

Schule

**GRUNDSCHULE
OHNE STRESS**
DAS BESONDERE
SCHULSYSTEM DER
NIEDERLANDE

BRETTSPIELE
WARUM SPIELEN
DAS MITEINANDER
ENTSPANNT

HAUSAUFGABEN
WIE VIEL ELTERN
WIRKLICH HELFEN
SOLLTEN

**DIE SCHUL-
BIBLIOTHEK**
DESHALB HILFT SIE
AUCH BEIM
VERSTEHEN VON KI

OPTIMAL LERNEN

Kommunikations-Kompetenz ist wesentlich –
aber auch, ausgeschlafen zu sein



Deutschlands erstes Elternmagazin „Leben & erziehen“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur
9,90 €

BAD MOM:

Wie ich eine schlechte Mutter wurde, um die beste Mutter für meine Kinder zu sein von: Silke Schröckert
„Dieses Buch ist eine Einladung dazu, unsere Elternschaft mit mehr Leichtigkeit zu nehmen und vermeintliche Fehltritte als das wahrzunehmen, was sie sind: Chancen. Zum Lernen, zum Verändern oder einfach zum Annehmen und Endlich-mal-locker-durch-die-Hose-Atmen.“
Maria Ehrich



Junior Medien GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Str. 51, 20457 Hamburg, junior-medien.de

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

✓ versandkostenfrei ✓ 40 % Abo-Sparvorteil ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/testen



040 - 696 383 939

EDITORIAL

Liebe Leser!

Halbzeit in der Schule. Wie beim Leistungssport bringt die Pause zwischen den entscheidenden Phasen im Lernjahr oft noch mal einen neuen Schub an Motivation mit sich: Jetzt lassen sich die Noten bis zum Abschluss des Schuljahres wirkungsvoll verbessern. Und: Es geht zum Ende der Grundschulzeit auch um den weiteren Weg der schulischen Ausbildung. In unserer Titelstory ab Seite 40 werden Tipps zum effizienteren Lernen gegeben. Das klingt oft ein wenig banal, aber die befragten Experten wissen um die nachhaltige Wirkung des besseren Verstehens. Auch die Ratschläge für das optimale Lernen unseres Autors Florian Nuxoll, hauptberuflich Lehrer an einer weiterführenden Schule in Tübingen, sind ganz pragmatisch angelegt: Ausgeschlafen in den Unterricht kommen oder eine ausgeprägte Kommunikationskompetenz erwerben (ab Seite 50) – das wirkt.

Interessant auch die Reportage zum Thema Brett- und Kartenspiele, die eine Renaissance erleben (Seite 62). Allein die positive Auswirkung auf die soziale Kompetenz sollte uns Eltern animieren, mit den Kids mal wieder „Monopoly“ oder „Uno“ zu spielen.



Viel Spaß bei der Lektüre

Jan Wickmann

Chefredakteur

***Wir meinen ALLE!**

Wir haben uns zugunsten der Leserfreundlichkeit dazu entschieden, nicht immer und überall zu gendern. Selbstverständlich sind immer und ausdrücklich alle gemeint.



RANZENKAUF

Worauf Eltern bei der Auswahl achten müssen

Seite 18

INHALT

AKTUELLES

06_NEWS

Studieninhalte, Statistiken und Spieletipps

10_BEWEGTBILDER, DAS NEUE LAGERFEUER

Die Gefahren digitaler Impulse als Bilder, Filme oder Grafiken für die Gehirne der Kinder

14_LÜGEN SIND ERLAUBT

Der schmale Grat von Fantasie zu Ausrede

16_WENN DAS IMMUNSYSTEM ÜBERREAGIERT

Die besten Tipps gegen frühe Allergien

GRUNDSCHULE

18_RÜCKENDECKUNG

Worauf Eltern beim Kauf vom Ranzen oder Rucksack achten sollten – was der Experte rät

