

PingPong

Das Kontaktheft für die Kommunikation
zwischen Schule und Elternhaus



Dieses PingPong gehört:

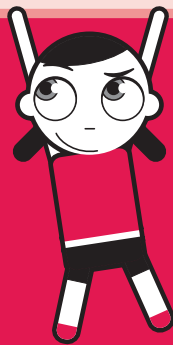
.....

Klasse:

.....

Klassenlehrer/-in:

.....



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.

2003 wurde PingPong lanciert. Die Nachfrage war so gross, dass das Heft bald vergriffen war. 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 Unterrichtens, 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



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, weiterführende Adressen und freien Platz um eigene Adressen hineinzuschreiben oder Telefon- und Adresslisten einzukleben.



Kontaktfeld



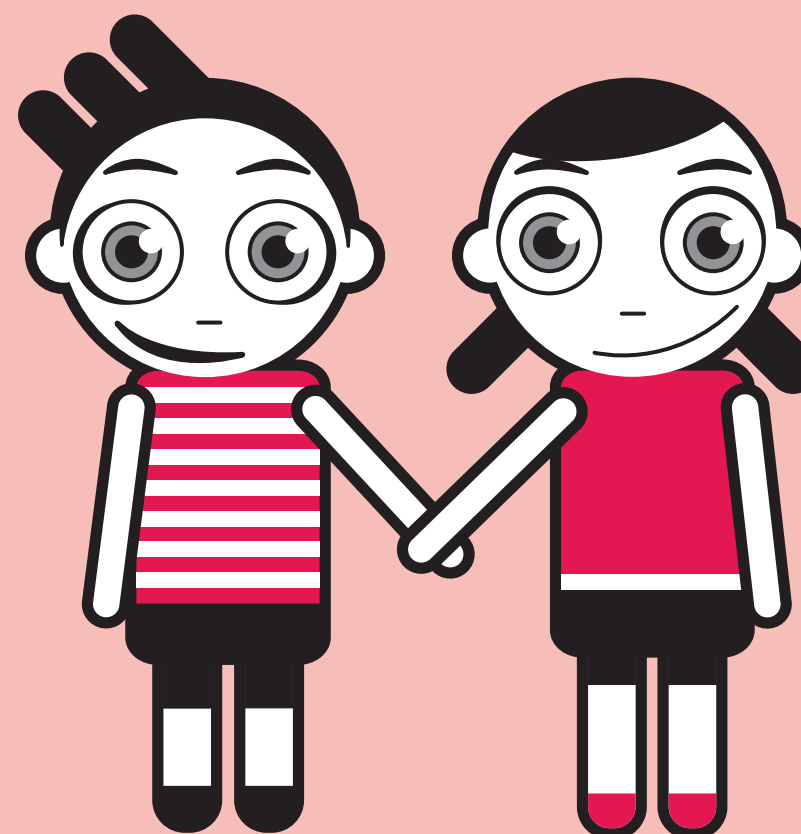
Tipps



Weiterführende Literatur



Links



Ich heisse Ping. Und ich bin Pong.

Impressum

PingPong ist ein Produkt der Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen.

Konzept und Redaktion: Isabel Uehlinger, Cornelia Werner, Catherine Heiniger, Andrea Müller

Gestaltung und Illustrationen: Atelier Ursula Heilig SGD, Gümliigen

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

Bestellen: E-Talon auf www.bernergesundheit.ch; oder telefonisch unter 031 370 70 70

«... 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

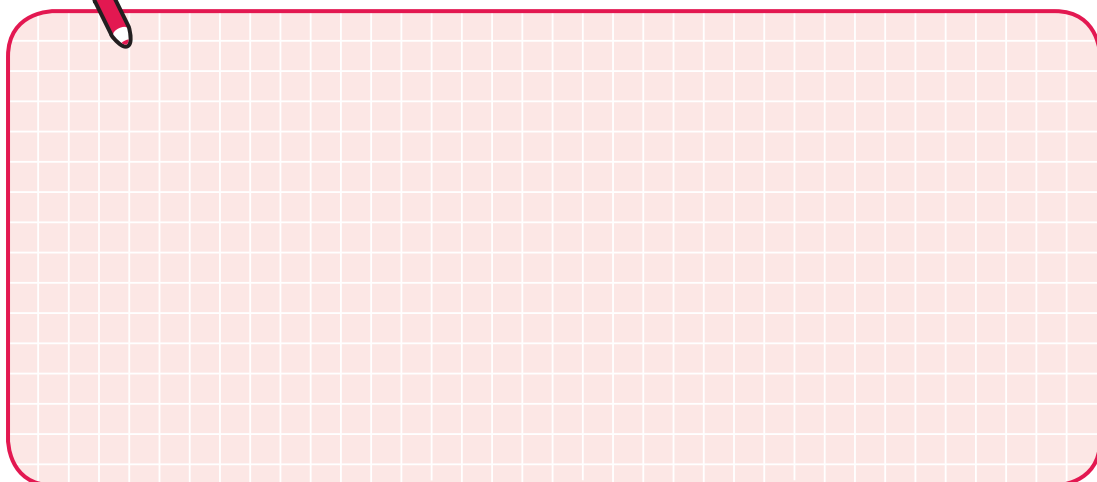
Datum:

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.

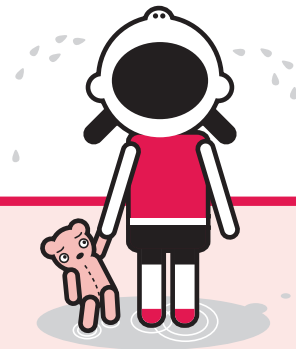


Es geht darum unseren Kindern zu lehren:

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



- Kreul H., Ich und meine Gefühle
- Löffel H., Manske Ch., Ein Dino zeigt Gefühle
- Wolters D., Hallo, wie geht es dir?



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

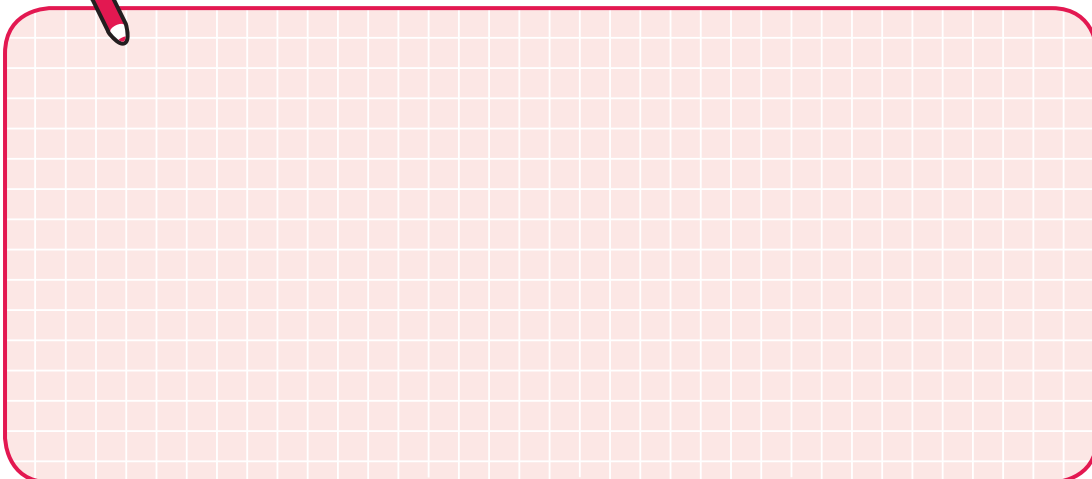
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



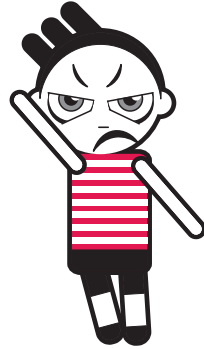
Wie geht es dir heute?



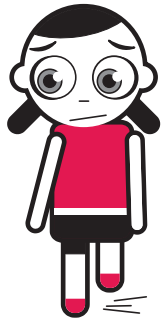
traurig



gelangweilt



wütend



besorgt



glücklich



vergnügt

Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

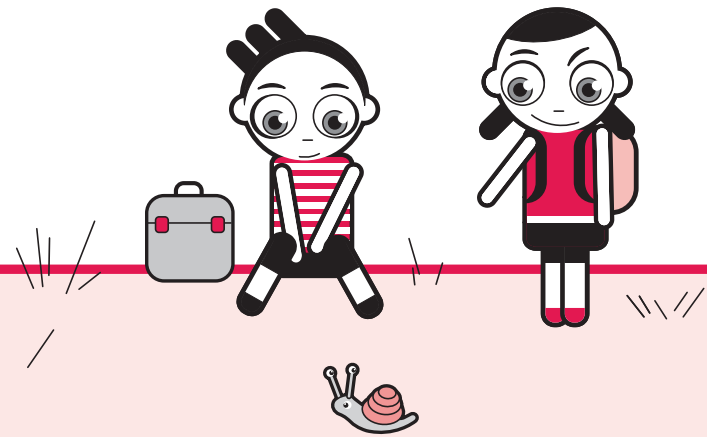
Datum:

Woche:

Der **Schulweg** ermöglicht den Kindern vielfältige Erfahrungen. Sie lernen mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, pflegen Freundschaften, entdecken ihre Umgebung, 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.schulweg-erlebnisweg.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 und helfen entspannen. Wie beispielsweise:

- Einen «stillen Ort» einrichten mit Kissen, farbigen Tüchern, Büchern
- Eine Fantasiegeschichte erzählen, eine Geschichte vorlesen
- CD hören, 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 schaffen: «Stell dir vor, dass ...» (imaginieren)

- Jackel B., Ausgeglichen und entspannt
- Liebertz C., Pädagogische Schatzbriefe, Spielkartei: Wahrnehmen, Konzentration
- Salbert U., Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder

- www.feelok.ch



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

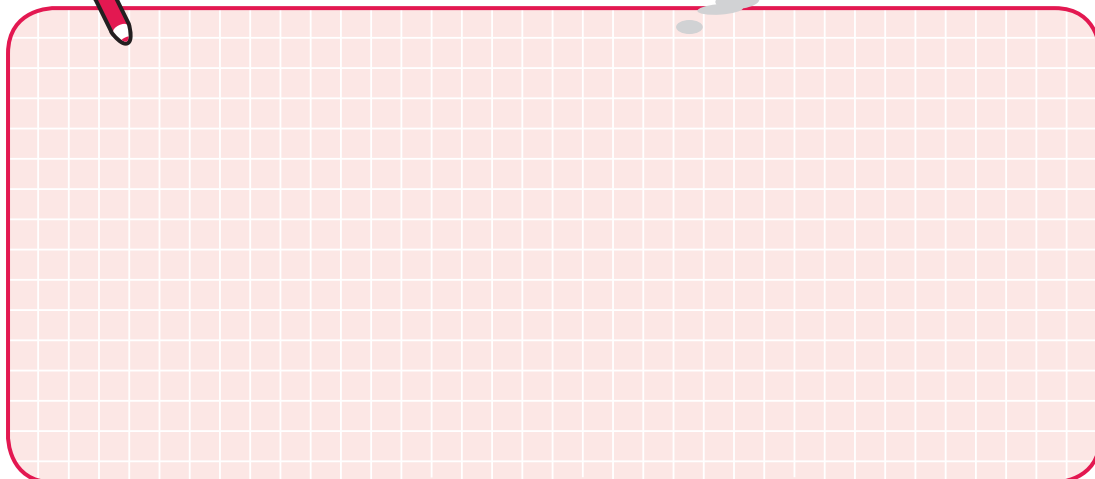
Datum:

