

TIPPS ZUR ERNÄHRUNG

Kinder sind dem Schulstress besser gewachsen, wenn sie richtig ernährt werden. Ärzte und Ernährungswissenschaftler betonen, dass Essen und Trinken einen entscheidenden Einfluss auf die geistige und körperliche Entwicklung haben. Für Schulkinder in der Wachstumsphase ist eine vollwertige Ernährung besonders wichtig, vor allem eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Ernährungsfachleute empfehlen eine abwechslungsreiche Kost, in der Obst, Gemüse und Brot (vor allem Misch- und Vollkornbrot), Milch und Milchprodukte, Käse, Fisch, Fleisch und Wurst ausreichend enthalten sind – dann hat ihr Kind die Chance, sich optimal zu entwickeln.

FRÜHSTÜCK IST WICHTIG!

Fachleute weisen immer wieder auf die große Bedeutung des Frühstücks hin. Mit einem Schluck Kakao oder Tee am Morgen und etwas Geld für die Pause ist es nicht getan. Unterwegs gekaufte Süßigkeiten sind kein Ersatz für ein gesundes Schulfrühstück.

LIEBE ELTERN, MACHEN SIE`S BESSER!

Bereiten Sie Ihrem Kind morgens ein abwechslungsreiches Frühstück: Milch, Tee, Obst- oder Gemüsesaft, verschiedene Brot- und Brötchensorten mit Käse, magerer Wurst, Marmelade oder Honig, dazu Joghurt oder Quark. Sorgen Sie dafür, dass ihr Kind in Ruhe und möglichst im Kreise der Familie frühstückt.

DAS ERSTE ZU HAUSE, DAS ZWEITE ZUR PAUSE...

So nötig das Frühstück als Starthilfe für den neuen Tag ist, so wichtig ist das Schulbrot als Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittags. Damit vermindern Sie Konzentrationsschwächen und Nervosität. Experten empfehlen das gute alte Pausenbrot – abwechslungsreich zubereitet. Brot als pflanzlicher Eiweißträger, Mineralstoff- und Vitaminlieferant ist ideal für vielfältige Frühstückskombinationen.

TIPPS AUF EINEN BLICK

- Dunkles Brot bleibt länger frisch. Mit einem frischen Salatblatt, Apfel- oder Gurkenscheiben zwischen den Doppeldeckern bleiben die Pausenbrote lecker.
- Abwechslung macht Spaß, darum wechseln Sie öfter Brotsorte und Belag.
- Geben Sie Ihrem Kind nicht zu viel mit und fragen Sie öfter, was geschmeckt hat. Dann brauchen Sie keine Angst zu haben, dass das Brot in den Papierkorb wandert.
- Bei den Kleineren: Beim Streichfett sparen, mageren Belag wählen und darauf achten, dass die Kinder nebenbei nicht zu viel naschen.
- Für die Größeren oder die, die gerade stark wachsen: Die Portionen etwas größer machen. Schmieren Sie ein Brot mehr und packen Sie noch etwas Obst dazu.
- Verpacken Sie das Essen luftdicht und umweltbewusst in Frischhalteboxen, dann bleiben die Brote frisch und die Schulbücher sauber.

HESSENGERECHT.



DIE KLEINEN GROß RAUSBRINGEN

Wir wünschen einen guten Start!

1. GUTE BILDUNG VON ANFANG AN

In jungen Jahren lernen wir alle am besten – entdecken unsere Welt und saugen neue Eindrücke auf. Wir müssen für unsere Kinder gute Bildung von Anfang an organisieren. Wir wollen Kindertageseinrichtungen stärken und Grundschulen bei ihrer erfolgreichen Arbeit weiter unterstützen – beispielsweise durch eine flexible Eingangsstufe, um die individuelle Förderung zu verbessern.

2. LÄNGERES GEMEINSAMES LERNEN

Im Team sind wir besser als alleine, denn alle können ihre Talente einbringen. Das gilt für das Berufsleben und das Klassenzimmer. Wir setzen darauf, Kinder in ihrer Verschiedenheit anzuerkennen und gemeinsam zu unterrichten (Inklusion). Dies gilt nach der UN-Behindertenrechtskonvention auch für Kinder mit Behinderung. Eine bunte und vielfältige Schule ist ein besonderer Schatz.

3. GANZTAGSSCHULE

Lernen braucht Freiräume, in denen Kinder sich entfalten können. Manche Kinder lernen schneller, andere langsamer. Um auf diese Anforderungen reagieren zu können, wollen wir die Ganztagschule in Hessen ausbauen. Sie bietet die Zeit und den Raum, damit sich alle Talente entfalten können.

4. NEUE LEHRERBILDUNG

Auf Schulen und Lehrkräfte kommen immer mehr neue Aufgaben zu. Pädagogische, diagnostische und didaktische Kompetenzen rücken verstärkt in den Vordergrund. Darauf müssen sie vorbereitet sein. Deshalb wollen wir die Lehrerbildung reformieren.

5. LEBENSBEGLEITENDES LERNEN

Wir wollen Menschen befähigen, sich während ihres gesamten Lebens zu qualifizieren. Wir setzen dabei auf die beruflichen Schulen und die Zentren lebensbegleitenden Lernens im Hessencampus und wollen die freien Träger der Erwachsenenbildung und die Volkshochschulen stärken.

Weitere Informationen zu unserer Bildungspolitik und zum Haus der Bildung im Internet auf www.spd-hessen.de.



Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Eltern,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,



die SPD Hessen begrüßt Sie herzlich zum Schuljahresbeginn und wünscht Ihnen alles Gute. Wir wollen eine Schulpolitik, die das Kind in den Mittelpunkt stellt. Dazu haben wir mit dem „Haus der Bildung“ ein Modell für eine moderne und zukunftsweisende Schule entwickelt.

Als Vater von drei Kindern weiß ich aus eigener Erfahrung: Nur eine exzellente Bildung garantiert unserem Nachwuchs eine bessere Zukunft. Zentrales Ziel unserer Bildungspolitik bleibt die bestmögliche Förderung für alle Schülerinnen und Schüler. Bildungschancen dürfen nicht vom Geldbeutel der Eltern abhängen. Wir wollen gute Bildung für alle ermöglichen. Ihr gilt mein ganzer Einsatz. Darauf können Sie sich verlassen.

Über Ihre Ideen und Verbesserungsvorschläge für die zukünftige Bildungspolitik auf unserer Internetplattform www.hessen-erneuern.de würde ich mich freuen.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches Schuljahr 2012.

Ihr

Thorsten Schäfer-Gümbel, Vorsitzender der SPD Hessen