Schulstart

Sicherheit geht vor Schnelligkeit

Sechs Wochen Sommerferien neigen sich dem Ende zu. Dann starten dann auch viele Erstklässler ins Schulleben. Damit die Kleinen sicher ankommen, empfiehlt der ADAC, den künftigen Schulweg rechtzeitig zu üben.



Kinder nehmen ihre Umgebung ganz anders wahr als Erwachsene und reagieren häufig spontan. Werkfoto: ADAC

Aufgrund ihrer geringeren Körpergröße fehlt Grundschülern häufig der nötige Überblick, zudem werden sie von anderen Verkehrsteilnehmern zwischen parkenden Autos oder Sichthindernissen, wie Mülltonnen und Glascontainern, leicht übersehen. In der Nähe von Schulen oder in Wohngebieten sollten Verkehrsteilnehmer deshalb besonders wachsam sein und vorsichtig fahren. Gerade jüngere Kinder können Gefahren, Geschwindigkeiten und komplexe Verkehrssituationen noch nicht richtig einschätzen.

„Kinder nehmen ihre Umgebung ganz anders wahr als Erwachsene und reagieren häufig spontan und unüberlegt auf Verkehrssituationen. Autofahrer müssen auf plötzliche Bewegungen in Richtung Straße vorbereitet sein“, erklärt Alexandro Melus, Verkehrsexperte des ADAC Hessen-Thüringen.

Bushaltestellen sollten ebenfalls besonders vorsichtig passiert werden. Kinder überqueren nach dem Aussteigen häufig spontan die Straße oder rennen noch schnell zum Schulbus, wenn sie spät dran sind. Haltende Busse mit eingeschalteter Warnblinkanlage dürfen daher nicht überholt werden.

Bei der Wahl des Schulweges sollten Eltern vor allem auf Sicherheit setzen. Der Experte betont: „Der schnellste Weg ist nicht immer der sicherste. Eltern sollten lieber einen etwas längeren Weg mit ihren Kindern einüben, wenn dadurch Gefahrenstellen umgangen werden können.“ Damit die Kinder auf ihrem Schulweg möglichst sicher und selbstständig unterwegs sind, empfiehlt der ADAC, den Schulweg früh gemeinsam zu üben. So können sich die Kleinen an die neue Herausforderung herantasten. Dabei gilt zu beachten: Schulanfänger sind immer auch Verkehrsanfänger.

Gibt es auf der Strecke Gefahrenpunkte wie Zebrastreifen, Kreuzungen und Ampeln, gilt es diese ausführlich mit dem Nachwuchs zu besprechen. Wenn eine Teilstrecke oder der gesamte Weg mit dem Schulbus oder öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt wird, sollten Eltern auch diese Wege vorher mit dem Kind üben. „Wichtig ist, genug Zeit einzuplanen, damit das Kind nicht in Stress gerät, weil es sich beeilen muss,“ rät Melus.

Der Weg sollte so oft gelaufen werden, bis der Nachwuchs diesen sicher allein bewältigen kann. Zur Kontrolle bietet sich ein Spiel an: Im Rollentausch können die Kinder ihren Eltern den Weg zeigen und alles erklären. Außerdem ist es in den ersten Schulwochen sinnvoll, das Kind zur Schule zu begleiten.

Lieblingsmotiv



Der erste Schultag markiert einen besonderen Moment im Leben eines Kindes. Neue Freundschaften und viele Eindrücke prägen diesen Beginn. Schon am Frühstückstisch beginnt die Reise. Zwischen Dinosauriern, Meerjungfrauen und kleinen Raumfahrern entstehen Geschichten, die den Tag begleiten. Die Kinder können einen Kakao aus dem Becher mit Raketenmotiv trinken oder ein Frühstücksei aus einem Ufo oder dem Rücken einer Schildkröte essen. Die Motive sind in Aquarell- und Handmaltechnik gestaltet und verleihen jedem Stück eine lebendige Ausstrahlung. Die Kollektion vereint Becher, Tassen und Schalen zu einem stimmigen Gesamtbild, das sich je nach Vorliebe und Lieblingsmotiv immer wieder neu zusammenstellen lässt. So entsteht ein Ensemble, das Kinder nicht nur durch ihre ersten Schultage begleitet. Werkfoto: Leonardo



Der höhenverstellbare Schreibtisch wächst mit dem Kind mit und wird so zum langjährigen Begleiter. Werkfoto: DGM/Paidi

Start ins neue Schuljahr

Für einen gelungenen Schulstart sollten entsprechende Vorbereitungen getroffen werden. Damit das Schulkind konzentriert und in Ruhe lernen kann, ist ein eigener Schreibtisch im Kinderzimmer wichtig - selbst wenn anfangs noch hin und wieder die Nähe zu den Eltern gesucht wird und die Hausaufgaben am Küchen- oder Esstisch erledigt werden.

