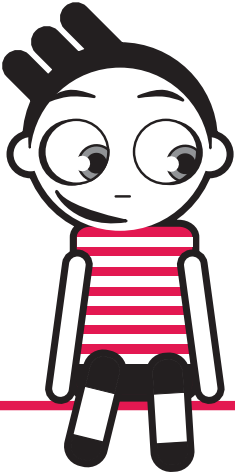


PingPong

Das Kontaktheft für die Kommunikation
zwischen Schule und Elternhaus



Dieses PingPong gehört:

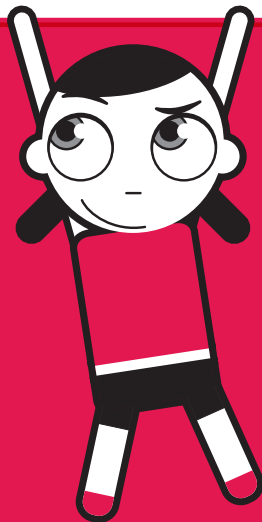
.....

Klasse:

.....

Klassenlehrperson:

.....



Freitag									
Donnerstag									
Mittwoch									
Dienstag									
Montag									
Zeit									

Meine freien Halbtage

Datum:

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Eltern

Das Heft, das Sie in den Händen halten, geht zwischen Schule und Elternhaus hin und her wie ein Pingpongball. Es soll die Kommunikation zwischen Lehrpersonen und Eltern erleichtern und fördern. Ein regelmässiger Austausch dient dem Wohlbefinden und damit der Gesundheit aller Beteiligten.

PingPong ist in Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und Eltern entstanden – und bei der Gestaltung der Figuren Ping und Pong hatten die Kinder das Sagen.

PingPong wurde 2003 lanciert und erfreut sich noch immer grosser Beliebtheit. Die Berner Gesundheit hat sich entschieden eine Neuauflage zu machen, welche hier nun vorliegt.

Die Stiftung Berner Gesundheit ist vom Kanton Bern beauftragt, sich für eine wirksame Gesundheitsförderung und Prävention zu engagieren. In den ersten Schuljahren bedeutet dies unter anderem, Kinder ganzheitlich zu fördern und in ihrer persönlichen, sozialen und intellektuellen Entwicklung zu stärken. Eine Hauptaufgabe der Berner Gesundheit ist es, Erziehungsverantwortliche und Lehrpersonen dabei zu unterstützen. So haben wir eine Reihe von Informationen und Anregungen ins PingPong integriert, welche unserer Meinung nach zentrale Themen der Gesundheitsförderung und Prävention in diesem Altersabschnitt ansprechen.

PingPong steht für einen respektvollen Umgang miteinander.

Alle haben das Recht, mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen ernst genommen zu werden: Lehrpersonen, Eltern und Kinder.

Wir sind überzeugt davon, dass es nicht nur einen einzigen richtigen Weg des Unterrichts, Erziehens oder Zusammenlebens gibt. Die Kunst für Lehrpersonen und Eltern besteht darin, gemeinsam – aber auch gemeinsam mit den Kindern – einen Weg zu suchen, auf dem sich alle Beteiligten wohl fühlen. Das bedingt eine Haltung der Achtsamkeit gegenüber eigenen Bedürfnissen und denjenigen der Andern. In diesem Sinn möchten wir Sie dazu einladen, unsere Informationen und Anregungen zum Nachdenken, Diskutieren oder Ausprobieren zu nutzen.

Dieses Heft wird Sie durchs Schuljahr begleiten. Wir hoffen, dass es sowohl den Erwachsenen gefällt, die darin schreiben und lesen, wie auch den Kindern, die es hin und her tragen, darin zeichnen und gestalten werden.

Wir wünschen Ihnen für das nächste Schuljahr viele wertvolle Austauschmomente, die für alle Beteiligten zur Bereicherung werden.

Ihr PingPong-Team

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kanton Bern
Canton de Berne



So können Sie PingPong einsetzen

PingPong ist mehr als ein Aufgabenheft und auch mehr als ein reines Kontaktheft. Vielmehr kann PingPong gleichzeitig als **Aufgabenheft** und als **Instrument für den Austausch zwischen Schule und Elternhaus** verwendet werden. Während die Wochentagfelder Platz bieten für Hausaufgaben, Wochenpläne usw., können im Kontaktfeld Mitteilungen zwischen Lehrpersonen und Eltern notiert werden.

Die 38 Doppelseiten mit Wochenstruktur reichen bequem für ein Schuljahr. PingPong soll leben und gebraucht werden: Fotos und Zeichnungen können eingeklebt werden, die Spuren eines Schuljahres dürfen sichtbar sein!

Auf 27 Doppelseiten finden Sie **Informationen** und **Tipps** zu Themen, mit welchen Sie im Alltag mit den Kindern bestimmt hin und wieder konfrontiert werden. Zu gewissen Themen verweisen wir auch auf **weiterführende Literatur oder interessante Links**. Nähere Angaben zu den zitierten Büchern sind am Ende des Heftes aufgeführt. Sämtliche Titel können übrigens kostenlos in den Mediotheken der Berner Gesundheit ausgeliehen werden!

Zwischen diese Informationsseiten sind elf auflockernde Seiten gestreut, welche sich speziell an die Kinder richten.

Auf den letzten Seiten des Heftes finden Sie zudem Angaben zum Angebot der Berner Gesundheit sowie hilfreiche weiterführende Adressen.



Kontaktfeld



Tipps



Weiterführende Literatur / Medien



Links

Impressum

5. überarbeitete Auflage 2022

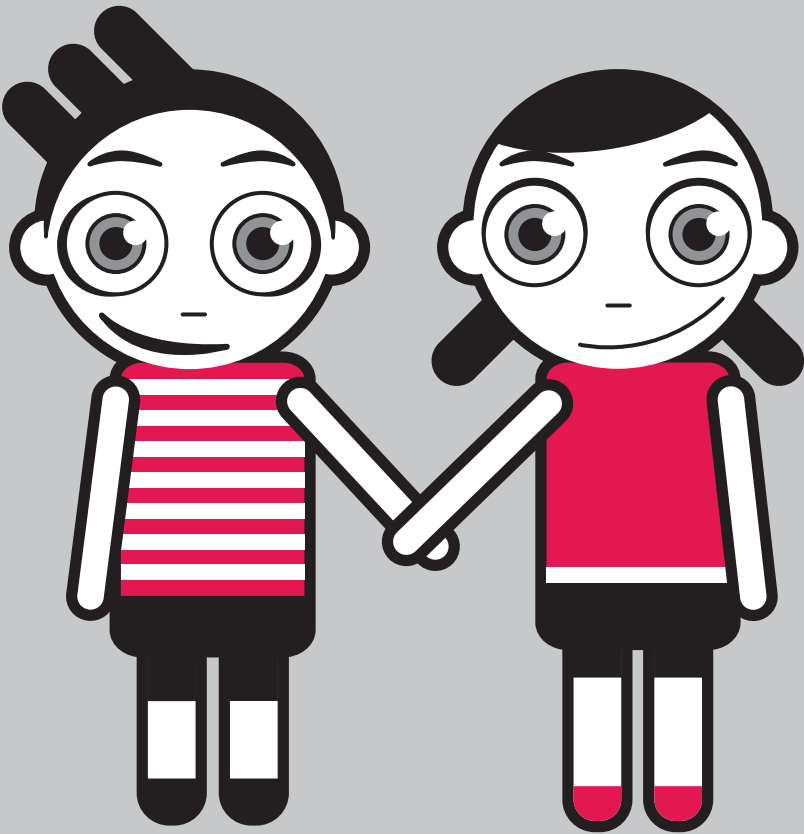
PingPong ist ein Produkt der Berner Gesundheit

Konzept und Redaktion: Berner Gesundheit

Gestaltung und Illustrationen: Atelier Ursula Heilig SGD, Gümligen

Preis: CHF 2.– pro Exemplar plus Versandkostenanteil, Mindestbestellung 10 Exemplare

Bestellen: auf www.bernergesundheit.ch/pingpong



Ich heiße Ping.

Und ich bin Pong.

«... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben ...»

Hermann Hesse

Jeder Neuanfang bringt Bewegung ins Leben. Dies erfordert viel Einsatz und Bereitschaft, sich mit den neuen Anforderungen zu beschäftigen.

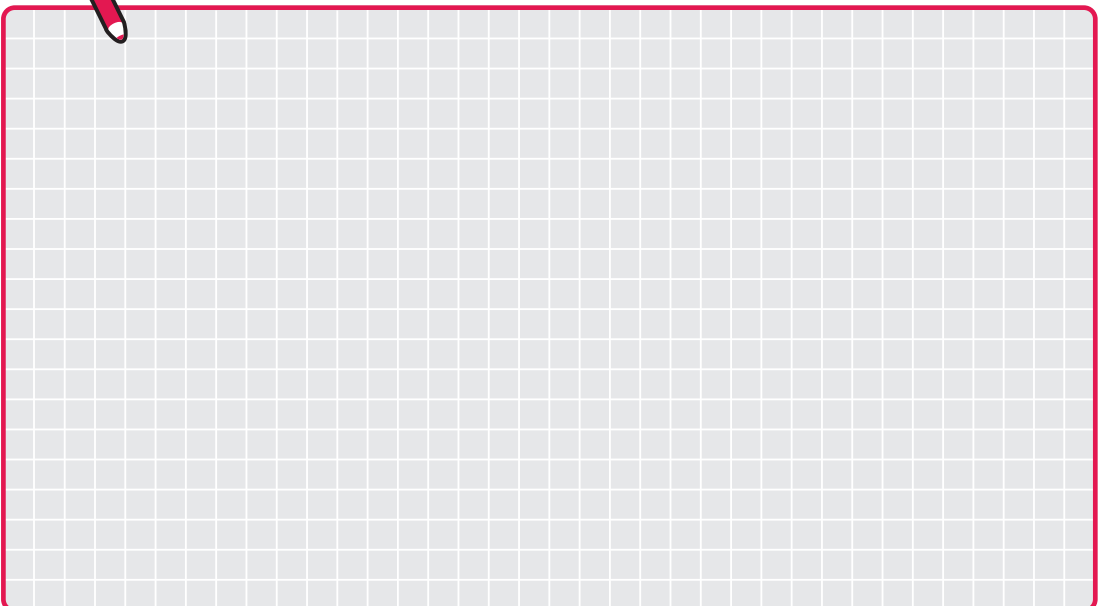
Vertrautes darf verabschiedet werden, damit Neuem Platz geschaffen wird!

Veränderung und Übertritte werden von Kindern unterschiedlich erlebt und ausgedrückt. Einigen merkt man kaum etwas an, andere können sich nicht ruhig halten, sind ungeduldig und zappelig, manche sind eher still, während wieder andere sich laut und wild zeigen.

Gemeinsam brauchen alle Zeit und viel Geduld, um mit der veränderten Situation zurecht zu kommen.



- Ermuntern Sie Ihr Kind, von seinen Erlebnissen zu erzählen (Was hat dir gefallen? Was ist dir aufgefallen? Wo hast du dich gut gefühlt?).
- Freuen Sie sich mit Ihrem Kind über die kleinen Schritte im neuen Alltag.
- Lassen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, selbstständig zu arbeiten, helfen Sie dort, wo es Ihre Unterstützung erfordert und braucht!



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Ich sehe schwarz, mein Herz rast, nur weg von hier: das ist die Angst.
Ich sehe alles wie durch einen grauen Nebel, es ist, als ob ich einen kalten,
bleischweren Mantel tragen würde: das ist die Traurigkeit.
Ich sehe rot, es ist so gemein, ich könnte platzen: das ist die Wut.
Alles ist farbig, ich bin ganz leicht, es kribbelt im ganzen Körper: das ist die Freude.

Gefühle sind nie gut oder schlecht und sie überwältigen uns manchmal. Wir können sie zulassen oder versuchen sie zu verdrängen.



Es geht darum unseren Kindern zu lehren:

- Ihre Gefühle zu erkennen
- Sie zu benennen
- Mit ihnen umzugehen und sie auch wieder los zu lassen



→ Follenius B., Gemischte Gefühle, 56 Bildkarten für Therapie, Beratung und Coaching
→ Schärer K., Da sein. Was fühlst du?



A large rectangular area with a light grey grid pattern, intended for writing or drawing. A red pencil icon is positioned at the top left corner of the grid.

Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

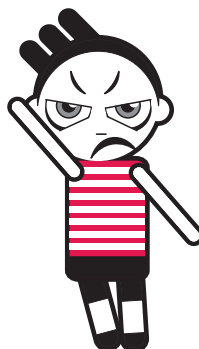
Wie geht es dir heute?



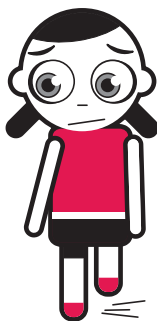
traurig



gelangweilt



wütend



besorgt



glücklich



vergnügt

A large rectangular area with a light gray grid background, outlined in red. A small red pencil icon is positioned at the top left corner of the grid.

Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

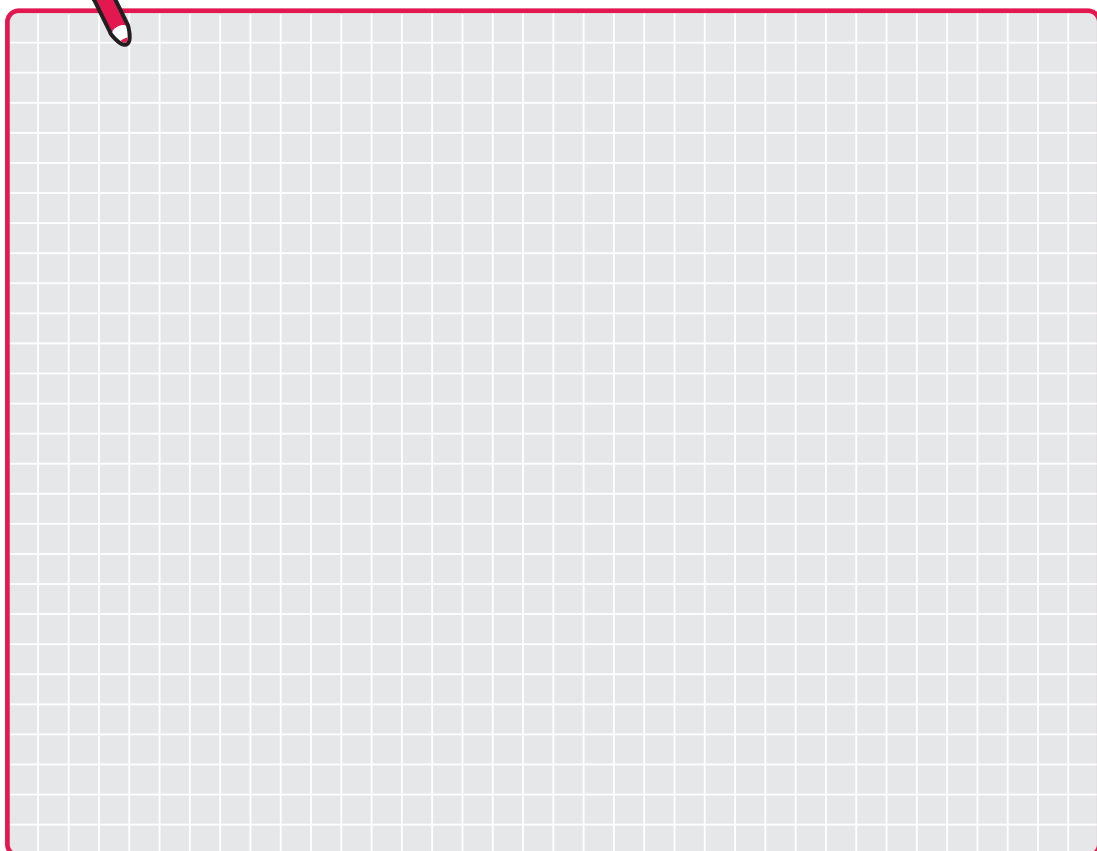
.....

Der **Schulweg** ist ein wichtiger Baustein in der persönlichen und körperlichen Entwicklung von Kindern. Sie lernen mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, pflegen Freundschaften, entdecken ihre Umgebung mit allen Sinnen, üben Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Kinder, die zu Fuss zur Schule gehen, integrieren einen Teil der notwendigen Bewegungszeit in ihren Alltag. Dies kann dazu beitragen, dass sie ausgeglichener in der Schule eintreffen, sich besser konzentrieren können und leistungsfähiger sind.



→ www.bfu.ch/de/ratgeber/sicherer-schulweg

→ www.schulweg.ch



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Seele baumeln lassen ...