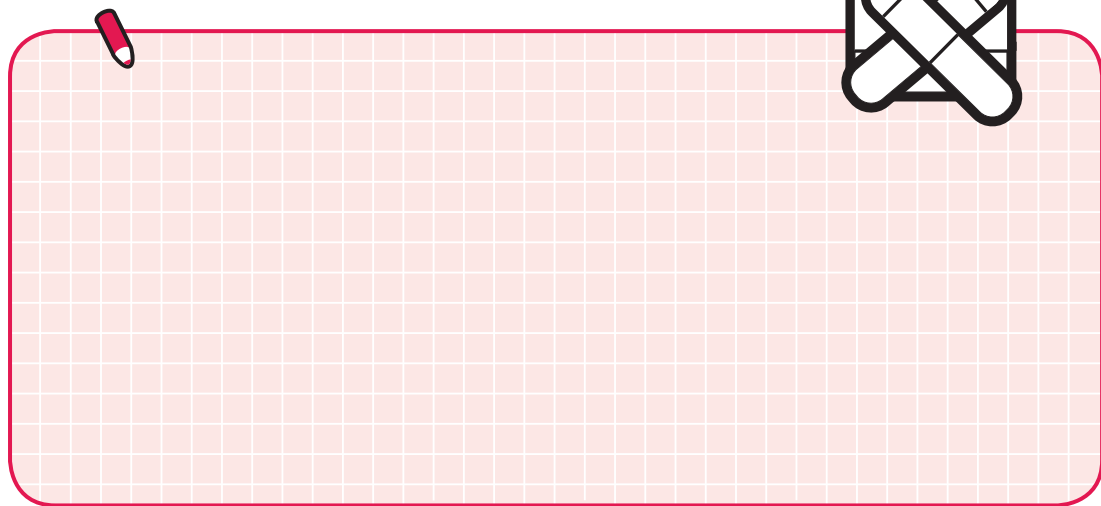
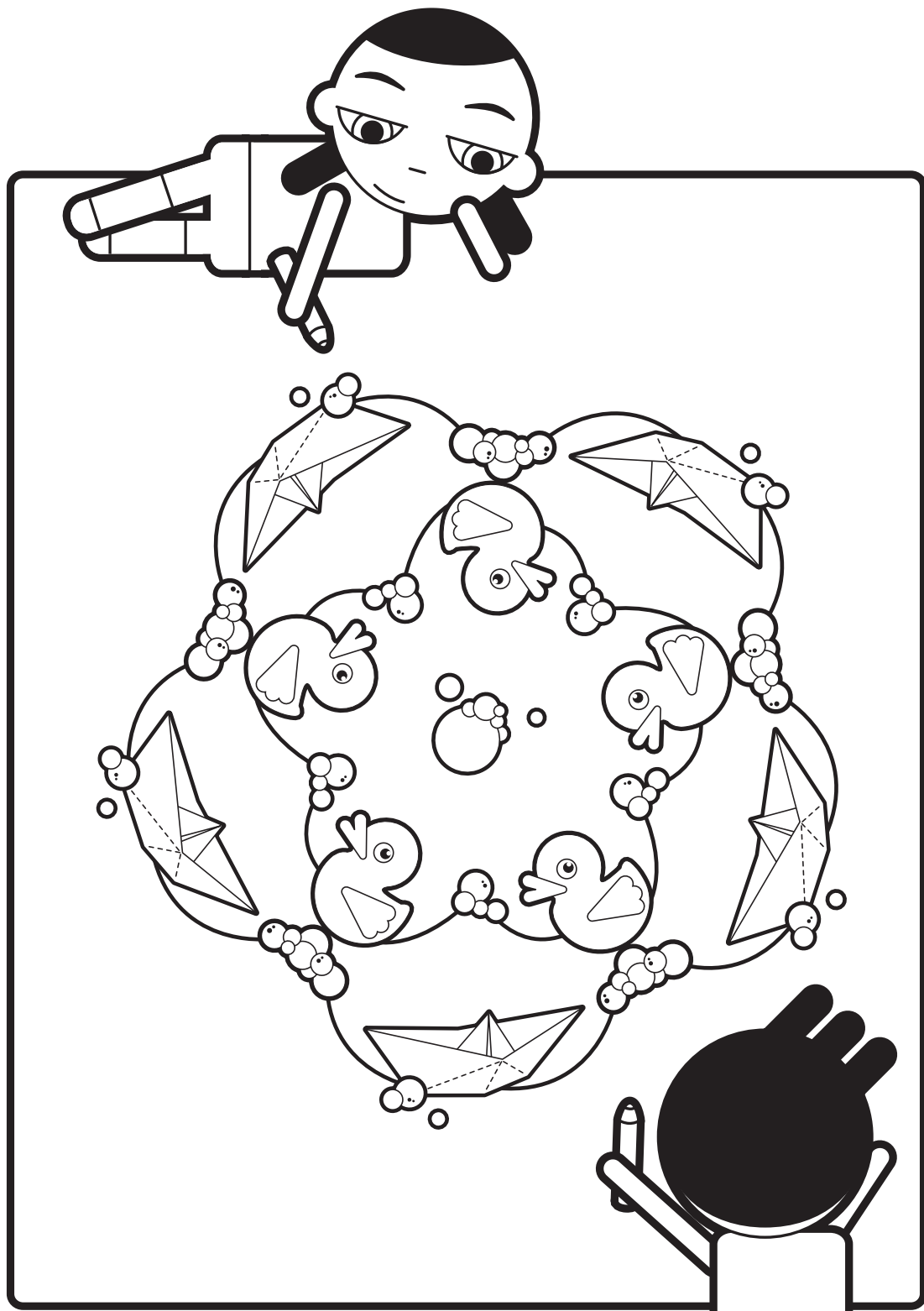
Woche:

Freitag

Datum:

Woche:





Montag Datum: _____ Woche: _____

.....

.....

.....

Dienstag Datum: _____ Woche: _____

.....

.....

.....

Mittwoch Datum: _____ Woche: _____

.....

.....

.....

Donnerstag Datum: _____ Woche: _____

.....

.....

.....

Freitag Datum: _____ Woche: _____

.....

.....

.....

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)
- Farbig 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.



→ Cremer M., Ernährung von Schulkindern



→ www.sge-ssn.ch

→ www.gesundheitsfoerderung.ch

Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Die **Hausaufgaben** haben verschiedene Funktionen:

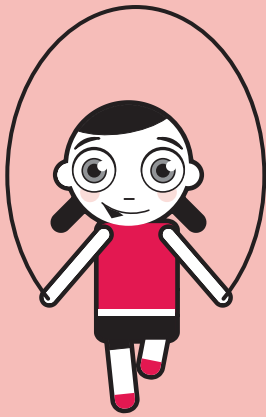
- Hausaufgaben fördern selbständiges Lernen
- Hausaufgaben dienen dazu Vertrauen in das eigene Lernvermögen zu gewinnen
- Sie ermutigen das Kind zum selbständigen Lernen. Dies muss gelernt und vor allem geübt werden
- Die Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen
- Hausaufgaben stellen eine Verbindung 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

→ Largo R.H., Beglinger M., Schülerjahre

→ www.lernfoerderung.de



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

Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

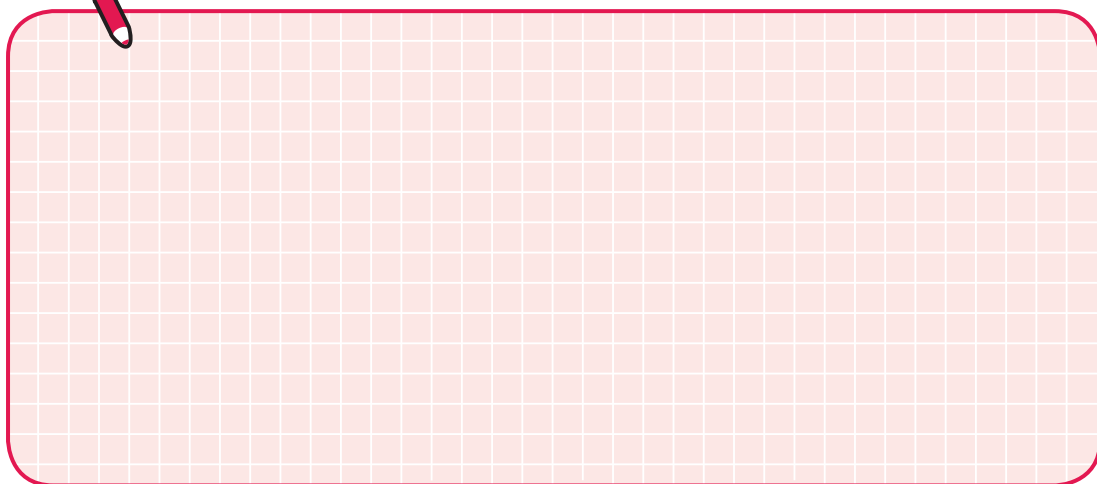
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

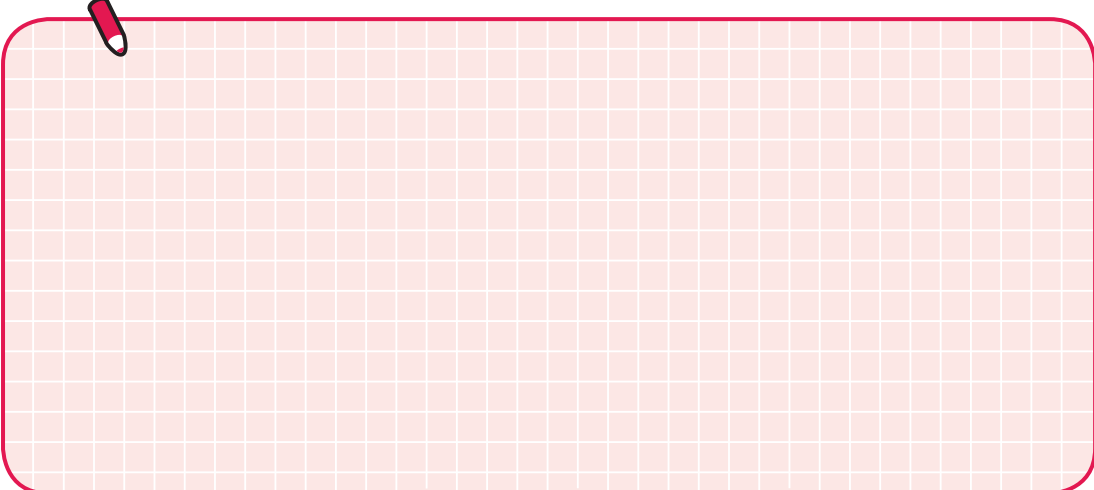
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Handwriting practice box for Monday. It features a header with the day name, date, and week indicators, followed by four horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice box for Tuesday. It features a header with the day name, date, and week indicators, followed by four horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice box for Wednesday. It features a header with the day name, date, and week indicators, followed by four horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice box for Thursday. It features a header with the day name, date, and week indicators, followed by four horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice box for Friday. It features a header with the day name, date, and week indicators, followed by four horizontal dotted lines for writing.

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.



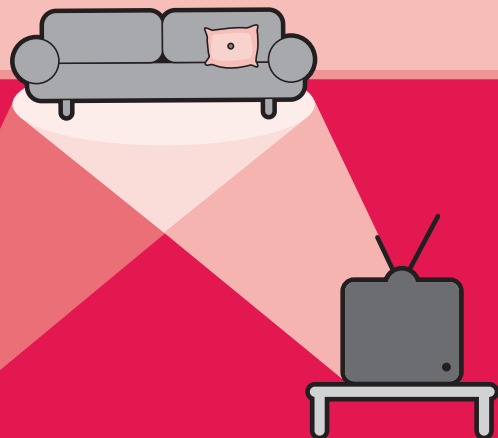
- Führen Sie eine Regel ein, wenn es Ihnen wichtig ist, dass sich Ihr Kind in einer bestimmten Weise verhält
- Setzen Sie Grenzen klar und eindeutig
- Stellen Sie Augenkontakt mit dem Kind her und sorgen Sie so für seine Aufmerksamkeit
- Sprechen Sie ruhig, bestimmt und verständlich
- Vergewissern Sie 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



→ Rogge J.-U., Das NEUE Kinder brauchen GRENZEN



→ www.swissfamily.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 fahren Sie es z.B. nicht in letzter Minute noch zur Schule, wenn es zuvor getrödel 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



→ Schneewind K.A., Böhmert B., Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

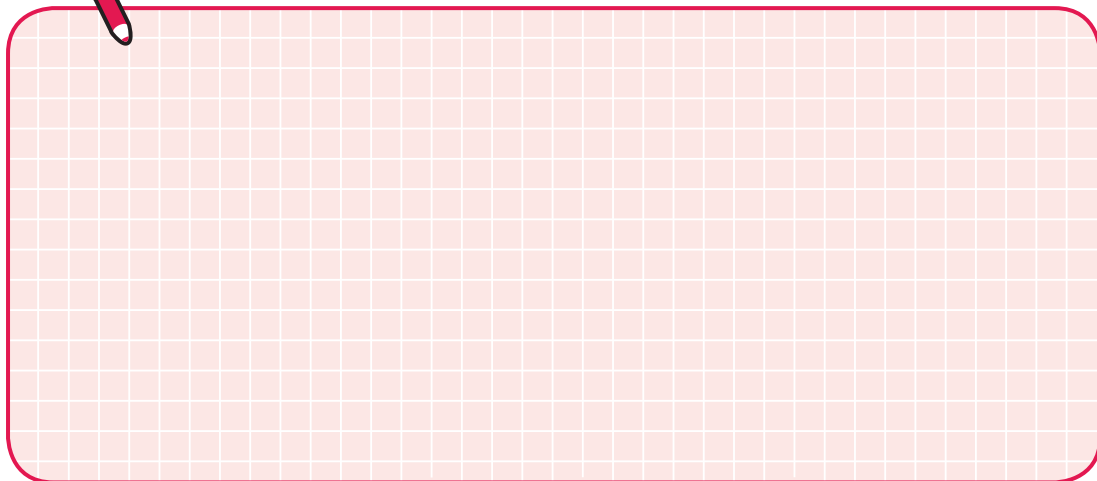
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Humor.

Ein humorvoller Blick und ein bisschen Unernsthaftigkeit helfen im Erziehungsalltag so manches Mal die Dinge zu relativieren und nicht ernster zu nehmen, als es ihnen zusteht. Eine humorvolle Einstellung in der Familie befähigt die Kinder der Welt mit Sympathie und Herzlichkeit zu begegnen. Kosten Sie die Situationen der Heiterkeit aus.



Suchen Sie möglichst oft nach Gelegenheiten gemeinsam zu lachen. Erfinden Sie mit den Kindern heitere Geschichten, tauschen Sie komische Erlebnisse aus, schauen Sie sich gemeinsam lustige Filme und Bücher an, erheitern Sie sich bei Wort- und Rollenspielen, treiben Sie Schabernack oder witzeln Sie mit den Kindern herum.



