

# Endlich ist es soweit – die Schule ruft!



**Alles für einen  
gelungenen Schulstart!**

## Netzwerkpartner:



**BARMER**



## Impressum

Satz und Layout: Anja Wimmer Grafik&Design  
 Druck: Täuber Druck Kasendorf (auf Recycling-Papier)  
 Text und Bild: beteiligte Netzwerkpartner  
 Koordination: Annekatriin Bütterich,  
 Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach



# INHALTSVERZEICHNIS



Grußwort Landrat Klaus Peter Söllner .....	5
Grußwort Leiter Staatliches Schulamt Michael Hack .....	6
Grußworte Leiterin des Staatlichen Gesundheitsamts Dr. Camelia Fiedler und Geschäftsstellenleiterin Gesundheitsregion <sup>plus</sup> Landkreis Kulmbach Annekatriin Bütterich .....	7
AOK Bayern - Geschäftsstelle Kulmbach: Mein Pausenbrot stärkt mich! .....	8
Abfallwirtschaft Landkreis Kulmbach: Ich vermeide Müll. ....	10
AOK Bayern - Geschäftsstelle Kulmbach: Ich komme bewegt durch den Schulalltag. ....	12
Landratsamt Kulmbach - Gesundheitsamt: Ich bin achtsam. ....	14
Barmer Krankenkasse - Geschäftsstelle Kronach: Schnelle Hilfe mit der Kindernotfall-App .....	16
Barmer Krankenkasse - Geschäftsstelle Kronach: Gesund beginnt im Mund .....	17
Bildungsregion Landkreis Kulmbach: Ich entdecke die Welt! .....	18
Geschwister-Gummi-Stiftung der Diakonie Kulmbach: Meine Familie ist für mich da! .....	20
CARITAS Kulmbach: Spaß und Spiel dürfen nicht fehlen. ....	22
Landkreisjugendarbeit und Kreisjugendring Kulmbach: Nach der Schule und in den Ferien sind wir für Dich da! .....	24
Gesundheitsregion <sup>plus</sup> Landkreis Kulmbach: Meine Eltern und ich sprechen über meinen Tag in der Schule. ....	26
Unsere Notizen und Ideen .....	28
Meine schönen Erfahrungen in Bildern .....	29
Labyrinth: Repariere das Raumschiff ... ..	30
Zum selber Ausmalen ...   Lösungs Fehlersuchbild .....	31





# GRUSSWORT

**Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Eltern, liebe pädagogische Fachkräfte,**

uns als Landkreis Kulmbach ist es eine Herzensangelegenheit, die Gesundheit der jungen Bürgerinnen und Bürger von klein auf zu fördern und auch in Kitas und Schulen von Beginn an im Blick zu haben.

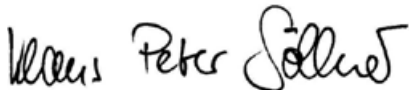
In unserem Landkreis haben wir wichtige Strukturen über viele Jahre hinweg auf- und ausgebaut, die wir weiterhin auch pflegen und stetig weiterentwickeln wollen. Wir verfügen über eine herausragende Bildungslandschaft, von Kinderkrippen, über Kindertagesstätten, Grundschulen, weiterführenden Schulen, Hort hin zu individuellen Weiterbildungsmöglichkeiten und Freizeitgestaltung im Bereich des lebenslangen Lernens für die ganze Familie. Ein wichtiger Bestandteil hierbei ist auch die gesundheitspädagogische Bildung – Ernährung, Bewegung, Entspannung, Umgang mit Konflikten, wertschätzende Kommunikation, sinnstiftende Freizeitgestaltung u. v. m.

Nun war das vergangene Jahr geprägt von Umbrüchen und großen Veränderungen, die nicht nur das Kita- und Schulleben, sondern auch das Privatleben inklusive der Freizeitgestaltung stark durcheinandergebracht haben. Umso wichtiger ist es, die Schülerinnen und Schüler zu stärken und zu motivieren, gerne zu lernen, sich auch den digitalen Lernmedien zu öffnen und achtsam den Schulalltag zu erleben.

Die Vorschulzeit war im vergangenen Jahr eine ganz andere, als die vielen Jahre zuvor. Umso mehr freuen wir uns über das neue Schuljahr und wünschen alles erdenklich Gute sowie viel Freude und Erfolg für den Start ins Schulleben.

Ein herzlicher Dank gilt allen am Projekt Beteiligten für die Unterstützung und Bündelung der Ressourcen. Federführend organisierte und koordinierte dies Frau Annetrin Bütterich, Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach.

**Herzliche Grüße und alles Gute**



**Ihr Landrat Klaus Peter Söllner**



**„Meine Träume sind  
wirklicher als der Mond,  
als die Dünen,  
als alles,  
was um mich ist.“**

**(aus „Der kleine Prinz“  
von Antoine de Saint-Exupéry)**



# GRUSSWORT

**Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Eltern, liebe Schulfamilien,**

ich freue mich sehr, dass wir in diesem Jahr erstmalig unsere Schulanfänger in der Kulmbacher Schulfamilie mit einem "Schulstart-Paket" begrüßen dürfen und so den Einstieg in euer Schulleben erleichtern bzw. wertvoll unterstützen können.

An den heutigen Tag werdet ihr sicher noch viele Jahre zurückdenken - vielleicht sogar euer ganzes Leben lang. Denn der erste Schultag ist für jeden etwas ganz Besonderes. Man erlebt ihn nämlich nur genau ein einziges Mal im Leben und es beginnt mit dem ersten Schultag ein ganz neuer, wichtiger Lebensabschnitt.

Das wissen wir Erwachsenen natürlich auch und deshalb haben wir uns alle im Rahmen der Gesundheits- und Bildungsregion des Landkreises Kulmbach zusammengetan. Wir wollen euch bei diesem wichtigen Schritt begleiten, euch helfen und unterstützen.

Neben ganz vielen Wissensinhalten in den einzelnen Schulfächern werden euch in eurem Schulleben aber auch immer wieder wichtige Themen wie beispielsweise gesunde Ernährung, Bewegung, Verkehrssicherheit, Umweltschutz usw. begegnen.

Zudem werdet ihr immer mehr Verantwortung für die Dinge, die ihr tut, aber auch für euer Umfeld übernehmen.

Mit dem heutigen Tage beginnt euer Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt und ich bin mir sicher, dass ihr bereits jetzt schon viel zu den aufgezählten Punkten beitragen und Verantwortung übernehmen könnt.

Aber auch wir als Schulamts Kulmbach wollen dazu beitragen und euch einige Tipps in Form dieser Broschüre mitgeben. Zudem hoffen wir, mit den Geschenken euren Schulalltag etwas zu erleichtern bzw. zu versüßen.

**Alles Gute!**

**Michael Hack**  
**Leiter des Schulamts Kulmbach**



**„Kinder und Jugendliche werden nur dann Verantwortungsgefühl entwickeln, wenn Erwachsene bereit sind, sie auch Verantwortung tragen zu lassen.“**

**(Jesper Juul)**



# GRUSSWORT

**Liebe Erstklässlerinnen und Erstklässler, liebe Eltern,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

wir freuen uns sehr, Sie und euch herzlich an Bord auf dem 1. Klasse-Boot willkommen zu heißen!