In unserer dichten Welt werden Momente der Ruhe und Entspannung bedeutungsvoll. Auch Kinder schon kennen Stress, auch Kinder brauchen «Aus-Zeiten». In der Stille werden Gefühle bewusst, Erlebnisse können verarbeitet und eingeordnet werden. Ermöglichen Sie Ihren Kindern, regelmässig Oasen der Stille zu finden. Solche Rituale geben Sicherheit, helfen entspannen und sich wieder auf Neues zu konzentrieren.



- Einen «stillen Ort» einrichten mit Kissen, farbigen Tüchern, Büchern
- Eine Fantasiegeschichte erzählen, eine Geschichte vorlesen
- Ruhige Musik hören
- Kreative Beschäftigung wie kneten, Mandala malen
- Einfache Bewegungs- oder Entspannungsübung, spielerische Atmungsübung
- Ein Bad nehmen
- Spielerische Massage, z.B. Orangenmassage, mit Federn
- Mit angenehmen Vorstellungsbildern arbeiten: «Stell dir vor, dass ...» (imaginieren)



→ Bläsius J., 3 Minuten Entspannung



→ www.familienleben.ch > Gesundheit > Schön & Fit > Entspannungsübungen für Kinder (Artikel)

→ www.hallo-eltern.de/kind/konzentrationsuebungen



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

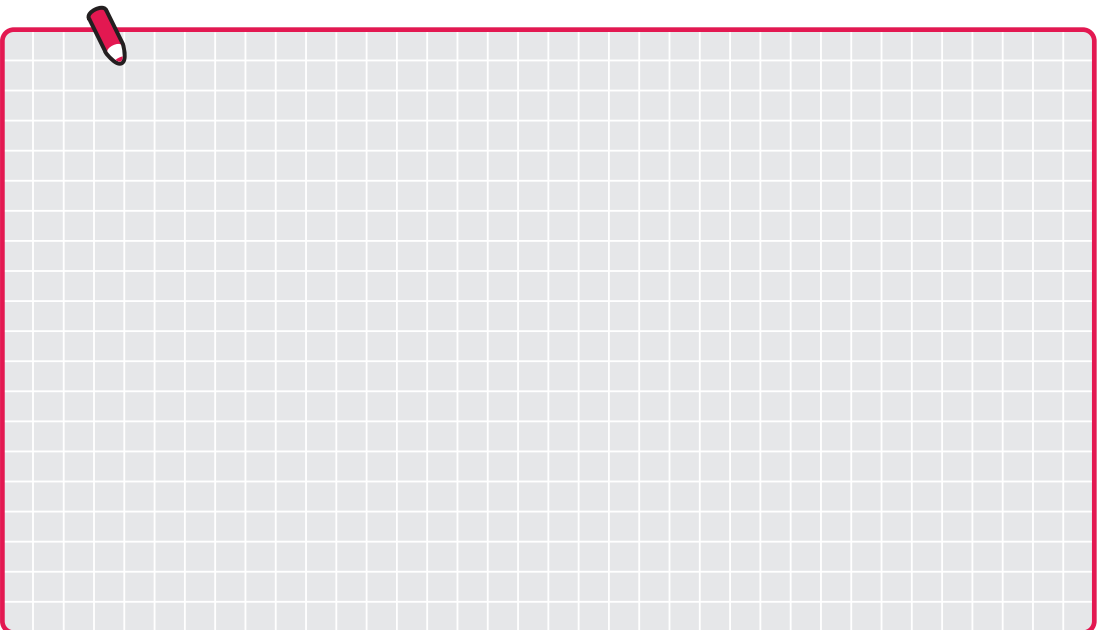
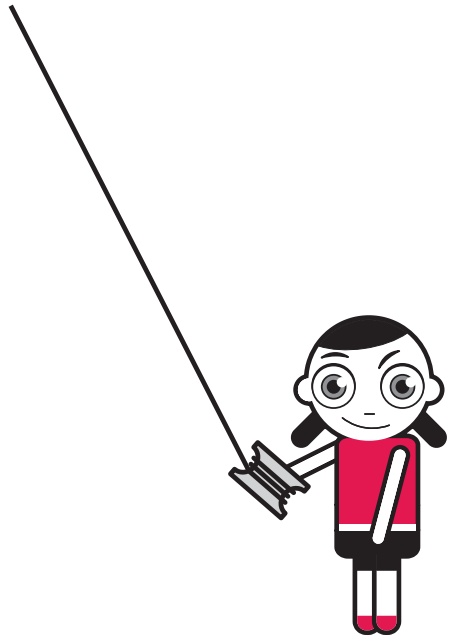
.....

.....

.....

Zeichne den Drachen!

Oder was fliegt hier bei Pong an der Schnur?



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Zwischenmahlzeiten sind wichtige Bestandteile der kindlichen Ernährung.

Ein **Znüni** fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und stärkt das Wohlbefinden.



Praxistipp Znüni:

- Kinder mitentscheiden lassen, Vorlieben berücksichtigen
- Verpackung ist entscheidend (farbige Lunchbox, anstatt Plastikbeutel)
- Farblich und abwechslungsreich
- In mundgerechte Stücke portionieren
- Auch Ausnahmen wie der süsse Schokoladenkuchen dürfen mal mit in die Pause



Gesunde Znüni:

- Obst und Gemüse
- Nüsse und Mandeln, ungesalzen
- Vollkornbrote, Reiswaffeln, Knäckebröte, die mit Schinken, Trockenfleisch, Käse, Gemüse, Quark oder wenig Butter belegt sind

Ein sinnvolles Znüni stillt den Hunger, spendet Energie, fördert das Wohlbefinden und schützt den Körper.



→ www.familienleben.ch/gesundheit/ernaehrung/znueniideen-1868

→ www.gesundheitsfoerderung.ch > Tipps für gesunde Znüni und Zvieri (PDF)

→ www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/essen-in-der-schule/znueni-und-zvieri



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Die **Hausaufgaben** haben verschiedene Funktionen:



- Hausaufgaben fördern selbständiges Lernen
- Hausaufgaben dienen dazu, Vertrauen in das eigene Lernvermögen zu gewinnen
- Sie ermutigen das Kind zum selbständigen Lernen. Dies muss gelernt und vor allem geübt werden
- Die Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen
- Hausaufgaben stellen eine Verbindung zwischen der Schule und dem Elternhaus dar und geben den Eltern Einblick in die Arbeit ihrer Kinder

In der Primarschule sollten die Hausaufgaben ohne Hilfe der Eltern machbar sein.

Hat das Kind Schwierigkeiten beim Erledigen der Hausaufgaben, so sollte die Lehrperson darüber informiert werden.



- Das Kind braucht einen Arbeitsplatz, an dem es die Hausaufgaben erledigen kann
- Vereinbaren Sie mit dem Kind die Hausaufgabenzeit
- Eine Verschnaufpause zwischen Schule und Hausaufgaben tut dem Kind gut



→ Berner H., Einfach gut lernen

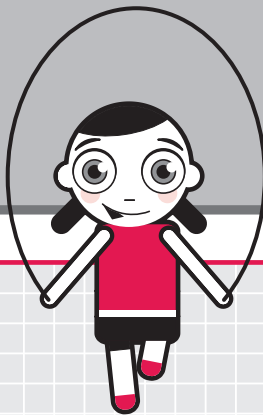
→ Grolimund F., Mit Kindern lernen



→ www.lernfoerderung.de

→ www.mit-kindern-lernen.ch

... 6, 9, 12, 15,
18, 21, 24 ...



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

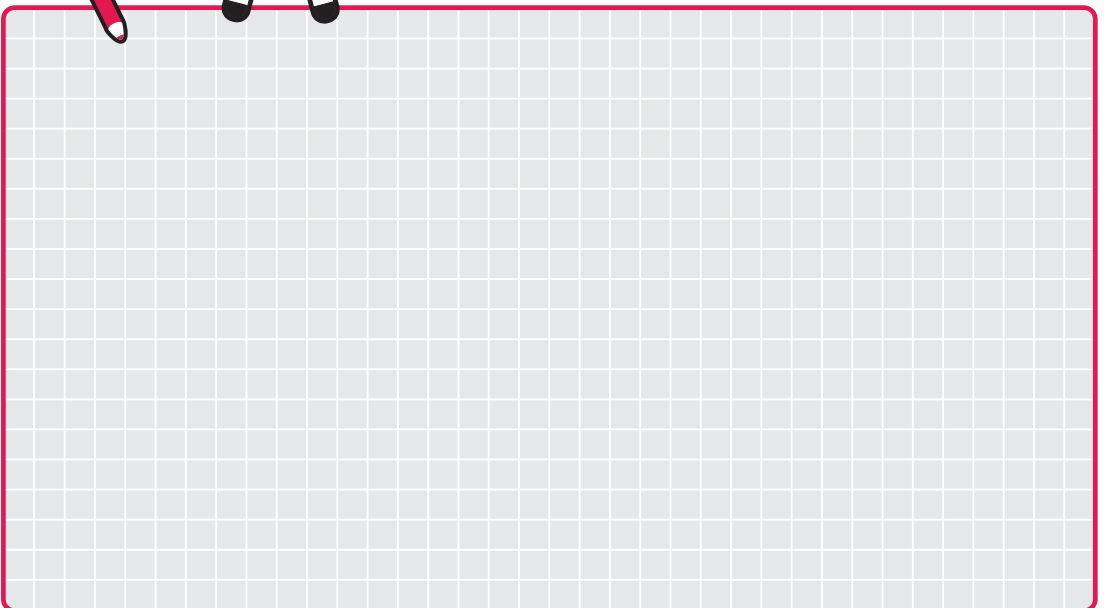
.....

.....

«Klaus kaut Kraut.
Kraut kaut Klaus.»

«Esel essen Nesseln
nicht, Nesseln essen Esel
nicht.»

«Zwischen zwei Zweigen
zwitschern zwei Schwalben.
Zwei Schwalben zwitschern
zwischen zwei Zweigen.»



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Kinder brauchen Grenzen.

Grenzen ausloten, an und über Grenzen gehen, sich selber Grenzen setzen und Grenzen akzeptieren, gehört zum Leben. Kinder müssen auf solche Prozesse vorbereitet werden und gleichzeitig erkennen lernen, dass ihnen bestimmte Grenzen Schutz, Sicherheit und Orientierung bieten. Zeigen Sie sich bereit, von Zeit zu Zeit die Abmachungen neu zu verhandeln.



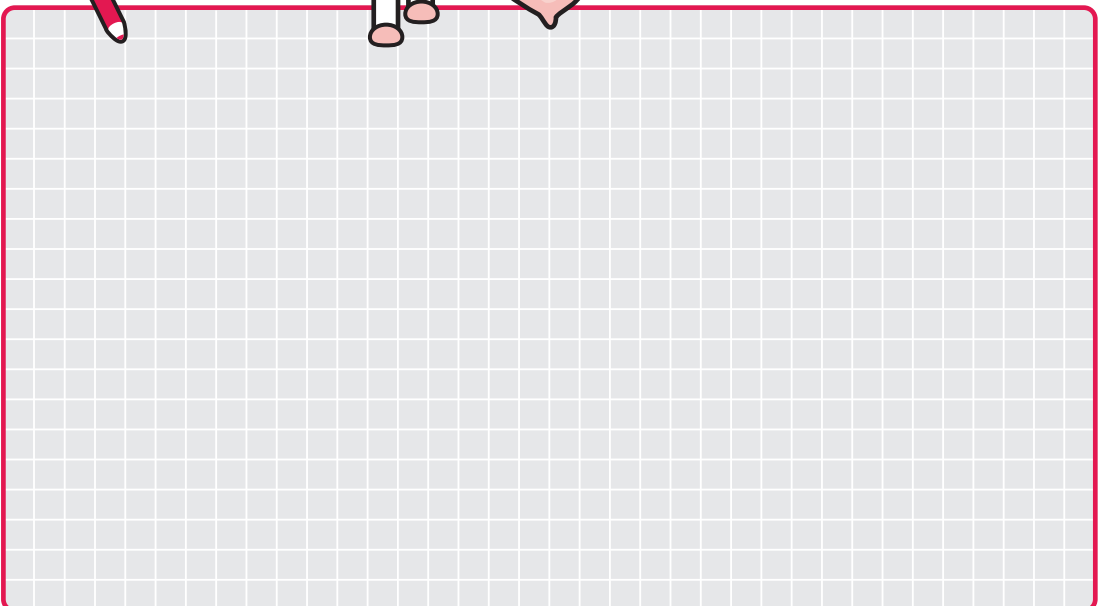
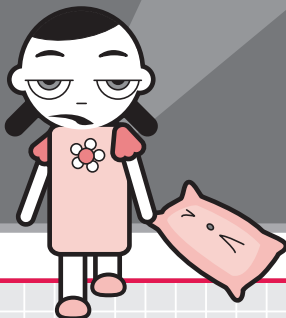
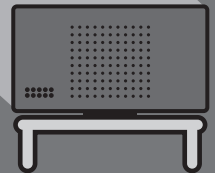
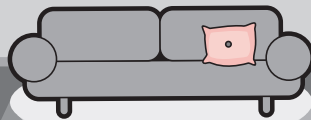
- Führen Sie eine Regel ein, wenn es Ihnen wichtig ist, dass sich Ihr Kind in einer bestimmten Weise verhält
- Setzen Sie Grenzen klar und eindeutig
- Stellen Sie Augenkontakt mit dem Kind her und sorgen Sie so für seine Aufmerksamkeit
- Sprechen Sie ruhig, bestimmt und verständlich
- Vergewissern Sie sich, dass das Kind Sie verstanden hat
- Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen und unterstützen Sie Ihr Kind, dass es sich auch tatsächlich an Absprachen halten kann
- Kündigen Sie Konsequenzen für den Fall an, dass sich Ihr Kind nicht an eine Regel hält



- Heine H., Elternstärken. Kompetenzen und Ressourcen erkennen und entwickeln
- Nedebock U., Starke Kinder brauchen Regeln



- www.swissfamily.ch
- www.triplep.ch



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Seien Sie konsequent mit Konsequenzen.

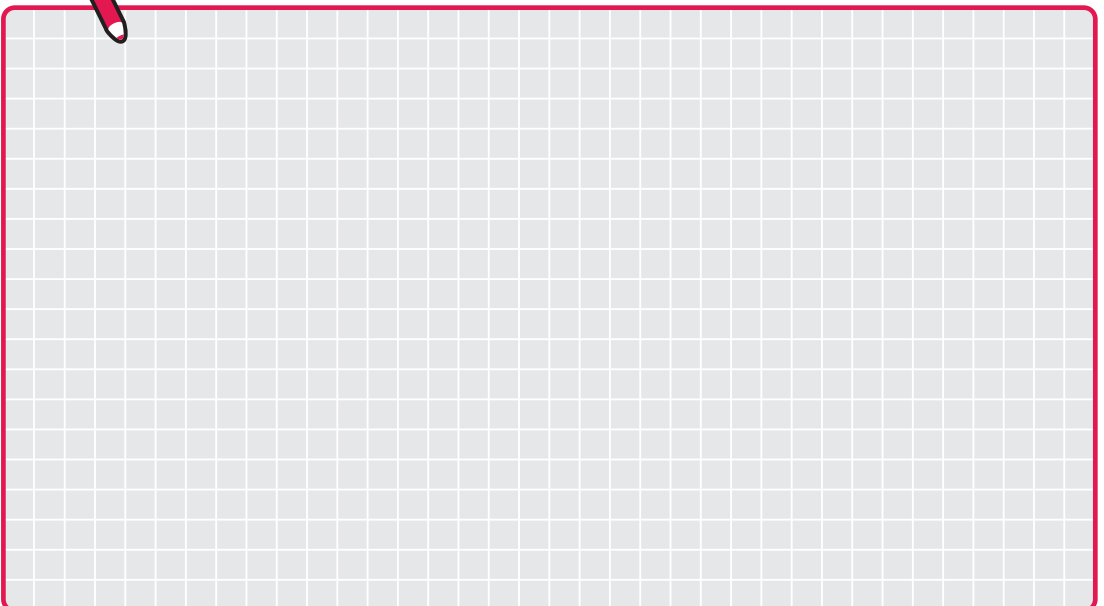
Eine durchwegs pflichtgetreue Einhaltung von Abmachungen und Regeln dürfen Sie nicht erwarten. Konsequenzen bei Grenzüberschreitungen sind aber wichtig, betonen die Grenze und machen Kindern die Ernsthaftigkeit der Angelegenheit deutlich. Sprechen Sie Ihr Kind auf die Regelverletzung an und setzen Sie die von Ihnen angekündigte Konsequenz auch wirklich um.