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

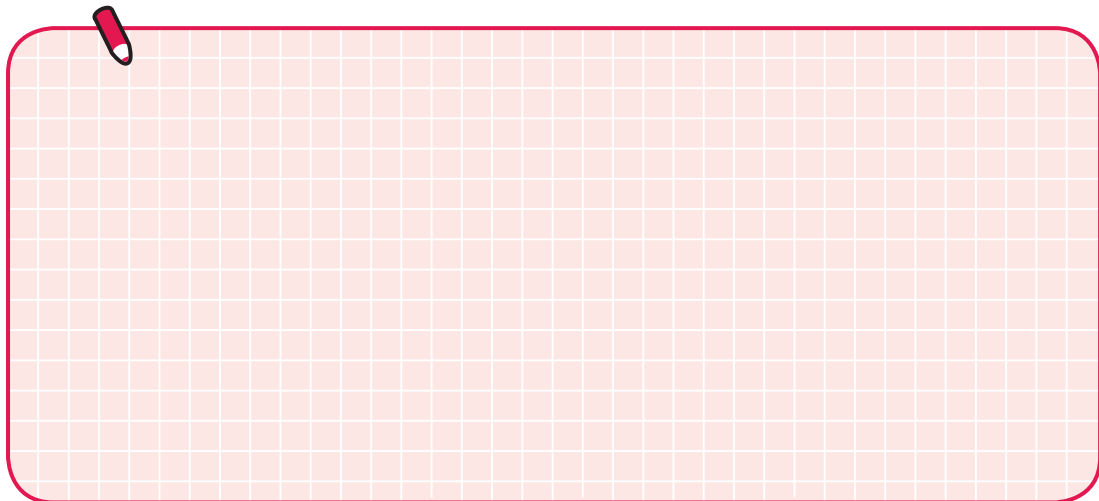
Freitag

Datum:

Woche:



Verbinde die Zahlen von 1 bis 100!



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:

«Ich kann diese Rechungsaufgabe 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.



- Brooks R., Goldstein S., Das Resilienz-Buch
- Hurrelmann K., Unverzagt G., Kinder stark machen für das Leben



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

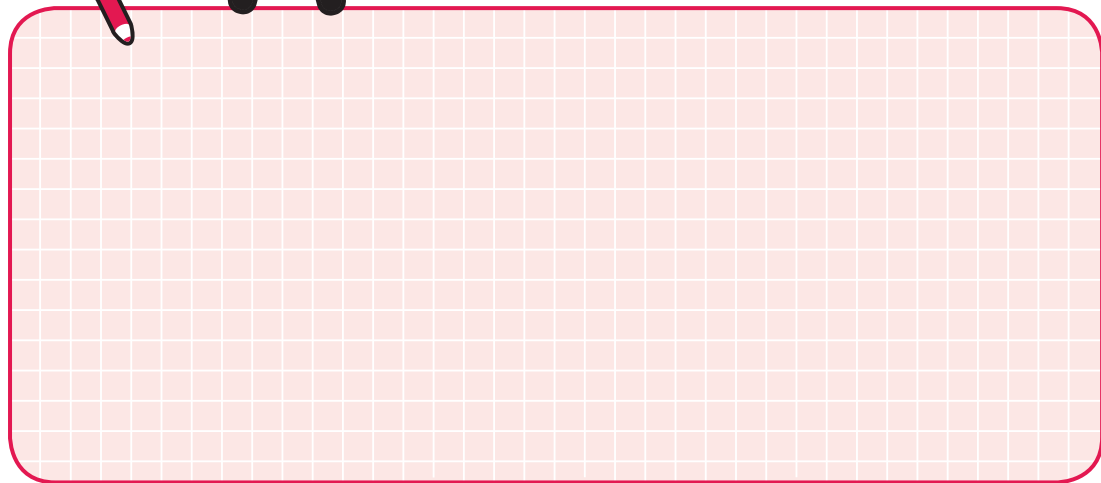
Datum:

Woche:

«Die Katze tritt die Treppe krumm,
die Treppe tritt die Katze krumm.»

«Wenn Fliegen hinter Fliegen fliegen,
fliegen Fliegen Fliegen nach.»

«Zehn zottlige Ziegen ziehen zum Zoo.
Zum Zoo ziehen zehn zottlige Ziegen.»



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



→ Liebertz Ch., Pädagogische Schatzbriefe, Spielkartei Bewegung und Rhythmus



→ www.suissebalance.ch

→ www.schulebewegt.ch

→ www.lerneninbewegung.ch

Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

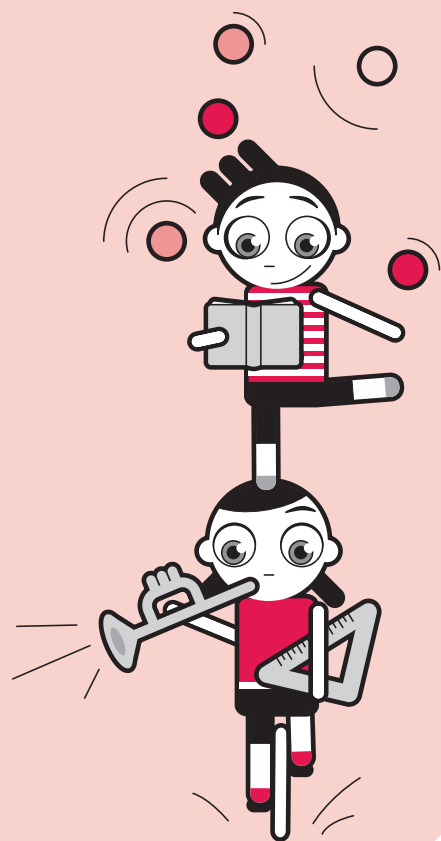
Datum:

Woche:

Freitag

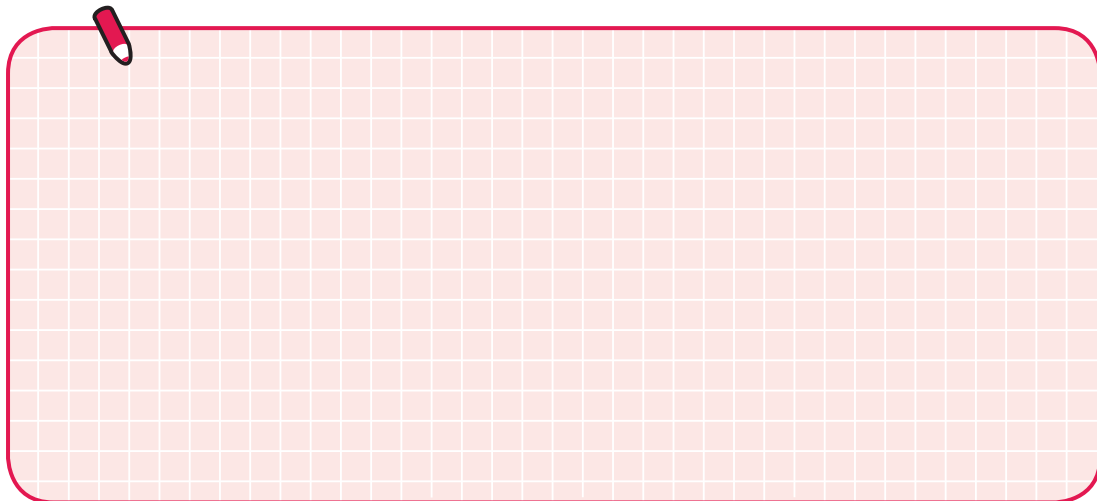
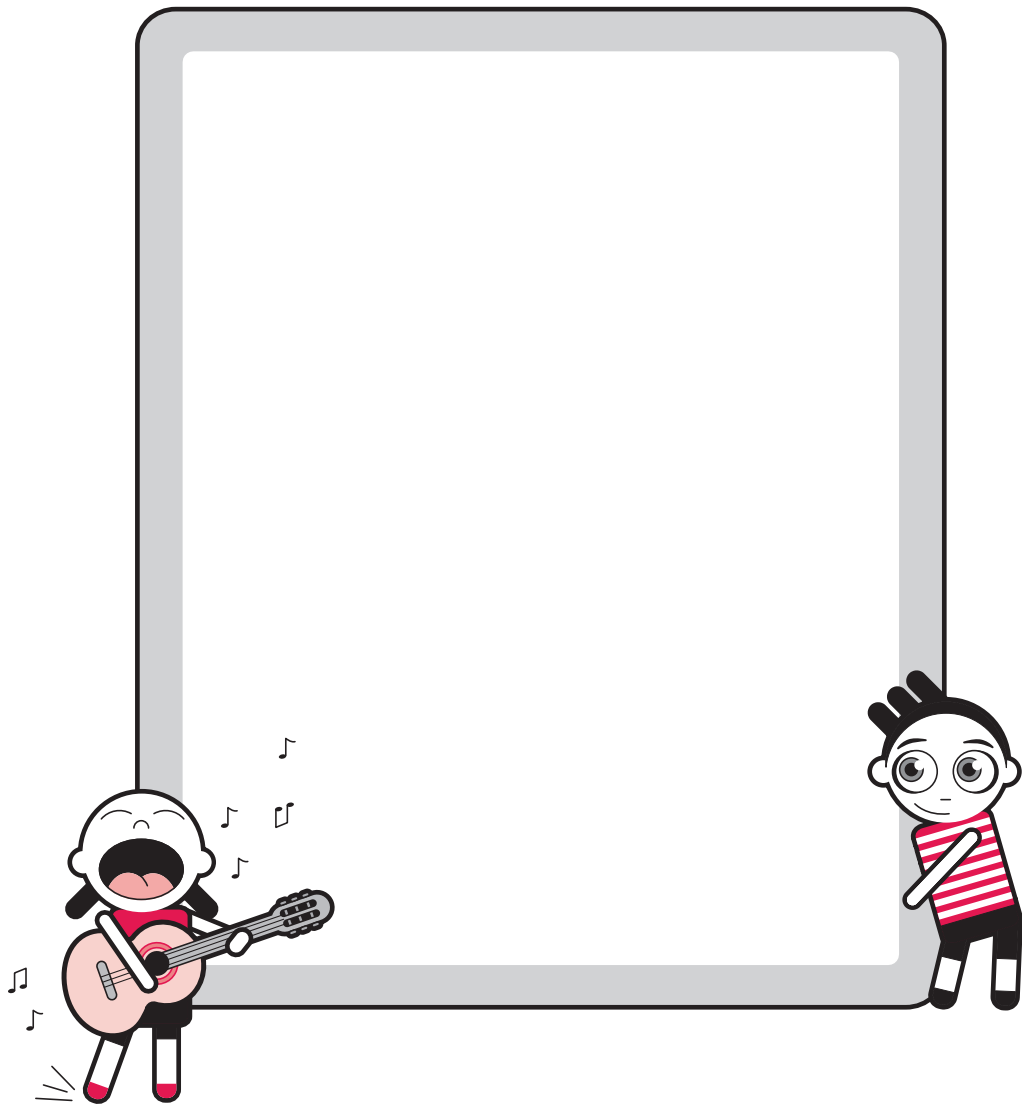
Datum:

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:



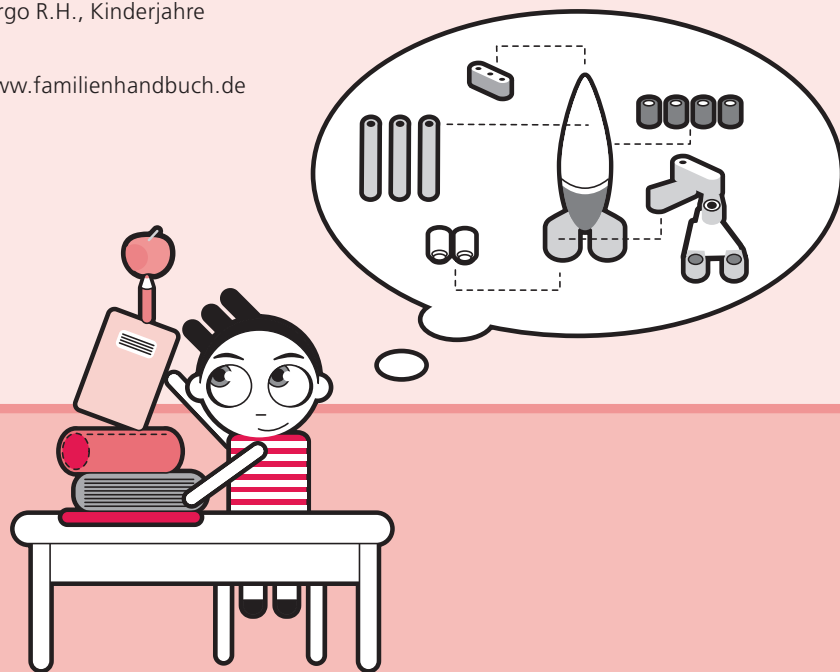
- Sie sich angenommen und geborgen fühlen
- Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten (in Familie und Schule) berücksichtigt werden
- Ihr Umfeld anregend und einladend gestaltet ist, so dass sie ihrem Alter entsprechende Erfahrungen machen können
- Ihre Eigenaktivität und ihr Lernen durch Lob und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



