

# Tipps für einen erfolgreichen Schulalltag

Nicht alle Kinder haben die besten Voraussetzungen, um den Schulalltag optimal zu meistern. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung sind von großer Bedeutung, um Körper und Geist für die Schule gut vorzubereiten.

## Energie fürs Lernen

Die Nahrung ist der „Treibstoff“, der benötigt wird, um erfolgreich durch den Tag zu kommen. Für Schulkinder gehören Frühstück und Pausenjause wohl zu den wichtigsten Mahlzeiten für einen guten Start in den Tag.

men und eine größere Jause einpacken.

## Schlaf ist wichtig

Ausreichend Schlaf ist für die Gesundheit ein ganz besonders wichtiger Aspekt. In den Ruhephasen regenerieren Körper sowie

körperlichen Aktivität zu motivieren. Dabei hat ausreichende Bewegung gleich mehrere positive Einflüsse auf den heranwachsenden Körper und den heranwachsenden Geist.

„Bewegung in der Natur hat sich dabei als besonders wertvoll erwiesen. Zahlreiche Studien zeigen: Kinder brauchen Natur und ein grünes Ambiente wirkt wesentlich gesundheitsfördernder als der Aufenthalt in Stadtgebieten oder Innenräumen“, erläutert Maximilian Moser vom Lehrstuhl für Physiologie des Otto Loewi Forschungszentrums der Med Uni Graz. Ausreichend Bewegung kann dabei helfen, gesundheitliche

Probleme im Kindesalter zu verhindern. Haltungsschäden und Übergewicht in jungen Jahren kann somit schon frühzeitig entgegengewirkt werden. Bewegungsmuster und -fähigkeiten, die bereits als Kind gelernt werden, sind die Basis für das Erwachsenenalter. Die Bewegung hilft außerdem beim Aufbau von Knochen, Sehnen, Muskeln und anderen beteiligten Strukturen des Bewegungsapparates. Nicht zuletzt ist gemeinsames Spielen mit anderen Kindern ein wichtiger Faktor beim Erlernen sozialer Verhaltensformen und auch ein Pfeiler für eine gesunde und stabile Psyche.



Oatmeal – früher sagte man einfach Haferbrei – ist nicht nur lecker, sondern auch ein ideales Frühstück nicht nur für Schüler.

Das Frühstück sollte ausgewogen sein. Dunkles Brot, Käse, Haferflocken, Obst, Nüsse und Samen liefern jede Menge Energie für den Start in den Schultag. „Mit dieser Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln erreicht man auch eine gute Sättigung und langsame Versorgung mit Kohlenhydraten mit ausgewogener Zuckerbilanz und Vermeiden von Müdigkeit“, so Sandra Holasek vom Otto Loewi Forschungszentrum der Med Uni Graz. Nüsse sind ausgezeichnete Fettlieferanten und stecken voller Vitamine – vor allem aus der B-Gruppe und Vitamin E. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und den Blutfettspiegel aus.

Die Jause sorgt nach mehreren Stunden konzentrierten Lernens für den nötigen Energieschub. Auch sollten langfristige Energielieferanten, wie Vollkornprodukte oder Nüsse, bevorzugt werden. Obst und Gemüse dürfen ebenfalls gerne in der Jausenbox liegen. Milchprodukte, wie Joghurt oder Topfen, liefern Eiweiß und Kalzium – hier sollte aber auf fettärmere Varianten zurückgegriffen werden. Frühstücksmuffel sollten wenigstens ein Getränk zu sich neh-

Gehirn und die Informationen des Tages werden verarbeitet. Gerade für Schulkinder ist ausreichend Ruhe besonders wichtig.

Denn beim Schlafen gehen Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis über, Neuronen gehen neue Verbindungen ein, alte Bindungen werden gefestigt und weniger wichtige Informationen werden aussortiert. Auf diese Weise schafft das Gehirn Platz für neue Inhalte. Vor allem in der Schulzeit, in der ständig neuer Lernstoff auf die Schüler wartet, ist es besonders wichtig, dem Schlaf so viel Zeit wie möglich einzuräumen. Generell gilt: Je jünger das Kind, desto länger sollte es schlafen. Während ein Teenager im Alter zwischen 14 und 17 rund acht bis zehn Stunden Schlaf benötigt, sind es bei Sechsjährigen, die ihre Schulkarriere gerade erst starten, noch bis zu 13 Stunden.

## Bewegung ist genauso wichtig wie ausreichend Schlaf

Sitzen im Bus, Sitzen in der Schule, Sitzen bei den Hausaufgaben: Schon früh werden Kinder zu einem sitzenden Lebensstil gezwungen. Umso wichtiger ist es daher, Kinder und Jugendliche zur

## Hauser Schüler auf Wanderschaft



Bildkennung: © Mittelschule Haus

Die Mittelschule Haus im Ennstal meldet sich nach neun Wochen Sommerpause sportlich zurück. Hier beim Besuch des blauen Schafs am Gipfel des Kaiblings.

## Dank der VP Frauen



Bildkennung: © Steirische VP Frauen Bezirk Liezen

**BEZIRK LIEZEN** Im Rahmen der Bezirkssitzung bedankten sich die VP-Frauen des Bezirks Liezen für die jahrelange vorbildliche Arbeit des langjährigen und nun scheidenden Vorstandsmitglieds Christine Fraiß. „Im Vorstand werden wir dich vermissen, als Mitglied freuen wir uns aber, dich auch weiterhin in unserer Gemeinschaft zu haben“, wurde Fraiß von ihren Kolleginnen geehrt.

## Klimafitter Mischwald

**ÖBLARN** Mit Tanne, Fichte, Lärche, Kiefer, Zirbe sowie Rotbuche, Eiche, Bergahorn und Erle haben VS-Kinder einen klimafitten Mischwald gesetzt. Dank ergeht an die Gemeinde Öblarn für die gute Jause beim Gasthaus Berghaus und bei Familie Reichhart für die tolle Bewirtung.



Bildkennung: © KLAR Zukunftsregion Ennstal

Einen lustig-spannenden Baumsetztag erlebten neulich die Schüler der Volksschulen Öblarn & Niederöblarn