- Lassen Sie Ihr Kind die Erfahrung machen, welche Konsequenzen sein Verhalten hat und fahen Sie es z.B. nicht in letzter Minute noch zur Schule, wenn es zuvor getrödelt hat
- Kündigen Sie Konsequenzen an
- Konsequenzen müssen umsetzbar sein
- Sie sind darauf ausgerichtet, dass Fehler korrigiert und ein besseres Verhalten geübt werden kann
- Konsequenzen müssen der Situation angemessen sein. Ihre Wirkung ist meist besser, wenn sie unmittelbar auf den Regelverstoss folgen
- Auch wenn Ihr Kind eine bestehende Regel verletzt, geben Sie ihm zu verstehen, dass Sie es trotzdem mögen



- Schad A., Kinder brauchen mehr als Liebe
- Spitzer G., Das neue Entspannt erziehen



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Gehen die Kinder grundsätzlich gerne in die Schule?
Fühlen sich die Lehrpersonen wohl an ihrem Arbeitsplatz?
Ist für alle eine Klassengemeinschaft spürbar?

Das Schul- und **Klassenklima** prägt das Wohlbefinden aller Beteiligten. Ein gutes Klassenklima fördert das Lernen, reduziert das Auftreten von Verhaltensauffälligkeiten und ist ein wichtiger Schutzfaktor für die Gesundheit.

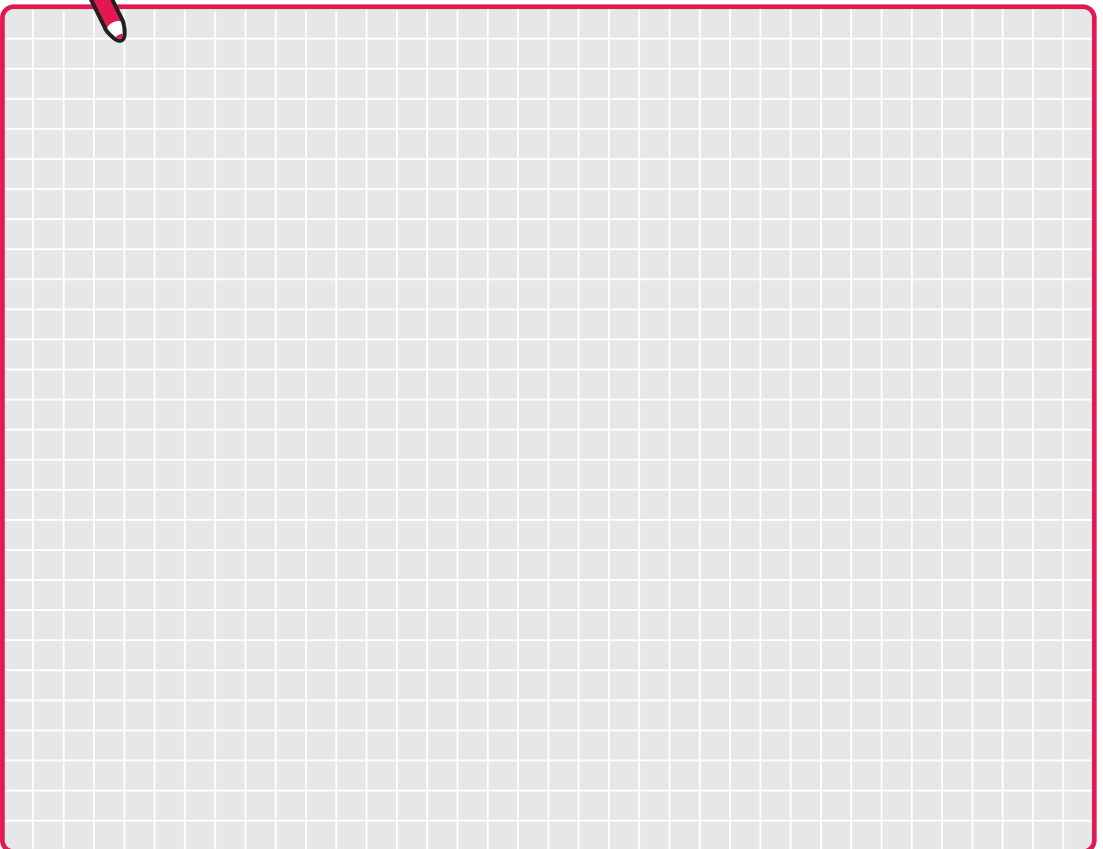
Was das Klima positiv unterstützt:



- Gemeinsame Erlebnisse und Anlässe
- wertschätzende Beziehungen
- Rituale und Regeln
- Gemeinsamkeiten pflegen, Unterschiede respektieren
- Möglichkeiten zur Mitbestimmung



→ Berner Gesundheit, Klassenklima fördern im Kindergarten und in der Unterstufe



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

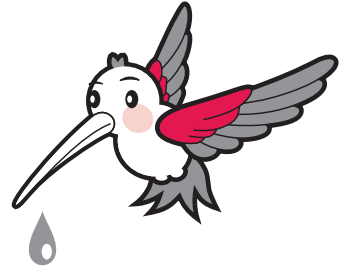
.....

.....

Die Geschichte des Kolibris

Eines Tages, sagt die Legende, gab es einen schrecklichen Waldbrand. Alle Tiere waren erschreckt und aufgebracht und schauten zu wie das Feuer den Wald zerstörte.

Nur ein kleiner Kolibri betätigte sich eifrig, flog zu einem Bach in der Nähe, tauchte seinen Schnabel ein, nahm ein paar Wassertropfen, flog zurück und liess die Tropfen über dem Feuer fallen.



Eine Zeit lang sah das Gürteltier zu, sagte dann aber zum Kolibri:

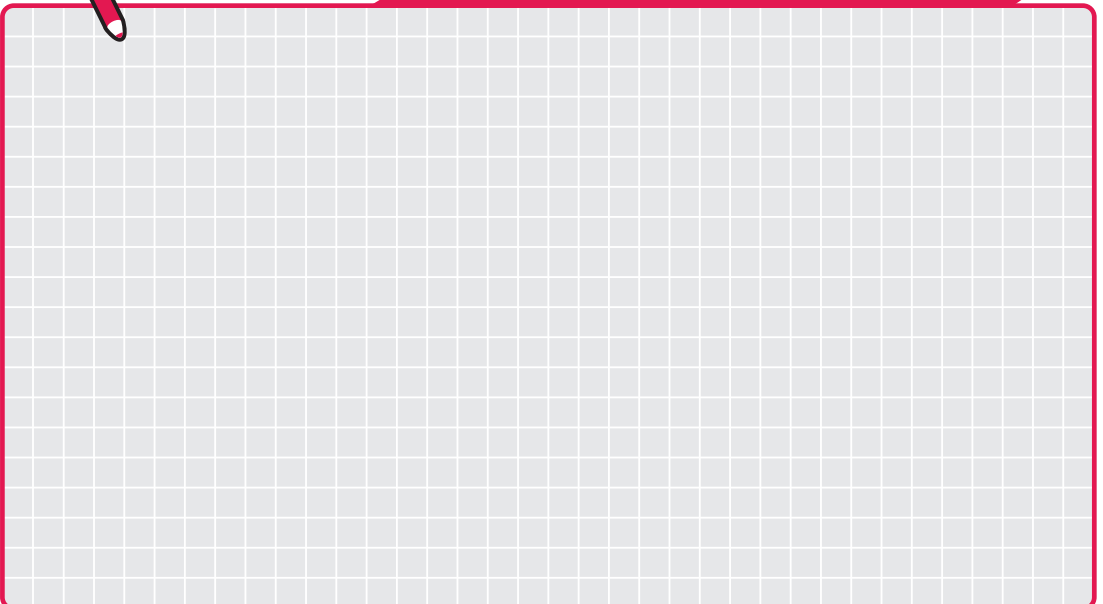
**«Kolibri, bist du verrückt?
Siehst du nicht, dass du das
Feuer nie löschen wirst?»**

«Das weiss ich, Gürteltier»

antwortete der Kolibri,

**«aber ich trage meinen Teil
dazu bei!»**

Indianische Legende



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

«Ich kann diese Rechnungsaufgabe nicht!»

«Was geht denn nicht?»

«Sie ist zu schwierig und zu lang.»

«Ich helfe dir mit der ersten ... und jetzt probier mal die zweite zu lösen.»

«...»

«Super, du hast es geschafft! Was brauchst du noch für die dritte?»



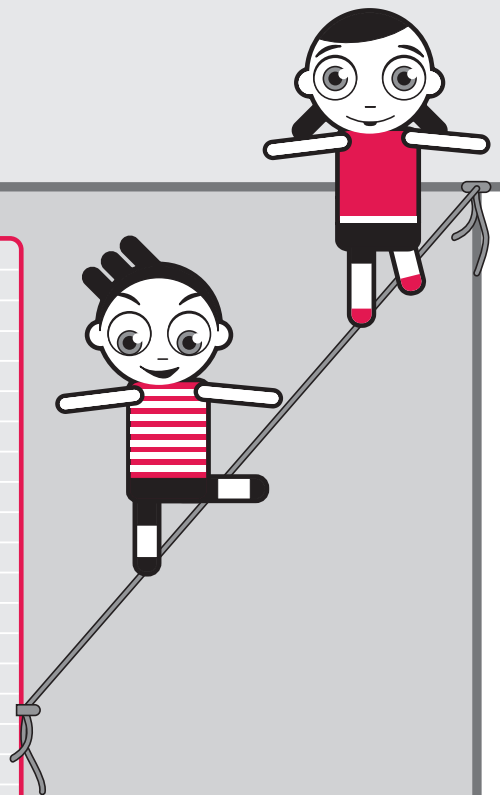
Es hilft, eine grosse Aufgabe in kleinere Schritte zu unterteilen, um dann in einem zweiten Schritt die gesamte Fragestellung zu lösen. Das Kind kommt so zu einem Erfolgserlebnis, erlebt eigene Kompetenz und gewinnt

Selbstvertrauen.



→ Opp G., Was Kinder stärkt, Erziehung zwischen Risiko und Resilienz

→ Vogt L., Uns haut so schnell nichts um. 8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich.



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Wenn ich ... wäre

Wenn ich ein **Tier** wäre, dann wäre ich

.....

.....

Wenn ich ein **Land** wäre, dann wäre ich

.....

.....

Wenn ich eine **Stadt** wäre, dann wäre ich

.....

.....

Wenn ich eine **berühmte Person** wäre, dann wäre ich

.....

.....

Wenn ich eine **Pflanze** wäre, dann wäre ich

.....

.....

Wenn ich ein **Verkehrsmittel** wäre, dann wäre ich

.....

.....

Ergänze die angefangenen Sätze. Tausche dich danach mit einer Kollegin oder einem Kollegen darüber aus. Habt ihr übereinander etwas Neues erfahren?



A large rectangular area with a light gray grid background, outlined in red, intended for writing answers to the prompts above.

Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Bewegung ist der Schlüssel zur kindlichen Entwicklung ...

Durch Tasten, Spüren, Laufen, Rennen, Hüpfen, Balancieren, Schaukeln oder Jonglieren lernen und begreifen Kinder. Regelmässige, körperliche Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.



Bewegung beginnt im Alltag:

- Schulweg zu Fuss gehen
- Treppen steigen
- Bewegungspausen während den Hausaufgaben einschalten
- Hüpfspiele machen
- Wohnräume bewegungsfreundlich einrichten
- Auch bei «schlechtem Wetter» nach draussen gehen



Bewegung unterstützt kindliches Lernen:

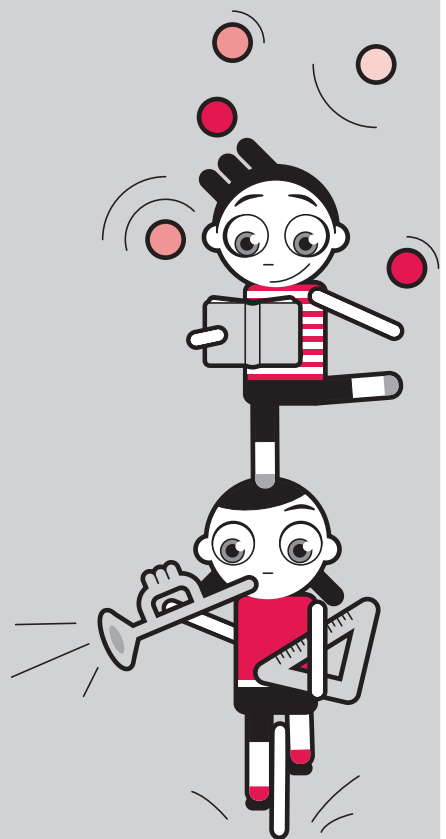
- Einmaleins auf einem Minitrampolin oder mit kleinen Hüpfspielen üben
- Balancieren oder Jonglieren hilft beim Wörtli lernen



→ www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation

→ www.bfschule.ch

→ www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

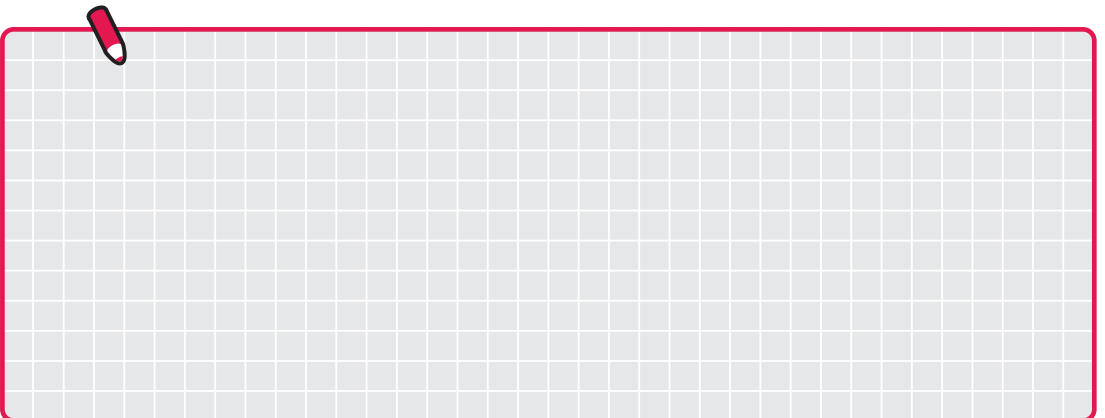
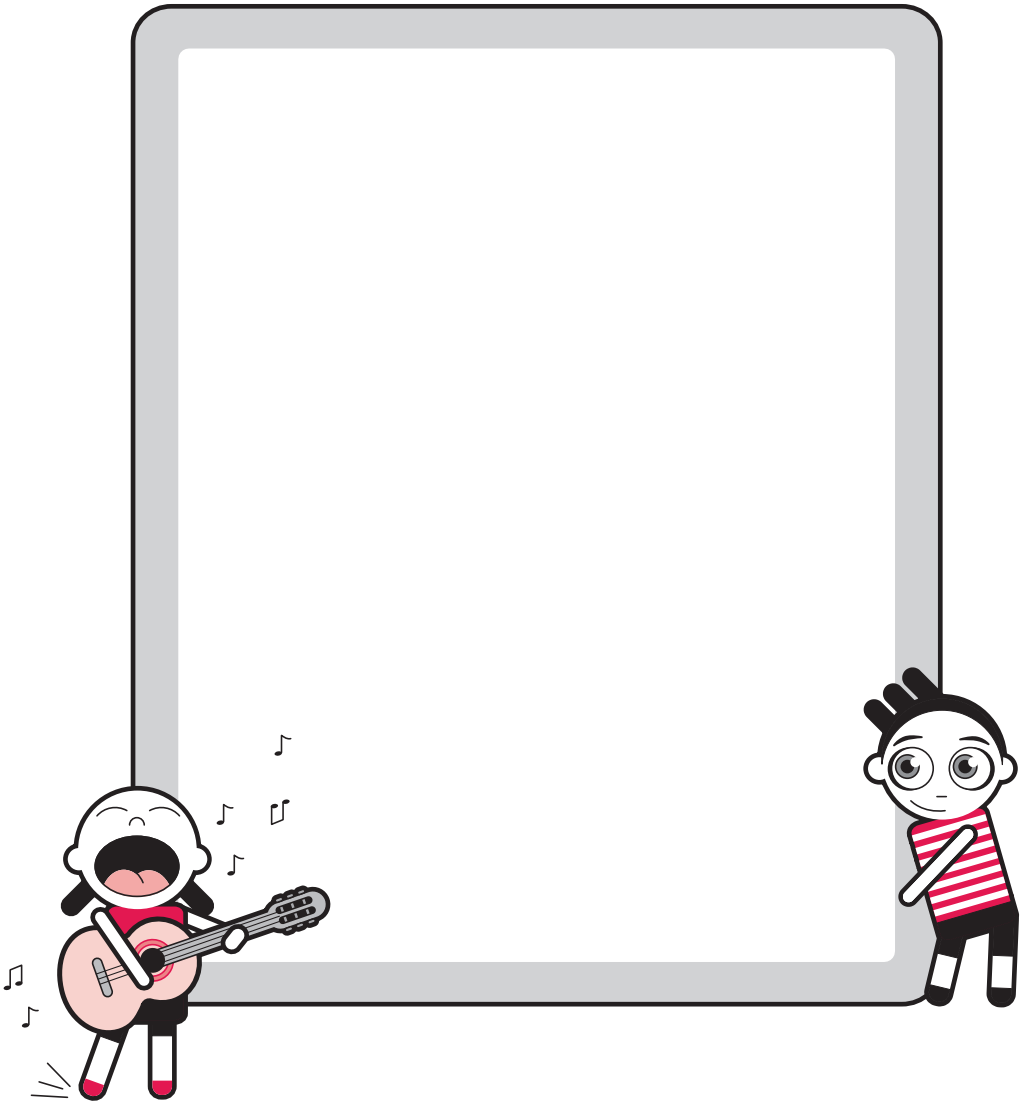
.....

