

Fit für die Schule



Ein Ratgeber
für Eltern
mit Kindern
im Vorschulalter

Gesundheitsamt Emmendingen
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Sehr geehrte Eltern,

bald beginnt für Ihr Kind die Vorschulzeit als Vorbereitung auf die Schule.

Seit 2009 werden in ganz Baden-Württemberg Untersuchungen durch die Gesundheitsämter bei allen 4- bis 5-jährigen Kindern im vorletzten Kindergartenjahr durchgeführt. Im Mittelpunkt dieser Vorschuluntersuchung stehen die Fähigkeiten, die für einen erfolgreichen Schulbesuch wichtig sein werden.

Sie beinhaltet eine Testung des Hör- und Sehvermögens, die Feststellung einer altersgerechten Entwicklung von Grob- und Graphomotorik, der Sprache, Merkfähigkeit, Mengenerfassung, die Bestimmung der Größe und des Gewichts sowie die Durchsicht des Vorsorgeheftes und Impfbuches mit Impfberatung.

In dieser vorschulischen Phase ist es besonders wichtig, gesundheitliche Probleme, die den späteren Schulerfolg beeinträchtigen könnten, zu erkennen und die weitere Entwicklung zu beobachten. Durch eine frühzeitige vorschulische Förderung können spätere Probleme in der Schule häufig verhindert oder abgemildert werden.

In dem vorliegenden Heft haben wir verschiedene Informationen für Sie zusammengestellt. Ab Seite 6 finden Sie Spiele, Übungsanleitungen und Tipps, wie Sie Ihr Kind zu Hause in seiner Entwicklung weiterhin unterstützen und fördern können.

Den Befundbogen der Untersuchung erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt. Bitte legen Sie ihn Ihrem Kinder-/Hausarzt bzw. Ihrer Kinder-/Hausärztin vor und heben Sie ihn bis zur Schulanmeldung auf.

Wir wünschen Ihrem Kind eine gute weitere Entwicklung.

Ihr Team vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Gesundheitsamt Emmendingen

Inhaltsverzeichnis

	Seite
■ Untersuchungsergebnisse und Förderempfehlungen	5
■ Sprache	
□ Wortschatz und Sprachverständnis	6
□ Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden.....	6
□ Übungen für die Mundmotorik	7
□ Lernen von zwei Sprachen	7
□ Lispeln, Artikulation (Lautbildung).....	8
■ Zahlen und Mengenverständnis	9
■ Motorik	
□ Fein- und Schreibmotorik	10
□ Optische Differenzierung und Formwahrnehmung	11
□ Linkshändige Kinder	12
□ Mannzeichnung	13
□ Grobmotorik	14
■ Ernährung	15
■ Zahngesundheit	18
■ Fernsehen	19
■ Spielanleitungen	20
■ Was können Sie als Eltern noch für Ihr Kind tun?	22
■ Schultüte und Schulranzen	23
■ Im Falle einer Erkrankung	24
■ Impfempfehlungen	25
■ Ansprechpartner	28

Untersuchungsergebnisse und Förderempfehlungen

Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen

- Bitte mit dem Kinder- und Jugendarzt/Hausarzt besprechen
- Impfungen Heft nicht vorgelegt
 - U8 (3 Jahre, 7 Mon. bis 4 J.)
 - U9 (5 Jahre bis 5 J., 4 Mon.)
 - U-Heft nicht vorgelegt

Sehtest (mit Titmus-Gerät und Langtest)

- Sehschärfe Ferne**
- unauffällig
 - mit Brille unauffällig
(die regelmäßige Überprüfung der Brille wird empfohlen)
 - Überprüfung empfohlen
(grenzwertig, verweigert, nicht beurteilbar)
 - auffällig, Sehschärfe
re. _____ li. _____

Räumliches Sehen

- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farbsehen

- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Hörtest (Audiometrie 20 dB)

- unauffällig
- Überprüfung empfohlen
(Infekt, nicht beurteilbar, verweigert)

Grobmotorik

- Einbeinhüpfen noch unsicher

Sprache

- Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen genau nachzusprechen fällt noch schwer.
- Laute undeutlich/verwechselt/fehlen
- Wortschatz/Sprachkenntnisse noch gering

Fein- und Schreibmotorik

- Stifthaltung beachten
- Strichführung beachten, Mal- und Schwungübungen empfohlen

Optische Differenzierung/ Formwahrnehmung

- Zeichen genau nachzumalen noch ungeübt

Zahlen- und Mengenverständnis

- erkennt noch nicht spontan die ungeordnete Menge von 3, muss nachzählen.

Größe und Gewicht

- Körperlänge _____ cm
- Körpergewicht _____ kg
- Übergewicht
- Untergewicht

Ernährung

- Bitte achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

Wortschatz und Sprachverständnis



Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen.

Kind über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen. TV-Filme **gemeinsam** anschauen und darüber sprechen. Bildergeschichten erzählen lassen.

