

Elternbrief KW 06 / 2023

10. Februar 2023

Liebe Eltern,

wir hoffen, dass Sie und Ihre Familie die Winterferien genossen haben und diese eine Woche eine schöne Abwechslung zum Berliner Alltag war.

Nun sind die Kinder schon wieder im Schulalltag angekommen und die nächsten Wochen bringen sehr spannende Projekte, gerade in den höheren Klassen, mit sich.

Wir müssen die Gelegenheit trotzdem noch einmal nutzen und sie auf die Selbstständigkeit Ihrer Kinder hinweisen. Der Schulweg kann von allen mit viel Freude alleine und zu Fuß bewältigt werden – das morgendliche Auto-Chaos war auch in dieser Woche unübersehbar – leider. Denn das einzige, was hierbei übersehen wird, sind die Bedürfnisse der Kinder nach einem sicheren Schulweg und Eigenständigkeit.

Daher werden wir nicht müde, Sie regelmäßig darum zu bitten, Ihre Kinder nicht mit dem Auto bis zu den Schultoren zu fahren.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein schönes Wochenende,

herzliche Grüße,

Angela Efinger, Kristin Schulz, David Klopfer, Christine Kaspari, Sabine Haydn

Am kommenden Montag findet um 18.30 Uhr der Elternabend der Polizei zum Thema „**Gewaltprävention**“ für alle Eltern der vierten Klassen statt.

Am 16.02. findet um 19.00 Uhr der **Elternabend zur Wahl der ersten Fremdsprache** statt.

Elternseminar »Digitale Medien«

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Internet und Co. gehören zur Lebenswelt von Jugendlichen einfach dazu. Im Familienalltag sind Medien oftmals ein kontroverses Thema, bei dem viele Unsicherheiten bestehen. Dieses Seminar richtet sich an Eltern/Erziehende, die

sich über Nutzungsmöglichkeiten und Risiken von Onlineangeboten informieren möchten. Es gibt einen Überblick über aktuelle Trends bei Games und Sozialen Medien, informiert über riskantes Medienverhalten und gibt Tipps für die Medienerziehung in der Familie.

Nächster Termin:

Präsenz-Elternseminar: 20. März 2023, 14-18 Uhr im Seminarraum der Fachstelle für Suchtprävention, Chausseestraße 128, 10115 Berlin

Online-Elternseminar „Cannabis – total normal oder eine Gefahr für mein Kind?“

Cannabis ist die am meisten verbreitete illegale Substanz. Das Einstiegsalter liegt in Berlin bei 14,4 Jahren und ist mit der aktuellen Debatte um die regulierte Abgabe an Erwachsene in aller Munde. Vielleicht führt das auch bei Ihnen als Eltern zu Fragen wie „Ist Cannabis harmlos oder gefährlich und kann man davon abhängig werden?“ oder „Sollten Eltern den Konsum erlauben oder verbieten?“. Dieses Seminar ist ein Angebot für Eltern/Erziehende, die sich solche oder ähnliche Fragen stellen, sich über Wirkungen und Gefahren von Cannabis informieren möchten oder sich mehr darüber erfahren wollen, wie mit diesem Thema in der Erziehung am besten umgegangen werden sollte.

Nächster Termin:

14. März 2023, 16.00-19.00 Uhr online via Zoom

Anmeldungen für die Elternseminare, unter Angabe des gewünschten Veranstaltungstitels und Datums, bitte per Mail an anmeldung@berlin-suchtpraevention.de

Kursangebot für Erziehende »Starke Eltern Starke Kinder – Pubertät: Aufbruch, Umbruch – kein Zusammenbruch«

Der Kurs findet im Zeitraum vom **21.02.-09.05.2023**, mit Unterbrechung durch die Osterferien, jeweils dienstags von 17:30-19:30 Uhr in den Räumen unserer Berliner Präventionspraxis (Gutsmuthsstr. 23, 12163 Berlin) statt. Der Kurs besteht aus 10 aufeinander aufbauenden Terminen und richtet sich an **Erziehende von Kindern im Alter von 12- 18 Jahren**.