.....

.....

Das Wichtigste ist, sich selber gern zu haben!

- Denk einen Moment über dich selber nach
- Was kannst du gut? Auf was bist du stolz? Was mögen die andern Kinder an dir?
- Zeichne in den Spiegel da unten das, auf das du bei dir selber stolz bist.
Du kannst es zeichnen oder auch schreiben
- Das Spiegelbild anzuschauen in Zeiten, wo es dir nicht so gut geht, kann dir helfen



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Kinder sind neugierig, wollen lernen, ihre Umwelt begreifen und soziale Kontakte knüpfen. Jedes Kind hat in diesem Entwicklungsprozess sein eigenes Tempo. Interessen und Eigenaktivität zeigen sich in jedem Alter verschieden, Eigenschaften und Fähigkeiten prägen sich von Kind zu Kind unterschiedlich aus – das ist normal.

Für eine **gesunde Entwicklung** brauchen Kinder, dass:



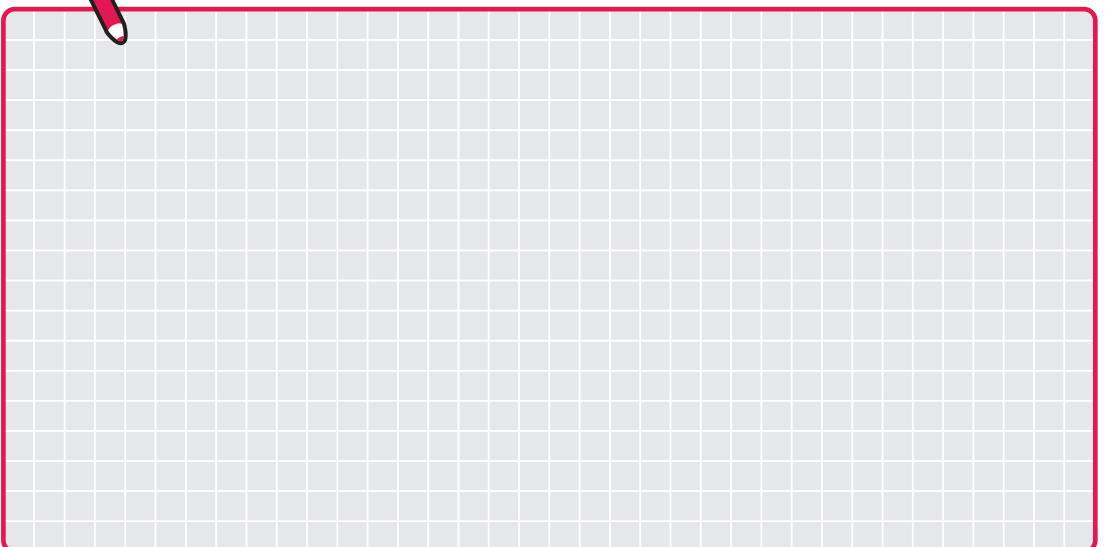
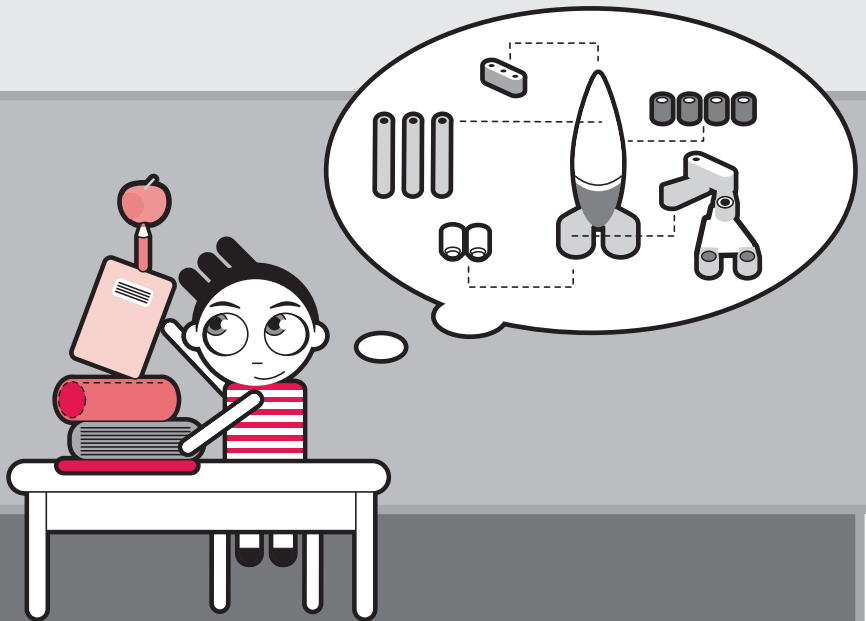
- Sie sich angenommen und geborgen fühlen
- Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten (in Familie und Schule) berücksichtigt werden
- Ihr Umfeld anregend und einladend gestaltet ist, so dass sie ihrem Alter entsprechende Erfahrungen machen können
- Ihre Eigenaktivität und ihr Lernen durch Lob und Zuwendung unterstützt wird
- Die Anforderungen dem Entwicklungsstand angepasst sind. Zu viel Druck führt nicht zum Erfolg, sondern im Gegenteil zu Überforderung und Entmutigung



→ Maier-Hauser H., Lieben, ermutigen, loslassen



→ www.familienhandbuch.de



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

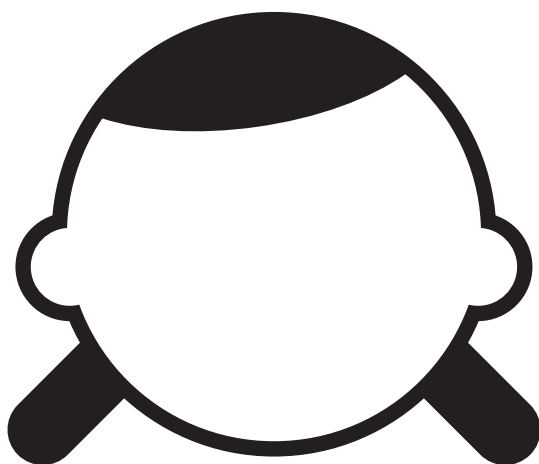
Datum:

Woche:

So fühle ich mich heute

Wie geht es dir gerade?

Zeichne den passenden Gesichtsausdruck.



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....


.....

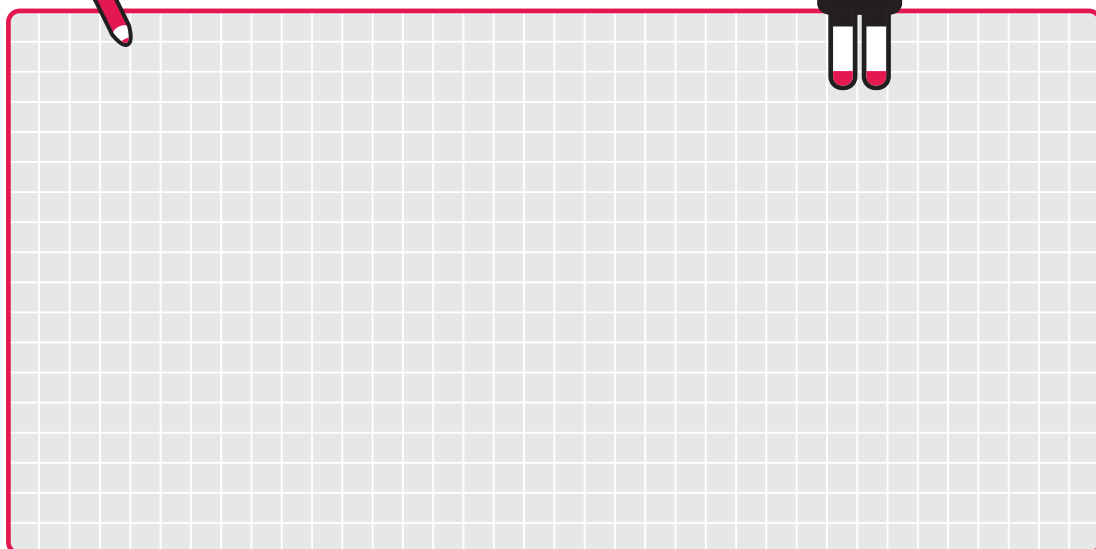
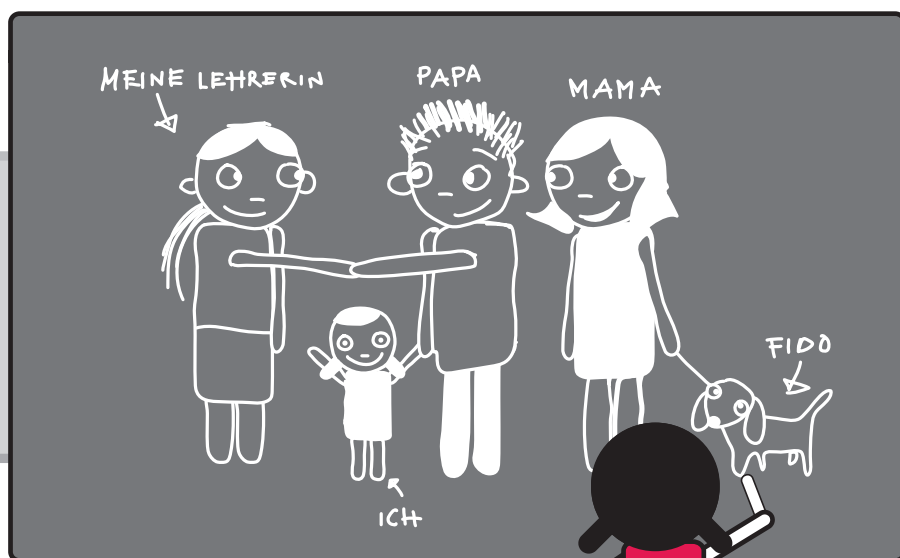
Für das Kind ist es wichtig, dass sich die Eltern für sein Schulleben interessieren. An Elternabenden teilnehmen, sich nach dem Schulalltag erkundigen, die Lehrperson unterstützen – all das stärkt eine **gute Beziehung zwischen Elternhaus und Schule**. Diese gute Beziehung wirkt sich positiv auf die Leistungen und auf das Verhalten des Kindes in der Schule aus. Sie gibt Vertrauen und hilft Vorurteile abzubauen.

Eine gute Zusammenarbeit kann unterstützt werden, wenn:

- ! – Die Lehrpersonen die Eltern über die Schulleistungen des Kindes und über den Schulalltag generell informieren
- Die Eltern den Kontakt mit den Lehrpersonen von sich aus pflegen
- Die Lehrpersonen und die Eltern sich gegenseitig als Bezugspersonen des Kindes respektieren, welche kompetent und verantwortungsvoll zu unterschiedlichen Tageszeiten das Kind begleiten

 → Berufsverband Bildung Bern, Werwiewas, Leitfaden zur Zusammenarbeit von Schule und Eltern

 → www.elternbildung.ch
→ www.schule-elternhaus.ch



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Eigentlich geht Sophie gerne in die Schule. Aber ihr Schulweg geht am Pausenplatz der grossen Schule mit «grossen Buben» vorbei, die sie jeden Morgen belästigen, sie einkreisen, ihr den Füller wegnehmen ... **das Schlimmste aber ist, Sophie traut sich nicht, den Eltern davon zu erzählen.**

Systematisches Plagen kann viele Formen haben, überall auftreten und alle treffen. Rasches Handeln ist wichtig.



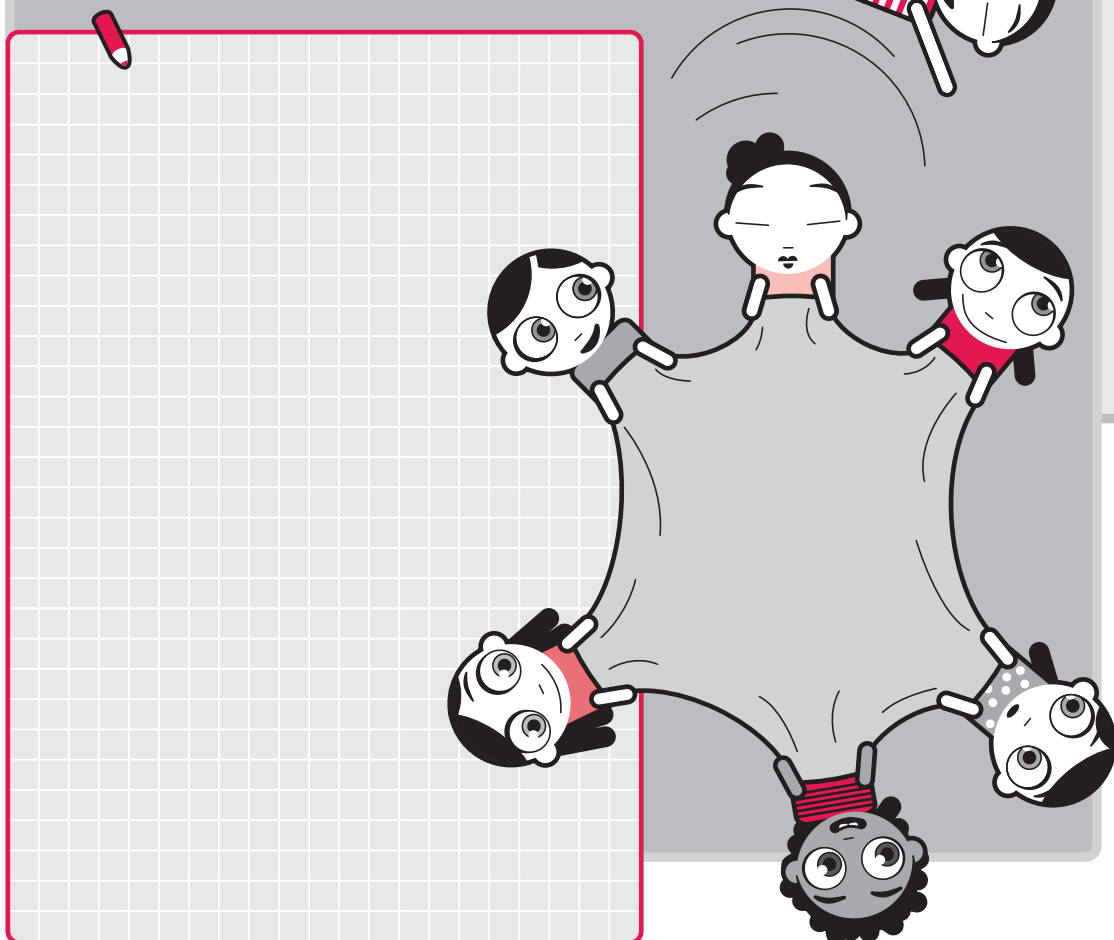
- Ermuntern Sie Ihr Kind, Ihnen seine Sorgen anzuvertrauen
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von der Schule erzählt und nehmen Sie es ernst. Dann erkennen Sie kritische Situationen frühzeitig
- Achten Sie auf kleine Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes. Seine Sorgen kann es auf verschiedenste Weise zeigen: z.B. mit Bauchweh, Angst vor dem Schulweg, wenig Freunde, rasch abfallende Leistungen
- Ein koordiniertes Eingreifen und klares Unterbinden der Plagereien ist wichtig. Halten Sie Kontakt zu den Lehrpersonen und sprechen Sie sich gemeinsam ab



- Alsaker F., Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule
- Kindler W., Mobbing – Fehler vermeiden, gute Lösungen finden
- Szillat A., Du gehörst (nicht) dazu!



- www.bernergesundheits.ch
- www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/mobbing



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Lass die Propeller fliegen!