Auswendig lernen lassen von:

Gedichten, Versen, Liedern, Adressen, Namen der Wochentage und Monate, Telefonnummern, Alter und Geburtstagen der Familienmitglieder.

Spiele:

Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage- und Ratespiele, Berufe raten u. a. (Beschreibung siehe S. 20 -21)

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

■ **Laute unterscheiden:**

b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o, ala-ara Kunstwörter, schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen – siehe auch Tipp „Zungenbrecher“.

■ **Reimspiele:**

Reimquartett, Reime erfinden

■ **Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten.**

■ **Falsche Wörter erkennen.**

■ **Hör-Memory:**

Je 2 Film-Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körnern, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u.a. füllen: schütteln, hören, Paare zuordnen.

■ **Spiele:**

Weitere Arbeitsmaterialien und Spiele kennt Ihre Erzieherin im Kindergarten. Oder lassen Sie sich in Fachgeschäften und Büchereien beraten.

*Korrektes Schreiben braucht
eine korrekte Aussprache.*

Übungen für die Mundmotorik und zur Kräftigung der Mund- und Zungenmuskulatur

- Mit dünnem Trinkhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Watteputzen mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und Lied blasen
- Schmollmund, Brummlippen, Rüssel
- Seifenblasen (Pustefix)

Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgen-
bäumen zwitschern zwei
Schwalben.

In Ulm, um Ulm und um Ulm
herum.

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritze fischt frische
Fische, frische Fische fischt
Fischers Fritze.

Es klapperten die Klapper-
schlangen bis ihre Klappern
schlapper klangen u.a.

**Lernen von zwei Sprachen:
Kinder können verschiedene
Sprachen gut gleichzeitig lernen.
Klare Regeln sind wichtig:**

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind in der Sprache, die Sie am besten können, meistens ist das die Muttersprache. Fördern Sie diese durch Vorlesen, Reime, Lieder.
- Wechseln Sie nicht in einem Satz zwischen den Sprachen hin und her (**keine Sprachmischung**). Kinder dürfen das im Gegensatz dazu.
 - Regelmäßiger Umgang und Kontakt zur korrekten deutschen Sprache im Alltag:
 - durch einen Elternteil, falls er/sie gut deutsch spricht
 - Sportverein
 - regelmäßiger Besuch des Kindergartens u. a. fördert den Erwerb der deutschen Sprache.



Merkblätter zur Sprachentwicklung und -
Sprachförderung bei Mehrsprachigkeit in
verschiedenen Sprachen finden Sie z. B.
unter:
<http://www.ane.de/bestellservice/sprachentwicklung-3-6-jahre.html>

*Fernsehen ersetzt keine Sprachförderung;
zu viel fernsehen schadet !*

- Das Sprechen lernen des Buchstabens „s“ gilt als besonders schwierig und wird von einigen Kindern erst ab dem 6. oder 7. Lebensjahr erlernt. In den meisten Fällen ist das Lispeln jedoch nach dem Durchbruch der bleibenden Zähne verschwunden.
- Daumenlutschen oder Schnullergebrauch können ein Lispeln aufrecht erhalten und sollten im Kindergartenalter abgewöhnt werden.
- Wenn sonst keine weiteren Erkrankungen z. B. Hochtönschwerhörigkeit, Probleme beim Mundschließen, Schluckstörungen (auch mit Speichelfluss) oder Sprachstörungen vorliegen, ist eine Sprachtherapie bis zum Frontzahnwechsel meist nicht erforderlich. Zum Ausschluss von behandlungsbedürftigen Erkrankungen sollten Sie Ihren Kinder-/Hausarzt oder Ihre Kinder-/Hausärztin diesbezüglich, z. B. im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen ansprechen.
- Lispelt Ihr Kind nach dem Zahnwechsel immer noch, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt zu besprechen um gegebenenfalls eine Sprachtherapie einzuleiten.



Inkonstante Artikulationsstörungen

Ist Ihr Kind in der Lage, bei Konzentration einen fehlerhaften Laut richtig zu artikulieren, „rutscht“ ihm aber hin und wieder der falsche Laut noch heraus, z. B. „Staße“ statt „Straße“, so wiederholen Sie das Wort noch einmal richtig ausgesprochen ohne Ihr Kind auf seine fehlerhafte Aussprache hinzuweisen. Durch ständiges „richtiges“ Vorsprechen des Lautes wird Ihrem Kind der richtig gesprochene Laut immer wieder ins Hörgedächtnis gebracht.

Straße

Zahlen- und Mengenverständnis

Spiele:

Spiel mit zwei Würfeln:

„Wer hat mehr, wer hat weniger Punkte?“

„Wie viele Punkte hast du, wie viele ich?“

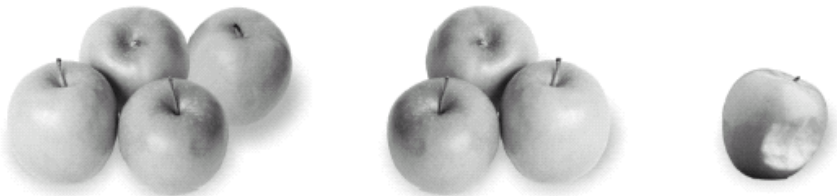


Mensch ärgere dich nicht, UNO, Spielhaus, Halli-Galli, Vier gewinnt, Pippo, Domino, Fünf in einer Reihe, Kniffel, Quartett, Murmel-Spiele u.a.