Wir haben im vergangenen Jahr einen stürmischen Wellengang gehabt. Das Vorschuljahr war dadurch zum Teil erschwert und vielleicht auch ein bisschen ins Wanken geraten. Umso mehr sind wir dankbar, dass wir nun hoffentlich in ruhigeren Gewässern unsere Fahrt fortsetzen können. Ziel hierbei sind die vier Grundschulozeane zu durchkreuzen. Sicherlich werden wir hier auch dem ein oder anderen Sturm, kalten und warmen Strömungen, Fischschwärme und Walen, großen Frachtschiffen, U-Booten und Seglern begegnen. Es wird sicherlich eine aufregende, spannende und gewinnbringende Zeit! Diese wollen wir noch ein bisschen mit Proviant „versüßen“.

Warum? Weil der Freistaat Bayern für das Jahr 2021 den Vorsitz der nationalen Gesundheitsministerkonferenz übernommen hat. Die Pandemie fordert unser Gesundheitssystem, aber auch jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns, auf bislang unbekannt Weise heraus. Aus diesem Grund hat die Gesundheitsministerkonferenz das Jahr der Kindergesundheit ausgerufen, um mit besonderer Aufmerksamkeit auf die Jüngsten unter uns zu schauen. Die Umbrüche und stetigen Veränderungen, die die Corona-Pandemie mit sich brachte, forderte und fordert nach wie vor viel Disziplin, Flexibilität, Durchhaltevermögen und eine positive Sichtweise. Dennoch ist es richtig und wichtig, die physische und psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern und möglichst jede und jeden – ob über das familiäre Umfeld oder das Setting Kita und Schule - zu erreichen und gesundheitsförderlich zu unterstützen.

Wir als Gesundheitsamt und Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach haben deshalb mit Kolleginnen und Kollegen sowie Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner ein gesundheitsförderliches kreatives Schulstartpaket für die ganze (Schul-)Familie zusammengestellt. Viele wichtige Bestandteile eines gesunden Aufwachsens und Miteinanders finden Sie hier wieder. Die Ihnen vorliegende Broschüre leitet Sie durch die verschiedenen „Give-aways“, Themenschwerpunkte und stellt Ihnen darüber hinaus wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Nachhaltigkeit, Beratung & Betreuung, Sport & Freizeit im Landkreis Kulmbach vor.

Die Broschüre soll von Jahr zu Jahr weiterentwickelt werden und fortlaufend wachsen. Deshalb erachten Sie diese bitte nicht als vollständig, sondern stetig erweiterbar. Gerne nehmen wir Ihre Ideen und Anregungen hinsichtlich des Gesunden-Schulstart-Pakets respektive innovativer Projektideen der Gesundheitsförderung im Setting Schule entgegen.

**Ihre**

**Dr. Camelia Fiedler, Leiterin des Staatlichen Gesundheitsamts und  
Annekatriin Bütterich, Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach**



**Dr. Camelia Fiedler**



**Annekatriin Bütterich**

**„Die Zukunft soll man nicht  
voraussehen wollen,  
sondern möglich machen.“**

**(Antoine de Saint-Exupéry)**

# Mein Pausenbrot stärkt mich!

## AOK Bayern - Die Gesundheitskasse Direktion Bayreuth-Kulmbach

### Liebe Eltern,

das Frühstück ist wichtig, um sich auf Deutsch, Mathe und Co. konzentrieren zu können. Gemeinsam mit vollwertigen Pausensnacks und Getränken liefert es die notwendige Energie zum Denken und Konzentrieren. Beispiele für ein gutes Kinderfrühstück sind Müsli – am besten ohne Zuckerzusatz – mit Milch, Nüssen, Rosinen und frischem Obst oder Vollkornbrot mit Quark und Bananenscheiben. Hier können Sie nach Vorliebe Ihres Kindes variieren. Vielleicht mag Ihr Kind morgens nur eine Banane essen. Andere essen gerne eine Scheibe Brot mit Käse oder magerer Wurst. Möchte Ihr Kind gar nichts essen, versuchen Sie, dass es zumindest ein Glas Milch, einen Kakao oder ein Glas Saft trinkt. Frühstück und Pausensnack sollten eine ausgewogene Mischung aus Brot, Obst, Gemüse und Milchprodukten ergeben. Machen Sie Ihrem Kind Lust aufs Pausenbrot:

- ✓ Wechseln Sie bei den Brotsorten ab. Vollkornbrot hält durch seine Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe am längsten fit. Sie können statt Brot auch mal Muffins, Wraps, Bagels, Knusperstangen, Pitabrot oder Tortillas verwenden – Kinder lieben Abwechslung.
- ✓ Als Belag eignen sich Käse, fettarme Wurst oder vegetarische Aufstriche – kombiniert mit Salatblättern, Paprikastreifen oder Apfelstückchen.
- ✓ Bauen Sie Brottürme oder Brotspieße mit Obst und Gemüse. Vor allem kleineren Kindern macht es Spaß zu essen, wenn das Brot mit Förmchen ausgestochen wurde oder wenn aus Gemüse ein Gesicht daraufgelegt wird.

Auch Trinken ist wichtig fürs Lernen. Rund einen Liter Flüssigkeit brauchen Grundschüler je nach Alter am Tag – am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle. Ist es draußen heiß oder steht Sport auf dem Stundenplan, geben Sie Ihrem Kind entsprechend mehr mit. Im Gegensatz zu anderen Organen kann unser Gehirn Nährstoffe nicht speichern. Das bedeutet, dass die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit abnehmen, wenn wir Mahlzeiten auslassen oder nicht genügend trinken. Tragen Sie deshalb mit einer ausgewogenen Ernährung und einer ausreichenden Trinkmenge zum Schulerfolg Ihres Kindes bei.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind einen guten Schulstart und viel Freude beim Zubereiten leckerer Frühstücks- und Pausenmahlzeiten!

Ihre  
Margot Schmitt

**Mehr Infos: [www.aok.de/bayern/familie](http://www.aok.de/bayern/familie)**



Urhebervermerk: © partnermedia.net / fotografie.eu

Urhebervermerk: © AOK-Medien dienst

## AOK Bayern - Die Gesundheitskasse Direktion Bayreuth-Kulmbach

**Margot Schmitt** | Ernährungsexpertin  
Kordinatorin Gesundheitsförderung an Schulen  
Friedrich-Puchta-Str. 27  
95444 Bayreuth  
Fon: 0921/288-375  
**E-Mail: [margot.schmitt@by.aok.de](mailto:margot.schmitt@by.aok.de)**





# Mein Pausenbrot stärkt mich!

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse Direktion Bayreuth-Kulmbach

Liebe Kinder,

das richtige Essen und Trinken sind wichtig, um gesund groß zu werden. Außerdem geben sie eurem Körper Kraft, um in der Schule gut lernen zu können.

Teste doch mal diese leckeren Rezepte!



So einfach kannst du dir  
Muntermachersäfte selbst pressen:

Du brauchst dazu nur Obst,  
Gemüse und einen Entsafter.

Power Eye:

1 Karotte, 1 Tomate

Farbschocker:

1 Apfel, rote Beeren, Ananas,  
evtl. etwas Ingwer

Gelber Apfelbaum: 1 Grapefruit, 1 Karotte, 1 Apfel

Sweet Dream:

1 Banane, 1 Orange, 1 Kiwi, 1 Mango



## Bananenshake

### Zutaten:

3 reife Bananen  
1 Päckchen Vanillezucker  
etwas Zitronensaft  
250 g Quark  
½ l Milch



### Zubereitung:

Bananen schälen und pürieren. Mit einem Päckchen Vanillezucker süßen. Etwas Zitronensaft zufügen. Quark mit der Bananenmasse aufrühren und anschließend die Milch unterrühren.