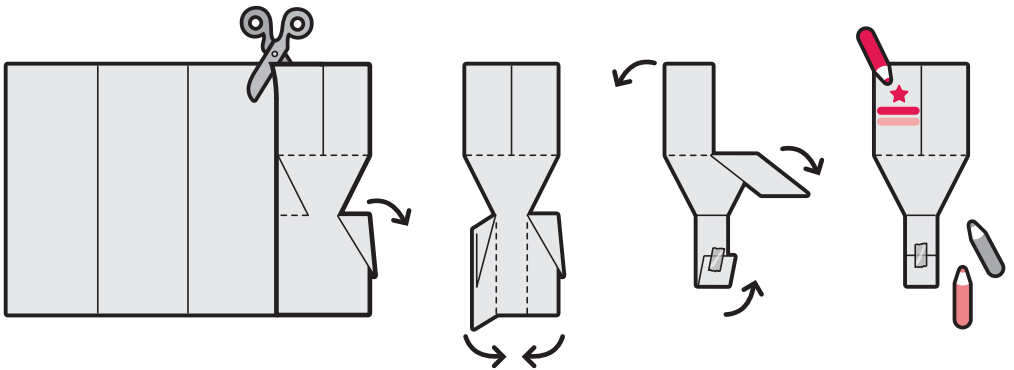
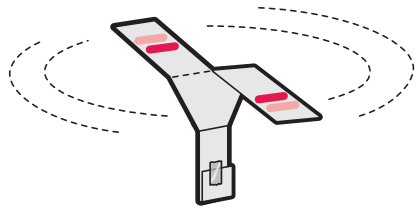
Du brauchst:

- 1 Blatt Papier A4
- 1 Schere
- 1 Stück Klebstreifen
- ev. Lineal, Bleistift, Farbstifte

Aus einem A4-Blatt kannst du vier Propeller basteln. Schneide das Papier in vier gleiche Teile. Jeden Teil schneidest und faltest du so wie auf den Abbildungen gezeigt. Bei den durchgezogenen Linien musst du schneiden, bei den gestrichelten falten. Den Klebstreifen brauchst du, um das gefaltete Papier zu befestigen. Zuletzt kannst du deine Propeller noch bemalen.

Und los geht's!

Wirf den Propeller in die Luft – so hoch du kannst! Wenn der Propeller zu Boden schwebt, öffnen sich die Flügel und er beginnt sich zu drehen.



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Die **sexuelle Entwicklung** von Kindern bedarf in jedem Alter einer aufmerksamen Begleitung.

Kleine Kinder sind neugierig, unbefangen und probieren aus. Sie kennen keine Trennung zwischen Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und Formen erwachsener Sexualität. Sie nutzen Gelegenheiten, um schöne Gefühle zu bekommen, ihren Körper zu spüren. Kinder ahmen nach und üben in Rollenspielen z.B. Vater und Mutter zu sein, wie man sich verliebt oder Zärtlichkeiten austauscht.



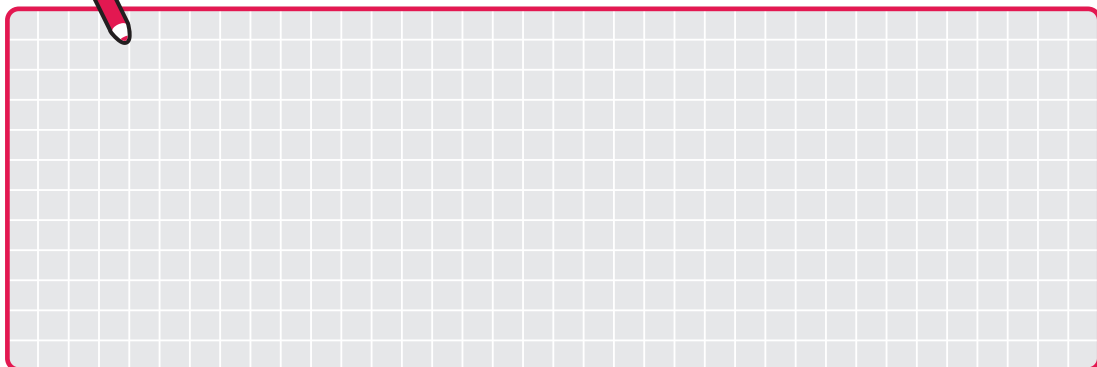
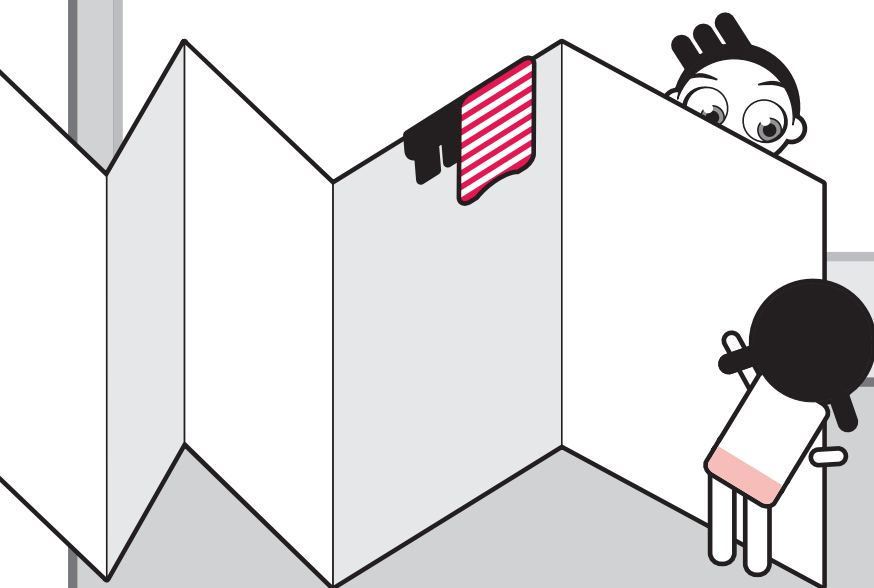
- Sexuelle Neugier und Erfahrungen entstehen nicht erst in der Pubertät, sondern gehören von klein auf zum Kind sein
- Kinder machen sich Gedanken zu Sexualität und wünschen sich von den Eltern und ihren Bezugspersonen Informationen und Gespräche
- Eine angemessene körperliche Nähe und Zuwendung stärken Ihr Kind in seiner emotionalen und körperlichen Entwicklung
- Kinder müssen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu kommunizieren. Sie benötigen darin Unterstützung



- Geisler D., Das bin ich – von Kopf bis Fuss
- Müller C., Siegl S., Völker E., Von wegen Bienchen & Blümchen
- Van der Doef S., Latour M., Vom Liebhaben und Kinder kriegen
- Van der Doef S., Kleine Menschen – grosse Gefühle



- www.feel-ok.ch
- www.kinderschutz.ch: «Mein Körper gehört mir», Ausstellung für Kinder des 2.–4. Schuljahres und ihre Eltern



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Vertrauen und Verständnis, Nähe, Hilfe und Unterstützung – das sind die positiven Aspekte, die Kinder in ihren Freundschaften erleben. Freundschaften tragen dazu bei, dass Kinder soziale Fähigkeiten erlernen: Dazugehören, miteinander Spass haben, teilen und trösten, aber auch streiten und sich wieder versöhnen. **Freundschaften machen stark!**

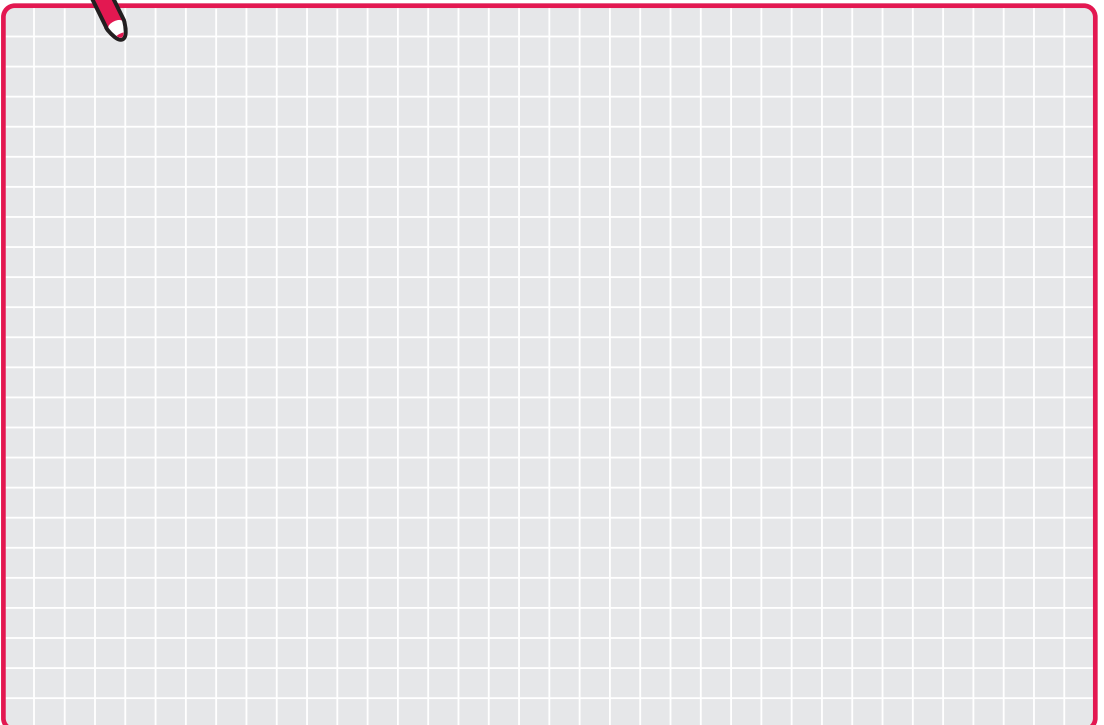
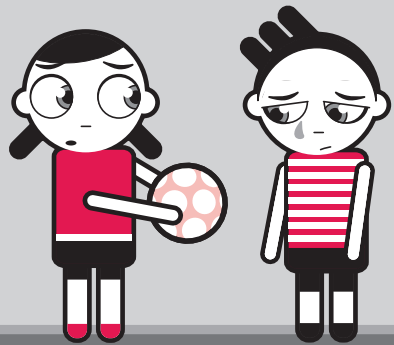


- Verschaffen Sie Ihrem Kind Gelegenheiten, andere Kinder kennenzulernen
- Unterstützen und motivieren Sie Ihr Kind, Abmachungen mit Freundinnen und Freunden einzugehen
- Kritisieren oder bewerten Sie die Freundinnen und Freunde Ihres Kindes nicht

Durch Kinderfreundschaften können sich Kinder von der Erwachsenenwelt abgrenzen. Zusammen werden Fantasiewelten aufgebaut, Geheimnisse ausgetauscht, Verbundenheit erlebt und so die wichtigen Beziehungen innerhalb der Familie ergänzt.



- Ludwig T., Der unsichtbare Junge
- Scheffler A., Der Grüffelo
- Oldland N., Drei Freunde



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

«Lauf, spring, Achtung, versteck dich ... so mach doch! ... ooooooh, du bist tot!»

Klar, ich kann mich vielleicht weniger geschickt in der digitalen Welt bewegen als Kinder. Dennoch geben uns z.B. Handygames die Möglichkeit, mit unseren Kindern zusammen zu sein und virtuelle Welten zu entdecken. Das Kind kann zeigen, was es gerne macht und es kann seine erstaunliche Geschicklichkeit vorführen. Mir gibt es die Möglichkeit, die vielleicht liebste Freizeitbeschäftigung meiner Kinder kennenzulernen und mit ihnen darüber zu sprechen.



Wichtig ist, dass wir die Kinder auf ihrer Entdeckungsreise in die **digitalen Medien** begleiten und sie unterstützen, einen reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit ihnen zu entwickeln.



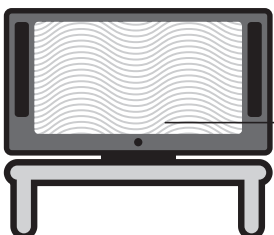
→ Cammarata P., Dreissig Minuten, dann ist aber Schluss!



→ www.jugendundmedien.ch

→ www.elternet.ch

→ www.klicksafe.de



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Lebenskompetenzen – was Kinder fürs Leben brauchen

Schule und Eltern haben ein gemeinsames Ziel: Die Kinder stark fürs Leben zu machen!

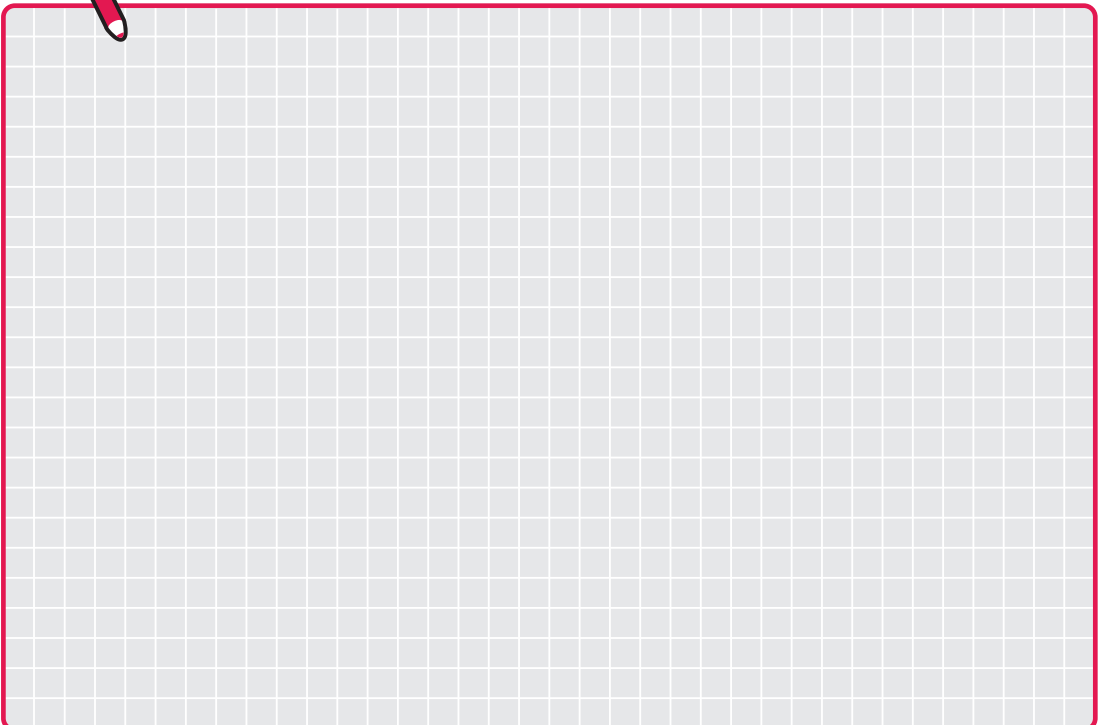
Gemäss den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierten Lebenskompetenzen, gelingt dies wenn ...



- positive Beziehungen gelebt werden
- Kinder sich in andere einfühlen können
- sie Entscheidungen treffen und das Handeln danach ausrichten können
- sie adäquat kommunizieren können
- Kinder kreativ und kritisch denken
- sie Probleme und Herausforderungen konstruktiv angehen und lösen können
- Kinder ihre Stärken und Schwächen kennen
- sie einen guten Zugang zu den eigenen Gefühlen haben
- sie einen förderlichen Umgang mit Stress finden können



→ Berner Gesundheit, Lebenskompetenzen fördern im Kindergarten und in der Unterstufe



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

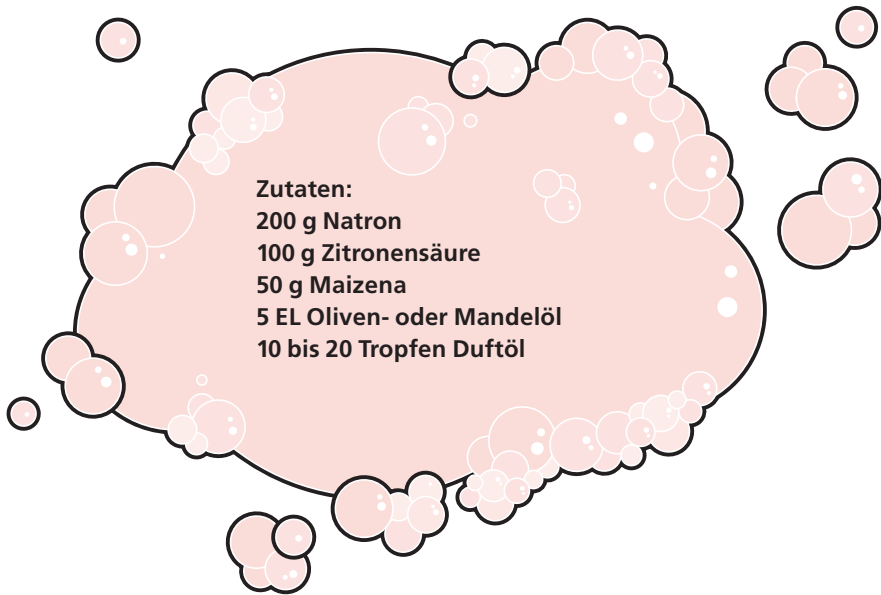
.....

.....