Übungen im Alltag:

- Beim Tischdecken Besteck, Teller, Gläser, zählen.
- Beim Arbeiten in der Küche Früchte, Geschirr, Töpfe, zählen.
- Unterwegs Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten, ... zählen.
- Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen,

Spontan kleinere Mengen erkennen ohne zu zählen:



Fein- und Schreibmotorik



Mit dem **3-Punkt-Griff** sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten. Dazu sind dicke Stifte mit dreieckigem Querschnitt hilfreich, vorübergehend auch Schreibhilfen (aufsteckbare Dreieckhülsen).

Übungen:

- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Muster nachzeichnen
- Kneten, Tonen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murmelspiele
- Knüpfen, Weben, Fingerspiele, Faltspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen,
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Gemüse, Obst schälen und schneiden
- Beteiligung beim Backen, Teig kneten, zerteilen
- Mit Bausteinen und Fingertechnik nach Vorlagen bauen, Steckspiele

Spiele:

- Mikado, Packesel,
- Angelspiele, Jenga
- Blinde Kuh,
- Tast-Domino, Taktilo
- Figuren-Tastspiel
- Streichelspiel
- Tast-Bilderbücher
- Formen, Zahlen, Buchstaben auf den Rücken zeichnen und erraten lassen u.a.
- Fingermalfarben.

Weiterführende Literatur und Vorschulhefte:

Lassen Sie sich von Ihrer Erzieherin oder im Buchhandel beraten.

Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen, unterscheiden und nachmalen zu können ist die Grundvoraussetzung, um Buchstaben eindeutig schreiben und anschließend sicher lesen zu können.

- Spiele zur Steigerung der Rechts-Links-Sicherheit am eigenen Körper (z. B. beim Tischdecken, rechte Hand markieren),
- Orientierung im Raum: rechts - links, oben - unten, vorne - hinten, vor - hinter, über – unter,
- Bilder und Muster vergleichen und Unterschiede herstellen, Punkte durch Linien verbinden, Zuordnen von Deckeln zu passenden Gläsern/Flaschen, Ordnen von Flaschen/Gläsern der Größe nach,
- Spiele wie Differix, Colorama, Lego, Domino, Puzzle, geometrische Figuren legen (Tangram), Labyrinthspiele.

Übungen z. B.

- Musterreihen ergänzen



- Zeichen abmalen



- Unterschiede erkennen

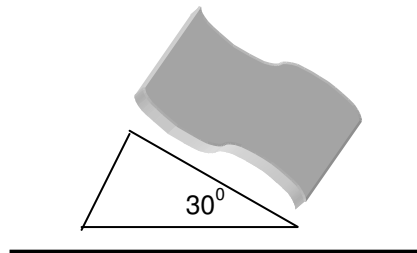


Linkshändige Kinder

Linkshändigkeit ist bedingt durch eine spontane und auch genetisch beeinflusste Entwicklung, die bestimmt, welche Seite des Gehirns welche Funktion übernimmt, insbesondere auf welcher Seite des Gehirns das Sprachzentrum liegt und welche Gehirnhälfte jeweils für die rechte oder die linke Hand zuständig ist. Linkshänder werden heute nicht mehr „umerzogen“, da es ihren Anlagen und Begabungen widerspricht und zu Störungen in der kindlichen Entwicklung führen kann.

Tipps, die das Erlernen des Schreibens bei Linkshändern erleichtern:

- Das Kind sollte anfangs von Eltern, Erzieher/Innen und Lehrer/Innen beim Schreiben mit der linken Hand angeleitet werden. Rechtshänder können sich dem Kind gegenüber setzen, so dass es die Bewegungen spiegelbildlich nachmachen kann.
- In der Klasse sitzt ein Linkshänder auf dem linken Sitzplatz bzw. zwei Linkshänder sitzen nebeneinander.
- Bei der Beleuchtung des Arbeitsplatzes ist darauf achten, dass das Licht von rechts auf die Schreibfläche fällt.
- Das Kind sollte beim Schreiben aufrecht sitzen.
- Die optimale Lage des Schreibheftes ist rechtsschräg, das heißt, das Heft muss um einen Winkel von mindestens 30° gedreht werden.



- Durch die Schräglage wird verhindert, dass das Geschriebene verschmiert und die Schrift nach links umfällt.