Unser Jolinchen hat mehr Rezepte  
und Infos für euch unter:

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de)

# Ich vermeide Müll !

## Abfallwirtschaft Landkreis Kulmbach

### Liebe Eltern,

viele Jahre war es um den Müll etwas ruhiger geworden, jetzt ist das Thema, vor allem verbunden mit dem Thema Mikroplastik, wieder in aller Munde. Bei aller Diskussion um die Wiederverwertung ist es immer noch am besten, Abfälle zu vermeiden.

Schon seit vielen Jahren spendiert der Landkreis Kulmbach seinen Erstklässlern deshalb eine Brotzeitbox und eine Emil-Flasche. Damit kann beim wichtigen Schulbrot viel Abfall vermieden werden.

Bitte benutzen Sie diese wertvollen Helfer täglich, auch wenn es vielleicht etwas umständlicher erscheint als Einwegprodukte.

Eigentlich brauchen wir es Ihnen ja sicherlich nicht extra zu sagen, dass wir Erwachsenen die Umwelt nur von unseren Kindern geliehen haben und möglichst lebenswert zurückgeben müssen.



### Abfallwirtschaft Landkreis Kulmbach

Landratsamt Kulmbach  
 Konrad-Adenauer-Straße 5  
 95326 Kulmbach  
 Fon: +49 (0) 9221/707-199  
 Fax: +49 (0) 9221/70795-199  
 E-Mail: zenk.detlef@landkreis-kulmbach.de

[www.landkreis-kulmbach.de](http://www.landkreis-kulmbach.de)



# Ich vermeide Müll !

## Abfallwirtschaft Landkreis Kulmbach

### Liebe Kinder,

darf ich mich kurz vorstellen?

Ich bin Bio-Billy, der Abfallfachmann im Landkreis Kulmbach. Ich passe auf, dass das mit dem Müll gut läuft.

### Mein Motto lautet:

Abfallvermeidung – die beste Entscheidung

### Cooler Spruch, oder?

Ich weiß, dass ihr das genauso seht und freue mich voll krass über eure Unterstützung. Bestimmt benutzt ihr jeden Tag die Mehrweg-Brotzeitbox und die Emil-Flasche für euer Pausenbrot und haltet auch sonst die Augen stets offen, wie ihr Abfall vermeiden könnt.

**Vielen Dank dafür,  
euer Bio-Billy**



# Ich komme bewegt durch den Schulalltag!

**AOK Bayern - Die Gesundheitskasse Direktion Bayreuth-Kulmbach**

**Liebe Eltern,**

mit der Einschulung verändert sich der ganze Tagesablauf. Von nun an heißt es täglich zunehmend mehr Stunden im Unterricht still zu sitzen. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sich täglich ausgiebig zu bewegen, macht nicht nur körperlich gesünder, sondern auch geistig fitter. Wenn Kinder viel laufen, toben oder Sport treiben, sind sie insgesamt ausgeglichener und können sich besser konzentrieren. Planen Sie deshalb die Freizeit mit viel körperlicher Aktivität. Das hilft nach einem langen Schultag Spannungen und Aggressionen abzubauen. Bei Kindern, die viel Zeit vor dem Fernseher, dem Computer oder mit dem Smartphone verbringen, gehen oft grundlegende Fähigkeiten verloren. Dazu gehören beispielsweise auf einem Bein hüpfen, rückwärtslaufen oder einen Ball fangen.

Aus diesen motorischen Defiziten können sich langfristig auch geistige Entwicklungsrückstände ergeben, da die beiden Bereiche eng miteinander verbunden sind. Optimal für Ihr Kind ist Alltagsbewegung wie zur Schule zu laufen oder viel mit dem Fahrrad zu fahren, Toben, Fangen und Verstecken auf dem Spielplatz oder Sportarten wie Schwimmen und Ballspiele. Damit es auf Dauer Spaß macht, sollte es abwechslungsreich und bunt gemischt sein.

Wenn Kinder sich nach der Schule kaum bewegen und ständig sitzen, hat das Folgen: Immer mehr Kinder leiden an Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Bewegungsfreudige Kinder haben seltener Rückenprobleme. Doch auch mit Schulranzen und Schreibtisch kann man einiges für die Rückengesundheit tun. Achten Sie beim Schulranzen auf richtig eingestellte, ausreichend breite, gepolsterte Gurte. Damit lässt er sich dem Rücken Ihres Kindes optimal anpassen. Der Schulranzen sollte mit der Schulterhöhe abschließen und eng am Körper anliegen. Er gehört auf den Rücken und nicht einseitig über die Schulter oder unter dem Arm getragen. Packen Sie schwere Gegenstände wie große Bücher nach hinten, damit sie möglichst nah am Körper getragen werden.



Unhebermerk: AOK-Medienanst

Rückenschonend sind Schreibtisch und Stuhl, die mit dem Schulkind mitwachsen können. Ideal sind stufenlos verstellbare Möbel. Achten Sie darauf, dass die Füße den Boden berühren und die Winkel zwischen Oberschenkel und Körper sowie der Knieinnenwinkel mindestens 90 Grad betragen. Der Ellenbogen sollte auf einer Ebene mit der Arbeitsfläche liegen. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob Sitzhöhe und Arbeitsfläche noch passen.

**Blieben Sie in Bewegung!**

Ihre  
Ulrike Fischer

**Mehr Infos: [www.aok.de/bayern/familie](http://www.aok.de/bayern/familie)**

**AOK Bayern - Die Gesundheitskasse  
Direktion Bayreuth-Kulmbach**

Ulrike Fischer  
Sport- und Bewegungsexpertin  
Friedrich-Puchta-Str. 27  
95444 Bayreuth  
Fon: 0921/288-357  
**E-Mail: [ulrike.fischer@by.aok.de](mailto:ulrike.fischer@by.aok.de)**



# Ich komme bewegt durch den Schulalltag!

**AOK Bayern - Die Gesundheitskasse Direktion Bayreuth-Kulmbach**

**Liebe Kinder,**

in der Schule müsst ihr nun viel sitzen. Deshalb ist danach spielen, toben, rennen oder Fahrrad fahren angesagt.

**Hier eine Spielidee:**

## Los! Lauf vor ... Noch ein Tor! - BALLSLALOM

**Ihr braucht dazu:**

1 Tennisball pro Spieler, Dosen, Flaschen, Pappschachteln, Körbe, usw.

**Vorbereitung:**

Die Mitspieler bauen mit den Gegenständen einen Slalomparcours auf.

**Spielverlauf:**

Die Spieler rollen nacheinander den Ball um die Hindernisse. Ob krabbelnd auf allen Vieren oder gebückt laufend, ist egal.

Je nach Alter kann das Spiel entweder auf Schnelligkeit gespielt werden oder es wird gezählt, wer die meisten Tore geschossen hat.

Wer schon ein bisschen fitter ist, kann den Ball mit den Füßen um die Hindernisse bugsieren und ihn anschließend in ein Tor schießen.



