

# Schule

## RAN AN DIE RANZEN

WORAUF ELTERN  
BEIM ERSTEN KAUF  
ACHTEN SOLLTEN

## OHNE MOBBING

ACHT SÄTZE,  
DIE KINDER  
STARK  
MACHEN

## SEXUALKUNDE IN DER 3. KLASSE

WARUM FRÜHE  
AUFLÄRUNG  
SINNVOLL IST

## PANIK VORM SCHULSPORT?

SCHLUSS MIT  
DEMÜTIGUNG IN  
DER TURNHALLE

## BÜCHER STATT TABLETS

WELCHE VORTEILE  
ECHTES PAPIER HAT

# ENTSPANNTER LERNEN

Meditation, Zeitmanagement, Selbstliebe & mehr:  
Wieso neue Schulfächer immer wichtiger werden

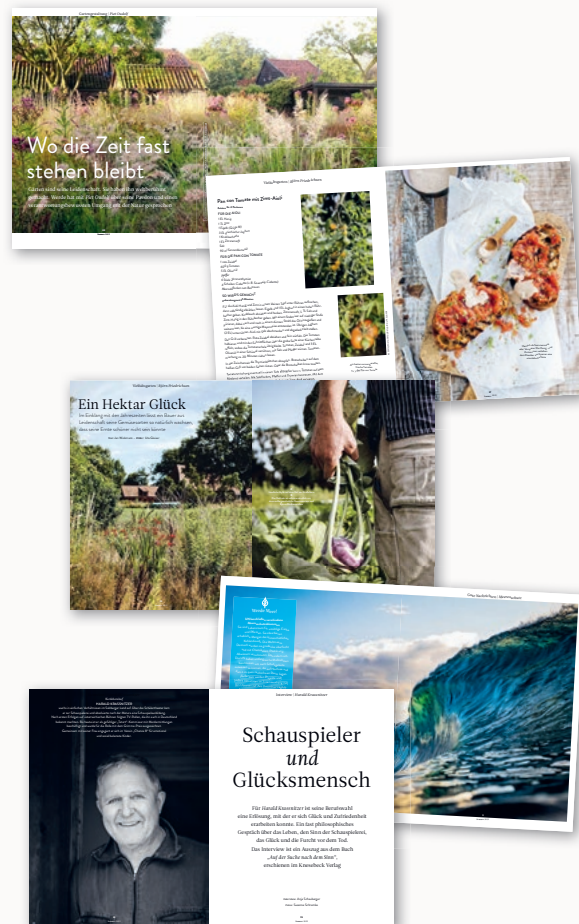


# Werde

## Die Kunst des nachhaltigen Lebens

Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie anzunehmen. Werden auch Sie Leser:in des Werde-Magazins.

Jetzt  
gratis  
lesen



Jetzt kostenloses Probeheft\* bestellen!

[werde-magazin.de/probeheft](https://werde-magazin.de/probeheft)

040/ 696 383 936 . [abo@werde-medien.com](mailto:abo@werde-medien.com)

\*Nur wenn Ihnen das Magazin gefällt, erhalten Sie danach 4 Ausgaben im Jahr für 34 Euro.



SCAN MICH!

# EDITORIAL

## LIEBE LESERINNEN UND LESER\*,

in den vergangenen Wochen ist bei mir kaum ein Tag vergangen, der nicht sowohl mit dem Gedanken an das Thema Schule begann als auch endete. Und das liegt nicht daran, dass ich zum Jahreswechsel dieses Magazin redaktionell übernehmen durfte – sondern beruht auf der Tatsache, dass unsere Zwillinge zu den knapp 800 000 Viertklässlern zählen, für die im kommenden Sommer der Schulwechsel ansteht.

### NEUNJÄHRIGE UNTER DRUCK

„Mama, ich habe richtig Angst, dass ich es nicht aufs Gymnasium schaffe“, gestand mir meine Tochter Elli schon vor Monaten, als wir abends zusammen im Bett lagen. Und ich verstand nicht ganz: Wir hatten zu Hause noch nicht einen Satz über das Thema gesprochen – wir Erwachsenen waren tatsächlich offen für alle Schulformen, standen noch ganz am Anfang der Recherche. Wo also kam dieser Druck her? Eine Handvoll Elternabende und Offene-Tür-Tage später war klar: aus der Klasse. Und von vielen anderen Mamas und Papas, deren Entscheidung (vermutlich aus Image-Gründen) lange vor dem Empfehlungsgespräch stattfand – ganz unabhängig von den Leistungen und Noten ihrer Kinder, die diesen Weg nun natürlich auch für den einzig richtigen hielten.