→ Largo R.H., Kinderjahre



→ www.familienhandbuch.de



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

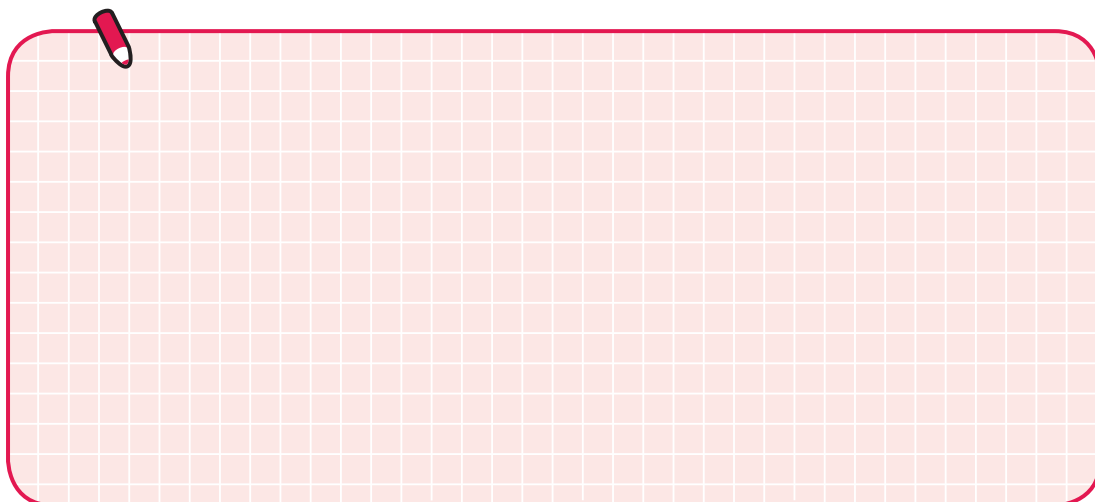
Datum:

Woche:

Freitag

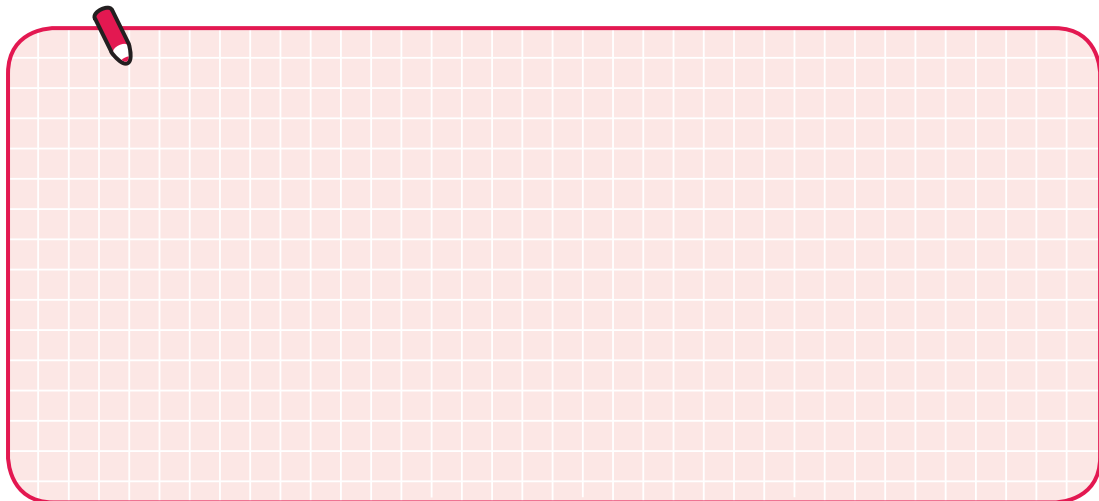
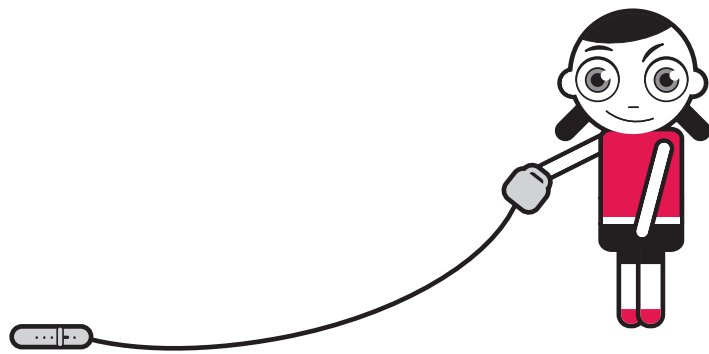
Datum:

Woche:



Zeichne den Hund!

Oder führt Pong ein anderes Tier an der Leine?



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:

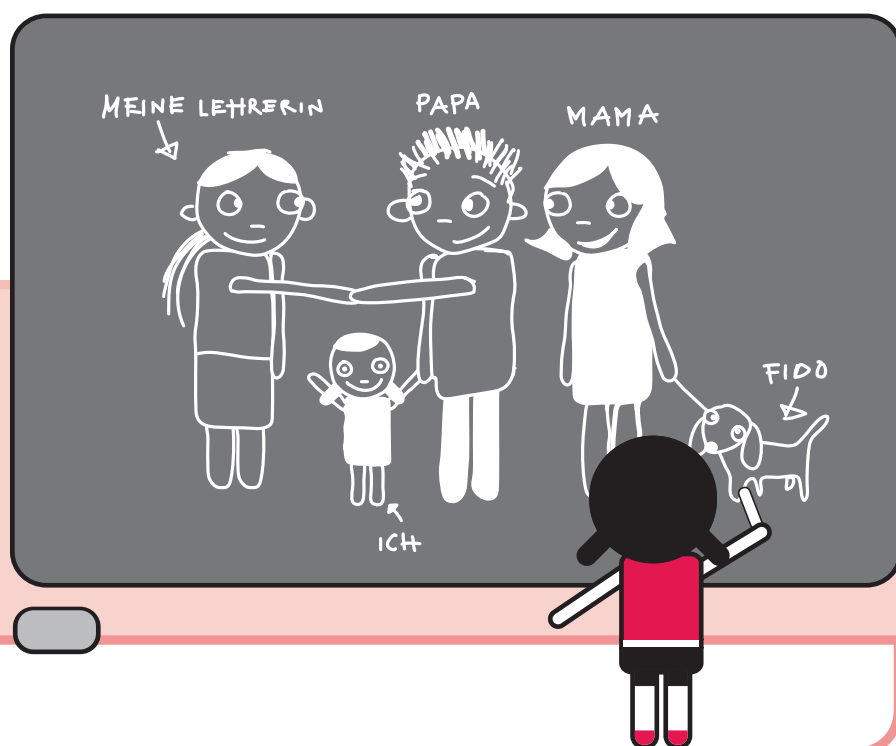
Für das Kind ist es wichtig, dass sich die Eltern für sein Schulleben interessieren. An Elternabenden teilnehmen, sich nach dem Schulalltag erkundigen, die Lehrperson unterstützen – all das stärkt eine **gute Beziehung zwischen Elternhaus und Schule**. Diese gute Beziehung wirkt sich positiv auf die 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

→ Frie P., Wie Eltern Schule mitgestalten können

→ www.elternbildung.ch



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

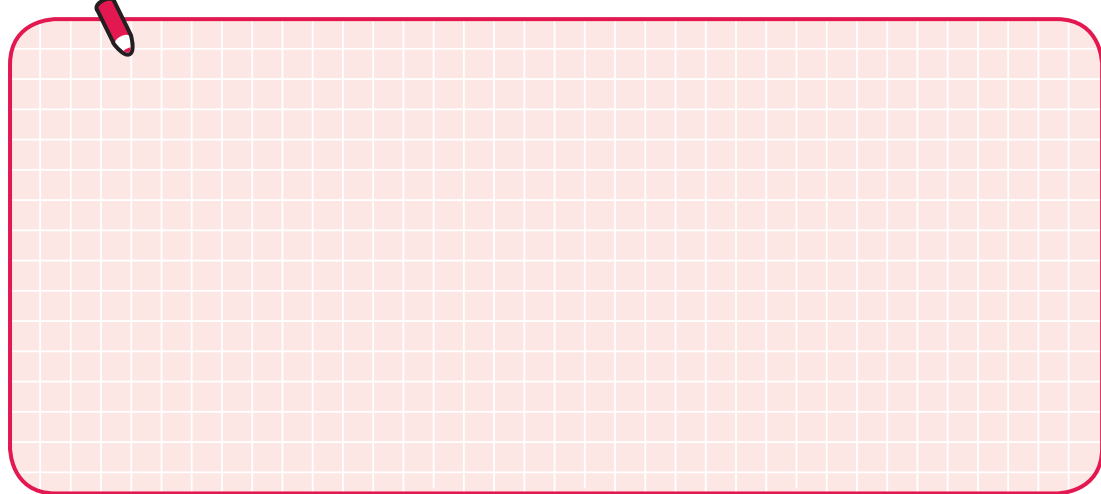
Datum:

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.



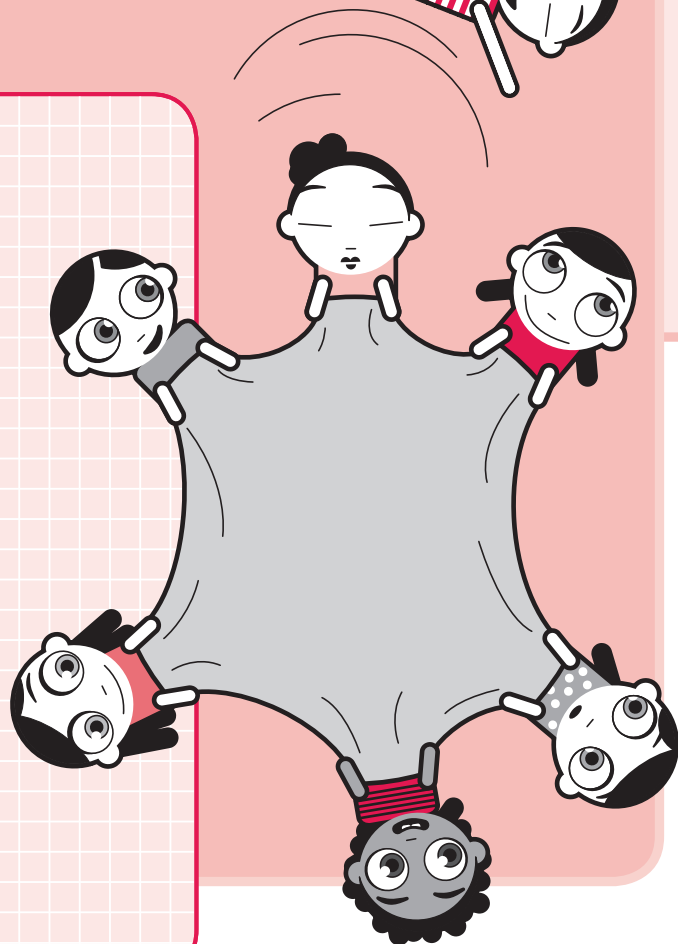
- Ermuntern Sie Ihr Kind, Ihnen seine Sorgen anzuvertrauen
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von der Schule erzählt und nehmen Sie es ernst. Dann erkennen Sie kritische Situationen frühzeitig
- Achten Sie auf kleine Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes. Seine Sorgen kann es auf verschiedenste 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



- Borlik M., Wehr dich doch Ivo!
- Eckhardt J., Mobbing bei Kindern
- Mönster P., Spanjardt E., Sophie wehrt sich



- www.seitenstark.de
- www.praevention-alsaker.unibe.ch



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:

Lass die Propeller fliegen!

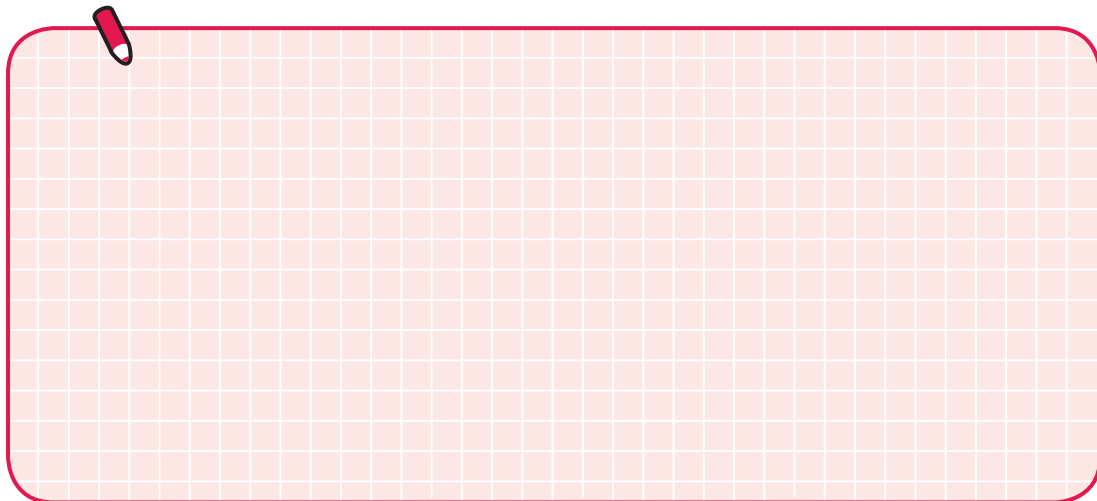
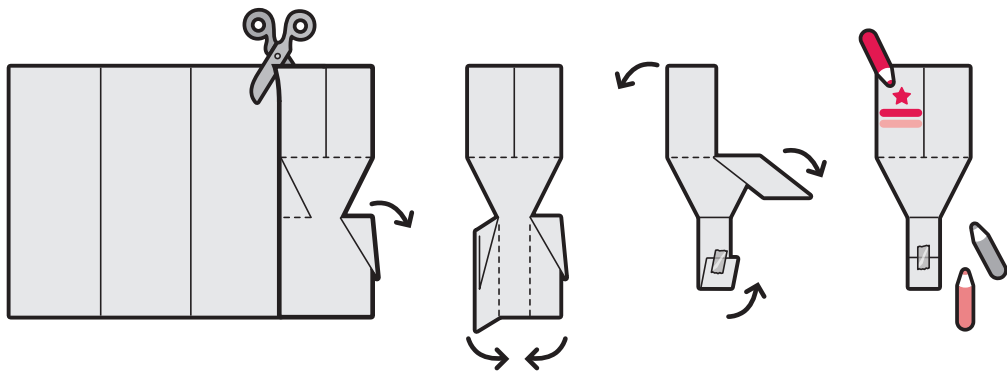
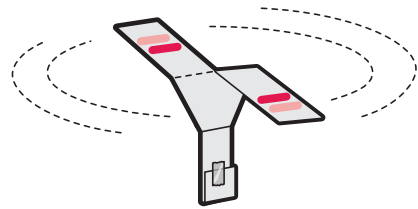
Du brauchst:

- 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 gehts!