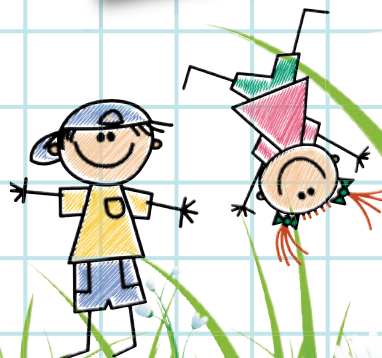
Urhebervermerk: © AOK-Mediendienst



Urhebervermerk: © AOK-Mediendienst

**Unser Jolinchen hat mehr Spiele  
und Infos für euch unterr:**

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de)



# Ich bin achtsam !

## Landratsamt Kulmbach - Gesundheitsamt

### Liebe Eltern,

auf die Gesundheit Ihres Kindes achten sie bereits schon und es werden auch nach dem Schulstart weiter folgende Themen für Ihr Kind wichtig sein:

- ✓ gesund essen und trinken
- ✓ viel bewegen und entspannen
- ✓ frische Luft
- ✓ ausreichend Schlaf und eine Stunde vor dem Schlafengehen... kein Fernseher, Computer, etc.
- ✓ sich selbst mögen und Freunde haben
- ✓ sich selbst wahrnehmen
- ✓ Probleme und Konflikte lösen
- ✓ kritisch denken und Nein-Sagen können



Und vergessen Sie bei der Erziehung Ihres Kindes nicht den Humor, den gesunden Menschenverstand, die Zuversicht und die Gelassenheit!

**PS: Das Landratsamt Kulmbach-Gesundheitsamt sorgt in diesem Paket für Informationen zu „Übergewicht bei Kindern vorbeugen“ und „Gemeinsam sind wir stark! Gemeinsam gegen das Corona-Virus“ -Mitmachheft.**

### Landratsamt Kulmbach - Gesundheitsamt

Sabine Rotter  
 Konrad-Adenauer-Straße 5  
 95326 Kulmbach  
 Fon: 09221/707 616  
 E-Mail: rotter.sabine@landkreis-kulmbach.de

[www.landkreis-kulmbach.de](http://www.landkreis-kulmbach.de)



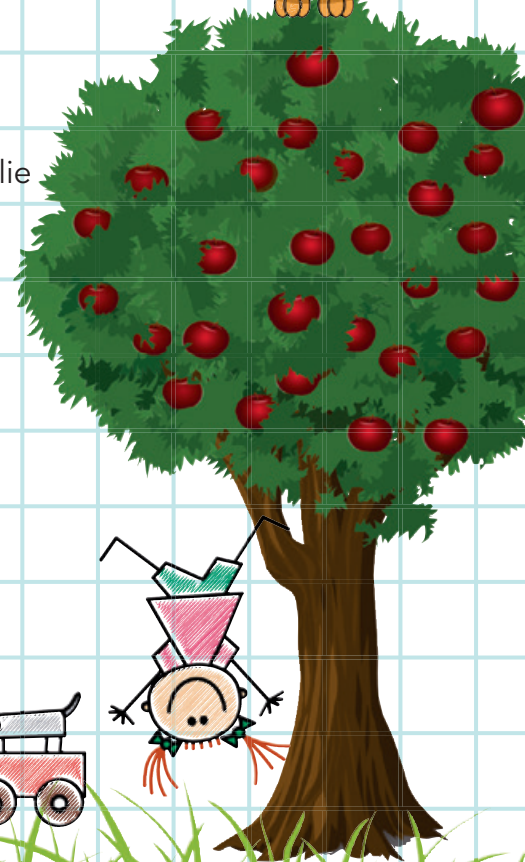
# Ich bin achtsam !

**Landratsamt Kulmbach - Gesundheitsamt**

**Liebes Schulkind,  
achte auf Dich und Deine Gesundheit und:**

- ✓ esse und trinke gesund
- ✓ schlafe genügend
- ✓ bewege Dich viel, am besten an der frischen Luft
- ✓ treffe Dich mit Freunden und Freundinnen
- ✓ achte auf Dich und darauf, dass es Dir gut geht :-)
- ✓ hole Dir Unterstützung, wenn es Dir nicht gut geht
- ✓ sprich über das Erlebte mit Deinen Eltern oder in der Familie
- ✓ freue Dich auf Neues und trau Dich etwas!

**Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg in der Schule!**



# Schnelle Hilfe mit der Kindernotfall-App

## BARMER Krankenkasse - Geschäftsstelle Kronach

Wenn Kinder ihre Grenzen ausloten, würden Eltern manchmal gern die Augen schließen. Daher ist es gut, wenn man für den Ernstfall vorbereitet ist. Praktische Hilfe bietet die Kindernotfall-App der BARMER und der Johanniter. Denn sie gibt Tipps für mehr Sicherheit. So zeigt die App beispielsweise per Smartphone, wie man bei Verletzungen oder einer plötzlichen Erkrankung reagiert. Die App ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs, bietet jedoch eine ideale Gelegenheit, zuvor erworbene Kenntnisse aufzufrischen. Zahlreiche Checklisten helfen, Unfällen und Notsituationen vorzubeugen



Die Kindernotfall-App ist eine sinnvolle Unterstützung für den Ernstfall. Deshalb sollten Sie diese wichtige App nutzen! Die App ist kostenlos und für Android und iOS erhältlich.

### Hier geht's zum Download:

[www.barmer.de/g100453](http://www.barmer.de/g100453)

### Juhu! Die Schule geht endlich los.

### Wir freuen uns mit Dir!

Die BARMER wünscht dir alles Gute zum Schulstart und möchte den großen Tag mit dir feiern.

Bitte achte jedoch in der aktuellen Zeit auf dich und setze deshalb immer auf dem Schulgelände deine Maske auf.

**Und genau deshalb schenken wir dir zum Schulstart eine BARMER Maske.**

### BARMER Krankenkasse - Geschäftsstelle Kronach

Andre Kopp

Fon: 0800 33 30 04 20-23 39

Fax: 0800 33 30 04 20-23 49

Mobil: 0160/90456416

E-Mail: [andre.kopp@barmer.de](mailto:andre.kopp@barmer.de)

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**BARMER**



# Gesund beginnt im Mund

**BARMER Krankenkasse - Geschäftsstelle Kronach**

25. September: Seit 1991 der Aktionstag für mehr Mundgesundheit.  
Mit vielen verschiedenen Themen für Kinder und Erwachsene.

**2021 lautet das Motto „Gesund beginnt im Mund - Zündstoff!“**

[www.barmer.de/a000107](http://www.barmer.de/a000107)

## Unser Tipp:

Lass deinen Zahnarzt jedes halbe Jahr in deinen Mund schauen.

Wenn auch der hinterste Winkel regelmäßig kontrolliert wird,  
geht so schnell nichts kaputt. Und du bekommst erst gar kein Zahnweh.

Nur so bekommst du gesunde Zähne und ein strahlendes Lächeln.



$$5 + 4 = 9$$

# Ich entdecke die Welt!

## Bildungsregion Landkreis Kulmbach

### Liebe Eltern,

Ihr Kind wird in diesem Jahr einen großen Schritt in die Selbstständigkeit gehen. Bereits im ersten Schuljahr öffnen sich besonders durch das Lesen-Lernen neue Welten. Buchstabe für Buchstabe wird die Welt da draußen „lesbarer“ und somit größer und umfangreicher. Neue Eindrücke, Abenteuer und Gedanken warten auf Ihr Kind, die es entdecken wird. (Bildungs-) Wege eröffnen sich und an so manch einer Weggabelung müssen Entscheidungen getroffen werden.