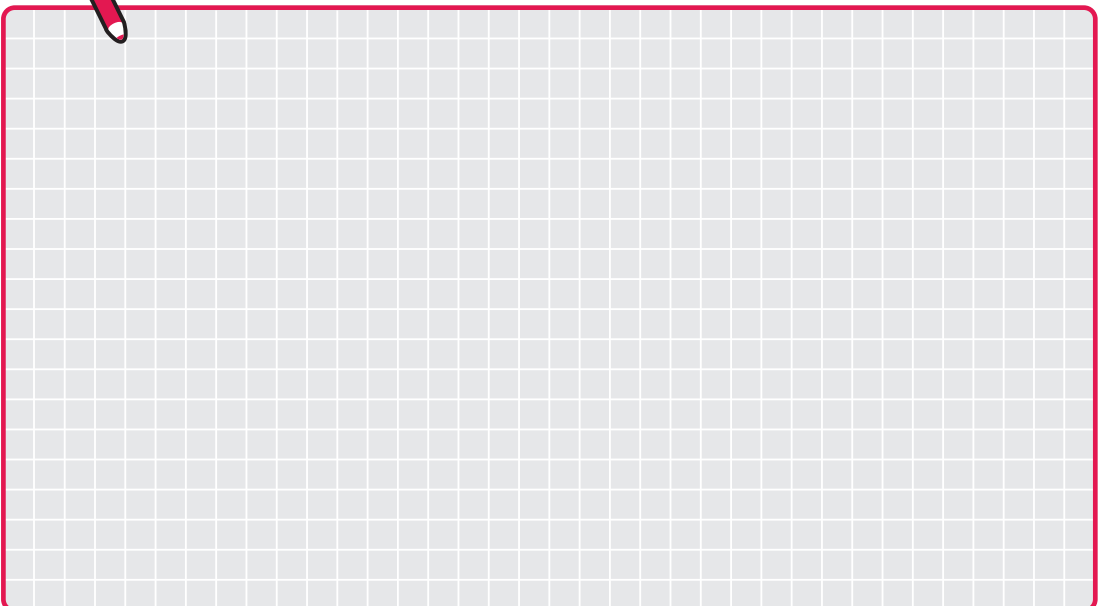
Badekugeln selbst gemacht!

Sinneserlebnisse ermöglichen Kindern wichtige Erfahrungen. Eine solche Erfahrung könnte z.B. daheim in der eigenen Badewanne stattfinden. Im Wasser sprudelt es, es kitzelt, die Temperatur wärmt, der Geruch von Lavendel entspannt, so dass der Badeplausch zum relaxenden Abenteuer wird.

Die sprudelnden Badekugeln können leicht selbst hergestellt werden. Sie sind sehr hautfreundlich, frei von Zusatzstoffen und günstig. Die Zutaten gibts im Lebensmittelgeschäft oder in einer Apotheke. Als Duftöl verwendet man am besten natürlich hergestellte ätherische Öle. Achtung! Dosierungsangaben für Kinder beachten!



- Trockene Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Ölen verkneten, bis sich eine feste Teigmasse bildet
- Aus der Masse kleine Kugeln formen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens eine Stunde ins Tiefkühlfach stellen
- Trocken lagern
- Zum Geniessen einfach ins Badewasser geben!



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Hörst du die Blätter wachsen?
Wie schmeckt die Wolke?
Welche Form hat Glück?

Die Kinder nehmen, verstärkter noch als wir Erwachsene, die Umwelt über ihre Sinne wahr: sie erkunden, erproben und entdecken die Welt durch ihre Sinneseindrücke. So erobern sie sich die Welt! Demnach sind die Sinne unsere Zugänge zur Umwelt.

So fördern Sie die **fünf Sinne** Ihrer Kinder:



- Hören: Musik machen, singen, Klänge ausprobieren, Hörmemory, Geräusche unterscheiden, Stille hören, ...
- Tasten/Fühlen: Barfuss über ein Lammfell, eine Wiese, einen Kiesplatz gehen, im Sand wühlen, Teig kneten, massieren, ...
- Schmecken: Mit verbundenen Augen Lebensmittel und Getränke kosten, mit den Händen essen, ...
- Riechen: Mit verbundenen Augen Blumen, Gewürze, Parfüms und Duftöle riechen, im Wald durch die Nase einatmen, ...
- Sehen: Unterwegs genau hinsehen: Der Käfer in der Ritze, die vorbeiziehende Wolke usw., das Spiel «Ich sehe was, was du nicht siehst» spielen, ...



- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Gesund und munter – Heft 31: Unsere Sinne erfahren
- Grässer M., Das bin ich. Die Körper-Rallye



- www.familienhandbuch.de



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Gesund ist, wenn sich alle wohl fühlen.

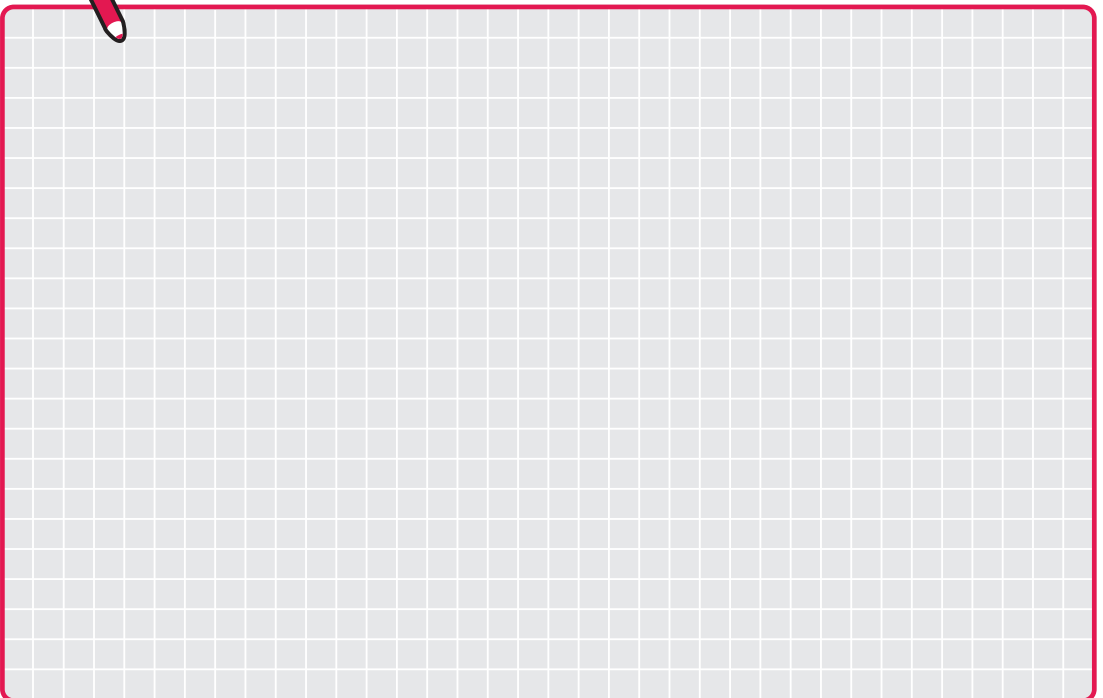
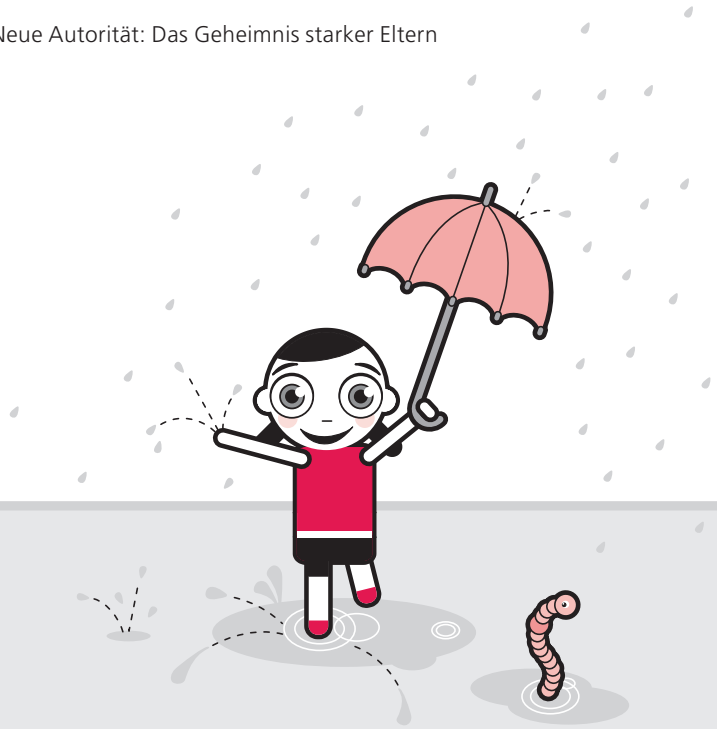
Für die meisten Erziehungsfragen gibt es keine allgemein gültigen Rezepte.



Es tut gut, auf diesem Weg nicht allein zu bleiben. Eltern können ihre Erfahrungen gegenseitig austauschen. Auch wenn Familie Gschwind die Lösungen von Familie Schneck nicht einfach übernehmen kann, zeigt sich doch meist eines ganz deutlich: Alle sind in ihren Bemühungen, den erzieherischen Alltag befriedigend zu gestalten, manchmal erfolgreich und manchmal nicht, manchmal stolz auf ihre Lösungen und manchmal enttäuscht. Dies zu merken, kann entlastend sein.



→ Omer H., Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

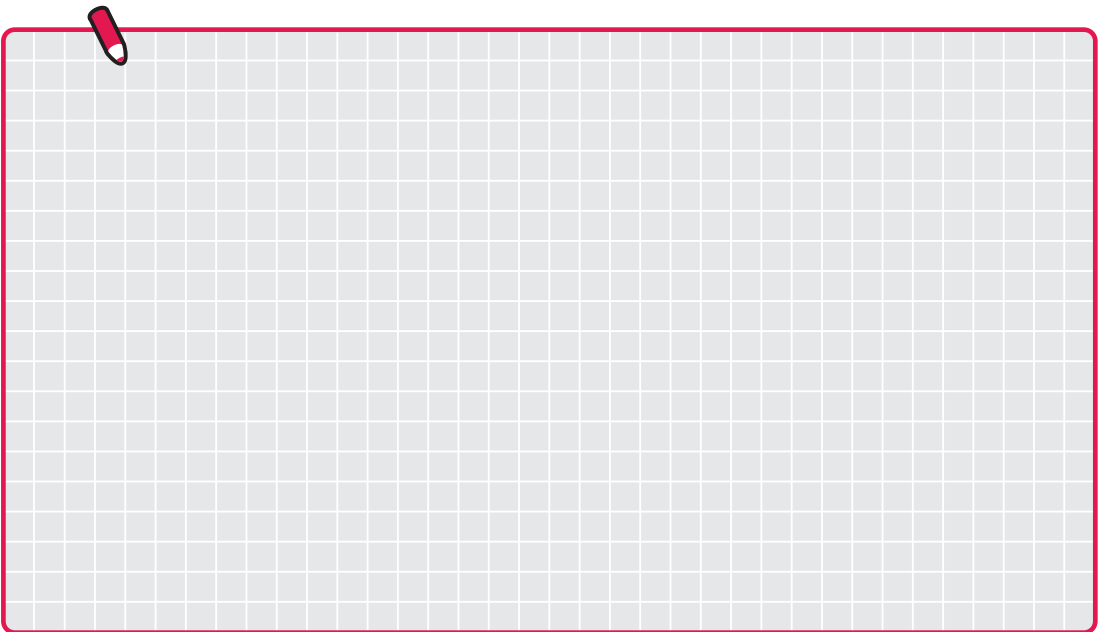
Woche:

.....

.....

.....

.....



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Entspannen, Energie tanken, ruhen, träumen, verarbeiten, reinigen: all dies wird durch das Schlafen ermöglicht. Ein ungestörter Schlaf liefert einen wesentlichen Beitrag für unser Wohlbefinden! Das Schlafbedürfnis von Kindern im Alter zwischen sechs bis zehn Jahren ist sehr unterschiedlich. Acht bis zwölf Stunden Schlaf pro Nacht können als Richtwerte angesehen werden. **Schlaf Kindlein schlaf.** Einschlafrituale helfen den Kindern, zur Ruhe zu kommen und erleichtern ihnen das Einschlafen.



Mögliche Abendrituale:

- Den Tag zusammen Revue passieren lassen (den Tag in Ruhe besprechen)
- Geschichte erzählen, Fantasiereise unternehmen, Wunschträume fabulieren
- Schlaflied singen



Sinnvoll sind:

- Ruhige Spiele vor dem Schlafengehen
- Kein Medienkonsum unmittelbar vor dem Zubettgehen
- Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen



Bei Einschlafschwierigkeiten können folgende Hausmittel helfen:

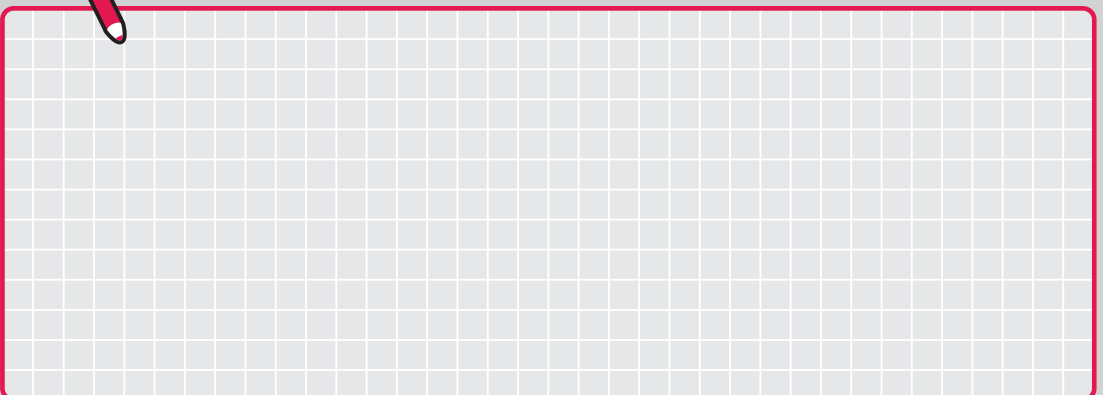
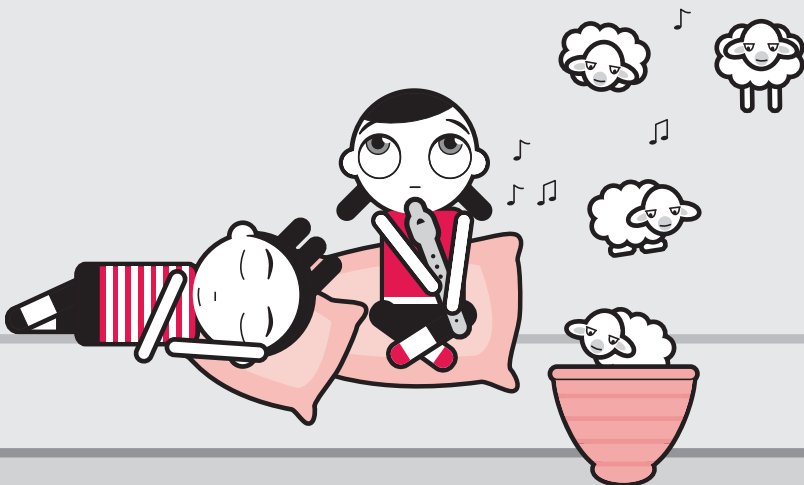
- Melissenblätter-, Lindenblüten- oder Orangenblütentee
- Milch mit Honig
- Entspannungsübungen
- Lavendelsäckchen im Bett
- Fussmassagen mit einem entspannenden Massageöl



→ Woodgate V., Alles übers Schlafen



→ www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/schlafprobleme/



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Essen ist mehr als blosser Nahrungsaufnahme. Ein gemeinsames Mahl, begleitet von vertrauten Ritualen, sorgt für Lebenslust durch Geniessen und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit.

Guten Appetit!

