

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 54 / 3. August 2026

Fit für den Schulalltag: Gesund durch das neue Schuljahr

Die Sommerferien neigen sich dem Ende entgegen – und mit dem neuen Schuljahr kehrt der gewohnte Alltag zurück. Strandtaschen machen Platz für Schultaschen, und das Leben von Kindern und Jugendlichen wird wieder stärker von schulischen Anforderungen bestimmt. Der Beratungsservice Gesunde Schule der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. (LVG) zeigt, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, gesund und fit in das neue Schuljahr zu starten. „Im Schulalltag gibt es zahlreiche Möglichkeiten, gesundes Lernen aktiv zu fördern“, erklärt Kim Krause vom Beratungsservice „Gesunde Schule“. „Ein geregelter Tagesablauf, eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf – das sind die entscheidenden Bausteine für einen gesundheitsfördernden Alltag bei Schulkindern“.

Damit der Start in das neue Schuljahr gelingt, empfiehlt der Beratungsservice „Gesunde Schule“ Eltern, besonders auf drei Punkte zu achten:

Gesunde Zwischenmahlzeiten spielen eine wichtige Rolle für die körperliche und geistige Entwicklung. Bei rund 190 Schultagen im Jahr ist Abwechslung in der Brotbüchse keine leichte Aufgabe. Täglich frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornbrot oder -brötchen liefern wertvolle Energie und fördern die Leistungsfähigkeit. Inspirierende Rezeptideen finden Eltern online unter: pausenbrote.lvg-lsa.de.

Als Ausgleich zum langen Sitzen im Unterricht ist körperliche Aktivität – auch in der Freizeit am Nachmittag – unverzichtbar. Bewegung an der frischen Luft unterstützt nicht nur die Vitamin-D-Bildung und baut Stress ab, sondern fördert durch die Ausschüttung von Endorphinen auch das Wohlbefinden. Vor allem wirkt sie sich positiv auf die Schlafqualität aus und trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche am nächsten Schultag konzentrierter lernen können.

Ebenso wichtig ist ausreichend Zeit zur Erholung – nur so lässt sich der im Alltag angesammelte Stress wirklich abbauen. Auch wenn Kinder und Jugendliche dafür heute oft zu Handy, Tablet oder Konsole greifen, sind analoge Beschäftigungen empfehlenswerter. Zeit in der Natur, kreative Beschäftigungen oder Sport – am besten gemeinsam mit anderen, erlauben nicht nur Entspannung für das Gehirn, sondern wirken auch dem wachsenden Einsamkeitsgefühl vieler Kinder und Jugendlicher entgegen. Gerade vor dem Hintergrund steigender schulischer Anforderungen ist es wichtig, solche bewussten Auszeiten zu schaffen, die wirklich neue Energie schenken. Auch ein offenes Ohr der Eltern für schulische Sorgen und Nöte trägt wesentlich dazu bei, Stress frühzeitig abzufangen und die psychische Gesundheit zu stärken.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

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.

Ihre Ansprechpartnerin: Kim Krause, LVG, Telefon 0391 / 288 68 3-0