Falls der Platz im Kinderzimmer eng bemessen ist, kann es sich anbieten, den Raum unter einem Hochbett für den Kinderschreibtisch zu nutzen. Für ein ergonomisches Arbeiten ist zudem ein in der Höhe und Sitztiefe flexibler Stuhl empfehlenswert, der viel Bewegungsfreiheit ermöglicht. Idealerweise lässt sich auch der Schreibtisch in der Höhe verstellen - so kann er mit dem Kind mitwachsen. Das ergonomische Lernen wird auch durch eine neigbare Tischplatte gefördert, deren Winkel sich an verschiedene Tätigkeiten wie Lesen, Schreiben und Malen anpassen lässt.

Essenziell ist zudem eine ausreichende Beleuchtung des Schreibtisches. Wenn möglich, sollte er am Fenster stehen. Als Ergänzung zum Tageslicht dienen eine Schreibtischlampe oder eine neben dem Tisch platzierte Stehleuchte mit flexibler Ausrichtung. Darüber hinaus sollte ausreichend Stauraum für die Schulmaterialien geschaffen werden, damit der Nachwuchs leicht Ordnung halten kann. Bücher und Hefte lassen sich in offenen Regalen oder Rollcontainern unterbringen.

Auswahl an Ranzen riesig

Mit dem nahenden Schulstart suchen viele Familien nach dem besten Schulranzen. Die Auswahl ist riesig, das vielfältige Angebot schwer zu überblicken.

2026 kommen nicht nur neue Designs auf den Markt, sondern auch neue Ergonomie- und Nachhaltigkeitsfeatures: von per Drehrad leicht verstellbaren Beckengurten über besonders leichte Modelle mit unter einem Kilogramm bis zu klimaneutral produzierten Ranzen aus recycelten Materialien. Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) kennzeichnet besonders rückenfreundliche Schulranzen und bietet Eltern eine wertvolle Orientierungshilfe.

Wer eine gesunde Entwicklung der Körperhaltung und des Rückens seines Kindes unterstützen will, sollte nicht nur auf das Gewicht achten: „Nicht immer ist das Gewicht allein ein Risikofaktor, sondern vor allem eine ungü==nstige Lastverteilung“, erklärt Dr. Dieter Breithecker, Bewegungswissenschaftler und Fachmann der AGR. „Ein ergonomisch angepasster und korrekt getragener Schulranzen hat sogar einen positiven Trainingseffekt auf Muskulatur und Knochen des Trägers.“

Selbst hochwertige ergonomische Ranzen erfüllen ihren Zweck nur, wenn sie korrekt getragen werden. Häufig hängen sie „lässig“ tief am Rücken, die Schultergurte sind unterschiedlich eingestellt oder der Beckengurt bleibt offen. Damit der Schulranzen die gesunde Entwicklung der Körperhaltung unterstützt, sollte er eng am Körper sitzen, rät die AGR. Die Oberkante sollte etwa auf Schulterhöhe abschließen.



Kinder sollten lernen, ihren Ranzen selbst einzustellen und nur mitnehmen, was auch benötigt wird. Werkfoto: HAMA/Step by Step

Kurzsichtigkeit



Die ersten Schultage nach den Sommerferien sind für Kinder jedes Jahr wie ein Neuanfang. Nach wochenlanger Lernpause fällt die Konzentration auf den Unterricht oft schwer. Damit die Schülerinnen und Schüler von Anfang an gut mitkommen, ist eines besonders wichtig: gutes Sehen. Doch leider steht es um die Augengesundheit bei vielen Kindern schlechter als gedacht. Besonders Kurzsichtigkeit (Myopie) ist weit verbreitet und schreitet in diesem Alter zügig fort.Laut einer Studie sind rund 15 Prozent der deutschen Kinder am Ende ihrer Grundschulzeit kurzsichtig. Zu den typischen Symptomen von Kurzsichtigkeit bei Kindern zählen übermäßiges Blinzeln oder Augenreiben, tränende Augen und das Bedürfnis, Dinge ganz nah heranzuholen - etwa Bücher oder Tablets. Werkfoto: CooperVision

Herstellernachweise: **Sicherheit:** ADAC Hessen-Thüringen e.V., Lyoner Str. 22, 60521 Frankfurt am Main, Tel.: 069/66078500; **Start:** Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V. (DGM), Friedrichstr. 13-15, 90762 Fürth, Tel.: 0911/9509998-0; **Auswahl:** Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Lieblingsmotiv:** gkbd-brands GmbH, Industriestr. 23, 33014 Bad Driburg, Tel.: 05253/86-0; **Kurzsichtigkeit:** CooperVision GmbH, Heinrich-Hertz-Str. 1, 64295 Darmstadt, Tel.: 06071/305-265;
Redaktionelle Bearbeitung: AST