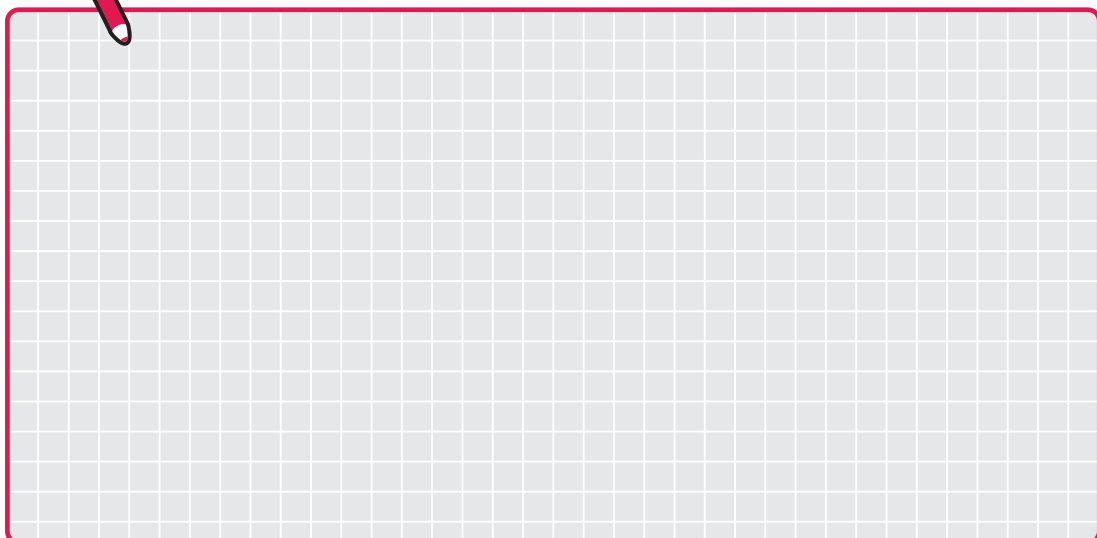


- Genussvoll mit Mass, statt zwanghaft gesund essen
- Wasser ist das beste Alltagsgetränk
- Möglichst mehrere gemeinsame Mahlzeiten pro Tag
- Mahlzeiten gemeinsam beginnen und am Tisch essen
- Ruhige Umgebung schaffen, ohne Fernseher oder Radio
- Tischregeln nicht während dem Essen besprechen, aber gemeinsam mit den Kindern entwickeln und ihnen Vorbild sein
- Regelmässig und langsam essen

Kinder sollen sich an der Zubereitung der Mahlzeiten beteiligen dürfen. Dabei können sie wertvolle Erfahrungen sammeln: Fühlen, Schmecken, Riechen, Schneiden und Kneten, und dadurch spielerisch die verschiedenen Nahrungsmittel kennen lernen.



- www.sge-ssn.ch > Ich und du > Essen und Trinken > Von Jung bis alt > Kindheit
- www.fritzundfraenzi.ch/category/ernhrung



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

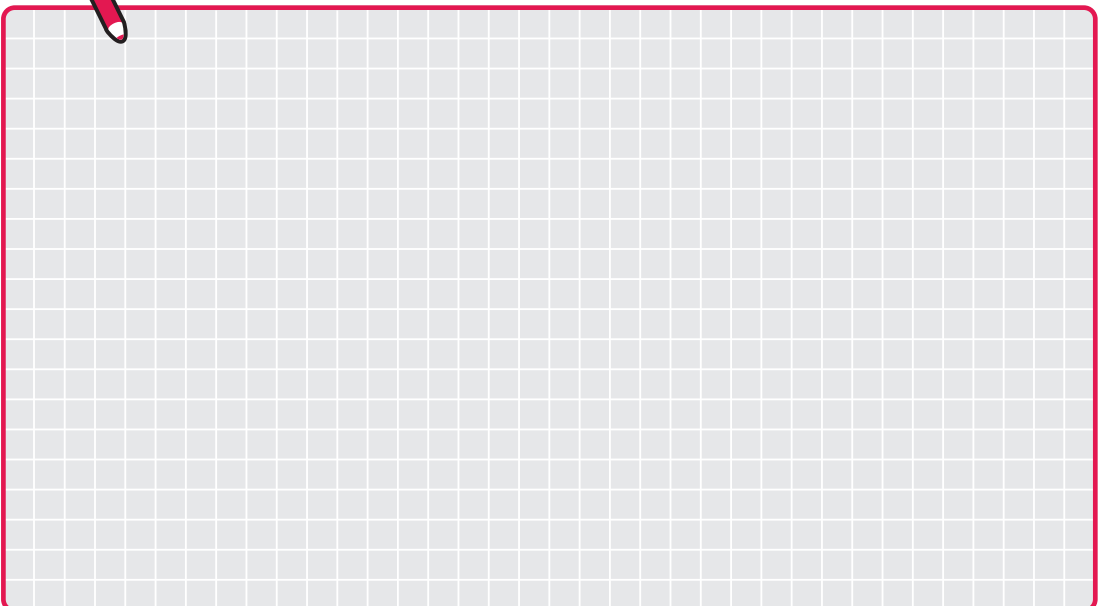
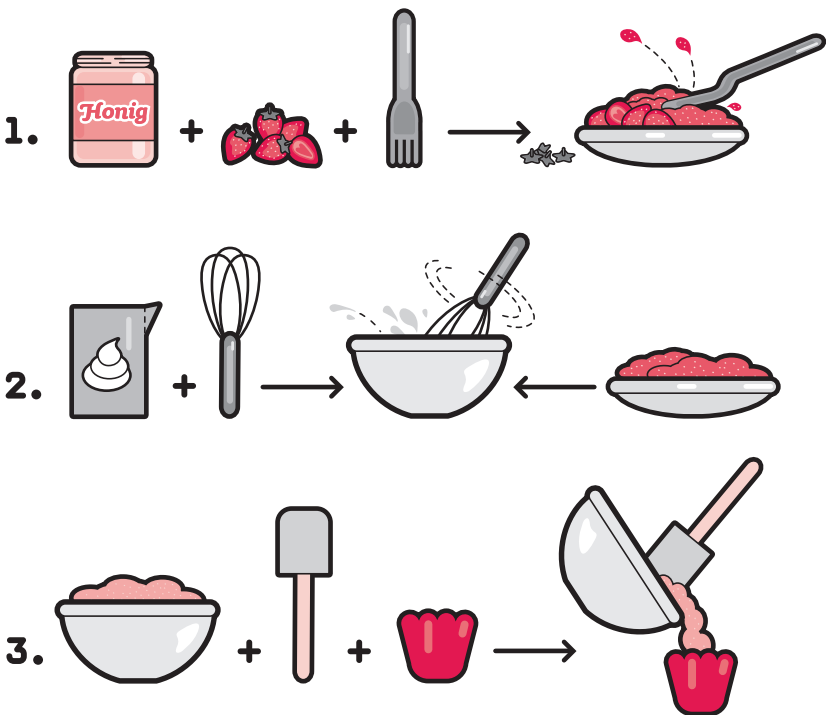
.....

Lust auf Erdbeereis?

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 500 g Erdbeeren
- 4–5 Esslöffel flüssiger Honig (oder 80–100 g Zucker)
- 5 dl Rahm

- Erdbeeren waschen und die schönsten für die Dekoration beiseitelegen
- Alle anderen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, dann mit dem Honig mischen
- Den Rahm steif schlagen und mit der Erdbeersosse vermischen
- Die Masse in Plastikformen füllen (besonders gut eignen sich Sand- oder Puddingförmchen) und für 3–4 Stunden ins Gefrierfach stellen
- Das Eis eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen
Dann auf einen Teller stürzen und mit den beiseitegelegten Erdbeeren dekorieren



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Kinderzimmer, die zum Bewegen einladen.

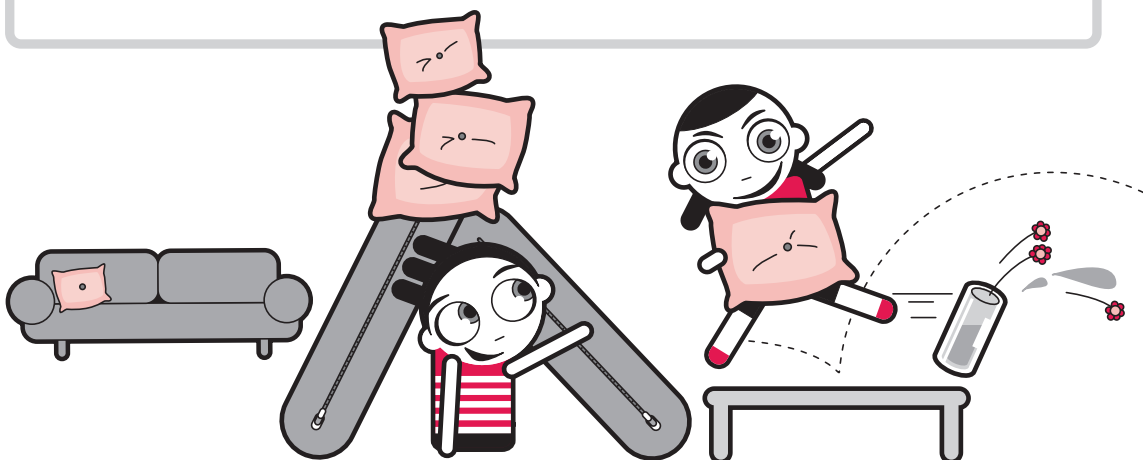
Kinder bewegen sich gerne und werden in ihrem Selbstvertrauen gestärkt, wenn sie Erfolgserlebnisse haben. Neben attraktiven Angeboten wie Garten, Spielplatz, Park, Wald und Strassen im Quartier, bieten auch das Kinderzimmer und die Wohnung anregende Übungsmöglichkeiten, den Bewegungsdrang auszuleben. Mit einfachen Mitteln, die sich beliebig verändern und umgestalten lassen, können Kinder breite Bewegungserfahrungen machen.



- Balancieren auf dem Seil
- Jonglieren mit dem Luftballon
- Werfen und Fangen mit Chiffontüchern oder dem Schaumstoffball
- Schaukeln am Seil
- Aufhängen von Boxsäcken und Tauen
- Bauen von vielfältigen Hüpfgelegenheiten, z.B. über Kissen
- Klettern und Kriechen über Stühle und Matratzen
- Bauen mit Schachteln



→ www.familienleben.ch



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Kinder ernst nehmen.

Kinder überall mitreden zu lassen wäre eine Überforderung! Dennoch verfügen sie über Fähigkeiten, in der Gemeinschaft Verantwortung zu übernehmen, mitzureden und mitzugestalten. So lernen Kinder ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Sie fühlen sich ernst genommen und realisieren, dass es im Familienalltag oft ums Aushandeln von Regeln und Grenzen geht. Mögliche Formen, Ihre Kinder mitreden zu lassen:



- Familienbriefkasten: Eine Kartonschachtel nach Lust gestalten und mit einem Schlitz versehen. In diesen Kasten können alle Familienmitglieder Briefchen, Zeichnungen usw. einwerfen. Er wird regelmässig geleert und die Inhalte werden besprochen.
- Familiensitzungen: Wöchentlich kurze Familiensitzungen abhalten. Es können alle ihre Themen und Anliegen einbringen. Es ist der Raum, um Regeln festzulegen, Entscheide zu fällen und sich gegenseitig Rückmeldung zu geben. Anfangs sollten die Sitzungen nur kurz dauern. Hilfreich kann es auch sein, die in der Sitzungen getroffenen Abmachungen oder Beschlüsse in einem Buch zu notieren.
- Kindertage: Die Kinder dürfen an diesen Tagen bestimmen, was die Familie macht und was es zu essen gibt.
- Mutter- oder Vattertag: Das Kind darf an einem Tag im Jahr mit einem Elternteil etwas Spezielles zu zweit unternehmen.

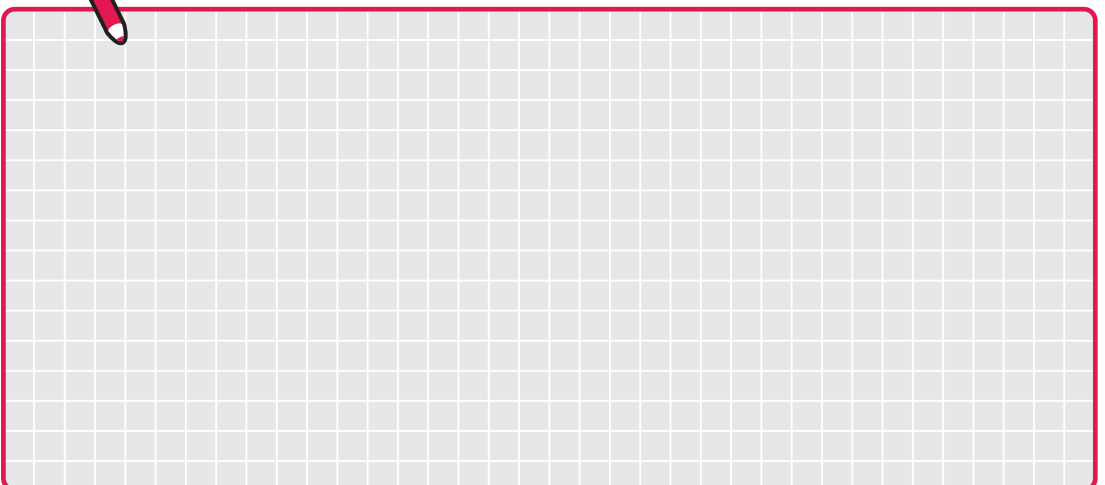
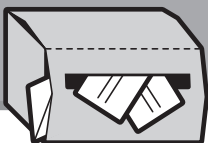


→ Hensel S., Hensel N., Klassenrat in der Grundschule

→ Omer H., Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern



→ www.familienrat.eu



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

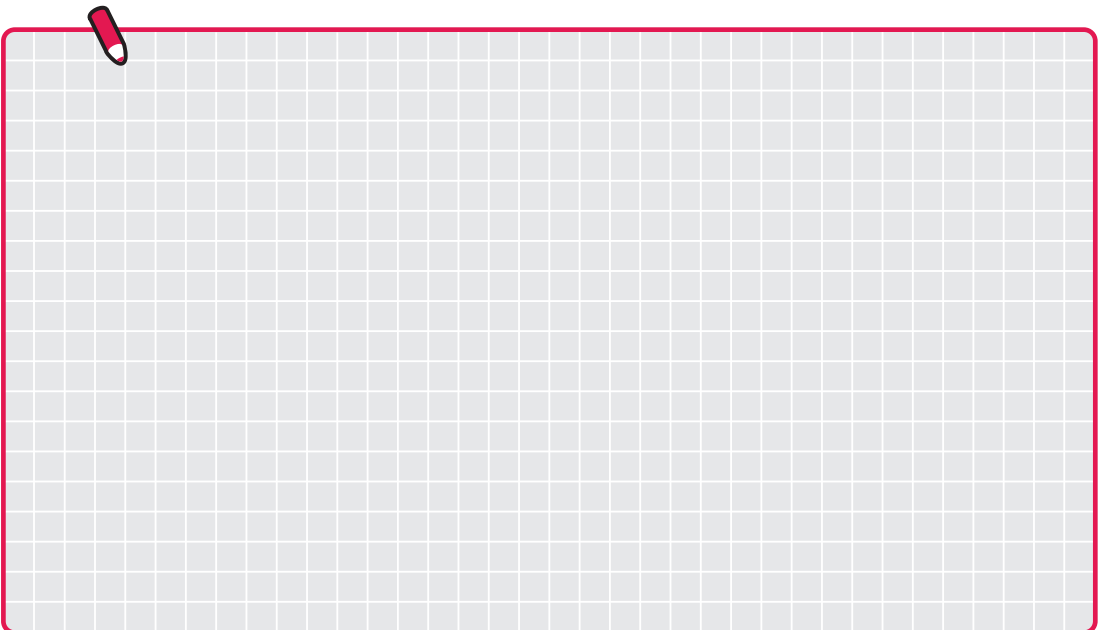
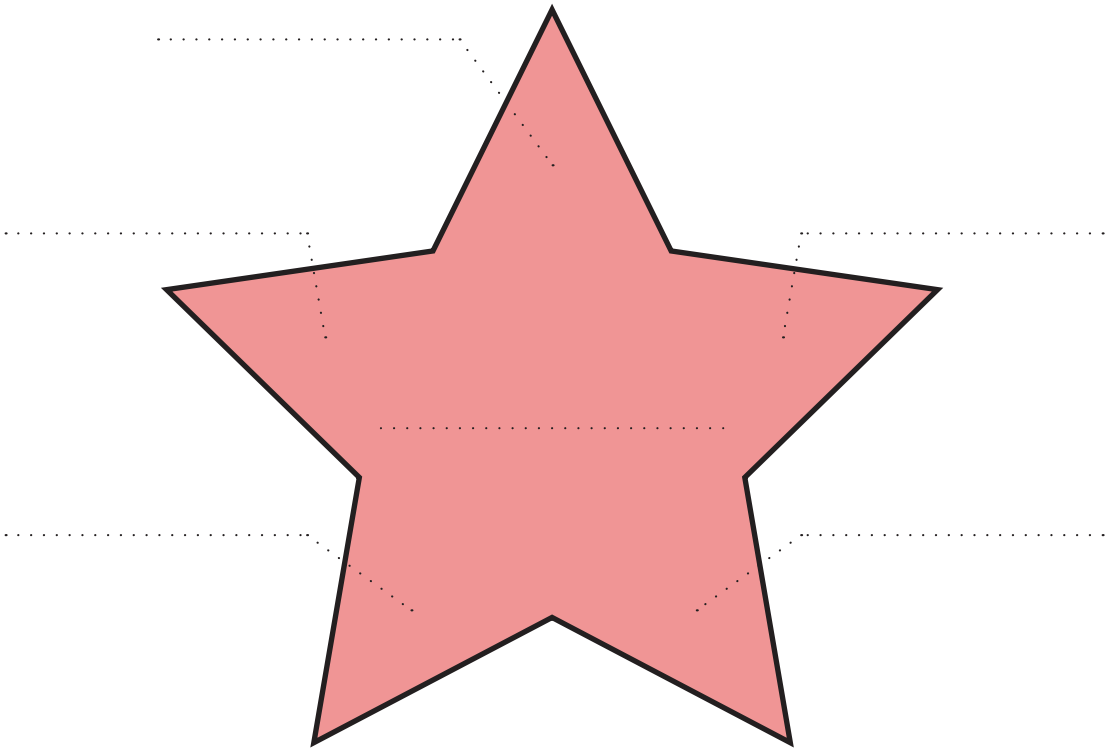
.....