Aber muss es wirklich das Gymnasium sein? Und lässt sich der Druck, den sowohl Elli als auch ihr Bruder Theo zu spüren bekamen, irgendwie reduzieren? Das wollten wir von einem Kinderpsychologen wissen. Seine Antworten gibt es ab Seite 48.

### ALTE ANSÄTZE STATT INNOVATIVER FÄCHER

Wer sich (wie ich in diesen Monaten) intensiv mit verschiedenen Schulkonzepten auseinandersetzt, der stellt schnell fest: Ein paar gute Ansätze sind da – aber vieles ist einfach noch immer exakt so wie zu der Zeit, als wir selbst zur Schule gingen. Deshalb liegt mir auch unsere Titelgeschichte sehr am Herzen. In dem Stück „Achtsamkeit & Recht statt Algebra & Brecht“ (ab Seite 10) fasst meine liebe Kollegin Irlana Nörtemann zusammen, wie Schule im Jahr 2024 eigentlich aussehen müsste – und welche Fächer unsere Kids viel nötiger bräuchten als das, was auch wir nach dem Schulabschluss nie wieder anwenden konnten.

Ich freue mich darauf, mich in den nächsten Monaten weiter ausführlich mit dem Thema Schule zu beschäftigen – am liebsten allerdings etwas weniger emotional und vornehmlich beruflich bei der Produktion unserer kommenden Ausgaben. Ich werde berichten, ob uns der Gruppenzwang in Sachen Gymnasium packt oder wir es wagen, eigene Wege zu gehen. Nun erst einmal: Viel Freude mit diesem Heft!



*Claudia Weingärtner*  
Chefredakteurin

### \*Wir meinen ALLE!

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

## WIR MACHEN MIT



**ANJA JUNG**

...ist unsere Artdirektorin, die eigentlich immer so gute Laune hat wie auf diesem Bild. Die Wahlhamburgerin und Mutter einer (studierenden) Tochter gestaltet SCHULE seit fast vier Jahren. Ihre Liebe zu Grafikdesign entdeckte sie schon in ihrer Schulzeit – u.a. durch den Kunstunterricht. Mit der aktuellen Ausgabe hat sie dem Heft einen frischen Anstrich verpasst.



**FLORIAN NUXOLL**

...arbeitet als Lehrer an einem Gymnasium in Baden-Württemberg sowie als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Tübingen. Er ist Podcast-Host, Vater eines Sohnes – und ebenfalls seit Jahren Mitarbeiter dieses Magazins, der vor allem für die Rubrik „Weiterführende Schule“ schreibt.

FOTOS: MICHAELA THEWES, PRIVAT

**HATSCHI!**  
Die Kids waren gefühlt  
den ganzen Winter krank?  
Wir haben zehn Ideen zur  
Stärkung des Immunsystems  
**Seite 22**



## INHALT

### AKTUELLES

#### 06\_News

Von Lehrern in Teilzeit, einer Nachhilfe-Flatrate, Taschengeldkarten, optimistischen Schülern und mehr

#### 10\_Unsere Titelgeschichte

Achtsamkeit & Recht statt Algebra & Brecht:  
Wie Schule im Jahr 2024 wirklich aussehen sollte

### GRUNDSCHULE

#### 16\_Der große Ranzencheck

Was die erste eigene Schultasche  
leisten sollte. Plus: vier brandneue Modelle

#### 20\_Sicher ankommen

Wer den Schulweg mit Roller oder Rad antritt, braucht  
einen Helm, klar. Aber ist eine Mütze darunter okay?

#### 22\_Tschüss, Erkältung!

Die ganze Schulklasse rotzt und schnieft? Wir haben  
Tipps, mit denen die Kids wieder fit werden

#### 26\_Let's talk about Sex

Wie Kinder schon in der Grundschule aufgeklärt werden –  
und warum das immer wichtiger wird

#### 30\_Ich schreibe spiegelverkehrt

Was tun, wenn Kinder Buchstaben und Zahlen falsch  
herum schreiben?