22_SICHERER SCHULWEG

Wann Kinder ihn allein gehen dürfen

26_„HIER WIRD NICHT FÜR NOTEN GELEHRT“

Ein Vater aus Wiesbaden lernt in Haarlem eine gute Alternative für die ersten Schuljahre kennen

30_LESESTOFF ZUM LERNEN

Bilderbücher, die Grundschüler bilden

WEITERFÜHRENDE SCHULE

32_ELTERN ALS AUSHILFSLEHRER

Wie Mama und Papa nachmittags bei den Hausaufgaben helfen können – oder eben nicht so

36_SCHULBIBLIOTHEKEN TUN NOT

Im Interview erzählt eine erfahrene Bibliothekarin, warum öffentliche Bücherhalle und Schulbibliothek zusammengelegt werden sollten

40_EFFIZIENTER LERNEN

Gute Strategien gegen die „Aufschieberitis“ bei der Planung vom Lernen und Ablenkung durch Mails und Social Media bei Hausaufgaben

46_WAS JUGENDLICHE WANN DÜRFEN

In welchem Alter Alkoholkonsum und Cannabis-Rauchen gesetzlich erlaubt sind und wann ein Discobesuch ohne Erwachsene möglich ist

50_BEST-OF DER SERIE „LERNEN LERNEN“

Lehrer Florian Nuxoll hat die wichtigsten Inhalte seiner Beiträge zusammengefasst:

Diesmal „Kommunikationskompetenz stärken“ und „Ausgeschlafen in den Unterricht“

FAMILIENLEBEN

58_SO WERDEN KINDER FIT

Der Bewegungsmangel schränkt Motorik und Motivation zum Sport und aktivem Spielen ein – 30 Minuten Hüpfen und Hopsen helfen dagegen, dazu eine Menge Ideen für ein Zu-Hause-Programm

62_DAS MYSTERIUM INNERES KIND

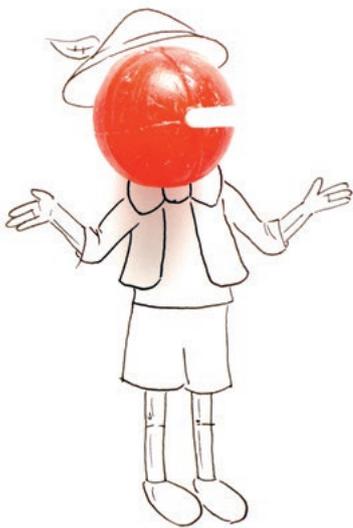
Gesellschaftsspiele sind beliebt, werden aber von der Pädagogik nicht als wertvolle Übung zum Lernen von sozialer und emotionaler Kompetenz genug genutzt