- Die Handhaltung ist spiegelbildlich zu der des Rechtshänders. Der Stift wird mit dem 3-Punkt-Griff locker umfasst ohne das Handgelenk abzuknicken.
- Die Schreibbewegung läuft von links zum Körper hin, dadurch bleibt die Bewegung der Hand flüssig und ohne Verkrampfungen.
- Bleistifte und Buntstifte sollten am Anfang, wenn möglich, nicht so spitz sein, weil der Schreibende den Stift „schiebt“ und so leicht am Papier hängen bleibt.
- Als Schreibgerät später in der Schule empfiehlt sich ein Füller mit A- (Anfänger) oder L- (Linkshänder)-Feder.

Buchtipps bei Linkshändigkeit

- Sylvia Weber: Linkshändige Kinder richtig fördern mit vielen praktischen Tipps, Reinhardt-Verlag München
- Johanna Sattler: Das linkshändige Kind in der Grundschule, Auer-Verlag, Donauwörth, u.a.

Mannzeichnung

Falls Ihrem Kind das Zeichnen seiner eigenen Person noch schwerfällt: malen Sie viel zusammen mit ihm und erarbeiten Sie gemeinsam, was alles zu einem Menschen gehört (Haare, Gesicht, Ohren, Hals usw.).

Üben Sie auch das Benennen kleiner Körperteile wie z.B. Kinn, Ellbogen u.a.

Wichtig ist auch, dass Kinder Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper machen können. Spiele draußen auf dem Spielplatz, im Wald oder auf dem Sportplatz fördern die Körpererfahrung durch Körperwahrnehmung genauso wie z. B. Helfen in der Küche (gemeinsames Zubereiten von Obstsalat, Schneiden von Gemüse etc.)



Grobmotorik

Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht:

- Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen, zu Fuß zum Kindergarten, zur Schule gehen, Zehengang, Fersengang, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Balancieren z. B. auf Pflastersteinen.
- Turnen, Schwimmen, Roller- und Fahrradfahren, Fangen und Versteck spielen, Trampolin springen.
- Bewegung und Klatschen zu Musik, Tanzen, Ballspielen, Seilspringen, Übungen mit dem Hula-Hupp-Reifen, Gummi-Twist, Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Jo Jo.



Spiele:

Twister, Hüpfspiel, Himmel und Hölle u. a.

Bewegung gehört zum Leben.

Mit regelmäßiger Bewegung fördern Sie die gesamte Entwicklung Ihres Kindes und nebenbei das Normalgewicht.



Am einfachsten geht das mit Alltagsbewegungen, z. B.

- kurze Wegstrecken zu Fuß
- Treppensteigen statt Aufzug
- Bewegung in spielerischer Weise (Seilspringen, Ballspiele, Gummi-Twist u. a.)

Ernährung

Ihr Kind kommt in die Schule. Um diesen neuen Lebensabschnitt zu bewältigen, hilft ihm eine ausgewogene Ernährung.

„Der Mensch ist, was er isst“, sagt ein Sprichwort.

Mahlzeiten im Alltag

- Kinder haben nur geringe Energiereserven. Sie brauchen eine klare Mahlzeitenstruktur: Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen.
Denn: Wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich schneller mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood!
- Achten Sie besonders auf ein vollwertiges Frühstück (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Milchprodukte). Kinder, die gut frühstücken, zeigen bessere Schulleistungen.
- Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen.
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, z. B. Tischspruch.
- Kinder essen Gesundes lieber, wenn es schön zubereitet und angerichtet ist.

Was sollen Kinder essen?

Für Kinder am besten ist eine vielseitige „**Optimierte Mischkost**“.

- **Reichlich:** (zuckerfreie) Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Gemüse, Obst)



- **Mäßig:** tierische Lebensmittel (fettarme Varianten von Fleisch, Wurst, Käse)



- **Sparsam:** fett- und zuckerhaltige Lebensmittel



Für Kinder gilt:

mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein.

Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse,

- wenn es in Stücke geschnitten ist: Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenschnitze ...

Das Angebot prägt die Nachfrage

- wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen.

Genug getrunken?

- Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Saft. Selten Colagetränke, Limonaden oder Eistee

Kinder brauchen Nahrungsmittel zum Kauen und Beißen

- Das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt Zahnfleisch und Kaumuskulatur.
- **Keine Chips, Knabberartikel und keine Süßgetränke zum Fernsehen.**

Wie viel sollten Kinder essen?

- Gesunde Kinder essen so viel wie sie brauchen.
- Geben Sie Ihrem Kind nur kleine Portionen und nur so viel auf den Teller, wie es essen möchte.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es satt ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind Neues zu probieren.
- Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt.

Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie: Die Kinder lernen die richtige Nahrungsauswahl und das Sozialverhalten am Tisch. Eine angenehme Atmosphäre ist Wegbereiter für normales Essverhalten.
- Schalten Sie Fernseher und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab.

Liebe geht durch den Magen oder was Essen mit der Seele zu tun hat.

- Loben Sie gutes Ernährungsverhalten, ignorieren Sie schlechtes.
- Süßigkeiten und Fastfood können Zuwendung und Liebe nicht ersetzen, sie helfen nicht über Traurigkeit und Probleme hinweg.
- Manche Kinder verweigern demonstrativ bestimmte Nahrungsmittel oder ihr Verhalten am Tisch soll Aufmerksamkeit einfordern. Bleiben Sie ruhig und geben Sie die eingeforderte Zuwendung in positiver Form.