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 kennen keine Trennung zwischen Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und genitaler Sexualität. Sie sind neugierig, unbefangen und probieren aus. Sie nutzen alle möglichen Gelegenheiten um schöne Gefühle zu bekommen, sich wohl und geborgen zu fühlen und Erregung zu verspüren. Kinder ahmen nach und üben in Rollenspielen z.B. der Puppe die Brust geben, Vater und Mutter sein oder Geschlechtsverkehr haben.



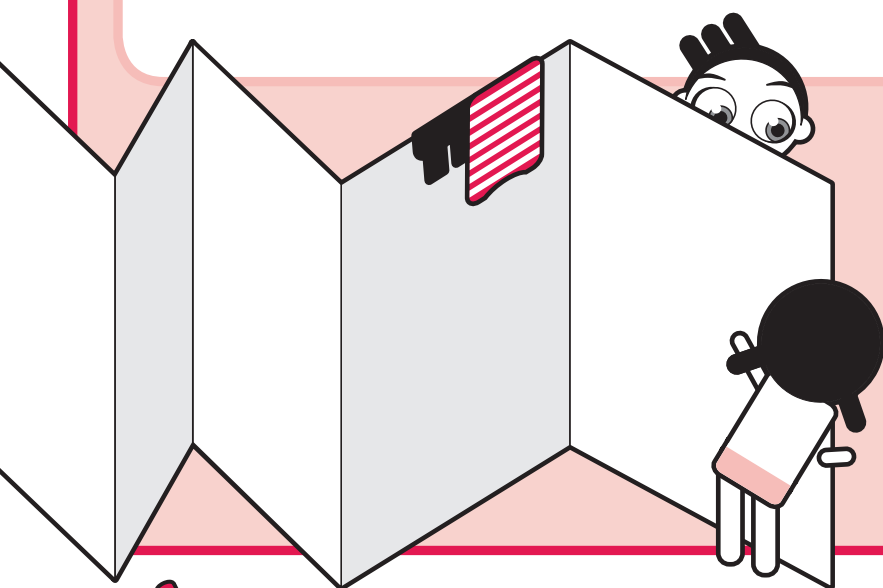
- Sexuelle Neugier und Erfahrungen entstehen nicht erst in der Pubertät, sondern gehören von klein auf zu Mädchen und Jungen
- Kinder machen sich Gedanken zu Sexualität und wünschen sich von den Eltern und ihren Bezugspersonen Informationen und Gespräche
- Eine angemessene körperliche Nähe und Zuwendung stärken Ihr Kind in seiner emotionalen und körperlichen Entwicklung



- van der Doef S., Latour M., Wie ist das mit der Liebe?
- Marti C., Wermuth B., Sexualerziehung bei Kleinkindern und Prävention von sexueller Gewalt
- Gnielka M., Über Sexualität reden



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



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

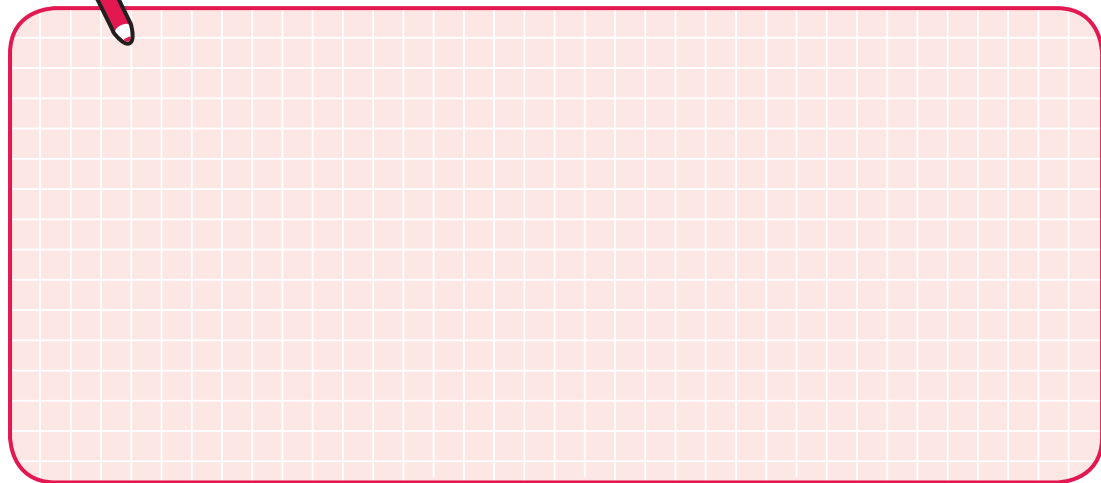
Datum:

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!**

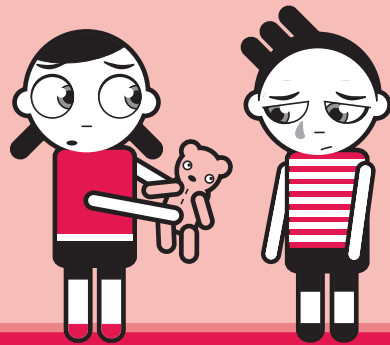


- Verschaffen Sie Ihrem Kind Gelegenheiten, andere Kinder kennenzulernen
- Unterstützen und motivieren Sie Ihr Kind, Abmachungen mit Freundinnen und Freunden einzugehen
- Kritisieren oder bewerten Sie die Freundinnen und Freunde Ihres Kindes nicht

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.



- Heine H., Zum Glück gibt's Freunde
- Held K., Die rote Zora
- Lindgren A., Pippi Langstrumpf
- Vaugelade A., Steinsuppe



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

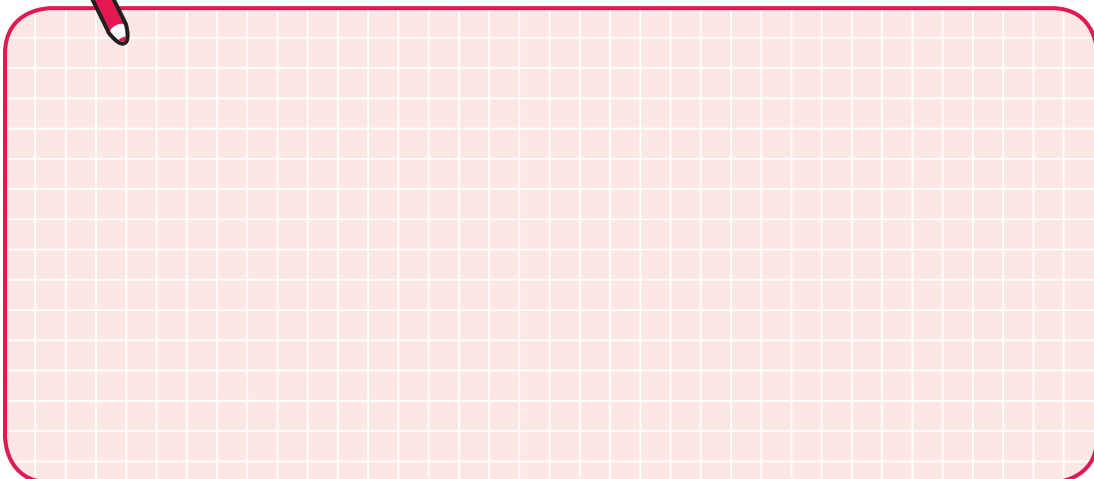
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



«Lauf, spring, Achtung, versteck dich ... so mach doch! ... ooooooh, du bist tot!»
Klar, ich kann viel weniger geschickt umgehen mit Joystick und Maus. Dennoch geben uns Computergames die Möglichkeit mit unseren Kindern zusammen zu sein und zu spielen. 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.



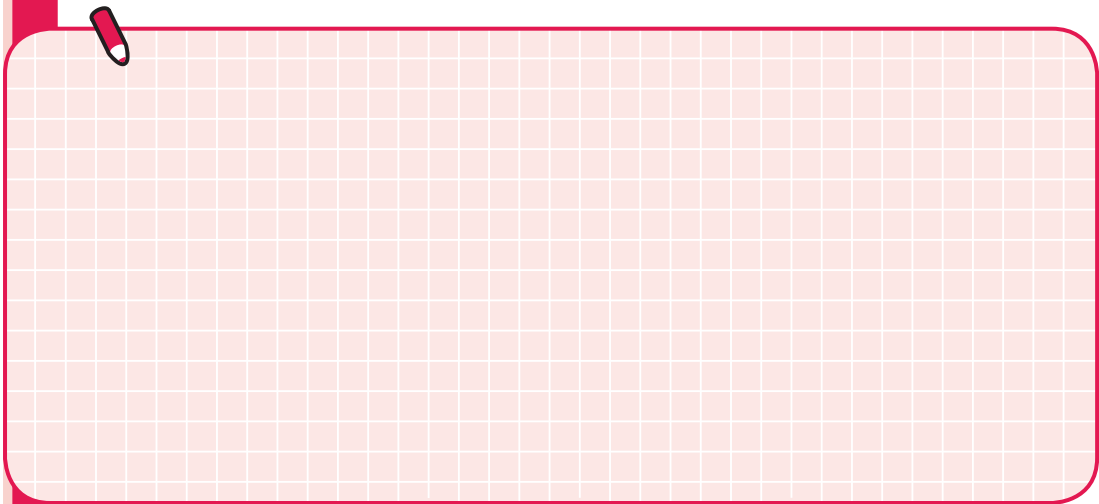
Wichtig ist, dass wir die Kinder auf ihrer Entdeckungsreise in die **neuen Technologien** – ohne die sie übrigens in ihrem Erwachsenenleben nicht mehr auskommen werden – begleiten und sie unterstützen, einen reflektierten Umgang mit ihnen zu entwickeln.



→ Bühler D., Handyknatsch, Internetfieber, Medienflut



- www.starke-eltern.de
Ratgeber für den Umgang mit Handy und Computer
- www.security4kids.ch
Online Sicherheit für Kinder und Jugendliche
- www.flimmo.tv
Fernsehprogrammberatung für Eltern



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

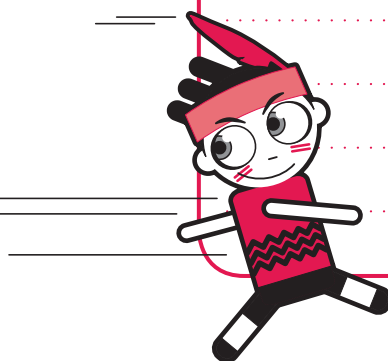
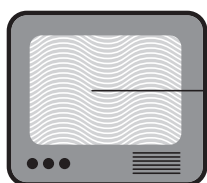
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Was macht Dir Freude?

Eine kühle Dusche an einem heissen Sommertag geniessen? Schwarze Schokolade genüsslich auf der Zunge zergehen lassen? Kuscheln? Mit einem Stück Lehm arbeiten? In der Bäckerei den Geruch von frischem Brot tief einatmen? Eine Kissenschlacht? Den Hund streicheln? Mit Freundinnen und Freunden lachen? Über Schnee oder Eis gleiten? Die Lieblingsmusik hören und tanzen? Jeder Mensch erlebt Freude auf seine Weise!

Es ist gesund und normal, dass man Freude erleben will. Zu wissen was gut tut, ist für das Wohlbefinden von jedem Einzelnen zentral.

Freude kann nicht gesammelt werden und das Gefühl der Zufriedenheit hält nicht immer an. Erst dadurch, dass man sich der Gefühle bewusst wird, dass man sie ausdrücken kann, dass man sich an sie erinnert und sich ihrer bewusst wird, kann Zufriedenheit gesteigert und gewissermassen gelernt werden.



