

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 56 / 29. Juli 2024

Tipps für einen gesunden Start ins neue Schuljahr

Die Ferienzeit neigt sich dem Ende zu und in Sachsen-Anhalt beginnt ein neues Schuljahr. Strandtaschen werden gegen Schultaschen getauscht und der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist wieder zunehmend geprägt von schulischen Anforderungen. Der Beratungsservice Gesunde Schule der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) gibt daher Tipps und Ratschläge, wie Eltern ihre Kinder bei einem gesunden Start in das neue Schuljahr unterstützen können.

„Mit Blick auf den Schulalltag gibt es viele Anknüpfungspunkte, um ein gesundes Lernen zu ermöglichen.“, betont Melanie Kahl, Leiterin des Beratungsservice Gesunde Schule. „Strukturierte Tagesabläufe, gesunde Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf sind wesentliche Zutaten, um den Alltag für Schulkinder gesundheitsförderlich zu gestalten.“

Zum Start des neuen Schuljahres gibt der Beratungsservice Gesunde Schule drei wichtige Tipps, auf die Eltern besonders achten sollten:

Für die körperliche und geistige Entwicklung sind gesunde Zwischenmahlzeiten von großer Bedeutung. Mit etwa 180 Schultagen pro Jahr ist es nicht immer einfach, Abwechslung in die Brotbüchse zu bringen. Täglich Obst und Gemüse sowie Vollkornbrot oder -brötchen liefern Energie und steigern die Leistungsfähigkeit. Gesunde Rezeptideen finden Eltern im Internet unter: pausenbrote.lvg-lsa.de.

Als Ausgleich zum Sitzen während des Unterrichts, ist viel Bewegung - auch in der Freizeit - wichtig. Am besten an der frischen Luft, das hat positive Effekte auf den Vitamin-D-Haushalt und reduziert nachweislich Stress, da die freigesetzten Endorphine das Wohlbefinden steigern. Zudem wird die Schlafqualität durch Bewegung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit in der Schule gefördert.

Ebenso ist Zeit zum Entspannen wichtig, da nur so der im Alltag angesammelte Stress abgebaut werden kann. Zeit in der Natur oder kreative Tätigkeiten helfen Kindern, dem Alltagsstress zu entkommen und abzuschalten. Ein offenes Ohr der Eltern für schulische Sorgen und Nöte sind für den Stressabbau ebenfalls wichtig. .

Der Beratungsservice Gesunde Schule wird vom Ministerium für Bildung Sachsen-Anhalt gefördert und begleitet Schulen in Fragen gesundheitsförderlicher Schulentwicklung, Gesundheitsbildung und dem Erwerb von Gesundheitskompetenzen der Lehrkräfte und Schüler*innen.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Cindy Surmasz, LVG, Telefon 0391/288683-0