66_VORSCHAU UND IMPRESSUM

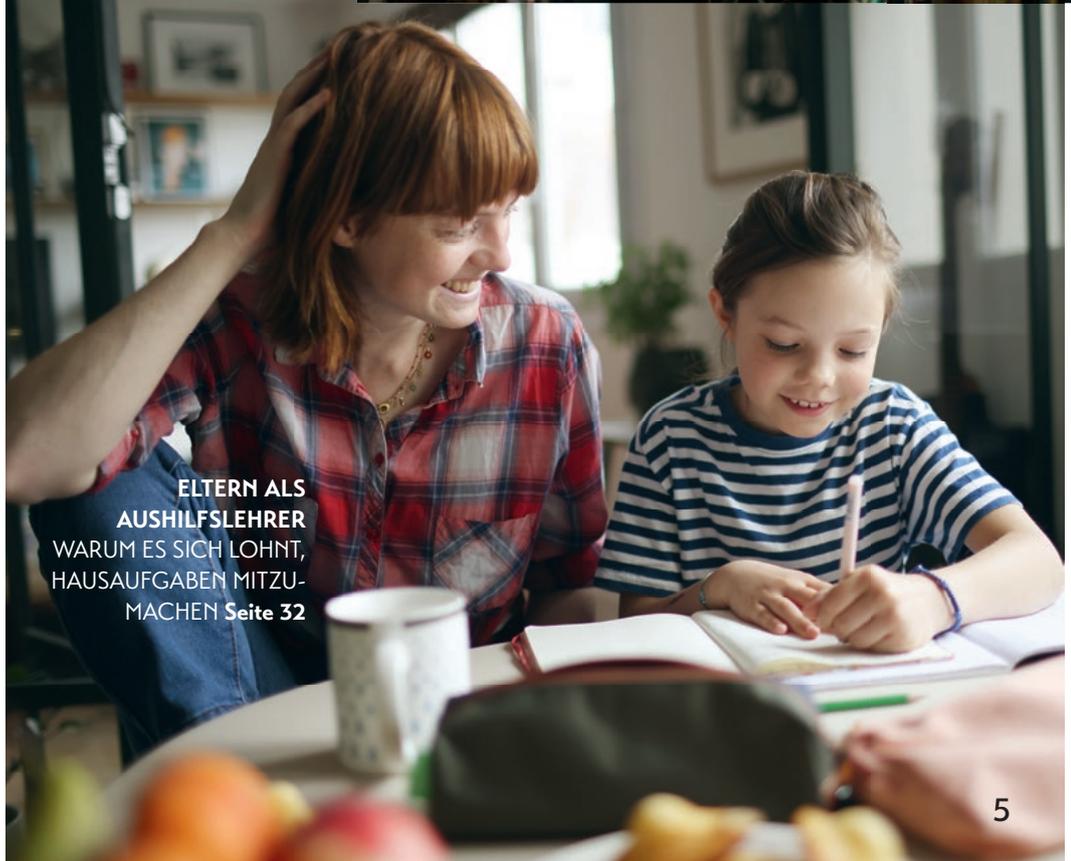
BRETTSPIELE
SOZIALE KOMPETENZ
GANZ SPIELERISCH
ERLERNEN Seite 62



SCHULBIBLIOTHEK
DIE WICHTIGE FUNKTION
EINER KAUM BEACHTETEN
INSTITUTION Seite 36



LÜGEN
WANN SIE ERLAUBT SIND UND
WELCHE AUSREDEN NICHT
Seite 14



**ELTERN ALS
AUSHILFSLEHRER**
WARUM ES SICH LOHNT,
HAUSAUFGABEN MITZU-
MACHEN Seite 32



AKTUELLES, INTERESSANTES & HÜBSCHES
FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN

Wie gesund unsere Kinder sind

Nur 10,8% der Mädchen und 20,9% der Jungen in Deutschland erreichen die von der WHO empfohlenen 60 Minuten Bewegung pro Tag. Bis zu 20% der Schülerinnen und Schüler leiden an behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen, so die Ergebnisse des Kindergesundheitsberichts 2024. Der Auftraggeber „Stiftung Kinder Gesundheit“ fordert aufgrund der ermittelten Übergewichts- und Adipositasrate von etwa 15% ein kostenfreies, ausgewogenes Essensangebot in der Schule, das die Gesundheit langfristig fördert und ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugt.

Außerdem: Eine speziell ausgebildete Schulgesundheitsfachkraft in jeder Schule – das verbessere die Bildungs- und Gesundheitschancen von Schülerinnen und Schülern, entlaste Lehrkräfte, fördere Inklusion und spare erhebliche Kosten für die Solidargemeinschaft.