#### 34\_Außenseiter in der Turnhalle

Unsere Autorin berichtet, wieso es ihr nichts ausmacht,  
dass sie im Sportunterricht nie gut war

#### 36\_Schluss mit Mobbing!

Diese acht Sätze sollte jedes Schulkind kennen

#### 38\_Was macht 9+4?

Eine Mathelehrerin fasst zusammen, wie es mit dem  
Zehnerübergang besser klappt

#### 42\_Bye-bye, Winterblues

Bei vielen Kids ist zum Ende der kalten Jahreszeit  
die Luft raus. Eine Expertin erklärt, was jetzt hilft

#### 44\_Plötzlich Klassensprecher

Warum dieses Amt auch für schüchterne und  
unstrukturierte Kinder eine Bereicherung ist

### WEITERFÜHRENDE SCHULE

#### 48\_Gymnasium um jeden Preis?

In diesen Wochen müssen Viertklässler sich entscheiden.  
Aber welche Schulform ist die beste?

#### 50\_Zukunftskompetenz Kommunikation

Wie Eltern ihre Kids unterstützen können, die Grundlagen  
der (non)verbalen Kommunikation zu lernen

#### 54\_Was TikTok & Co. mit dem Gehirn machen

...und wie das Lernen durch soziale Netzwerke und  
das Smartphone beeinflusst wird

### UNTERHALTUNG

#### 58\_Deutschlands erste Checkerin

Checker Tobi hat endlich weibliche Unterstützung  
bekommen – wir stellen Marina Blanke vor

### ERNÄHRUNG

#### 62\_Pasta, Pasta, Pasta

In der Kolumne schreibt unsere Kollegin Irlana über  
das Schulkantinen-Dilemma

#### 64\_Fit mit Fingerfood

...und mit diesen Snacks in der Brotbox werden die  
Kids auch dann satt, wenn das Mittagessen ausfällt

### ...UND SONST NOCH

#### 66\_Vorschau und Impressum







## LERNEN MIT KI

Ein Neurobiologe erklärt, was Schüler über künstliche Intelligenz wissen sollten

Seite 54



## ERSATZLEHRERIN

Die Filme aus der Checkerwelt werden oft auch im Unterricht eingesetzt. Unsere Kinderreporterinnen haben die neue Moderatorin Marina interviewt

Seite 58



## TIPPS FÜR MATHE-BEGINNER

Wir haben Tipps, wie Kids den Zehnerübergang besser verstehen

Seite 38



## MIESES MENSAESSEN

Unsere Autorin fragt sich, ob gesunde Ernährung und Schul-Lunch ein Widerspruch sind

Seite 62



## AKTUELLES, INTERESSANTES & HÜBSCHES FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN

### **Nachhilfe- Flatrate für Abschluss- prüfung**

Ab dem 16. Mai stehen in Nordrhein-Westfalen die Abschlussprüfungen in den Real- und Hauptschulen an. Angesichts des Ausfalls von Unterricht in der Corona-Zeit sehen sich die Abschlussklassen des Jahres 2024 vielerorts alleingelassen. Engmaschige Unterstützung durch private Nachhilfelehrer ist kostenintensiv, termingebunden und zeitlich begrenzt. Ein Pilotprojekt für Schulen in NRW ergänzt bewährtes Lernmaterial mit unbegrenzter Online-Nachhilfe für diese Klassen. Kombiniert mit der Nachhilfe-App von „UbiMaster“ bietet der Stark-Verlag eine Nachhilfe-Flatrate für Real- und Hauptschüler im Abschlussjahr 2023/2024 in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik an. Kostenfreie App-Nutzung beim Kauf von Prüfungsunterlagen (23,95 Euro pro Fach).