Gerade übergewichtige Kinder brauchen klare Grenzen aber auch Anforderungen in der Erziehung.

- Ihrem Kind helfen Sie durch feste Regeln beim Essen.
- Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder.
- Übergewicht beim Kind ist ein Auftrag an die gesamte Familie; alle müssen bei der gesunden Ernährung mitziehen.

Was wissen Ihre Kinder über das Essen?

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein. Gemeinsames Kochen lehrt Kinder, was drin ist im Essen.
- Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertigmahlzeiten.
- Zu den Medien: Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil der Werbespots (60 %).

Ohne regelmäßige Bewegung ist Normalgewicht kaum möglich - deshalb:

Alltagsanstrengungen gehören zum Leben.

Wege am Wohnort können auch zu Fuß bewältigt werden.

Weiterführende Links:

www.beki-bw.de
Landesinitiative für bewusste
Kinderernährung

www.forum-ebb.de
Forum ernähren, bewegen, bilden

Die Zahngesundheit Ihres Kindes

Ihr Kind hat jetzt 20 Milchzähne. Obwohl diese später ausfallen und durch die bleibenden Zähne ersetzt werden, erfüllen sie wichtige Aufgaben im Mund:

Gesunde Zähne braucht Ihr Kind zum Abbeißen und Zerkleinern der Nahrung sowie zur Sprachbildung.

Die Milchzähne sind "**Platzhalter**", d. h. sie halten den Platz für die bleibenden Zähne frei. Gehen Milchzähne z. B. durch Karies zu früh verloren, wachsen die bleibenden Zähne oft schief nach.

Zahnwechsel

Etwa ab dem 6. Lebensjahr beginnt bei Ihrem Kind der Zahnwechsel. Die unteren Schneidezähne fangen an zu wackeln und fallen aus. Besonderes Augenmerk ist auf die hinter den Milchzähnen wachsenden bleibenden Backenzähne zu legen. Sie sollen das ganze Leben lang halten, sind aber besonders durch Karies gefährdet.

Wichtige Regeln

Mindestens 2-mal täglich die Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta (nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen). Kleinkinder putzen mit Kinderzahnpasta, ab 6 Jahren sollten die Kinder die gleiche Zahnpasta verwenden wie die Erwachsenen.

Richtiges Zähneputzen ist wichtig!

Helfen Sie Ihrem Kind und putzen Sie die Zähne abends von allen Seiten gründlich nach.



KAI-Zahnpflege mit System:

Alle Zähne von allen Seiten putzen

Kauflächen - Außen - Innen

Vorsorge

Gehen Sie mit Ihrem Kind mindestens halbjährlich zum Zahnarzt zur Kontrolle der Zähne und der Kieferentwicklung.

Ab 6 Jahre kann eine kostenfreie Individualprophylaxe (Kontrolle der Mundhygiene, Zahnputztraining, Fluoridierung, Fissurenversiegelung) bei Ihrem Zahnarzt / Ihrer Zahnärztin in Anspruch genommen werden.

Ergänzend hierzu bietet die Arbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit des Landkreises Emmendingen in allen Kindergärten und Schulen jährlich die Gruppenprophylaxe an (Tipps zur zahngesunden Ernährung und zum Zähneputzen mit Zahnputzübungen, kostenlose Untersuchung der Zähne). In allen Schulen wird zusätzlich noch die Fluoridierung (Zahnschmelzhärtung) mit Einverständnis der Eltern kostenlos durchgeführt.

Fernsehen, Computer & Co.

Zuviel Fernsehen, Spielen am Computer oder mit dem Gameboy können der Entwicklung Ihres Kindes schaden und „Nebenwirkungen“ haben.

Kinder brauchen viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln.

Übermäßiges Fernsehen verdrängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen und Familienmitgliedern.

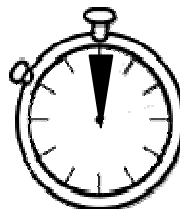
Für den bewussten Umgang mit diesem Medium sollten klare Regeln vereinbart werden.

Tipps im Umgang mit dem Fernsehen:

- Fernsehgeräte gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Suchen Sie bewusst die Sendungen aus, die Ihr Kind sehen darf und schalten Sie danach das Gerät aus.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen und sprechen Sie danach mit ihm über das Gesehene.
- Fernsehen eignet sich nicht als Belohnung und Fernsehverbot nicht als Strafe.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht vor dem Zubettgehen fernsehen.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Fernsehverhalten - Sie sind Ihrem Kind ein Vorbild.
- Vermeiden Sie Essen während des Fernsehens.



**Maximal
30 Minuten
am Tag**



Ihr Kind wird es Ihnen danken, denn auf einmal bleibt Zeit zum Spielen, Basteln, Singen, Entspannen und anderen schönen Dingen.

