kindern umsetzen können. Die nachfolgenden Tipps und Anregungen sollen Sie im Alltag von Schule und Familie unterstützen.

# Tipps für den Alltag in Schule und Familie



## Zusammenleben

Wir alle wünschen uns zufriedene Kinder mit ausgeprägtem Sozialverhalten, die selbst sozial akzeptiert sind und auch in der Schule mit den Anforderungen zu Recht kommen.

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass die ausreichende Beachtung der folgenden bewährten Prinzipien entscheidend für eine gute Entwicklung ist.

### 1. Liebe und Zuwendung:

- Ihre Kinder brauchen Zuneigung, Zeit und Zärtlichkeit.
- Schenken Sie Ihrem Kind jeden Tag einmal Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.
- Schon wenige Minuten haben eine (positive) Wirkung. Dadurch fühlt Ihr Kind sich beachtet und geliebt.

### 2. Keine seelische und körperliche Gewalt:

- Angst ist kein angemessener Erziehungshelfer.
- Die Androhung von Liebesentzug ist auch eine Form seelischer Gewalt.

### 3. Regeln und Konsequenzen:

- Ihre Kinder brauchen Regeln zur Orientierung und zur Sicherheit.
- Setzen Sie klare Regeln und achten Sie auf deren Einhaltung.
- Werden Regeln und Grenzen nicht eingehalten, müssen für Ihr Kind logische Konsequenzen folgen.
- Bestimmte Regeln in der Familie sollten für **alle** gelten.

### 4. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu:

- Es kann oft mehr, als Sie denken!
- Lassen Sie ihr Kind eigene (altersentsprechende) Erfahrungen machen.

## Interessante Tipps zum Weiterlesen:

[www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)

[www.erziehungsratgeber-online.de](http://www.erziehungsratgeber-online.de)

## Und so sehen es die Kinder:

- Hab keine Angst, mir gegenüber standhaft zu sein. Ich brauche es, zu wissen, worauf ich mich beziehen kann!
- Brich deine Versprechen nicht. Ich würde mich furchtbar im Stich gelassen fühlen.
- Glaube nicht, es wäre unter deiner Würde dich bei mir zu entschuldigen. Wenn es angebracht ist, wächst dadurch mein Vertrauen.

# Tipps für den Alltag in Schule und Familie



## Alltag

Ein gut strukturierter Tages- und Wochenablauf ist für die Entwicklung Ihres Kindes und den Alltag in Schule und Familie wichtig:

- Wecken Sie Ihr Kind persönlich und rechtzeitig.
- Achten Sie darauf, dass ihr Kind frühstückt.
- Schicken Sie Ihr Kind rechtzeitig los.
- Lassen Sie Ihr Kind zu Fuß in die Schule gehen.
- Passen Sie die Kleidung ihres Kindes an die Wetterbedingungen an.
- Geben Sie Ihrem Kind ein gesundes Vesper (z.B. belegtes Brot, Obst, Gemüse) für die Pause mit. Verzichten Sie auf Süßigkeiten.
- Nach dem Unterricht benötigt Ihr Kind einen verlässlichen Ansprechpartner und eine warme Mahlzeit.
- Legen Sie eine verbindliche Zeit für die Hausaufgaben fest.
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit Freizeitaktivitäten.
- Freie Zeit zum Spielen mit Gleichaltrigen ist für Ihr Kind ebenso wichtig wie Bewegung an der frischen Luft.
- Regelmäßiges Abendessen ist wichtig.
- Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit täglich gemeinsam mit der ganzen Familie ein.
- Lassen Sie den Tag harmonisch ausklingen (Lesen, Erzählen, Vorlesen).
- Regelmäßige Zubettgehenszeiten sind für Ihr Kind unerlässlich.
- Kinder brauchen ausreichend Schlaf:

Alter	Bedarf an Schlaf
6 – 8 Jahre	etwa 11 - 12 Stunden
9 – 10 Jahre	etwa 10 - 11 Stunden
10 – 12 Jahre	etwa 9,5 – 10 Stunden
12 – 14 Jahre	etwa 9 – 9,5 Stunden
ab 14 Jahre	etwa 9 Stunden

- Späte Zubettgehenszeiten sollten auch am Wochenende die Ausnahme sein.
- Das Wochenende dient der Erholung.

## Interessante Tipps zum Weiterlesen:

Britta Kohler: *Hausaufgaben; Helfen aber wie?* Belz-Verlag Weinheim

# Tipps für den Alltag in Schule und Familie



## Medien

Elektronische Medien verschiedenster Art sind heute allgegenwärtig. Ihre Kinder müssen erst lernen, damit sinnvoll umzugehen. Dabei kann zwischen einer produktiven, zielgerichteten Mediennutzung und passivem Medienkonsum unterschieden werden.

### 1. Tipps zur Mediennutzung:

- Medienkonsum unmittelbar nach Schule oder Hausaufgaben schadet Ihrem Kind.
- Ihr Kind soll 30 Minuten vor dem Schlafen keine Medien mehr nutzen.
- Lassen Sie Ihr Kind mit Medien nicht alleine. Bleiben Sie immer in Sicht- und Hörweite.
- Verwenden Sie den Fernseher oder andere Medien nicht „nebenher“.
- Medien dürfen nicht den Tagesablauf Ihrer Familie diktieren.
- Planen Sie bewusst medienfreie Zeitphasen ein (z.B. Mahlzeiten).

### 2. Medien altersgerecht nutzen:

- **Halten Sie die Altersempfehlungen auf Spielen und Filmen strengstens ein.** Die Altersangaben sind weitgefaste Obergrenzen.
- Im Grundschulalter haben PC und Fernseher im Kinderzimmer nichts zu suchen.
- Sorgen Sie dafür, dass ihre Kinder keinen Zugriff auf ungeeignete Filme und Spiele haben.
- Nutzen Sie Kinderschutzprogramme und Filtersoftware!

### 3. Medien bewusst verwenden:

- Sie sollten die Sendungen, Spiele, Internetseiten Ihrer Kinder kennen!
- Wählen Sie die Sendungen gemeinsam mit Ihrem Kind gezielt aus.
- Vermeiden Sie zielloses Zappen/Surfen.

### 4. Medienzeit begrenzen:

Zuviel Zeit vor elektronischen Medien schadet Ihrem Kind.

- Klasse 1, 2: Insgesamt nicht mehr als 30 Minuten Medienzeit pro Tag
- Klasse 3-6: Insgesamt nicht mehr als 60 Minuten Medienzeit pro Tag
- Klasse 6-9: Vereinbaren Sie ein Wochenbudget an Medienzeit. Eine Medienzeit ab 3 Stunden pro Tag ist suchtgefährdend!
- Viele moderne Geräte wie Fernseher, Computer oder Router bieten eine technische Möglichkeit zur zeitlichen Begrenzung der Nutzung.

### Interessante Tipps zum Weiterlesen:

[www.bpjm.bund.de](http://www.bpjm.bund.de) → Jugendmedienschutz: Medienerziehung