

Projekt „Gutes Leben“



Brot backen, Brot teilen



gute Geschichten



Advent – ankommen

Alles Gute zum Schulstart!



Was möchten wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

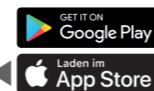
Unser einziges Ziel ist es, Ihr Familienleben zu bereichern. Mit dem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge zu Ihnen nach Hause. Die App ist kostenlos, werbefrei und anonym. Wir benötigen von Ihnen keinerlei Daten. Heuer stehen noch drei Aktionszeiträume auf dem Programm:

- **Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen:** 22. bis 29. September 2024
Ziel dieser Woche ist es, mit mindestens einem Familienmitglied ein oder mehrere Brotrezepte auszuprobieren und diese gebackene Köstlichkeit im Anschluss mit jemandem zu teilen. Backen bereitet Freude, die Verbreitung vom Duft des frisch gebackenen Brotes in der Wohnung schafft große Zufriedenheit. Schmecken tut's auch – sowohl dem Backteam als auch den Beschenkten.
- **Gutes Leben – gute Geschichten:** 17. bis 24. November 2024
In dieser Woche laden wir Sie ein, täglich eine Geschichte zu lesen und/oder einem Familienmitglied vorzulesen. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Erzählungen, die wir für unseren dritten „Leseband“ ausgewählt haben. Ein eigener Teil widmet sich dem Thema, wie Eltern Geschichten mit ihren Kindern weiterspinnen oder erfinden können.
- **Gutes Leben – ankommen:** 30. November bis 24. Dezember 2024
Wir laden Sie ein, dieser „besinnlichen Zeit“ Tiefe zu verleihen und begleiten Sie mit täglichen Impulstexten und Betrachtungen durch den Advent. Mit unseren Anregungen für die Adventssonntage, das Nikolausfest und den Hl. Abend haben Sie alles zur Hand, um diese Feste zu Hause gemeinsam zu feiern.

App „Gutes Leben“:



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



Liebe Eltern – nun ist es soweit!

Ihr Kind beginnt einen neuen Lebensabschnitt und freut sich vermutlich schon auf den ersten Schultag. Damit diese Vorfreude nicht gedämpft wird und die Motivation für die Schule lange erhalten bleibt, können und müssen auch wir Eltern unseren Beitrag dazu leisten.

Unterstützen und stärken wir unsere Kinder, damit sie den neuen Lebensabschnitt „Schule“ entspannt und positiv gestalten lernen. Dies betrifft u. a. eine positive Lernatmosphäre, sinnvolle Nutzung der neuen Medien, Umgang mit Leistungsdruck, gesunde Jause, Tagesablauf ... Mit unseren Unterlagen möchten wir Ihnen zu diesen Themenfeldern Informationen, Anregungen und Tipps geben!

Wir freuen uns, wenn wir etwas dazu beitragen können, dass die erste Schulzeit für Sie und Ihr Kind entspannt und stressfrei verläuft. Die Erklärung zu den Übungen des beigelegten Plakates finden Sie ebenso im Innenteil dieses Blattes wie die QR-Codes zu den weiteren Inhalten und Themen.

Gerne können Sie sich bei Fragen im Büro des Katholischen Familienverbandes Tirol melden: Tel. 0512/2230-4383 (vormittags) oder per E-Mail: info-tirol@familie.at; www.familie.at/tirol

Wir haben für Sie folgende Unterlagen beigelegt:

- ▶ Schulanfangszeitung des Katholischen Familienverbandes Österreichs
- ▶ Übungsbogen „entspannter lernen“



Themenüberblick

Die Anregungen und Informationen können bei Bedarf über die QR-Codes auch heruntergeladen werden.



Vorwort

von OSR Paul Hofbauer, Vorsitzender des Katholischen Familienverbandes Tirol und LR MMag.^a Dr.ⁱⁿ Cornelia Hagele, Landesrätin für Gesundheit, Pflege, Bildung, Wissenschaft und Forschung



Allgemeine rechtliche Informationen zur Schule; Beratungsstellen

Sie finden hier einen Auszug aus dem Schulunterrichtsgesetz (SchUG), der die Rechte und Pflichten von Eltern beinhaltet. Weiters gibt es eine Auflistung von Beratungsstellen, falls es einmal zu Problemen kommen sollte.



Fit für die Schule

Wie viel Lob oder Kritik ist hilfreich? Wie motiviere ich mein Kind? Wie unterstütze ich mein Kind bei Hausaufgaben oder Strukturierung des Schulalltags? – Diese einfachen und leicht umsetzbaren Anregungen können Ihnen dabei möglicherweise helfen.



Gesundheit fördern – Sucht vorbeugen

Sie werden sich fragen, warum wir uns schon jetzt mit dem Thema Suchtprävention an Sie wenden. Ihr Kind ist doch erst 6 Jahre alt und hat mit Sucht und Drogen gar nichts zu tun – jedoch gilt: Sucht beginnt im Alltag – Suchtvorbeugung auch.



Umgang mit den neuen Medien

Ein Leben ohne Internet, Smartphone und Tablet ist für viele Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene heutzutage kaum vorstellbar. Hier bekommen Sie Tipps, wie Sie als Eltern Ihre Kinder bei der sicheren Nutzung digitaler Medien unterstützen können.



Jause – bunt und g'sund!