Weitere Informationen zum Angebot und zu den Anmeldeöglichkeiten finden Sie <https://www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen/elternkurs-fuer-erziehende-von-jugendlichen-starke-eltern-starke-kinder-pubertaet-aufbruch-umbruch-kein-zusammenbruch/>.

Die Veranstaltungen können einzeln belegt werden. Sie sind kostenfrei und richten sich ausschließlich an Erziehende.

Der Speiseplan für nächste Woche:

Speisenplan Februar 2023

07. KW, 13.02.2023-17.02.2023



M1
vegetarisch



M2
enthält Fisch oder Fleisch

Montag, 13. Februar 2023



Pastinaken-Kokossuppe^{G1} mit Kürbiskernen, Kaiserschmarrn^{M, G1, E1}, Apfelmus, Rohkost, Trinkjoghurt natur^M



Blumenkohl-Kartoffel-Curry^{G1}, Weizentortilla^{G1}, Rohkost, Trinkjoghurt natur^M

Dienstag, 14. Februar 2023

Käsespätzle mit Gouda^{M, G1, E1}, Schnittlauchsoße^{G1, M}, Erbsen^M, Rohkost, Frischobst

Hühnerfrikassee mit Erbsen^{G1, M}, Reis, Gouda^M, Rohkost, Frischobst

Mittwoch, 15. Februar 2023



Brokkoliröschen und Kichererbsen, Petersiliensoße^{G1, M}, Vollkornreis, Rohkost, Apfel-Joghurt-Drink^M



Tomatenpesto^M, Vollkornnudeln^{G1}, Rohkost, Apfel-Joghurt-Drink^M

Donnerstag, 16. Februar 2023



Sojaschnitzel^{G1, S1}, Karotten in heller Soße^{G1, M}, Kartoffeln, Rohkost, Frischobst

Rinderschmorpfanne mit Schmorkohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel^{E1, G1, M}, Rohkost, Frischobst

Freitag, 17. Februar 2023



Sesam-Kartoffeln^{S3} mit Kräuterquark^M, Rohkost

Seelachsfilet gedünstet^F, Zucchini-Tomatengemüse^{G1}, Reis, Rohkost

Speisenplan Februar 2023
07. KW, 13.02.2023-17.02.2023

 **M1**
vegetarisch

 **M2**
enthält Fisch oder Fleisch

Montag, 13. Februar 2023

 Pastinaken-Kokossuppe^{G1} mit Kürbiskernen, Kaiserschmarrn^{M, G1, E1}, Apfelmus, Rohkost, Trinkjoghurt natur^M

 Blumenkohl-Kartoffel-Curry^{G1}, Weizentortilla^{G1}, Rohkost, Trinkjoghurt natur^M

Dienstag, 14. Februar 2023

Käsespätzle mit Gouda^{M, G1, E1}, Schnittlauchsoße^{G1, M}, Erbsen^M, Rohkost, Frischobst

Hühnerfrikassee mit Erbsen^{G1, M}, Reis, Gouda^M, Rohkost, Frischobst

Mittwoch, 15. Februar 2023

 Brokkoliröschen und Kichererbsen, Petersiliensoße^{G1, M}, Vollkornreis, Rohkost, Apfel-Joghurt-Drink^M

 Tomatenpesto^M, Vollkornnudeln^{G1}, Rohkost, Apfel-Joghurt-Drink^M

Donnerstag, 16. Februar 2023

 Sojaschnitzel^{G1, S1}, Karotten in heller Soße^{G1, M}, Kartoffeln, Rohkost, Frischobst

Rinderschmorpfanne mit Schmorkohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel^{E1, G1, M}, Rohkost, Frischobst

Freitag, 17. Februar 2023

 Sesam-Kartoffeln^{S3} mit Käuterquark^M, Rohkost

Seelachsfilet gedünstet^F, Zucchini-Tomatengemüse^{G1}, Reis, Rohkost