Spielanleitungen

■ **Koffer packen**

Mitspieler: ab zwei Personen

Die Spielpartner nennen abwechselnd Gegenstände, die sie in ihren Koffer packen. Dabei muss jeder Mitspieler die bisher genannten Gegenstände wiederholen. Beispiel:

1. Spielpartner: „Ich mache eine Reise nach Amerika und packe in meinen Koffer eine Zahnbürste“.
2. Spielpartner: „Ich mache eine Reise nach Amerika und packe in meinen Koffer eine Zahnbürste und ein T-Shirt“.
3. Spielpartner: „Ich mache eine Reise nach Amerika und packe in meinen Koffer eine Zahnbürste, ein T-Shirt und ein Buch“, usw.

■ **Geschichten erfinden**

Mitspieler: ab 2 Personen

Gemeinsam wird eine Geschichte ausgedacht. Der Anfang wird vorgegeben wie: „Es war einmal in einer dunklen und stürmischen Nacht, da fuhr ein Schiff mitten auf dem Meer. Auf dem Schiff befanden sich...“

Ein Kind soll nun ein oder zwei Sätze weiterdichten, dann ist das nächste dran.

■ **Lieder-Raten**

Material: Stuhl, evtl. Instrument

Singen Sie häufiger Lieder mit Ihrem Kind. Wenn Sie sicher sind, dass das Kind die Lieder gut beherrscht, können sie folgendes Spiel spielen: Alle Mitspieler setzen sich im Kreis auf den Fußboden, ein Stuhl steht in der Mitte. Wählen Sie ein Lied aus und singen oder spielen Sie den Anfang ohne Text. Wer als erster die Anfangszeile sagen kann, darf sich auf den Stuhl setzen. Nun folgt das nächste Lied.

■ **Hör-Memory**

Mitspieler: ab zwei Personen

Material: Augenbinde, (Film-)Döschen mit unterschiedlichen Materialien (Linsen, Reis, Nägel...). Zwei haben den gleichen Inhalt. Der Spielpartner, der die Augen geschlossen/verbunden hat, schüttelt die Döschen und ordnet die Paare einander zu.

■ **Stille Post**

Mitspieler: ab sechs Personen

Die Spielpartner sitzen im Kreis. Der Spielführer flüstert seinem Nachbarn ein Wort (ein Reimpaar, einen Satz usw.) ins Ohr. Der Spielpartner flüstert seinem Nebenmann das Gehörte ins Ohr usw. Der letzte Spielpartner sagt laut, was er verstanden hat.

■ **Kameramann**

Mitspieler: mindestens vier Personen

Material: Augenbinde, „Kamera“ (z.B. eine Papierrolle, leere Plastikflasche o.ä.), Orff'sche Instrumente, diverse Gegenstände, mit denen man Geräusche machen kann.

Die Mitspieler sitzen im Kreis. Dem Kameramann werden die Augen verbunden (oder er schließt die Augen). Er sitzt in der Mitte des Kreises und führt die „Kamera“.

Die Spielpartner machen nacheinander Geräusche, Klänge, Töne mit Rasseln, Klangstäben, Handtrommeln, Flöten etc. Der Kameramann richtet seine „Kamera“ jeweils in die Richtung, aus der das Geräusch kommt.

■ **Geräusche raten**

Mitspieler: ab zwei Personen

Material: Augenbinde, Instrumente, diverse Gegenstände, mit denen man Geräusche machen kann.

Auf den Tisch/in den Kreis werden verschiedene Gegenstände bzw. Instrumente gelegt, mit denen man Geräusche bzw. Töne erzeugen kann (Schlüsselbund, Dose mit Erbsen, Klangstäbe, Schellenrassel o.ä.). Ein Spielpartner muss mit geschlossenen/verbundenen Augen erraten, mit welchem Gegenstand/Instrument der (die) anderen Spielpartner Geräusche/Töne machen.

■ **Wandernde Rassel**

Material: Tuch, Rassel o. ä.

Einem Kind werden die Augen verbunden. Es sitzt in der Mitte eines Stuhlkreises. Die anderen Kinder geben eine Rassel im Kreis um das Kind herum. Gelegentlich rasselt ein Kind auf Handzeichen des Spielleiters vor, hinter, neben oder über dem Kind. Das Kind in der Mitte soll nun lauschen und dann zeigen, woher das Geräusch kommt. Steigerung der Schwierigkeit: leise Radiomusik im Hintergrund.

Was können Sie als Eltern noch für Ihr Kind tun?

■ Routine aufbauen:

Ein geregelter Tagesablauf stärkt das seelische Gleichgewicht der Kinder. Hilfreich sind hierbei auch feste Rituale wie z. B. beim Zubettgehen oder vor dem Essen.

■ Da sein:

Kinder brauchen das "Nur-für-dich-da-Gefühl". Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Versuchen Sie, die Dinge mal mit seinen Augen zu sehen.

