WISSEN AUS DER DROGERIE

SCHULKINDER

Erfolgsgeschichte «Znüni-Box»
Wenn Kinder vereinbarte Regeln missachten
Zum Haareraufen

Inhalt

Leseprobe

4 **Kurz und bündig**

6 **«Znüni-Box»**
Wieso eine gesunde Ernährung von Kindesbeinen an gelernt sein will

11 **Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten**
Häufige Ursache: zu wenig Schlaf.

14 **Warum der Schulweg wichtig ist**
Wer sein Kind mit dem Auto zur Schule fährt, erweist ihm keinen Dienst.

17 **Was Kinder mit Regelübertretungen sagen wollen**
Hält sich ein Kind nicht an Abmachungen, dann müssen Eltern genau hinhören.

20 **Sanfte Hilfe gegen Kinderängste**
Natürliche Heilmittel und Rituale helfen über manchen Kummer weg.

24 **Musik in Kindes Ohr**
Musizieren ist ein Stück Allgemeinbildung.

28 **Mobbing: nicht hinnehmen**
Mobbing ist kein Lausbubenstück. Da müssen Lehrer und Eltern einschreiten.

33 **Bewegungsarmut und Antworten darauf**
Das Projekt HipFit hilft übergewichtigen Kindern.

36 **Ein Mädchentraum wird wahr**
Mit Sportprojekten benachteiligten Kindern helfen.

41 **Multikulti im Klassenzimmer**
Für die Lehrer eine Herausforderung, für die Kinder Alltag.

45 **Zum Haareraufen**
Wie man den Läusen den Garaus macht.

47 **Die Farbe aller Farben**
Mädchen wollen nur das eine: pink, pink und nochmals pink!

«Der erste Schultag – wie war das damals?»

Eine Antwort auf diese Fragen geben Kinder und Erwachsene aus dem Kindergarten und der Primarschule Walkermatte in Biel.

Kleine Box mit grosser Wirkung

Seit ein paar Jahren macht eine kleine blaue Box in den Stadtberner Kindergärten Furore: die «Znüni-Box». Damit wollen die Schulen einen Beitrag zu besseren Ernährungsgewohnheiten der Kinder leisten.