Kinder brauchen zum Wachsen und Entwickeln viel Energie und viele verschiedene Nährstoffe. Gleichzeitig verbrennen sie Energie schneller und können diese nicht so effizient speichern wie Erwachsene. Eine ausgewogene Jause hilft dem Kind dabei, fit und kräftig zu bleiben.

Als Herausgeber dieser Schulanfangsmappe dürfen wir uns kurz vorstellen:

Der Katholische Familienverband Tirol

Seit fast 70 Jahren setzen wir uns für Familien in Österreich ein. Wir stärken die Familien und tragen zur gesellschaftlichen Anerkennung ihrer Leistungen bei. Politische Arbeit und Service für die Familien sind unsere Aufgabe. Drei Schwerpunkte stehen im Vordergrund:

- ▶ Ideelle Aufwertung der Familie: Die „Freude an und mit Kindern und die Freude an Familie“ soll stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken.
- ▶ Materielle Sicherung für Familien: Kinder dürfen kein Grund sein, in materielle Armut zu rutschen.
- ▶ Schulpolitik mitgestalten



Starke Struktur, vielfältiges Service!

In den letzten Jahren haben wir in Tirol ein vielfältiges Serviceangebot aufgebaut. Mit rund 870 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in 187 Zweigstellen bringen wir Veranstaltungen, Aktivitäten und Impulse zu den Familien vor Ort. Zum Beispiel wird das fit for family-Elternbildungsangebot jährlich von 3.000 bis 4.000 Eltern besucht. Unser Projekt „Gutes Leben“, das wir seit 2015 durchführen, finden Sie auf der letzten Seite genauer beschrieben. Bei Fragen rund um den Schulbereich: bildung@familie.at.

Mehr Informationen zum Tiroler Familienverband und die Möglichkeit, sich als Mitglied anzumelden, finden Sie unter: www.familie.at/tirol.

Erläuterungen zum beigelegten Lernbogen

Die vorgeschlagenen Übungen sind nicht nur für Schulanfängerinnen und Schulanfänger geeignet, diese können Sie und Ihr Kind die ganze Schulzeit hindurch begleiten. Auch später noch sind diese Übungen hilfreich, das Gehirn zu aktivieren und den Stress zu reduzieren, denn unser Gehirn ist das ganze Leben lang lernfähig.

Positive Punkte, emotionale Stressreduktion

Diese Übungen regen den Energiefluss zwischen Gefühl und Vernunft im Gehirn an. Sie kommen mit schwierigen Situationen besser klar und können auch in Zukunft besondere Lernsituationen leichter meistern.

Der Muntermacher

Diese Übung weckt neue Lebenskräfte und Sie finden Ihr inneres Gleichgewicht wieder, wodurch Sie Unsicherheiten und Ängste leichter überwinden können.

Die einfache Überkreuzbewegung

Diese Übung verbessert das Links-Rechts-Verständnis sowie die Koordination von Ohren und Augen, womit Fertigkeiten wie aktives Zuhören und Schreiben unterstützt werden. Außerdem gewinnen Sie Sicherheit bei sportlichen Aktivitäten, wie z. B. Radfahren, Schwimmen oder auch Klettern.

Die liegende Acht

Diese Übung aktiviert beide Augen und verbessert damit Lesetechnik und Leseverständnis. Auch das Schreiben wird unterstützt, weil damit die „Zusammenarbeit“ zwischen Augen und Schreibhand koordiniert wird. Denn die Hand macht das, was unsere Augen vorgeben. Gleichgewicht und Koordination verbessern sich ebenfalls.

Die Augendeckelübung

Diese Übung entspannt die Augen und die Augenmuskulatur, Sie kommen zur Ruhe und gleichzeitig stärkt diese Übung das Selbstvertrauen.

Die Seitigkeitsverankerung

Meist wirkt diese Übung sofort. Die Seitigkeitsverankerung ist eine Möglichkeit, das Erkennen von rechts und links zu festigen. Sich zu orientieren oder etwas zu strukturieren sind z. B. beim Rechnen zwei wichtige Fähigkeiten. Um sich im Zahlenraum gut zurechtzufinden, sollten Kinder also spontan rechts und links unterscheiden können.

Überkreuzte Beine mit Pendelbewegung

Bei dieser Übung wird die Körperbalance geübt und gestärkt, um das innere Gleichgewicht, Selbstsicherheit und Vertrauen zu erlangen. Durch die Lockerung des Hüft- und Beckenbereichs kann eine entspannte Haltung beim Stehen und Sitzen unterstützt werden.

Bewegung einfrieren

Eine gute und vergnügliche Übung, Entspannung und Aktivität, innehalten und losstarten spielerisch zu trainieren.

Überkreuzbewegung nach hinten

Mit dieser Übung können Sie ein Gleichgewicht zwischen Konzentration und Entspannung erreichen. Sie lässt sich auch gut in einer Pause beim Lernen oder bei den Hausaufgaben einbauen, wenn Ihr Kind einfach abschaltet und vor sich hin starrt oder ständig herumzappelt.

Höhle bauen

Diese Übung weckt Neugier – eine Eigenschaft, die in der Schule sehr wichtig ist, um motiviert und begeistert lernen zu können. So können auch schüchterne Kinder sowie Kinder, die sich nur zögerlich in eine Gemeinschaft einbinden, spielerisch unterstützt werden. Für viele Kinder ist es auch wichtig zu erkennen, dass man sich in manchen Situationen besser zurückzieht, um sich so angemessen zu schützen. Sie können auch einen Kriechtunnel oder ein kleines Zelt für diese Übung verwenden.