

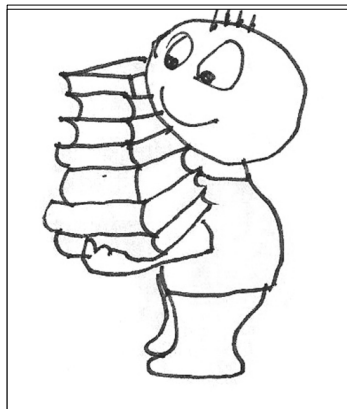
# Tipps zum erfolgreichen Schulstart

Diplom Psychologin Monika Baumgartner erklärt wie man richtig lernt

Wer fleißig lernt ist klar im Vorteil? Stimmt! Intelligenz und Begabung reichen nicht aus, für gute Noten. Wir müssen viel mehr Augenmerk auf kognitive Kompetenzen wie Planung und Struktur legen, meinen Lernexperten übereinstimmend.

Je näher der erste Schultag rückt, desto stärker drängen sich die alten Ängste in den Vordergrund. Die Schüler erinnern wieder das eigene Versagen und die damit verbundenen schlechten Gefühle. Am Liebsten hätten sie ewig Ferien.

Ein fester Lernrhythmus von Anfang an. Die Freude am Lernen wächst mit den Erfolgserlebnissen. Gute Vorsätze reichen nicht aus, um bessere Noten zu schreiben. Wichtig ist ein fester Lernrhythmus, wie Ergebnisse aus der Lernforschung belegen. Jeden Tag, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort zu lernen hilft die Lernlust zu besiegen. Ein gelungener Start wirkt sich positiv auf das ganze Schuljahr aus. Wer gut planen kann, hat



schon fast gewonnen. Grundlage ist ein fester Lernplan, mit Zeitanzeige für Beginn und Ende der Lernzeit.

Tipps. Wecker stellen! Selbstbestimmung erhöht die Lernmotivation. Die Kinder sollen selbst bestimmen, wann, welcher Stoff gelernt wird. Wir müssen endlich aufhören, den Kindern alles „vorkauen“, fordern Fachleute. Die Basis für einen gut strukturierten Lernplan ist, die Einteilung des Lernstoffes in kleine Schritte. Auch Wiederholungsphasen müs-

sen mit eingebaut werden. Ist der Plan fertig, darf er nicht in der Schublade verschwinden, sondern soll gut sichtbar neben dem Lernplatz aufgehängt werden. Dies motiviert und erleichtert für viele Kinder den Einstieg in das tägliche Lernen und die zermürbende Diskussion entfällt.

Lernplatz besser strukturieren. Eine lern anregende Umgebung fördert die Motivation. In das Kinderzimmer gehören nur Dinge, die dem Kind gehören, wissen Pädagogen zu berichten. Allzu viel Ablenkung und chaotische Zustände behindern die Konzentration. Das Kinderzimmer muss nicht kahl sein wie eine Klosterzelle, aber die Schulhefte sollten nicht gerade bei den Socken liegen.

Tipps: Für jedes Fach ein Fach. Ziele setzen motiviert. Ob ein Kind sich fünf oder neun Vokabeln merken kann, hängt vom täglichen Training ab. Eine klare Zielsetzung wirkt sich positiv auf das Lernen aus.

Tipps: Wunschzeugnis schrei-

ben. Wird am Anfang des Schuljahres die Wunschnote in jedem Fach festgelegt, dann ist der Weg schon vorgegeben. Kinder dürfen sich dabei nicht von unrealistischen Traumnoten leiten lassen. Wie gut ein Kind die eigenen Fähigkeiten einschätzen kann, hängt von der persönlichen Reife ab. Als Faustregel gilt eine Notenstufe besser, ist ein echter Fortschritt. Lob fördert das Lernen. Was Kinder wirklich brauchen, um ihre Noten zu verbessern, ist Lob. Die Eltern können dabei hilfreich zur Seite stehen und motivierend den Fortschritt beachten. Nichts ist erfolgreicher, als der Erfolg, wussten schon die alten Römer.



Monika Baumgartner

## Verbraucherschutzorganisation OCU empfiehlt!

Gefährliches Pflaster: Wie man Unfälle minimieren kann

**Benissa – nh.** Die Sommerferien sind vorbei, und für zahlreiche Kinder und Jugendliche hat die Schule wieder begonnen. Einerseits atmen die Eltern auf, endlich ist wieder der Alltag eingeleitet und der Nachwuchs beschäftigt. Andererseits schauen viele mit bangem Blick ins Portemonnaie und fragen sich, was das neue Schuljahr wohl für Kosten mit sich bringt.

Die Verbraucherschutzorganisation OCU hat ausgerechnet, dass die Eltern von Grundschulern mit 400 bis 600 Euro pro Kind an öffentlichen und mit bis zu 1.200 Euro an privaten Schulen rechnen müssen. Schuluniformen und Lehrbücher machen den größten Posten aus, an Material wie Schreibutensi-

lien lässt sich eventuell ein wenig sparen, da hier nicht unbedingt ein Neukauf erforderlich ist.

Allerdings ist die Schule nicht nur ein teurer, sondern auch ein gefährlicher Ort. 19 Prozent aller Unfälle, die Kinder erleiden, passieren auf dem Schulgelände.

Die Verbraucherschutzorganisation rät, Kordeln und Schnüre an Kinderkleidung nach Möglichkeit zu vermeiden. Besonders in der Nähe des Halses, beispielsweise an Kapuzenshirts, können die Kordeln gefährlich werden. Bei Kindern unter sieben Jahren sollte man deshalb lieber auf herkömmliche Knöpfe, Reiß- oder Klettverschlüsse ausweichen.

Auch lange Bänder oder Schnüre im Rückenbereich können

dazu führen, dass die Kinder irgendwo hängen bleiben oder stolpern oder – schlimmer – fast erwürgt werden.

Auch bei den Schuhen sollte man nicht nur auf die richtige Größe achten – die Zehen des Kindes müssen sich gut im Schuh bewegen können –, sondern auch darauf, dass sie bequem sind, keinen Absatz haben und ein gutes Antirutschprofil haben. Die Ferse muss fest im Schuh bleiben, und die Schnürsenkel müssen von den Kindern gut zugeknötet werden können. Wird das noch nicht so richtig beherrscht, sollte man auch hier lieber auf einen Klettverschluss ausweichen.

Der Kinderrücken darf nicht zu stark belastet werden. Ein Kind

sollte nie mehr als zehn Prozent seines eigenen Körpergewichts tragen, was allerdings oft vergessen wird oder aufgrund der zahlreichen Schulbücher, die mitgenommen werden müssen, oft unmöglich ist. Wer sich für einen Rucksack entscheidet, sollte darauf achten, dass dieser nicht größer als der Torso des Kindes ist, breite Gurte hat, die sich regulieren lassen, und außerdem über einen Hüftgurt verfügt, der den Rücken entlastet.

Meist sind Kinder jedoch mit einem rollbaren Modell ausgestattet. Auch hier sollte beim Ziehen öfters die Hand gewechselt werden, damit die Muskulatur nicht zu einseitig beansprucht wird, empfiehlt die Verbraucherschutzorganisation OCU.