**Lesen Sie dazu auch unseren Beitrag
auf Seite 58 ff.**



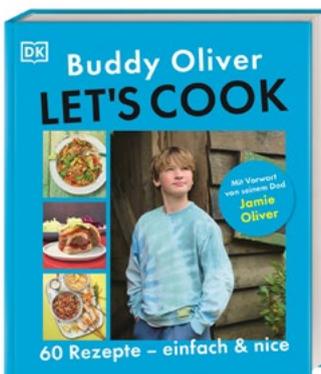
SNAP INC

Bildung – das Thema 2025

„Inmitten tiefgreifender gesellschaftspolitischer Veränderungen und einer stetigen Informationsflut suchen vor allem junge Menschen zunehmend nach Bildungsinhalten, die ihnen Orientierung bieten und komplexe Themen schnell und verständlich erklären. Auch die generative KI wird in diesem Wissensaustausch eine Schlüsselrolle spielen, indem sie beispielsweise informative, archivierte Inhalte neu aufbereitet und Wissen zugänglicher macht. Sie schlägt damit eine Brücke von der Vergangenheit zur Gegenwart und gestaltet den Zugang zu Informationen noch einfacher und umfassender.“

Ardawan Okhovat Alavian, Partnerships Lead DACH at Snap Inc

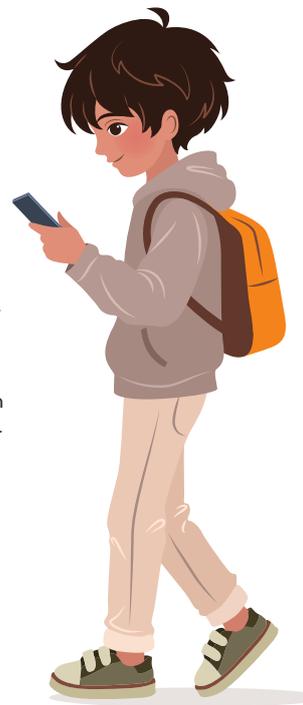
Übrigens: Die Bildungsausgaben von Bund, Ländern und Gemeinden sind 2023 auf gut 185 Milliarden Euro gestiegen – 4,4 Prozent (oder 8 Milliarden Euro) mehr als im Vorjahr. Das entspricht 2200 Euro je Einwohnerin und Einwohner.



Buddy tischt auf

Fischstäbchen-Sandwiches, Hähnchen-Lollis, Fleischbällchen mit Spaghetti – Buddy, der Sohn von Jamie Oliver, kann's auch und weiß, was besonders Kindern schmeckt. Seine 60 Rezepte sind einfach zubereitet und enthalten Zutaten, die überall leicht erhältlich sind. Für kleine Nachwuchsköche ab 10 Jahren.

„Let's cook“, 192 Seiten, Dorling Kindersley, 19,95 Euro



Wann ein eigenes Handy?

Drei Viertel aller Kinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren besitzen schon ein eigenes Handy. Bei den Sechs- bis Neunjährigen sind es 17 Prozent. In der Altersgruppe 13 bis 15 Jahre sind es 90 Prozent, ab 16 Jahren sogar 95 Prozent. Der Digitalverband Bitkom empfiehlt Eltern, erst dann ein eigenes Smartphone zu erlauben, wenn die Kinder die Gefahren des Internets verstehen – das sei in der Regel ab zwölf Jahren der Fall.

Politik verstehen

2025 ist ein politisch bewegtes Jahr. Für Kinder ist die Berichterstattung über diese Prozesse oftmals abstrakt und kaum verständlich. Darüber hinaus sind Eltern als Vorbilder gefragt und können mit gutem Beispiel vorangehen, indem sie zum Beispiel wählen gehen. Außerdem ist es wichtig, Kinder über die Gefahren von Fake News, Hass und Hetze im Netz aufzuklären und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, sich gegen antidemokratisches Handeln zur Wehr zu setzen. Hierfür ist auf der Seite „So geht Medien!“ viel zu finden.

Mehr Infos: www.schau-hin.info

Schulbarometer

Jeder vierte Schüler schätzt seine eigene Lebensqualität als niedrig ein. 30 Prozent haben Angst vor den Kriegen in der Welt, und ein Viertel aller befragten Jugendlichen beklagte den hohen Leistungsdruck in der Schule.

*Umfrage aus Deutsches Schulbarometer