Auf dieser Reise möchte der Landkreis Kulmbach Ihr Kind und Sie von Anfang an begleiten. Als Bildungsregion in Bayern ist es uns wichtig, Ihnen als Partner zur Seite zu stehen und Sie über die zahlreichen schulischen und außerschulischen Bildungsangebote zu informieren. Seien Sie versichert, im Landkreis Kulmbach finden Sie für Ihr Kind alle Voraussetzungen für einen erfolgreichen und für ihn /sie passenden Bildungsweg.

Über das Online-Portal „Bildungsatlas“ erhalten Sie zahlreiche Informationen rund um das Thema Schule und Bildung und finden hilfreiche Kontakte zu Einrichtungen und Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im Landkreis Kulmbach. Der Landkreis Kulmbach und seine Kommunen sind Partner der Bildung und wollen ganz nach dem Motto der Bildungsregion, die ZUKUNFT Ihres Kindes GEMEINSAM (mit)BILDEN.



**Nicole Neuber**  
**Koordinatorin**  
**Bildungsregion**



Bildungsregion  
 Landkreis  
 Kulmbach

Konrad-Adenauer-Straße 5  
 95326 Kulmbach  
 Fon: 09221/707 116  
 E-Mail: neuber.nicole@landkreis-kulmbach.de

<https://bildungsatlas.landkreis-kulmbach.de>

### Ihr Kind entdeckt die Welt! - Wir begleiten es dabei!

Für den Schulstart wünschen wir Ihrem Kind alles erdenklich Gute und eine große Portion Entdeckerfreude!

Nicole Neuber  
 Bildungsregion Kulmbach



# Ich entdecke die Welt!

**Bildungsregion Landkreis Kulmbach**



**Liebes Schulkind,**

los geht's ! Auf zu neuen Welten – Buchstabe für Buchstabe wird die Welt für Dich lesbarer und somit größer! Neue Eindrücke und Abenteuer warten auf Dich! Deine Entdeckungsreise beginnt!

Auf dieser Reise möchte Dich der Landkreis Kulmbach von Anfang an begleiten. Schritt für Schritt auf deinem Weg, bis Du groß bist! Im Landkreis Kulmbach findest Du viele tolle Möglichkeiten, wie Schulen oder auch Freizeit- und Ferienangebote, die Dir beim Lernen, Entdecken und Groß-Werden helfen. Wenn Du und Deine Familie nachsehen wollt, was es so alles bei uns gibt, dann schau ins Internet im „Bildungsatlas“ des Landkreises Kulmbach. Der hilft Euch beim Suchen.

**Du entdeckst die Welt! - Wir begleiten Dich dabei!**

**Für den Schulstart wünschen wir Dir alles erdenklich Gute und eine große Portion Entdeckerfreude!**



**Die bunten  
Klebezettelchen für  
Deine Notizen findest Du  
in Deinem Schulpaket!**



# Meine Familie ist für mich da!

## Geschwister-Gummi-Stiftung der Diakonie Kulmbach

### Liebe Eltern,

es ist nicht immer leicht, Kinder zu erziehen. Aber es gibt nichts Schöneres, als mit ihnen zu wachsen! Die Familie ist auch heute der zentrale Ort des Aufwachsens von Kindern in unserer Gesellschaft. Sie als Eltern haben die Aufgabe, Ihre Kinder zu erziehen. Es ist Ihre Verantwortung, einen Raum zu schaffen, der Wohlwollen, Förderung und Schutz bietet. Auf dieser Basis kann Erziehung im Miteinander und Füreinander gelingen. Um dieser verantwortungsvollen Aufgabe gerecht zu werden, braucht es ein hohes Maß an Energie, Ausdauer und Resilienz.



Viele Eltern durchleben auch schwierige Phasen, die einem viel der Energie rauben, die eigentlich die eigenen Kinder benötigen. Durch Ereignisse wie eine psychische Erkrankung, die Trennung vom Partner oder der Partnerin, Arbeitslosigkeit oder Geldsorgen, können die Bedürfnisse der eigenen Kinder in den Hintergrund geraten. Dann ist es wichtig, Menschen um sich zu wissen, die einem eine helfende Hand reichen.

Die Geschwister-Gummi-Stiftung unterstützt Familien in unterschiedlichen Lebensphasen, um ein gutes Miteinander zu ermöglichen. Mit vielfältigen Angeboten bieten wir seit Jahrzehnten eine zuverlässige Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien.

Tageseinrichtungen für Schülerinnen und Schüler | Fit für Kids-Elternkurse | Familientreff und Mehrgenerationen Haus | KuKATZ Second-Hand-Shop | Angebote der Kinder- und Jugendhilfe | Jugendwerkstatt | und vieles mehr.



### Geschwister-Gummi-Stiftung Geschäftsstelle

Klostergasse 8  
95326 Kulmbach  
Fon: 09221/ 9292-0  
E-Mail: info@gummi-stiftung.de

<http://www.gummi-stiftung.de>





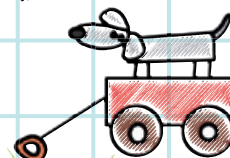
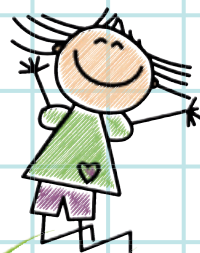
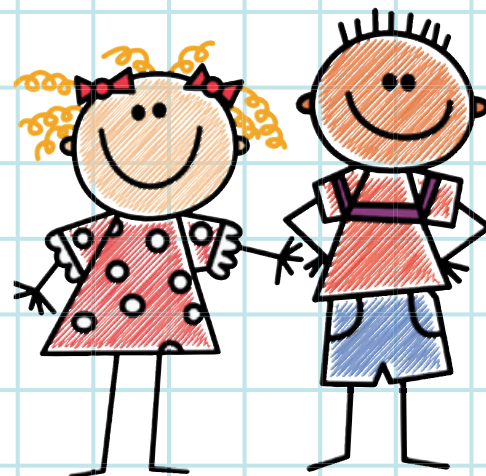
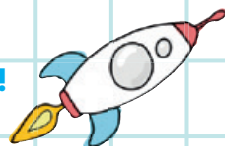
# Meine Familie ist für mich da!

**Geschwister-Gummi-Stiftung der Diakonie Kulmbach**

**Hallo Kinder,**

wir wünschen euch einen tollen Schulstart und viel Spaß beim Malen und Rätseln in diesem Heft.

**Auf Seite 30 findest Du unser  
Labyrinth Rätsel mit der Rakete!**



# Spiel und Spaß dürfen nicht fehlen!

## CARITAS Kulmbach

### Liebe Eltern,

sicher liegt eine aufregende Zeit hinter aber genauso vor Ihnen. Auch für Ihr Kind ist es wichtig, neben der Anspannung des ersten Schuljahres auch eine Entspannung zu erleben. Daher bietet die Caritas, wie jedes Jahr, für Kinder und Jugendliche von 6-14 Jahren unabhängig von der Einkommenssituation der Eltern eine Auszeit auch an Nord- und Ostsee an. Damit es jedem Kind ermöglicht werden kann, organisiert die Caritas Zuschüsse von verschiedenen Stellen. Eine erfolgreiche Kindererholung kann nur in einer Balance von Aktivität und Entspannung gelingen. Ziel ist, es in einer Gemeinschaft mit Gleichaltrigen viel Neues zu erleben.

