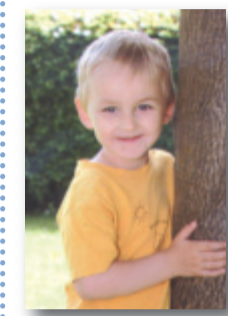


Alles für einen schönen Schulanfang

Lieber
Jan Philipp,
5.9.2013
zum Schulstart wünschen wir Dir
ganz viel Spaß, Erfolg und viele neue
Freunde. Bleib wie Du bist!
**Mama & Papa,
Oma & Opa**



**ALLES GUTE ZUM
SCHULANFANG,
LIEBER FELIX,
WÜNSCHEN DIR MAMA,
PAPA, CHRISTINA, NICO,
FLORIAN & TANTE RENATE**



Lieber Nick!

Die Schule ruft, es ist soweit,
der Ranzen steht schon lang bereit.
Du kannst es nun kaum noch erwarten,
willst lesen, rechnen, schreiben starten.
Ist Dir auch mulmig heut zu Mute,
schaffst Du es mit links,
von uns alles Gute!
Mama, Papa und Jolie

Lieber Tom!

ein neuer Abschnitt nun beginnt;
wir wünschen dass es Dir gelingt,
stets fröhlich und
vergnügt zu bleiben,
auch beim Lesen,
Rechnen & Schreiben!
**Uschi, Norbert &
Lars „Spiderman“**



Lieber Julian-Luca,
Ein neuer Lebensabschnitt beginnt,
neue Freunde, neuer Wind!
Mit riesen Schritten wirst Du groß,
leg in der Schule richtig los.
Ganz viel Glück, das wünschen wir Dir,
hast Du Fragen: Wir sind hier!
Viel Erfolg wünschen Dir
**Oma Graciella & Opa Uli,
Oma Erika & Opa Michael,
Mama & Papa, Fabio, Bianca & Luca**



Hallo lieber
Niklas,
endlich geht die Schule los.
Alles Gute zum Schulanfang,
einen tollen Start und viel Spaß
wünschen Dir
Mama, Papa & Felix!



**Lieber Finn, lieber Jan,
alles Gute zum Schulbeginn
wünschen Mama & Papa**



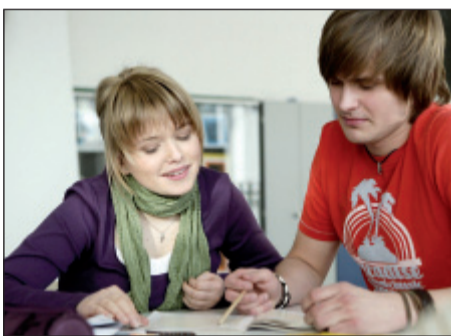
Alles Gute zum
Schulbeginn,
lieber Lukas,
wünschen Dir
Dein großer Bruder
Leon, Mama & Papa.

Gute Lernstrategien

Der Start des neuen Schuljahres ist der richtige Zeitpunkt, sich mit einer guten Lernstrategie direkt auf Erfolgskurs zu begeben. Ideal ist es, wenn man vom ersten Tag an clever vorgeht und sich für jede Woche einen Lernplan erstellt sowie einen Hausaufgabenplaner benutzt. In diesen kommen die wichtigsten Termine für Klassenarbeiten und besondere Anlässe wie zum Beispiel Schul- oder Sportfeste. Außerdem sollten die Kinder auch ihre regelmäßigen Termine – etwa das Training im Sportverein – eintragen, denn an solchen Tagen steht weniger Zeit zum Lernen zur Verfügung.

Wichtig: Lernpausen nicht vergessen

Apropos Lernen: Auch die Pausen sollten nicht vergessen werden. In regelmäßigem Turnus ein paar Minuten an etwas anderes denken und für ein wenig Bewegung sorgen, das schafft neue Energie. Und weil der Kampf mit dem „inneren Schweinehund“ auch für die Kids eine ständige Herausforderung ist, kann ein Hausaufgabenvertrag mit den Eltern eine wertvolle Hilfe sein, empfiehlt Max Kade, verantwortlich für Pädagogik beim bundesweit tätigen Nachhilfeinstitut Studienkreis: „In so einem Vertrag verpflichten sich die Schüler, bei der Erledigung der Hausaufgaben bestimmte Standards einzuhalten.“ Diese sollten sich auf die Regelmäßigkeit oder auf die aufgewendete Zeit beziehen. „Wichtig ist, dass für den Einsatz des Nachwuchses auch eine Belohnung vereinbart wird“, erklärt Kade weiter.