- Funke C., Hein S., Die Glücksfee
- Hohler F., Berner R.S., Wenn ich mir etwas wünschen könnte
- Stöhr-Mäschl D., Ruhe tut gut



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

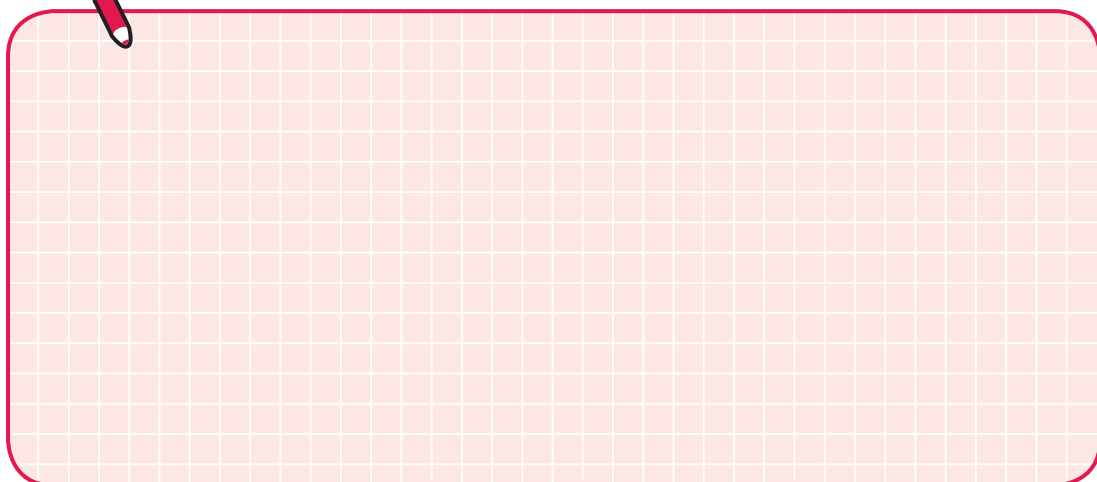
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



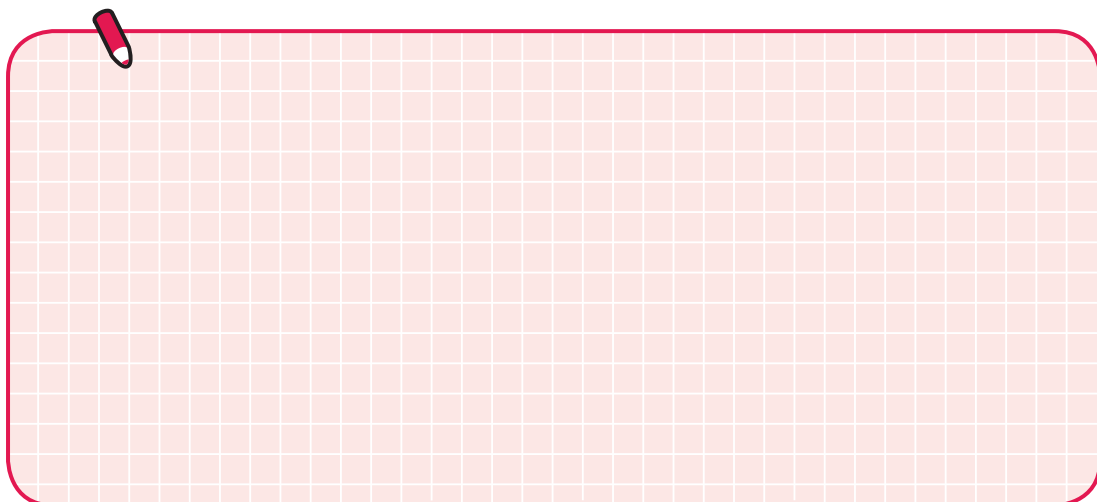
Badekugeln selbst gemacht!

Sinnerlebnisse ermöglichen Kindern wichtige Erfahrungen. Eine solche Erfahrung könnte z.B. daheim in der eigenen Badewanne stattfinden. Im Wasser sprudelt, 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, Höhrmemory, 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 ...



- Handford M., Wo ist Walter?
- Jung H., Kleine Raupe, kribbel mich!



- www.familienhandbuch.de



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

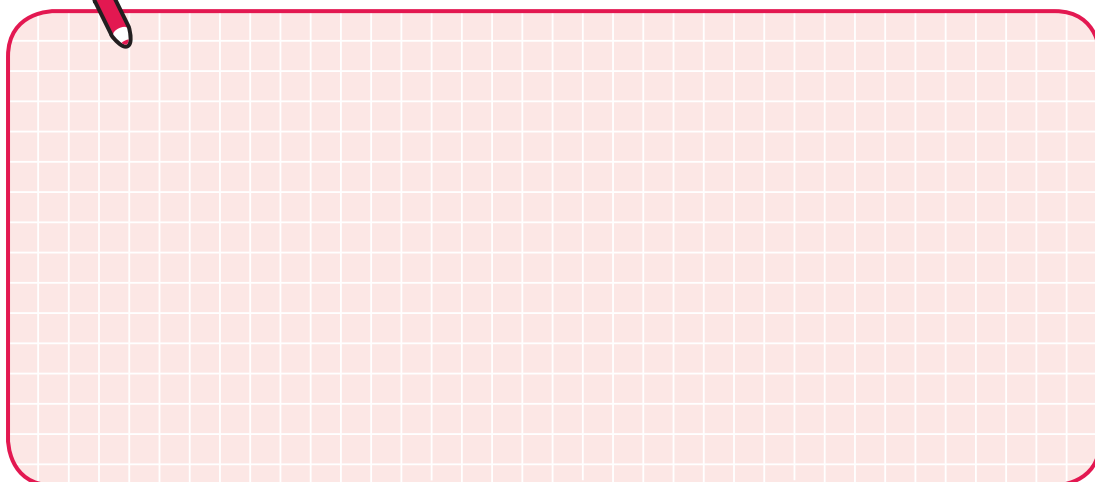
Datum:

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 Schneek 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.



- Schneewind K.A., Böhmert B., Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen
- Rothaus W., Wozu erziehen?



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

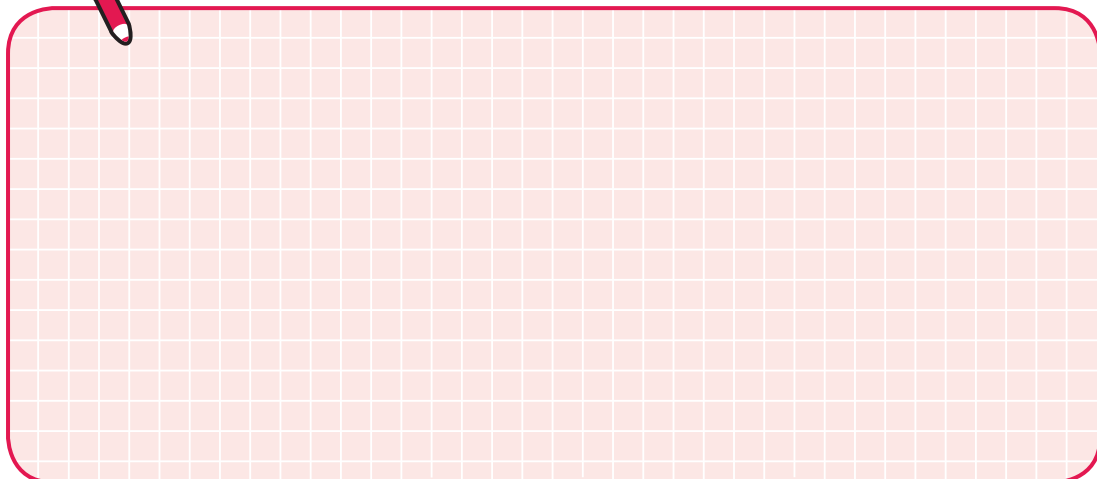
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

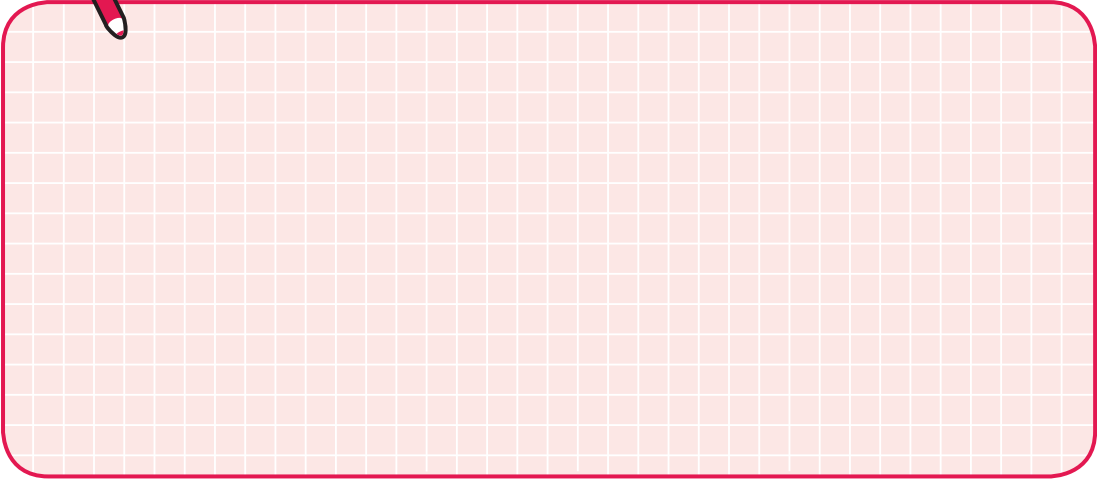
Datum:

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:

- 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 Fernsehkonsum, keine Computerspiele unmittelbar vor dem Zubettgehen
- Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen

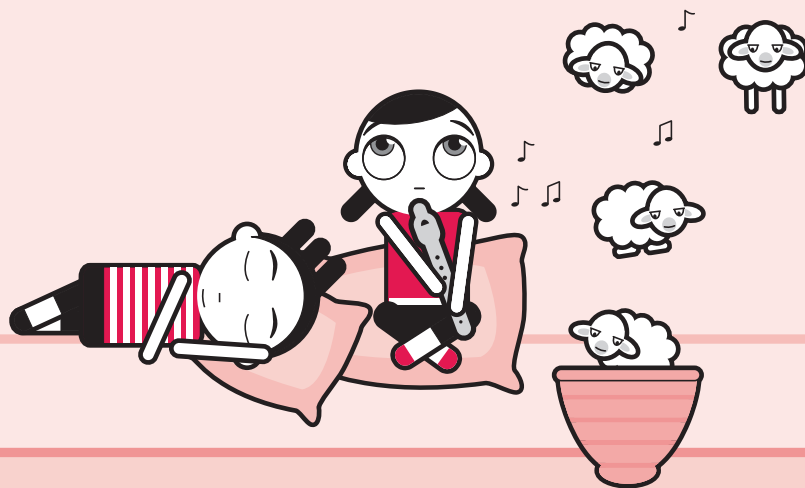
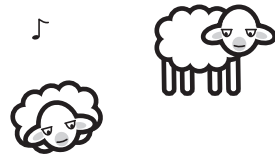


Bei Einschlafschwierigkeiten können folgende Hausmittel helfen:

- Melissen-, Linden-, oder Orangenblütentee
- Milch mit Honig
- Entspannungsübungen
- Lavendelsäckchen im Bett
- Fussmassagen mit einem entspannenden Massageöl



→ www.feelok.ch



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

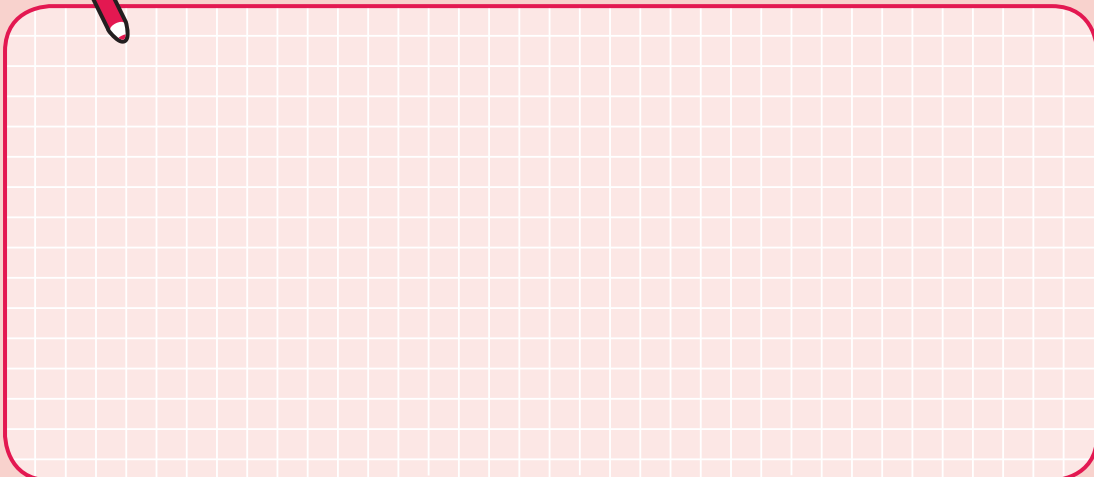
Datum:

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 die Manieren vorleben
- 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.



