

## Schule ohne Stress für Kinder und Eltern

I. Zeitdruck, Schulstress, schlechte Ernährung: Das sind einige Probleme, mit denen Schüler im Schulalltag konfrontiert sind. Das Thema Schule ist noch wie vor nicht einfach. Aber damit der Schulalltag zu schönen Momenten im Leben wird, gibt es eine Reihe von Tipps für Eltern und Kinder gegen Frust, Ängste und schlechte Noten.

II. In der Schule ist Pünktlichkeit gefragt. Man soll den Morgen so organisieren, dass er nicht hektisch abläuft, denn Nervosität ist ansteckend. Darum soll man eine Stunde vor dem Unterrichtsbeginn aufstehen, bei längerem Schulweg noch früher. Grundsätzlich hilft es den Kindern sehr, genau zu wissen, wie ihr Tag abläuft. Denn das bringt Ruhe und Sicherheit, vor allem in den ersten Schultagen, wenn die Kinder besonders aufgeregt sind.

III. Vorbereitung ist alles. Eltern sollten gerade in den ersten Wochen ihren Kindern beim Packen der Schultasche helfen. **Mit der Zeit sollte man die Tasche, ... das Kind selbst gepackt hat, gemeinsam mit dem Kind prüfen.** So lernt das Kind allmählich, wie man es richtig macht, und es kommt Ruhe und Ordnung ins System und in den Schultag.

IV. Disziplin ist besonders wichtig. Die Schule bringt für Kinder nicht nur viele neue Bekanntschaften, **sie** bringt mit sich auch viele neue Regeln und neue Ansprechpersonen, an die sich die Kleinen erst gewöhnen müssen. Nun müssen die Kinder lernen, dass es auch Tätigkeiten gibt, die nicht so viel Spaß machen, die man aber trotzdem erledigen muss. Feste, sinnvolle Regeln helfen den Kindern, bestimmte Vorgaben zu akzeptieren.

V. Pausen! Zwischen Schule und Hausaufgaben sollte nicht nur ein Mittagessen Platz finden, sondern auch etwas Zeit für Erholung soll unbedingt eingeplant sein. Kinder brauchen Zeit, um die Geschehnisse in der Schule zu verarbeiten und sich von den körperlichen Anstrengungen zu erholen. Nach den Hausaufgaben und am Wochenende sollte das Kind dann viel Freizeit zum Abschalten haben.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Die Kinder lernen in der Schule,...

- 1) Spaß zu haben.
- 2) wie man Bekanntschaften schließt.
- 3) wie man die neuen Regeln formuliert.
- 4) die Aufgaben zu erfüllen, die nicht immer viel Spaß machen.