In einer Lerngruppe fällt die Vorbereitung auf die nächste Klassenarbeit leichter.
Foto: djdl/Studienkreis

Gesunde Ernährung und genug Schlaf
Doch bei aller Konzentration auf die Schule und das Lernen sollten auch die einfachen Dinge nicht vergessen werden. Dazu gehören gerade nach den Sommerferien wieder regelmäßige Schlafenszeiten und eine gesunde Ernährung. Vollkornprodukte und möglichst wenig Zucker machen schon das Frühstück zum Erfolgsfaktor und

sollten auch beim Pausenbrot die Hauptrolle spielen. Außerdem kann man sich am Elternabend informieren, wie die Kinder ihre Hausaufgaben machen sollen, wie Klassenarbeiten und die mündliche Mitarbeit bewertet werden und welche wichtigen Termine es gibt. (djdlpt)

Rückenschmerzen: Schwere Tournister

Im Durchschnitt wiegt ein Schulranzen sechs Kilogramm: Somit tragen Kinder so viel wie sechs Pakete Zucker, 24 Stücke Butter oder einen Sechserpack Wasserflaschen jeden Tag zur Schule und zurück. Kein Wunder, dass bereits fast 50 Prozent der 11- bis 17-Jährigen angeben, schon unter Rückenbeschwerden gelitten zu haben. Das sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen, denn auf Dauer kann ein zu schwerer Tornister sogar zu bleibenden Haltungsschäden führen.

Der perfekte Sitz entscheidet

Beim Kauf eines Schulranzens sollte das Kind dabei sein und den neuen täglichen Begleiter ausprobieren. „Kinder tragen ihre Schultasche das ganze Jahr, im Sommer wie im Winter. Deshalb muss sie sowohl mit einem leichten T-Shirt als auch mit einer warmen Jacke getestet werden“, erklärt Dr. Heinz Hundeloh, Leiter des Sachgebiets Schule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. „Wenn es nirgendwo zwickt und der Ranzen auch nicht von den Schultern rutscht, sitzt er richtig.“

Wichtig ist auch die sogenannte DIN-58-124-Kennzeichnung: Sie qualifiziert den Schulranzen als praktisch, ergonomisch und sicher. Wenn alles richtig sitzt, trainiert das Kind beim Tragen sogar seine Rückenmuskulatur. Dazu muss der Tornister im oberen Bereich der Wirbelsäule aufliegen und darf nicht höher als die Schulter stehen. Damit die Kleinen auch auf dem Schulweg jederzeit gut zu sehen sind, empfehlen sich Leuchtfarben und Reflektoren auf der Schultasche.

Ranzencheck mit Mama & Papa

Einmal pro Woche sollten die Eltern gemeinsam mit ihrem Nachwuchs einen Gewichts-Check machen. Neben den notwendigen Schulsachen verirren sich öfters auch Spielsachen in den Tornister und sorgen für unnötiges Zusatz-

Liebe Maya
wir wünschen Dir
einen wunderschönen
1. Schultag und eine
erfolgreiche Schulzeit.



Alles Gute:
Onkel Spiri,
Onkel Manuel,
Opa Memi,
Opa Pedro,
Wicky,
Marielena &
Leon.

Lieber **Nick,**
alles Gute zum Schulstart
wünschen dir



**Mama,
Papa &
Tom**

Liebe **Neeltje,**

wir wünschen Dir zu Deinem
Schulanfang alles Gute, viel
Erfolg und noch
mehr Spaß!
**Klaus, Saskia,
Niklas & Felix**



**ALLES GUTE
ZUM SCHULBEGINN
LIEBER NILS**



**WÜNSCHT DIR
DEINE
PATENTANTE
SASKIA**

Lieber Jason-
Noah,



ich wünsche
Dir einen
guten Start
in die Schule

Dein Niklas



Es ist soweit,
unsere kleine
Maya
kommt in
die Schule!

**Wir wünschen dir einen guten Start
und viel Spaß in Deiner Schulzeit!
Wir haben dich ganz doll lieb,
Mama, Papa & Rambo**

www.cronenberger-woche.de



Eis
Meran
Küllenhahner Str. 192
42349 Wuppertal



„Wir wünschen allen
Erstklässlern im CW-Land
einen wunderschönen
ersten Schultag und allen
weiteren Schülern
ein erfolgreiches
neues Schuljahr,
EUER
„SALVA“ & TEAM

Wir bedanken uns auch in die-
sem Jahr recht herzlich für die
zahlreichen Spenden an Kindertal.