■ Regeln festlegen - Grenzen setzen:

Der Familienalltag fällt leichter, wenn Sie und Ihre Kinder regelmäßig miteinander sprechen und gemeinsame Regeln aufstellen. Lob und Kritik sollen immer spezifisch sein, sich also auf ein bestimmtes Verhalten des Kindes beziehen.

■ Aufgaben übernehmen:

Kinder übernehmen gern kleine Alltagsaufgaben und freuen sich, dass sie gebraucht werden. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass sie geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben etwas beitragen. Vergessen Sie nicht, Ihr Kind zu loben, wenn Aufgaben ausgeführt wurden.

■ Eigenwille und Eigensinn

zulassen, damit Ihr Kind sein eigenes Ich entdecken kann.

■ Gefühle zulassen:

Schaffen Sie ein Klima von Gefühlsoffenheit, denn dies ist die Voraussetzung, dass sich Ihr Kind seiner Gefühle bewusst wird und auch die Gefühle anderer respektieren kann.

■ Selbständigkeit fördern,

indem Sie Ihr Kind so viel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen. Akzeptieren Sie auch, wenn es Fehler macht und zeigen Sie ihm Wege, wie man aus Fehlern lernen kann.

■ Fantasie und Kreativität fördern,

indem Sie Ihr Kind in seinem Tun und Handeln bestärken und nicht am Endprodukt messen.

■ Konfliktfähigkeit fördern

durch das Zulassen von Streit und Auseinandersetzungen, durch das Wahrnehmen und Zulassen von verschiedenen Bedürfnissen.



Schultüte und Schulranzen

Vorschläge für eine Schultüte mit Pfiff

★Bunte Trinkflasche ★Vesperdose ★Brustbeutel ★Buntstifte ★Pinsel
★Wasserfarben ★Schere ★kleines Buch ★Briefmarkenalbum ★Halstuch
★kleines Handtuch ★witzige Seife ★Zahnputzset ★Taschenlampe ★Uhr
★Wecker ★Drachen ★Reflektor ★Jojo ★Schmuck ★Cassette/CD ★Quiz
★Geduldsspiel ★Seifenblasen ★Quartett ★Stempel ★Hüpfseil ★Knete

★Gutscheine, die man einzeln und lustig z.B. in Streichholzschachteln
verpacken kann: einen Gutschein für einen ★Ausflug, ein ★gemeinsames
Spiel, eine ★Vorlesestunde, einen ★Hallenbad-, ★Zoo- oder
★Kinobesuch, eine ★Nachtwanderung ...

Die Schultüte mit einem bestimmten Thema: ★Die junge Dame, ★die
sportliche Schultüte, ★Zoo-(oder Haus-)tiere, die Tüte für ★Zauberer,
★Detektive, ★Auto- oder ★Fußballfans, ★Künstler(innen) usw...

Lassen Sie Ihre Phantasie spielen!

Wer rechtzeitig die eine oder andere Kleinigkeit zum Thema sucht, findet
sicher auch etwas Preisgünstiges.

Eine besondere Freude macht bestimmt das
Basteln der Schultüte. Denken Sie an die Zähne
Ihres Kindes und legen Sie nur wenig
Süßigkeiten in die Schultüte. Obst, Nüsse und
Studentenfutter sind eine gute Alternative.



Der Schulranzen

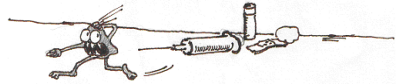
Für Kinder gibt es nur zwei Urteile über Schulranzen: „Voll gut!“ oder „Echt uncool!“
Doch ein Ranzen sollte nicht nur ein cooles Outfit haben, sondern auch den
Rücken schonen. Denn Überbelastungen des Rückens sind
gesundheitsschädlich. Sie können sehr schnell zu Haltungsschäden führen.
Deshalb sind für Schulanfänger der altersgemäße Schulranzen, seine
körpergerechte Form und sein Gewicht von besonderer Bedeutung.
Achten Sie auf Sicherheitsfarben und reflektierende "Katzenaugen"

**Wichtig ist auch, dass der Schulranzen richtig sitzt. Er sollte eng
am Rücken anliegen. Die Riemen sollten breit, gut gepolstert und
verstellbar sein. Die Tragegurte müssen auf die richtige Länge
eingestellt werden.**

Impfempfehlungen für Kinder und Jugendliche

(aktueller Stand August 2012)

Impfungen haben in der Gesundheitsvorsorge eine herausragende Bedeutung. Das empfohlene Impfprogramm schützt wirksam gegen viele Infektionskrankheiten. Impfungen sind freiwillig. Sie werden in Deutschland öffentlich für alle Kinder empfohlen. Wenn möglichst viele Kinder geimpft werden, so nützt das nicht nur dem eigenen Kind, sondern auch anderen Kindern und Erwachsenen. Sie als Eltern tragen deshalb Verantwortung dafür, dass Ihr Kind einen ausreichenden Impfschutz erhält. Besprechen Sie noch offene Fragen mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin.



Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.rki.de und dem Suchbegriff STIKO (Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut Berlin).