**Denken Sie jetzt schon an einen gut betreuten Ferienspaß und wenden Sie sich an den:**

**Caritasverband für den  
Landkreis Kulmbach e.V.**








Bauergasse 3+5  
95326 Kulmbach  
Fon: 09221/9574-21  
E-Mail: greim-weith@caritas-kulmbach.de

[www.caritas-kulmbach.de](http://www.caritas-kulmbach.de)



### Zähle die Symbole



<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				



# Spiel und Spaß dürfen nicht fehlen!

**CARITAS Kulmbach**



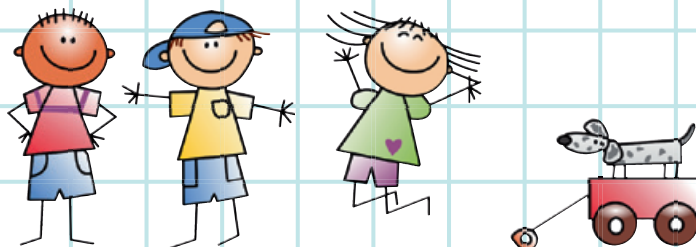
**Liebes Schulkind,**

eine aufregende und spannende Zeit beginnt jetzt. Damit du den Caritas-Bleistift schon mal verwenden kannst, haben wir dir einige spannende Rätselaufgaben gestellt. Sicher entdeckst du gleich die Lösungen...

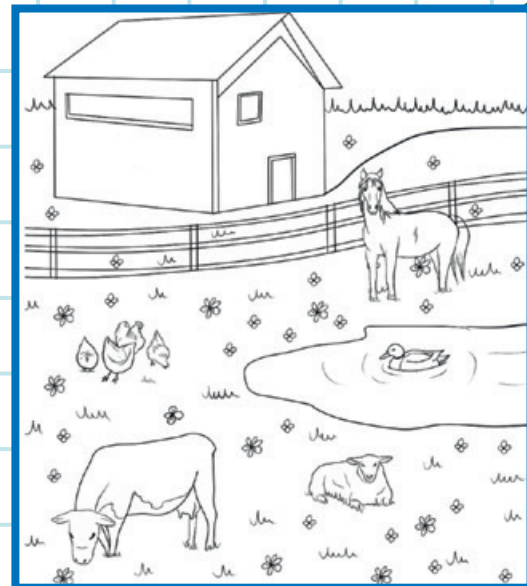
## Fehlerbilder für Kinder

Im unteren Bild haben sich 11 Fehler eingeschlichen. Vergleiche das Bild mit dem oberen Original und kreuze die Fehler ein.

**Die Lösung findest Du auf Seite 31.**



**Fehlersuchbild:**



# Nach der Schule und in den Ferien sind wir für Dich da!

## Landkreisjugendarbeit und Kreisjugendring Kulmbach

### Liebe Eltern,

nach einem anstrengenden Schultag oder in den wohlverdienten Ferien freut sich Ihr Kind nicht nur auf seine Freizeit, es braucht sie auch unbedingt! Im Landkreis Kulmbach gibt es eine große Vielzahl ganz unterschiedlicher Vereine und Verbände, die Angebote machen, die die Kinder nicht nur begeistern und für sie attraktiv und abwechslungsreich sind, sondern auch die Freizeit sinnvoll füllen. Für alle Interessen ist etwas dabei: es gibt Angebote im sportlichen, im musischen, im kirchlichen, im kreativen Bereichen oder bei den unterschiedlichen Rettungs- und Hilfsorganisationen. Alle Vereine und Verbände freuen sich riesig, wenn interessierte Kinder vorbeischauen und mitmachen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter, den richtigen Verein und Ansprechpartner für die Interessen Ihres Kindes zu finden. Auch in den wohlverdienten Ferien gibt es verschiedenste Angebote, um die Ferienzeit richtig genießen zu können, Spaß zu haben und etwas ausprobieren zu können. Ob mit dem Ferienpass, dem Landkreis-Spielmobil oder bei vielen Veranstaltungen und Aktionen von uns und zahlreichen Vereinen und Verbänden - Ihr Kind wird sicherlich die passende Freizeitbeschäftigung finden. Neben einer sinnvollen und abwechslungsreichen Freizeitgestaltung mit anderen interessierten Kindern und Jugendlichen erwirbt Ihr Kind bei allen Angeboten auch viele Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für den weiteren Lebensweg unentbehrlich sind.

Um über unsere Angebote umfassend informiert zu werden, können sie sich über unsere Homepage einen Überblick verschaffen oder sich dort gleich bei unserem Newsletter anmelden. Darüber hinaus finden Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

**Im Landkreis Kulmbach gibt es viele und tolle Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche.**

**Wir freuen uns sehr, wenn Ihr Kind diese nutzt. Wir helfen Ihnen gerne, das Passende zu finden!**



## Landkreisjugendarbeit und Kreisjugendring Kulmbach



Konrad-Adenauer-Str. 5  
95326 Kulmbach  
Fon: 09221/707-222 | Fax: 09221/707-95-222  
E-Mail: info@kjr-ku.de

[www.kjr-ku.de](http://www.kjr-ku.de)





# Nach der Schule und in den Ferien sind wir für Dich da!



## Landkreisjugendarbeit und Kreisjugendring Kulmbach

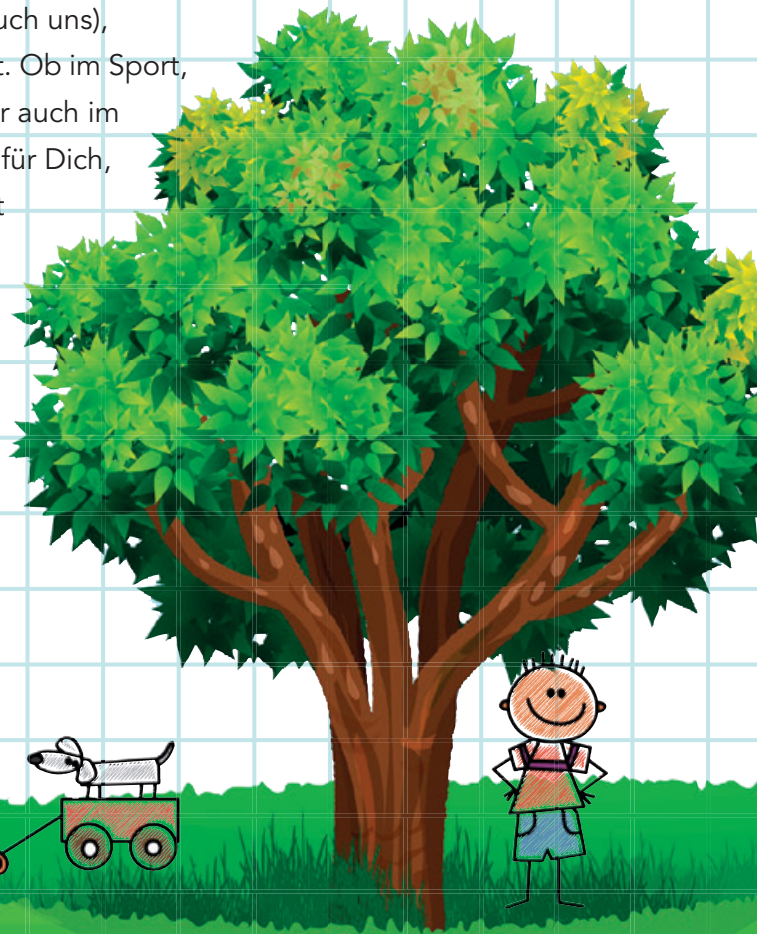
### Liebe Kinder,

die Schule ist aus, Hausaufgaben sind gemacht, oder noch besser: es sind Ferien. Und jetzt?! Mit der besten Freundin oder dem besten Freund zu spielen, macht immer Spaß! Aber da geht noch mehr! Es gibt ganz viele tolle Vereine (und auch uns), die garantiert etwas anbieten, das Dich interessiert. Ob im Sport, in der Musik, bei den Rettungsorganisationen oder auch im Umweltschutz, überall gibt es viele Möglichkeiten für Dich, damit am Nachmittag und in den Ferien garantiert keine Langeweile aufkommt.