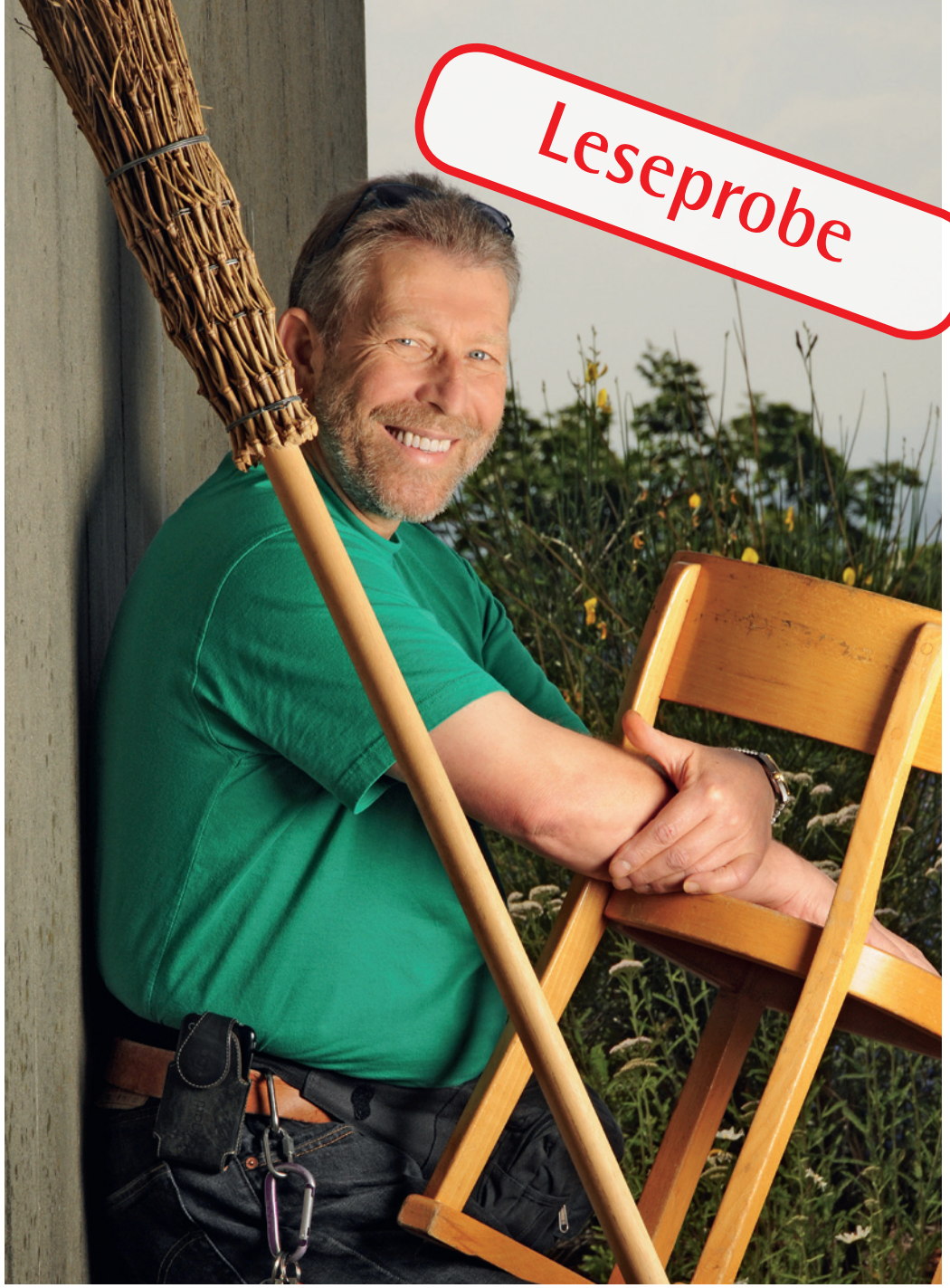
«Das Projekt ‹Znüni-Box› startete 2008 in neun Kindergärten der Stadt Bern», erzählt Manuela Rüttimann, Projektleiterin beim Gesundheitsdienst der Stadt Bern. In einer kleinen Box können die Kinder jeden Morgen gesunde Lebensmittel mitbringen statt Guetzli und Schokoriegel. Die Massnahme als solche ist zwar nicht revolutionär, geht aber weiter als die bekannten Pausenäpfel oder Brötchen, die während Aktionswochen verteilt werden. «Nach zahlreichen Anfragen aus der Lehrerschaft», erinnert sich Manuela Rüttimann, «haben wir das von der Schulzahnklinik Basel umgesetzte Konzept übernommen und angepasst.» Die Stadt Bern wollte ein Projekt lancieren, das nicht den gesundheitlichen oder moralischen Aspekt betont, sondern die spielerische Seite. Mit der Unterstützung der Eltern füllen die Kinder jeden Morgen ihre «Znüni-Box» anhand eines Informationsblatts, das die gesunden Lebensmittel zeigt, die dabei zu berücksichtigen sind.

Neben der bekannten blauen Box, die den Kindern am ersten Kindergarten- oder Schultag abgegeben wird, umfasst das Projekt weitere Elemente:

- Weiterbildungsmodule für Lehrpersonen, die sich mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung befassen, und die Rolle der Ernährung in der Gesellschaft sowie ethnische Faktoren thematisieren.
- Informationsabende für Eltern.

«Die ersten Erfahrungen waren ausschliesslich positiv», erzählt Rüttimann weiter. «Die Schülerinnen und Schüler nehmen praktisch ausnahmslos gerne daran teil.» Und die Eltern, deren Meinung mit einem Fragebogen eingeholt wird, schätzten vor allem die Kompetenz der Kursleiterinnen. Sowie eine bessere Vorstellung davon, was wirklich gesund ist.

«Heute nehmen bereits 14 Kindergärten und 15 Unterstufenklassen (erste und zweite Klasse) teil», freut sich die diplomierte Ernährungsberaterin Manuela Rütimann. «Unser Ziel ist ganz klar, das Projekt noch weiter auszubauen. Wir möchten vor al-

Hans-Rudolf Senn, Schulhausabwart

«Ich habe mich gefreut, in die Schule zu gehen. Die ersten Tage hat mich meine Mutter begleitet. Sie hat mir als Orientierungshilfe immer gesagt, dass ich Richtung Stadt gehen und dann bei der ‹Schitterbigi› abzweigen müsse. Wir hatten einen tollen Abwart in der Schule, der meine Berufswahl sicher beeinflusst hat.»