→ Botta Diener M., Kinderernährung – gesund und praktisch



→ www.swissmilk.ch



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

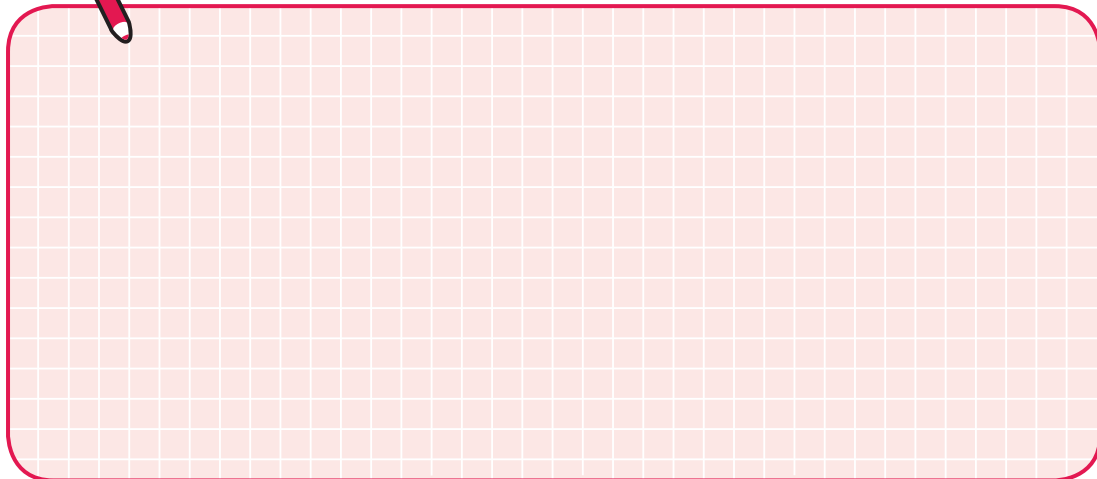
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:

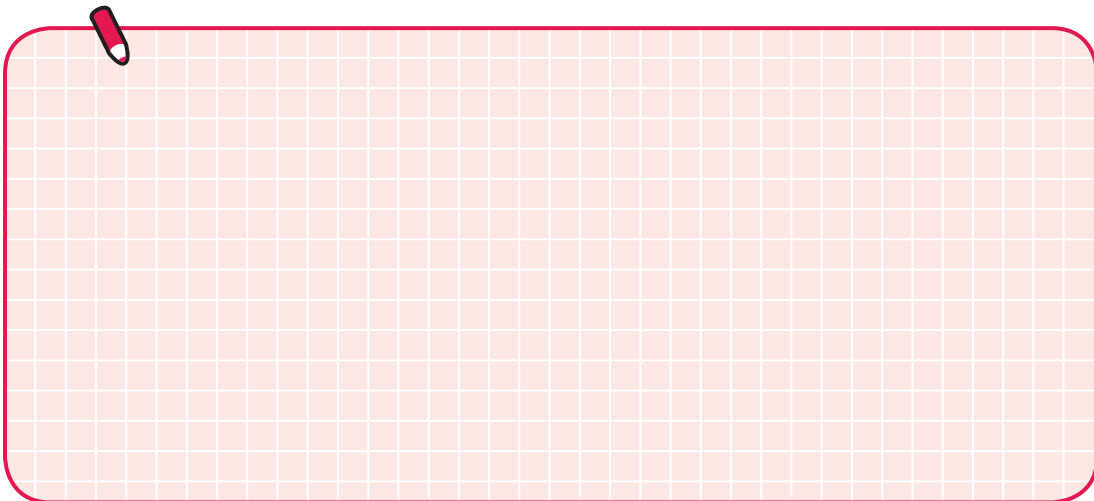
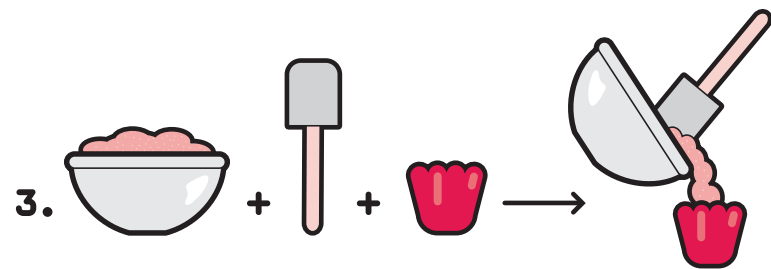
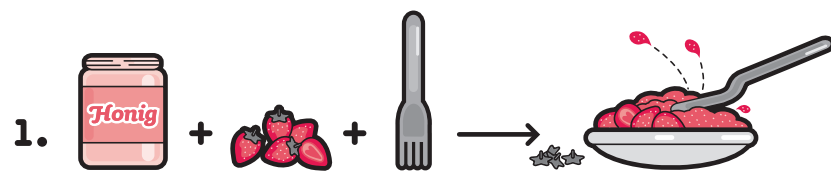


Lust auf Erdbeereis?

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.aktive-kindheit.ch

Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

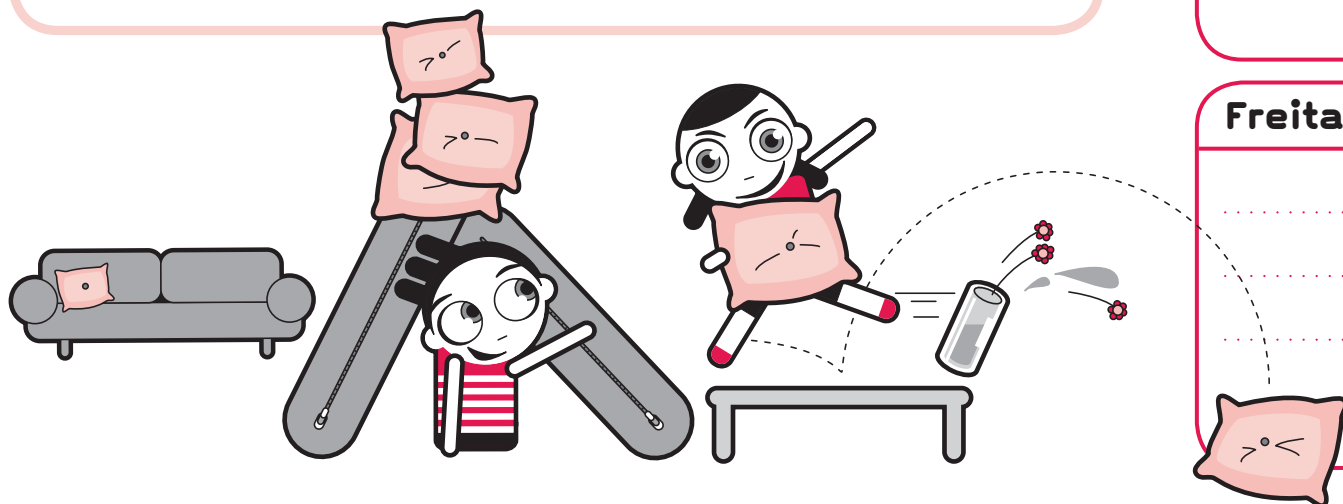
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



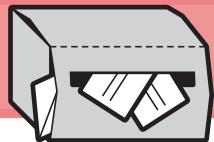
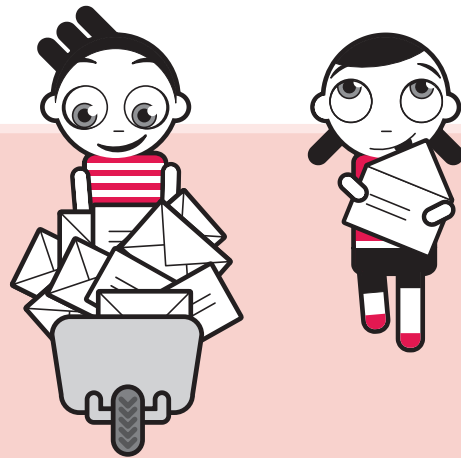
Kinder ernst nehmen.

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 Vatertag: Das Kind darf an einem Tag im Jahr mit einem Elternteil etwas Spezielles zu zweit unternehmen.

 → Dinkmeyer D., Step, Das Elternbuch
→ Renold S., Motivierte Kinder, Zufriedene Eltern

 → www.familienrat.eu



Montag

Datum:

Woche:

Dienstag

Datum:

Woche:

Mittwoch

Datum:

Woche:

Donnerstag

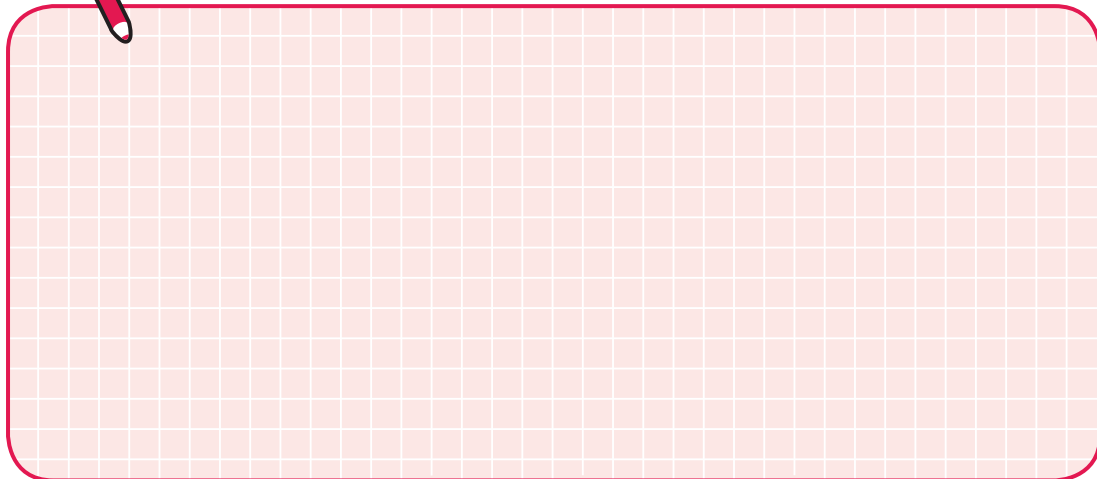
Datum:

Woche:

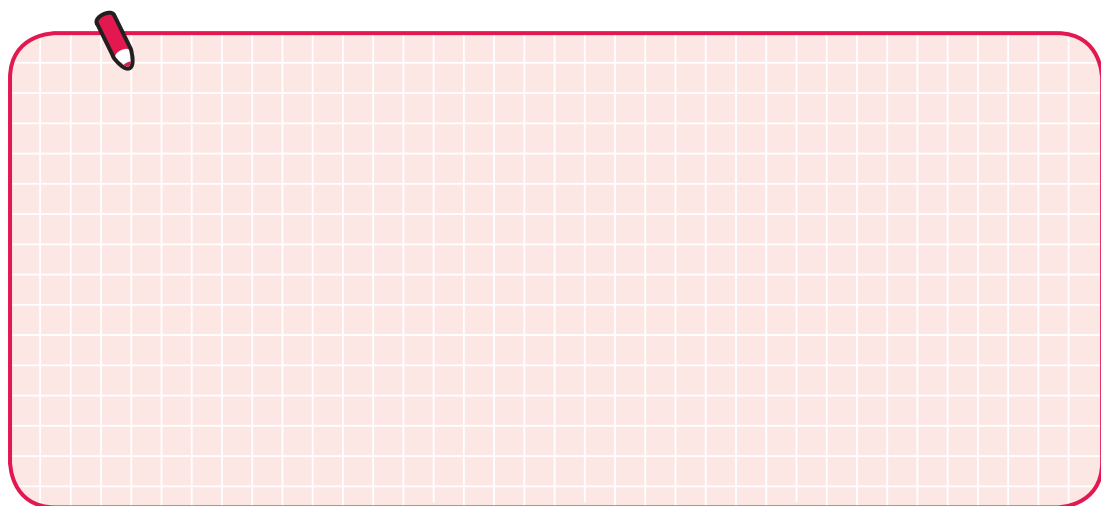
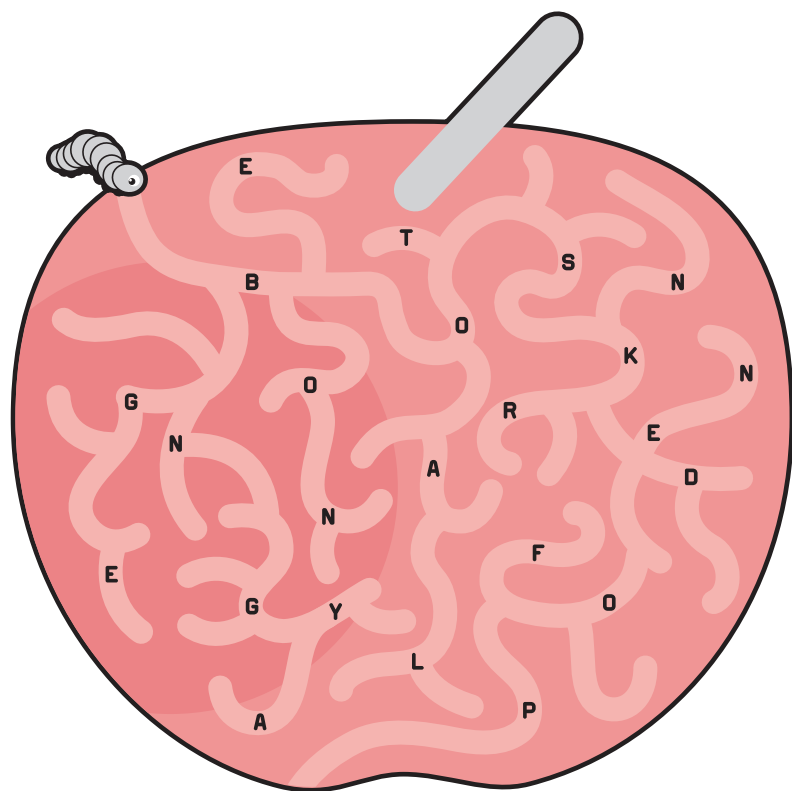
Freitag

Datum:

Woche:



Finde den Weg durch den Apfel! Wenn du dem richtigen Tunnel folgst, verraten dir die Buchstaben unterwegs den Namen einer Apfelsorte.