Denn eines ist ganz sicher: Spaß und die Abwechslung kommen garantiert nicht zu kurz.

**Natürlich geht das alles auch gemeinsam mit Deiner besten Freundin oder Deinem besten Freund!**

**Wir wünschen Dir eine schöne Zeit nach der Schule und in den Ferien.**



# Meine Eltern und ich sprechen über meinen Tag in der Schule.

## Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach

### Liebe Eltern,

die Einschulung und das erste Schuljahr sind etwas ganz Besonderes, sowohl für Ihre Kinder als auch für Sie als Eltern.

Zu gerne würden Sie vielleicht ab und zu Mäuschen spielen wollen und in den Unterricht hineinspitzen.

Um zu erfahren, wie der Schultag war, stehen manche Eltern vor der Herausforderung, dass ihre Kinder nicht sehr viel und ausführlich berichten. Die Frage „Und wie war's heute in der Schule?“ wird kurz und knapp mit „Gut!“ beantwortet.

Der „Wuschel“, den Sie im Gesunden-Schulpaket finden, kann Sie und Ihre Kinder unterstützen, den Austausch zu fördern. Denn wer den Wuschel hat, der hat das Wort! Und wenn es mal etwas komplizierter ist, die richtigen Worte zu finden, kann der Wuschel auch gedrückt und an den Haaren gezupft werden. Dadurch kommen die Gedanken wieder gut in den Fluss.



Ich wünsche Ihnen von Herzen eine aufregende Zeit, inspirierende Gespräche mit Ihren Kindern und viel Freude im Austausch miteinander – vielleicht auch durch die Unterstützung des „Wuschels“.

Ihre  
Annektrin Bütterich  
Geschäftsstellenleiterin der  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach



## Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach



Annektrin Bütterich  
Konrad-Adenauer-Straße 5  
95326 Kulmbach  
Fon: 09221/707618  
E-Mail: buetterich.annektrin@landkreis-kulmbach.de

**[www.landkreis-kulmbach.de](http://www.landkreis-kulmbach.de)**

# Meine Eltern und ich sprechen über meinen Tag in der Schule.

**Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kulmbach**

**Hallo du liebes Schulkind!**

**Ich bin dein Wuschel.**

Mit mir klappt das Reden super leicht.

Wer mich in der Hand hält, hat das Wort und kann gleich lossprudeln.

Wenn du nach Wörtern suchst oder nicht weißt, was du sagen sollst, dann kannst du mich kneten oder mich von einer Hand in die andere werfen. Wenn dir das Reden nicht so leicht fällt, dann probiere doch mal, ganz sanft an meinen Haaren zu zupfen. Das bringt die Gedanken wunderbar in den Fluss.

Ich freue mich auf viele spannende und lustige Gespräche mit dir, deiner Familie und deinen Freundinnen und Freunden.

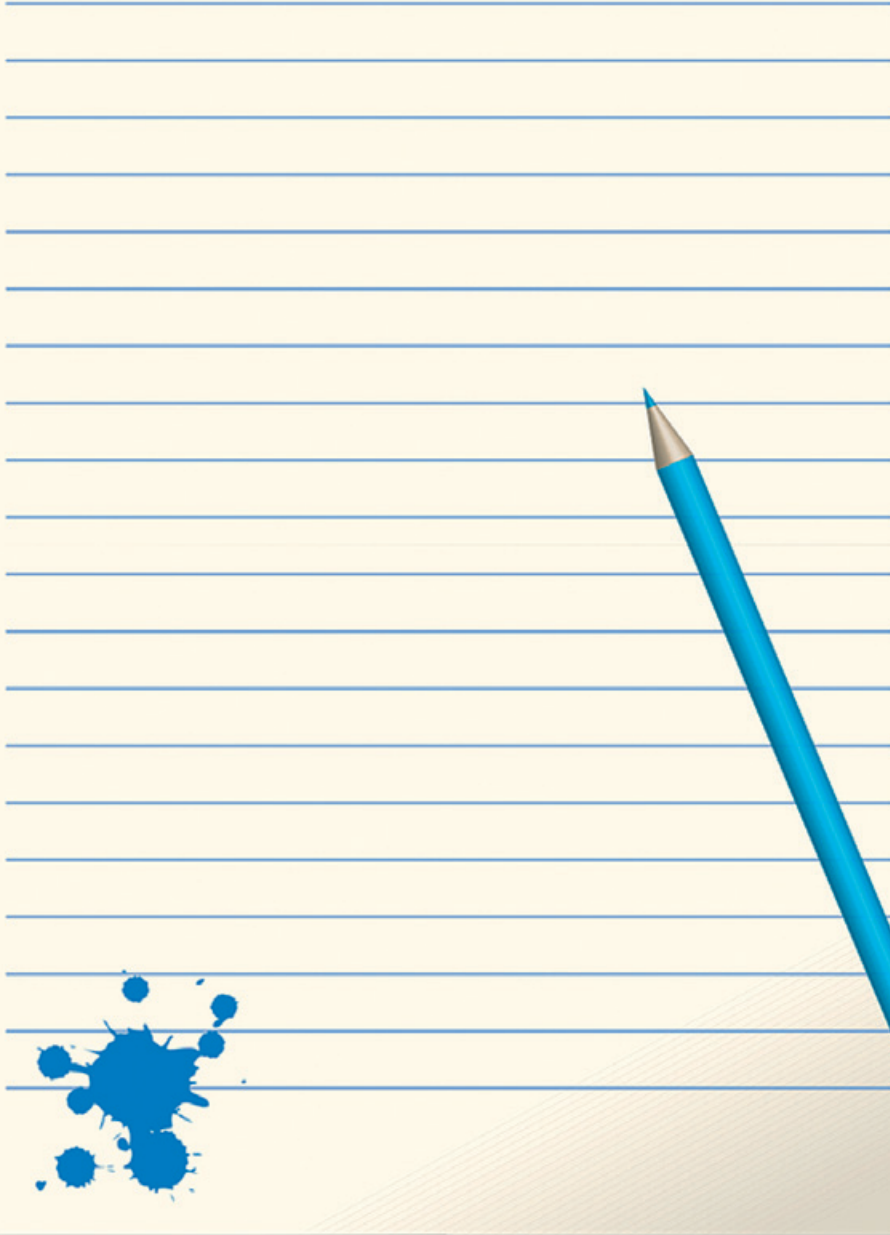
**Ich bin immer mit dabei und unterstütze dich.**