.....

Komplimenten-Stern

Lob und nette Worte sind für alle Menschen wichtig und machen Freude. Schreibt euch deshalb gegenseitig Komplimente in den Stern: Was kann die Person besonders gut? Was magst du an ihr/ihm?

Deinen ausgefüllten Stern hast du nun immer bei dir und kannst dich jederzeit daran erfreuen.



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Respekt und Wertschätzung stärken alle im täglichen Miteinander.

Kinder bemühen sich, in ihrem Wirken Richtiges und Gutes zu tun. Diese Anstrengungen zu achten und ihnen mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen, fördert das Selbstvertrauen und ermöglicht vertrauensvolle Beziehungen.

Im Zusammenleben bedeutet dies immer wieder den Fokus zu trainieren:



- Den Blick auf das Gute richten
- Was läuft gut?
- Was ist besser geworden?
- Was ist bereits erreicht?

Wann waren Sie das letzte Mal aufmerksam und haben Geleistetes wertgeschätzt?

Geben Sie Menschen in Ihrem Umfeld Rückmeldungen von positiven Eindrücken oder äussern Sie solche Gedanken lieber nicht?

Welche Wirkung zeigen wertschätzende Rückmeldungen bei Ihnen?

Danken Sie für «Alltägliches»?

Begegnen Sie mit Offenheit und Interesse den Anliegen Ihrer Kinder?



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

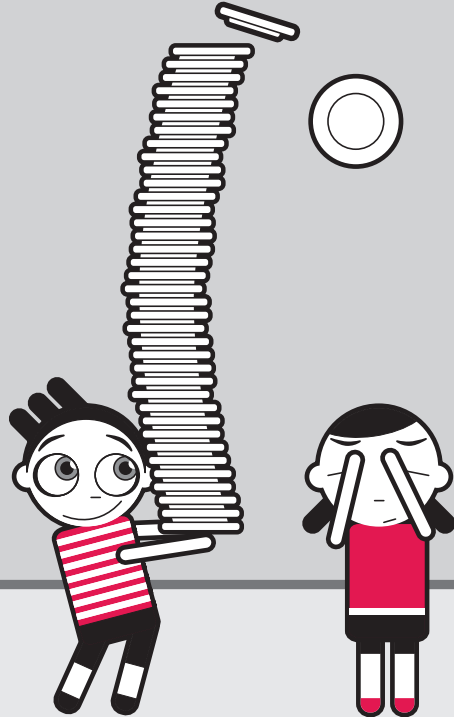
«Hilf mir, es selbst zu tun!»

Maria Montessori

Kinder wollen vieles selbst machen und lieben es zu experimentieren. Das hilft ihnen selbstständig zu werden. Manche Experimente sind für Eltern, Lehrer und Lehrerinnen schwer auszuhalten. Doch für Kinder ist es auch nicht immer einfach, die Experimente der Erwachsenen zu ertragen!



Auch wenn die Schuhe verkehrt herum angezogen, die Gurkenscheiben nicht alle gleich dünn geschnitten, die Nägel krumm eingeschlagen, die Teller nicht ganz sauber gewaschen sind; auch wenn es mal Scherben gibt, einen Schnitt in den Finger oder zerrissene Hosen: Machen lassen! Denn alles, was Kinder selbst machen dürfen, gibt ihnen das Gefühl fähig zu sein.



Montag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Dienstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Freitag

Datum:

Woche:

.....

.....

.....

.....

Literaturverzeichnis

- Alsaker F., **Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule**, Hogrefe, 2016, ISBN 978-3-4568-5667-4
- Berner Gesundheit, **Klassenklima fördern im Kindergarten und in der Unterstufe**, Medienkoffer, 2016, ausleihbar in allen Mediotheken der Berner Gesundheit, www.bernergesundheit.ch
- Berner Gesundheit, **Lebenskompetenzen fördern im Kindergarten und in der Unterstufe**, Medienkoffer, 2016, ausleihbar in allen Mediotheken der Berner Gesundheit, www.bernergesundheit.ch
- Berner H., **Einfach gut lernen**, Anregungen, Praxistipps und knappe theoriegestützte Analysen zur Förderung des Lernens, für Lehrpersonen und Eltern, Hep Verlag, 2021, ISBN 978-3-0355-1888-7
- Berufsverband Bildung Bern, **Werviewas**, Leitfaden zur Zusammenarbeit von Schule und Eltern, Bildung Bern, 2009, bestellbar bei Bildung Bern, Monbijoustrasse 36, 3011 Bern oder bei info@bildungbern.ch
- Bläsius J., **3 Minuten Entspannung**, Übungen für zwischendurch in Kita und Schule, Don Bosco Medien, 2015, ISBN 978-3-7698-1781-2
- Bücken-Schaal M., **Bildkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule**, Don Bosco Medien, 2013, ISBN 426-0-1795-1130-1
- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), **Gesund und munter** – Unsere Sinne erfahren, Heft 31, Friedrich Verlag, 2018, Bestellnummer 20413100 unter shop.bzga.de
- Cammarata P., **Dreissig Minuten, dann ist aber Schluss!** Ratgeber Medienerziehung, Eichborn Verlag, 2020, ISBN 978-3-8479-0049-8
- Follenius B., **Gemischte Gefühle**, 56 Bildkarten für Therapie, Beratung und Coaching, für Kinder, Jugendliche, Paare und Gruppen, Beltz Verlag, 2021, ISBN 4019172100674
- Grässer M., **Das bin ich**. Die Körper-Rallye, Spiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen – rund um das Thema Körper, Beltz Verlag, 2021, EAN 401-917210083-4
- Grolimund F., **Mit Kindern lernen**, Konkrete Strategien für Eltern, Hogrefe, 2022, ISBN 978-3-456-85795-4
- Geisler D., **Das bin ich – von Kopf bis Fuss**, Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7, Loewe Verlag, 2020, ISBN 978-3-7855-4838-7
- Heine H., **Elternstärken**. Kompetenzen und Ressourcen erkennen und entwickeln, Kartenset für die Elternarbeit in Therapie und Beratung, Beltz Verlag, 2021, EAN 4019172100797
- Hensel S., Hensel N., **Klassenrat in der Grundschule**, Ein praktischer Leitfaden mit Kopiervorlagen, Persen Verlag, 2012, ISBN 978-3-8344-3204-9
- Hipeli E., **Medien-Kids**, Bewusst umgehen mit allen Medien – von Anfang an, Beobachter Verlag, 2014, ISBN 978-3-85569-819-6
- Kindler W., **Mobbing – Fehler vermeiden, gute Lösungen finden**, Fachbuch zum Thema Mobbing mit praxiserprobten Massnahmen für Lehrpersonen, Schulleitungen etc., Beltz Verlag, 2020, ISBN 978-3-407-63182-4
- Ludwig T., **Der unsichtbare Junge**, Mobbing-Prävention mit Mutmach-Geschichte, Bilderbuch zum Vorlesen, Mentor Verlag, 2020, ISBN 978-3-948230-14-2
- Maier-Hauser H., **Lieben, ermutigen, loslassen**, Erziehen nach Montessori, Beltz Verlag, 2011, ISBN 978-3-407-22925-0
- Müller C., Siegl S., Völker E., **Von wegen Bienchen & Blümchen**, Edition Michael Fischer EMF, 2021, ISBN 978-3-7459-0331-7

- Nedebock U., **Starke Kinder brauchen Regeln**, Elternratgeber mit Tipps und Strategien gegen Stress und Frust, Humboldt Verlag, 2016, ISBN 978-3-86910-636-6
- Oldland N., **Drei Freunde**, Gemeinsam sind sie stark, Bilderbuch, Verlagshaus Jacoby & Stuart GmbH, 2013, ISBN 978-3-941087-50-7
- Omer H., **Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern**, Ratgeber zum Thema neue Autorität, Vandenhoeck und Ruprecht Verlag, 2019, ISBN 978-3-525-49158-4
- Opp G., **Was Kinder stärkt**, Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, Fachbuch, Ernst Reinhardt Verlag, 2020, ISBN 978-3-497-02956-3
- Schärer K., **Da sein. Was fühlst du?** Bilderbuch, Kinder ab 3 Jahre, Hanser Verlag, 2021, ISBN 978-3-446-26956-9
- Schad A., **Kinder brauchen mehr als Liebe**, Carl-Auer-Verlag, 2012, ISBN 978-3-89670-733-8
- Scheffler A., **Der Grüffelo**, Bilderbuch, ab 4 Jahre, Beltz und Gelberg Verlag, 2019, ISBN 978-3-407-79291-4
- Spitzer G., **Das neue Entspannt erziehen**, und wie man mit seinen Aufgaben wächst, Carl Ueberreuter Verlag, 2015, ISBN 978-3-8000-7616-1
- Szillat A., **Du gehörst (nicht) dazu!** Ein Bilderbuch über Mobbing im Kindergarten, Copenrath Verlag, 2019, ISBN 978-3-649-62849-1
- Van der Doef S., Latour M., **Vom Liebhaben und Kinder kriegen**, Annette Betz im Ueberreuter Verlag, 2015, ISBN 978-3-219-11582-6
- Van der Doef S., **Kleine Menschen – grosse Gefühle**, Beltz-Verlag, 2015, ISBN 978-3-407-85748-4
- Vogt L., **Uns haut so schnell nichts um**. 8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich, Taschenbuch, welches Kinder fürs Leben stark macht und deren Eltern gleich mit, Beltz Verlag, 2021, ISBN 978-3-407-86664-6
- Woodgate V., **Alles übers Schlafen**, Fakten und Tipps rund ums Thema Schlafen, Dorling Kindersley Verlag, 2021, ISBN 978-3-8310-4254-8

Stärken stärken und gesund bleiben – Haben Sie Anliegen zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention?

Gesundheitsförderung und Prävention bestärken Menschen darin, gesundes Verhalten zu fördern und risikoreiches Verhalten frühzeitig zu erkennen und zu handeln.

Die Berner Gesundheit:

- **informiert** und **berät** Elternräte, Lehrpersonen, Schulleitungen, Schulsozialarbeitende und Schulkommissionen. Wir unterstützen Sie bei der Planung und Durchführung von **präventiven und gesundheitsfördernden Aktivitäten**.
- bietet **schulinterne Weiterbildungen** zu Themen wie «Möglichkeiten der Gesundheitsförderung an unserer Schule», «Schulklima», «Gewalt/Mobbing», «depressive Verstimmungen/Suizidabsichten», «problematischer Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis und digitalen Medien» usw. an.
- führt **Elternkurse** zu gewünschten Themen durch: «Umgang mit digitalen Medien», «Plagen und Mobbing in der Schule», «Grenzen setzen» usw. Wir unterstützen ausserdem bei der Planung und Durchführung von Elternabenden zu spezifischen Themen.
- berät Erziehungsverantwortliche bei **sexualpädagogischen** Fragen und klärt mit Jugendlichen deren Fragen zur Sexualität: sexualpaedagogik@beges.ch.
- bietet **Beratung** und **Therapie** für Menschen mit **Suchtproblemen** (Alkohol, Tabak, Medikamente, Glücksspiel, Essstörungen, neue Medien) sowie deren Angehörige und Bezugspersonen.
- bietet alle Angebote auch mit **interkultureller Übersetzung** an (in Zusammenarbeit mit der Fachstelle *comprendi*).
- verfügt in jedem der vier Regionalzentren über eine **Mediothek** mit einer Fülle von Unterrichts- und Informationsmaterialien, Sach- und Bilderbüchern, Comics, Spielen und audiovisuellen Medien zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Ausleihe und Beratung sind kostenlos.
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr und 13:30 bis 17 Uhr.
Oder besuchen Sie die E-Mediothek auf unserer Website.

Hier finden Sie uns:

- **Zentrum Bern-Mittelland**
Eigerstrasse 80, 3007 Bern, Telefon 031 370 70 70, bern@beges.ch
- **Zentrum Emmental-Oberaargau**
Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf, Telefon 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch
- **Zentrum Jura bernois-Seeland**
Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel, Telefon 032 329 33 70, biel@beges.ch
- **Zentrum Berner Oberland**
Aarestrasse 38b, 3600 Thun, Telefon 033 225 44 00, thun@beges.ch

Weitere Informationen: www.bernergesundheits.ch, www.santebernoise.ch

Hier finden Sie Rat und Unterstützung

Zusammenarbeit Elternhaus – Schule:

- Netzwerk Bildung und Familie, Pfingstweidstrasse 16, 8005 Zürich, Tel. 044 380 03 10, mulle@bildungundfamilie.ch, www.bildungundfamilie.ch
- Schule und Elternhaus Bern, Viktoriastrasse 87, 3013 Bern, Tel. 076 567 93 03, bern@schule-elternhaus.ch, www.schule-elternhaus-be.ch
- PH Bern Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen IWB, Weltstrasse 40, 3006 Bern, Tel. 031 309 27 11, info.iwm@phbern.ch, www.phbern.ch
- famira, Frauen für Migration, Postfach 3153, 3001 Bern, www.famira.ch

Informationen über das Bildungswesen im Kanton Bern:

in Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Englisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch u.a.m.: www.bkd.be.ch > Themen > Bildung > Kindergarten und Volksschule > Die Volksschule > Media Center

Bei Erziehungsfragen:

Regionalstellen Erziehungsberatung www.eb.bkd.be.ch

- Effingerstrasse 12, 3011 **Bern**, Tel. 031 633 41 41, eb.bern@be.ch
- Bahnhofstrasse 50, 2502 **Biel**, Tel. 031 636 15 20, eb.biel@be.ch
- Dunantstrasse 7b, 3400 **Burgdorf**, Tel. 031 635 52 52, eb.burgdorf@be.ch
- Bahnhofstrasse 20, 3800 **Interlaken**, Tel. 031 635 36 50, eb.interlaken@be.ch
- Gerbelacker 1, 3063 **Ittigen**, Tel. 031 635 99 25, eb.ittigen@be.ch
- Jurastrasse 46, 4900 **Langenthal**, Tel. 031 636 15 70, eb.langenthal@be.ch
- Oberstrasse 20, 3550 **Langnau**, Tel. 031 636 15 60, eb.langnau@be.ch
- Waldeggstrasse 37, 3097 **Liebefeld**, Tel. 031 635 24 50, eb.koeniz@be.ch
- Seestrasse 34, 3700 **Spiez**, Tel. 031 635 99 00, eb.spiez@be.ch
- Scheibenstrasse 11c, 3600 **Thun**, Tel. 031 635 58 58, eb.thun@be.ch

Mütter- und Väterberatungsstelle Kanton Bern:

- www.mvb-be.ch

Bei Fragen zu Kinderrechten und zu allen Formen von Gewalt gegen Kinder:

- Kinderschutz Schweiz, Schösslistrasse 9a, 3008 Bern, Tel. 031 384 29 29, info@kinderschutz.ch, www.kinderschutz.ch (mit vielen weiterführenden Adressen)

Weitere Informations- und Unterstützungsstellen finden Sie in Ihrer Region:

- Schulpsychologischer Dienst, Schulsozialarbeit, Heilpädagogisches Ambulatorium, Schulinspektorat, Sozialdienst, Kinderarzt/-ärztin, Hausarzt/-ärztin, Opferhilfestellen
- Spezialisierte Beratungsstellen für Migrant/-innen, Frauen/Mütter, Männer/Väter, Alleinerziehende

Hilft Kindern und Eltern bei Fragen und schwierigen Situationen:

- Kindernotruf: Nummer 147
www.147.ch, Beratung für Kinder und Jugendliche, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr. Über Website, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail zu Themen wie Freundschaft, Liebe, Sexualität, Körper, Konflikte, usw.
- Elternnotruf: Tel. 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch
www.elternnotruf.ch, 24-Stunden-Hilfe und Beratung (nicht bei medizinischen Fragen und Notfällen)