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

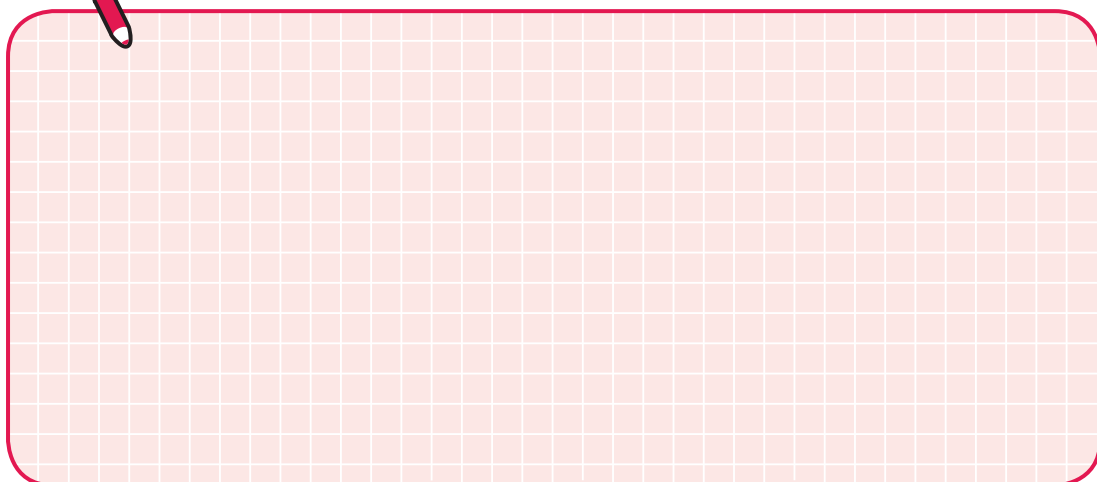
Datum:

Woche:

Freitag

Datum:

Woche:



Literaturverzeichnis

- Borlik M., **Wehr dich doch Ivo!** Kinderbuch
Thienemann Verlag, 2008, ISBN-10 3522180321
- Botta Diener M., **Kinderernährung – gesund und praktisch**
So macht Essen mit Kindern Freude
Beobachter-Buchverlag, 2008, ISBN 978-3-85569-392-4
- Brooks R., Goldstein S., **Das Resilienz-Buch**
Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken
Klett-Cotta Verlag, 2007, ISBN-10 3-608-94421-4
- Bühler D., Rychener I., **Handyknatsch, Internetfieber, Medienflut**
Umgang mit dem Medienmix im Familienalltag
Atlantis/Pro Juventute, 2008, ISBN 3-7152-1053-2
- Cremer M., Laimbacher J., **Ernährung von Schulkindern**
Schulverlag plus AG, 2008, ISBN 978-3-292-00489-5
- Dinkmeyer D., **Step – Das Elternbuch**, Kinder ab 6 Jahre
Beltz Verlag, 2009, ISBN 3-407-22875-9
- van der Doef S., Latour M., **Wie ist das mit der Liebe?**
Fragen und Antworten zur Aufklärung für Kinder ab 9 Jahren
Loewe Verlag, 2004, ISBN 3-78555017-0
- Eckhardt J., **Mobbing bei Kindern**
Erkennen, helfen, vorbeugen
Urania Verlag, 2006, ISBN 3-332-01787-X
- Frie P., **Wie Eltern Schule mitgestalten können**
Ein Handbuch für Lehrer und Eltern
Verlag an der Ruhr, 2006, ISBN 978-3-8346-0082-0
- Funke C., Hein S., **Die Glücksfee**, Bilderbuch
Fischer Taschenbuch Verlag, 2003, ISBN 978-3-596-85137-9
- Hohler F., Berner R.S., **Wenn ich mir etwas wünschen könnte**, Bilderbuch
Carl Hanser Verlag, 2000, ISBN 978-3-446-19819-7
- Hurrelmann K., Unverzagt G., **Kinder stark machen für das Leben**
Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln
Herder Verlag, 2008, ISBN-10 3-451-05891-X
- Gattiker S., Grädel R., Kiener J., **Konfetti**
Ich und die Gemeinschaft, 1. + 2. Schuljahr
Schulverlag plus AG, 2006, ISBN 3-292-00223-0
- Gnielka M., **Über Sexualität reden**
Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät, 2006, Bestellnummer: 13660300 unter order@bzga.de
- Handford M., **Wo ist Walter?** Wimmel-Bilder-Spielbuch
Sauerländer Verlag, 2000, ISBN 3-7941-4396-5
- Heine H., **Zum Glück gibt's Freunde**, Die schönsten Abenteuer von Franz von Hahn, Johnny Mauser und dem dicken Waldemar, Bilderbuch
Beltz Verlag, 2005, ISBN-10 3407798741
- Held K., **Die rote Zora**, Kinderbuch
Carlsen Verlag, 2009, ISBN 3551359334
- Jackel B., **Ausgeglichen und entspannt**
Stress bei Kindern erkennen und abbauen
Kösel Verlag, 2004, ISBN-10 3466306655
- Jung H., **Kleine Raupe, kribbel mich!**
Massagegeschichten und Spiele zur Körperwahrnehmung
Verlag an der Ruhr, 2009, ISBN 978-3-8346-0539-9

- Kreul H., **Ich und meine Gefühle**, Bilderbuch
Loewe Verlag, 2004, ISBN-10 3-7855-5018-9
- Largo R.H., **Kinderjahre**
Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung
Piper Verlag, 2000, ISBN 3-492-23218-3
- Largo R.H., Beglinger M., **Schülerjahre**
Wie Kinder besser lernen
Piper Verlag, 2009, ISBN 978-3-492-052658
- Liebertz Ch., **Pädagogische Schatzbriefe**
Spielkartei: Wahrnehmen, Konzentration, Entspannung
Don Bosco Verlag, 2008, ISBN 978-3-7698-1682-2
- Liebertz Ch., **Pädagogische Schatzbriefe**
Spielkartei: Bewegung und Rhythmus
Don Bosco Verlag, 2008, ISBN 978-3-7698-1667-9
- Lindgren A., **Pippi Langstrumpf**
Kinderbuch, Gesamtausgabe in einem Band
Friedrich Oetinger GmbH, 2005, ISBN-10 3789129445
- Löffel H., Manske Ch., **Ein Dino zeigt Gefühle**, Bilderbuch
Fühlen, Empfinden, Wahrnehmen
Verlag mebes & noack, 2003, ISBN 978-3-927796-42-3
- Marti C., Wermuth B., **Sexualerziehung bei Kleinkindern und Prävention von sexueller Gewalt**, eine Broschüre für Eltern und Erziehende von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren
2009, zu beziehen bei den regionalen Mütter- und Väterberatungen oder bei der Stiftung Kinderschutz Schweiz
- Mönster P., Spanjardt E., **Sophie wehrt sich**, Bilderbuch
Verlag Herder, 2004, ISBN 3-451-70600-8
- Renold S., **Motivierte Kinder – Zufriedene Eltern**
Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen, Helfen
Beobachter-Buchverlag, 2008, ISBN 978-3-85569-378-8
- Rogge J.-U., **Das NEUE Kinder brauchen GRENZEN**
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2009, ISBN 978-3-499-62402-5
- Rothaus W., **Wozu erziehen?**
Entwurf einer systemischen Erziehung
Carl Auer Verlag, 2007, ISBN-10 3896704753
- Salbert U., **Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder**
Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung
Ökotopia Verlag, 2006, ISBN-10 3-936286-90-6
- Schneewind K.A., Böhmert B., **Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen**, der interaktive Elterncoach «Freiheit in Grenzen» mit DVD
Hans Huber Verlag, 2008, ISBN 978-3-456-84514-2
- Stöhr-Mätschl D., **Ruhe tut gut!**
Fantasiereisen, Bewegungs- und Entspannungsübungen für Kinder
Verlag an der Ruhr, 2008, ISBN-10 3-8346-0420-8
- Vaugelade A., **Steinsuppe**, Bilderbuch
Moritz Verlag GmbH, 2009, ISBN-10 389565115X
- Wolters D., **Hallo, wie geht es dir?**
Merk- und Sprachspiele, Pantomimen und Rollenspiele
Verlag an der Ruhr, 1995, ISBN 978-3-86072-180-3

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 Neuen Medien» usw. an.
- führt **Elternkurse** zu gewünschten Themen durch: «Selbstvertrauen gewinnen – Selbstvertrauen stärken», «Plagen und Mobbing in der Schule», «Mit Stress umgehen» 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.
- verfügt in jedem der vier Regionalzentren über eine **Mediothek** mit einer Fülle von Sachbüchern, Unterrichtsmaterialien, Broschüren, CD-Roms, DVDs und Videos zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Wenn Sie möchten, beraten wir Sie gerne bei der Ausleihe und dem Einsatz der Medien. Ausleihe und Beratung sind kostenlos.
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr.
Oder besuchen Sie die E-Mediothek auf unserer Website.

Hier finden Sie uns:

- **Zentrum Bern**
Eigerstrasse 80, 3007 Bern, Telefon/Fax 031 370 70 70/71, bern@beges.ch
- **Zentrum Emmental-Oberaargau**
Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf, Telefon/Fax 034 427 70 70/71, burgdorf@beges.ch
- **Zentrum Jura bernois-Seeland**
J. Verresius-Strasse 18, 2501 Biel, Telefon/Fax 032 329 33 70/71, biel@beges.ch
- **Zentrum Oberland**
Aarestrasse 38B, 3601 Thun, Telefon/Fax 033 225 44 00/01, thun@beges.ch

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

Auf dieser Website finden Sie unter der Rubrik Shop-Printprodukte ein **Adressverzeichnis** mit einer ausführlichen Zusammenstellung von weiteren Informations- und Beratungsangeboten im Kanton Bern zu Sucht- und Gesundheitsfragen.

Hier finden Sie Rat und Unterstützung

Zusammenarbeit Elternhaus – Schule:

- Fachstelle Elternmitwirkung, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, Tel. 044 380 03 10, mulle@elternmitwirkung.ch, www.elternmitwirkung.ch
- Schule und Elternhaus Bern, Vereinigung der Elternräte des Kantons Bern
Postfach 8119, 3000 Bern 15, info@verbe.ch, www.verbe.ch
- PH Bern Institut für Weiterbildung IWB, Weltstrasse 40, 3006 Bern, Tel. 031 309 27 11, Fax 031 309 27 99 (Ressorts Schulführung/Unterricht) info@phbern.ch, www.phbern.ch

Informationen über das Bildungswesen im Kanton Bern:

in Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Englisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch: www.erz.be.ch/elterninfo

Bei Erziehungsfragen:

Kantonale Erziehungsberatungsstellen www.erz.be.ch/erziehungsberatung

- Effingerstrasse 12, 3011 **Bern**, Tel. 031 633 41 41, eb.bern@erz.be.ch
- Bahnhofstrasse 50, 2502 **Biel**, Tel. 032 328 75 40, eb.biel@erz.be.ch
- Pestalozzistrasse 19, 3400 **Burgdorf**, Tel. 034 422 65 25, eb.burgdorf@erz.be.ch
- Höhweg 27, 3800 **Interlaken**, Tel. 033 826 04 14, eb.interlaken@erz.be.ch
- Gerbelacker 1, 3063 **Ittigen**, Tel. 031 921 63 55, eb.ittigen@erz.be.ch
- Jurastrasse 46, 4900 **Langenthal**, Tel. 062 919 00 50, eb.langenthal@erz.be.ch
- Oberstrasse 20, 3550 **Langnau**, Tel. 034 402 43 47, eb.langnau@erz.be.ch
- Kohlenweg 12, 3097 **Liebefeld**, Tel. 031 978 36 36, eb.koeniz@erz.be.ch
- Seestrasse 34, 3700 **Spiez**, Tel. 033 654 90 00, eb.spiez@erz.be.ch
- Scheibenstrasse 11c, 3602 **Thun**, Tel. 031 635 58 58, eb.thun@erz.be.ch

Mütter- und Väterberatungsstelle Kanton Bern:

- www.muetterberatung.ch

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

- Kinderschutz Schweiz, Postfach 6949, 3001 Bern, Tel. 031 398 10 10, 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 bei Fragen und schwierigen Situationen:

- Kindernotruf: Nummer 147
www.147.ch, Internetseite des nationalen Nottelefons für Kinder und Jugendliche:
Infos und Frage-/Antwortpool zu Themen wie Freundschaft, Liebe, Sexualität, Körper, Konflikte, usw.