**Mehr Infos:** [www.stark-verlag.de/ubimaster](http://www.stark-verlag.de/ubimaster)

### **Teilzeitquote bei Lehrern gestiegen**

Im Schuljahr 2022/2023 waren 724800 Lehrkräfte an allgemeinbildenden Schulen in Deutschland tätig – davon 42,3 Prozent in Teilzeit, meldet das Statistische Bundesamt (Destatis). Damit lag die Teilzeitquote bei Lehrkräften etwas höher als im Schuljahr zuvor (40,6 Prozent) und wieder auf dem höchsten Stand der letzten zehn Jahre. Besonders Frauen reduzieren häufig ihre Arbeitszeit: Im Schuljahr 2022/2023 war die Teilzeitquote bei Lehrerinnen (49,9 Prozent) mehr als doppelt so hoch wie bei Lehrern (21,8 Prozent).





## Den Umgang mit Geld lernen

Mit dem Eintritt in die Schule bekommen Kids meist ihr erstes Taschengeld – wöchentlich in bar. Doch eingekauft wird heute auch digital. Und die Eltern machen es vor: Sie zahlen auch kleinere Beträge immer öfter bargeldlos. Also macht es Sinn, dass auch der Nachwuchs das lernt – wie mit der altersgerechten Taschengeldkarte von Bling. Die App enthält Spar-Programme, Ausgaben-Planer und Bezahl-Limits (legen die Eltern fest). Wichtig: Schulden machen ist unmöglich. Etwa 3 Euro monatlich pro Kind.

**Mehr Infos:** [www.bling.de](http://www.bling.de)



## 3 FRAGEN AN...

Alexander Brand, Lehrer in Hamburg

Der Hamburger Alexander Brand schreibt in seinem Blog über seine Hospitation in Estland, einem digitalen und PISA-Vorzeigeland.

### Wie ist die allgemeine Situation in Estlands Schulen?

Nach mehreren Wochen Hospitation stellte ich (zu meiner eigenen Überraschung) fest, dass der Technikeinsatz, mit Ausnahme der IT-nahen Fächer, nicht so hoch war, wie ich es von einem digitalen Vorreiterland erwartet hatte.

### Wie viel Technik kommt in Einsatz?

Ein Computer am Lehrerpult und ein Beamer oder Smartboard gehören zur Ausstattung eines jeden Klassenzimmers. Im Regelfall stellen Schulen Bildungstechnologien ein, die Lehrkräfte beim Medieneinsatz unterstützen und die Wartung der Geräte übernehmen.

### Wie digital gestaltet sich der Ablauf des Unterrichts dort?

Estlands Schulen setzen auf Effizienz durch Digitalisierung. Seit 2002 können Lehrkräfte im digitalen Klassenbuch „eKool“ (dt.: e-Schule) Hausaufgaben stellen, Noten und Absenzen dokumentieren und sich mit Eltern austauschen. Eine Studie ergab, dass Lehrkräfte mit „eKool“ die Hälfte an Verwaltungsarbeit einsparen – täglich 45 Minuten. Meistens nutzten Lehrkräfte digitale Medien, um etwas zu präsentieren, eine Stunde mit einem Lernspiel aufzulockern oder Schülerinnen und Schüler mit einer Mathe-Lernsoftware üben zu lassen. Selten wurden digitale Werkzeuge verwendet, um kooperativ oder an Projekten zu arbeiten.

**Mehr lesen unter:** [www.alexanderbrand.de/wunderland](http://www.alexanderbrand.de/wunderland)



## Deutschlands fitteste Grundschule gesucht

Schulkinder bewegen sich zu wenig: Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene eine Stunde Bewegung täglich wird verfehlt, besonders durch die Ausfallzeiten in der Corona-Pandemie. Danach hat sich die motorische Entwicklung der Kinder um ein Jahr verzögert. Die Kampagne „Deichmann bewegt: Deutschlands fitteste Grundschule“ will jetzt Kids in ganz Deutschland für Bewegung begeistern. Bewerber erhalten Material für das Bewegungsprogramm und Zugang zum Online-Dashboard. Innerhalb von vier Wochen kann das Lehrpersonal alle absolvierten Einheiten eintragen. Eine Einheit dauert etwa zehn Minuten und umfasst Übungen aus den Bereichen Beweglichkeit, Koordination, Dehnung, Gemeinschaft, Kraft und Ausdauer.

**Teilnahmebedingungen, Bewerbungen und Gewinne unter:**  
[www.deichmann-bewegt.de/deutschlands-fitteste-grundschule](http://www.deichmann-bewegt.de/deutschlands-fitteste-grundschule)