**Alles Liebe!**

**Dein Wuschel ;-)**



## Unsere Notizen und Ideen ...



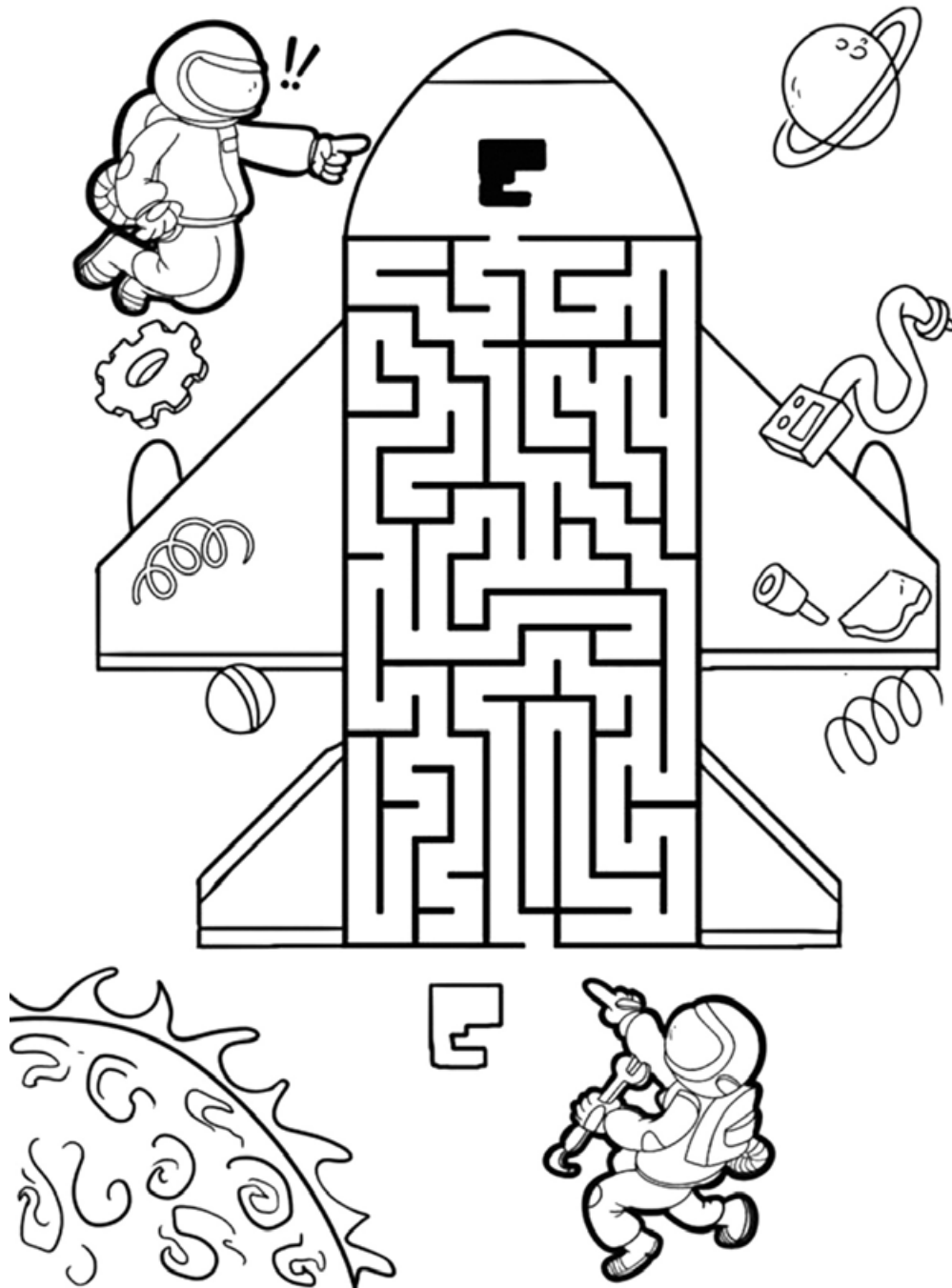
A sheet of yellow lined paper with a blue pencil and a blue ink splatter. The paper has a perforated top edge and is held in place by two light blue triangular tabs. The pencil is blue and is positioned diagonally across the page. The ink splatter is located in the bottom left corner of the page.



# Meine schönen Erfahrungen in Bildern

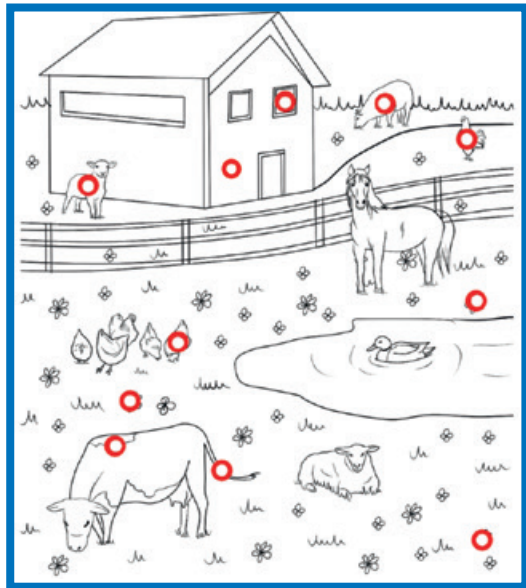


# Repariere das Raumschiff ....

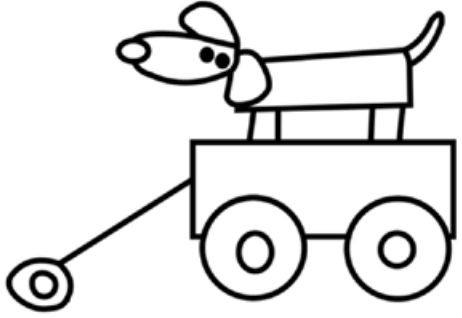
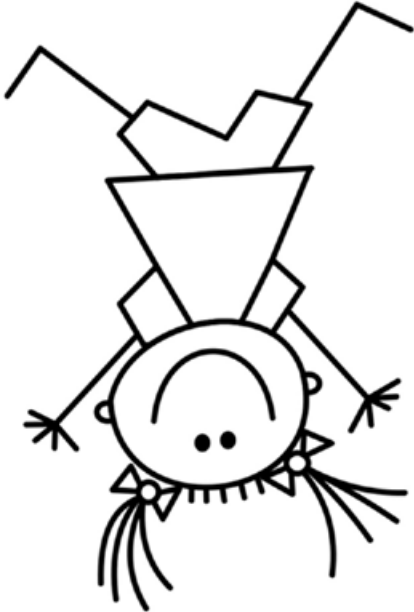


# Zum selber Ausmalen ....

## Lösung Fehlersuchbild von Seite 23:



[www.Raetsedino.de](http://www.Raetsedino.de)





*Habe Spaß*

Trau dich zu fragen

*Lass dir helfen & hilf anderen*

**GLAUBE AN DICH**

**FREUE DICH ÜBER NEUE FREUNDE**

Sei stolz auf dich

**gib niemals auf**

Du schaffst das!

**Hab große Träume**

Sei neugierig

*Habe keine Angst, Fehler zu machen!*



Das „Gesunde-Schulstart-Paket“, eine Initiative des Gesundheitsamtes Kulmbach und der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Kulmbach, finanziert durch Mittel des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

**Gesund. Leben. Bayern.**