Impfempfehlungen für Kinder und Jugendliche

■ ab 5 Jahren

Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten. Die Masern-Mumps-Röteln-Windpocken-, die Meningokokken- und die Hepatitis- B- Impfung sollten ergänzt werden, falls sie unvollständig sind oder fehlen.

■ ab 8 – 17 Jahren

Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Polio. Noch nicht durchgeführte Impfungen sollten nachgeholt, unvollständige ergänzt werden.

Für alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren (noch vor dem ersten Geschlechtsverkehr) empfiehlt die STIKO eine Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV) zur Vorbeugung des Gebärmutterhalskrebses.

Öffentlich empfohlene Impfungen
werden von den Haus- oder Kinder-
ärzten durchgeführt und in
aller Regel von den
Krankenkassen bezahlt.

Im Falle einer Erkrankung

Zweck des Infektionsschutzgesetzes ist es, übertragbaren Erkrankungen beim Menschen vorzubeugen, Infektionen frühzeitig zu erkennen und ihre Weiterverbreitung zu verhindern (§ 1 IfSG).

Das Gesetz bestimmt u. a., dass Ihr Kind nicht in die Einrichtung gehen darf:

- wenn bei ihm eine Infektionskrankheit vorliegt, die in Einzelfällen schwer und kompliziert verlaufen kann, wie z.B. **Typhus, Tuberkulose, Kinderlähmung, Keuchhusten, Masern, Mumps, Scharlach, Windpocken, Hirnhautentzündung durch Hib - Bakterien, Meningokokken - Infektionen, Krätze, ansteckende Borkenflechte, Hepatitis A, bakterielle Ruhr und Durchfall durch EHEC – Bakterien.**
- wenn ein **Kopflausbefall** vorliegt und die Behandlung noch nicht abgeschlossen ist.

In Gemeinschaftseinrichtungen liegen besonders günstige Bedingungen für die Übertragung der genannten Krankheiten vor. Wir bitten Sie also, **bei ernsthaften Erkrankungen** Ihres Kindes immer den Rat Ihres Haus- oder Kinderarztes in Anspruch zu nehmen. Er kann Ihnen auch darüber Auskunft geben, ob Ihr Kind eine Erkrankung hat, die einen Besuch der Einrichtung nach dem Infektionsschutzgesetz verbietet.

Auch wenn jemand **bei Ihnen zu Hause** an einer **schweren oder hochansteckenden Infektionskrankheit** leidet, können weitere Mitglieder des Haushalts den Erreger aufgenommen haben und für andere ansteckend sein. In diesem Fall muss Ihr Kind zu Hause bleiben, wenn z. B. ein Kind der Familie Masern, Mumps oder Hepatitis A hat, müssen **ungeimpfte Geschwisterkinder**, die die Krankheit selbst noch nicht durchgemacht haben, ebenfalls zu Hause bleiben – **also besser vorbeugend impfen!**

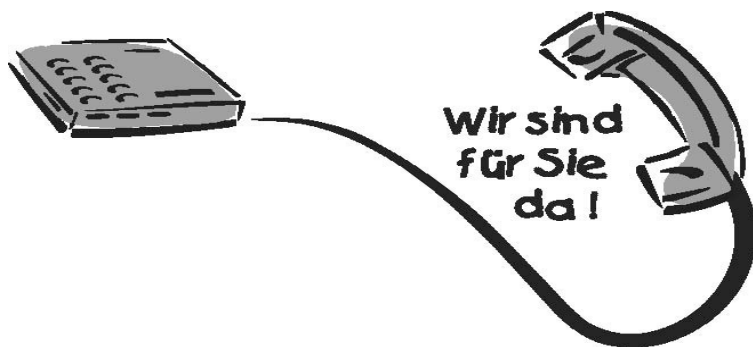
Muss ein Kind wegen einer ansteckenden Infektionskrankheit zu Hause bleiben oder sogar im Krankenhaus behandelt werden, **benachrichtigen Sie bitte unverzüglich Ihre Einrichtung** und teilen Sie auch die Diagnose mit, damit sie, wenn nötig, zusammen mit dem Gesundheitsamt alle notwendigen Maßnahmen ergreifen kann, um einer Weiterverbreitung der Infektionskrankheit vorzubeugen. Dies gilt auch für akute Brechdurchfall-Erkrankungen bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr.

Herausgeber:

Landratsamt Emmendingen, Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Auszugsweiser Nachdruck mit freundlicher Genehmigung:

des Fachdienstes Gesundheit des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis, des Fachbereichs
Kinder- und Jugendgesundheit, Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamtes
Rems-Murr-Kreis sowie des Gesundheitsamtes der Stadt Freiburg und des
Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Gesundheitsamt Emmendingen

Am Vogelsang 1

79312 Emmendingen

Tel. 07641/451-501

Fax 07641/451-500

e-mail: gesundheitsamt@landkreis-emmendingen.de

www.landkreis-emmendingen.de

(→Landratsamt→Gesundheit→Gesundheitsamt→Kinder- und Jugendgesundheit)