

# Projekt „Gutes Leben“

# Alles Gute zum Schulstart!



kostbares Wasser



miteinander reden



Advent – Mensch werden

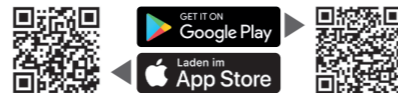


## Was möchten wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

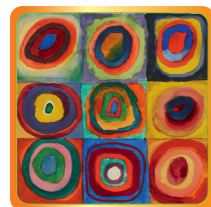
Unser einziges Ziel ist es, Ihr Familienleben zu bereichern. Mit dem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge zu Ihnen nach Hause. Die App ist kostenlos, werbefrei und anonym. Wir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

- **Gutes Leben – kostbares Wasser:** 17. bis 24. September 2023  
In dieser Aktionswoche laden wir ein, den ganzen Tag über möglichst nur Leitungswasser zu trinken und auf andere Getränke zu verzichten. Das Frühstück ist ausgenommen. In einer Vorbereitungszeit vom 09. bis 16. Sept. 2023 kann der Getränkekonsum dieser Woche in einem „Getränkepass“ dokumentiert und dann mit jenem der Aktionswoche verglichen werden – „Getränkepass“ beigelegt.
- **Gutes Leben – miteinander reden:** 15. bis 22. Oktober 2023  
Schon kleine Veränderungen haben oft große Wirkung. In dieser Woche laden wir Sie ein, bewusst in der Familie ins Gespräch zu kommen, konkrete Momente zu nutzen und sich die Zeit zu nehmen für Begegnung und den Austausch miteinander. Wir wollen Sie dafür begeistern, was Sie selbst durch gutes Zuhören bewirken können.
- **Gutes Leben – Mensch werden:** 02. bis 24. Dezember 2023  
Bis Sie bei der Krippe ankommen, begleiten wir Sie mit > einem täglichen Impulstext, nicht nur für Christ:innen > Gestaltungselementen für das Feiern der Adventsontage, des Nikolausfestes und den HI. Abend > Advent- und Weihnachtsgeschichten > Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten.

App „Gutes Leben“:  **Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



## Die 6 Themen des Jahres 2024:



Gutes Leben –  
Fastenzeit  
14. Feb. bis 30. März



Gutes Leben –  
lebendige Partnerschaft  
05. bis 12. Mai



Gutes Leben –  
Herzlichkeit schenken  
02. bis 09. Juni



Gutes Leben – Brot  
backen, Brot teilen  
22. bis 29. Sept.



Gutes Leben –  
gute Geschichten  
17. bis 24. Nov.



Gutes Leben –  
ankommen  
30. Nov. bis 24. Dez.

## Liebe Eltern – nun ist es soweit!

Ihr Kind beginnt einen neuen Lebensabschnitt. Vermutlich freut sich Ihre Tochter/Ihr Sohn schon lange 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](mailto:info-tirol@familie.at); [www.familie.at/tirol](http://www.familie.at/tirol)

## Wir haben für Sie folgende Unterlagen beigelegt:

- ▶ Schulanfangszeitung des Katholischen Familienverbandes Österreichs
- ▶ Übungsbogen „entspannter lernen“
- ▶ Getränkepass zur Aktionswoche „Gutes Leben – kostbares Wasser“ – siehe letzte Seite



## 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.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> 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](http://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.