

Die **Vorschul-** **untersuchung**

Tipps und Informationen
für Eltern



Landratsamt Lörrach
FB Gesundheit

Ablauf der Vorschuluntersuchung

Schritt 1: Basisuntersuchung im Kindergarten

Ziel im Schritt 1 ist, Kinder mit Förderbedarf rechtzeitig zu erkennen!

Alle Kinder im vorletzten Kindergartenjahr werden von den sozial-medizinischen Assistentinnen im Kindergarten untersucht.

Hierzu gehören die Überprüfung des Seh- und Hörvermögens, das Dokumentieren von Impfungen und Früherkennungsuntersuchungen, Gewicht und Körpergröße sowie ein Test zur Sprach- und Schreibentwicklung.

Ergeben sich aus dieser Untersuchung Fragen oder Auffälligkeiten, werden die Kinder zu einer schulärztlichen Untersuchung eingeladen. Bei Sprachproblemen wird ein Sprachstandstest (SET-K 3-5) durchgeführt.

Schritt 2: Nachuntersuchung

Erst im Schritt 2 geht es um die Frage der Schulfähigkeit!

Kinder mit unklaren oder auffälligen Befunden werden im letzten Kindergartenjahr kurz vor der Einschulung noch einmal schulärztlich untersucht.

Wir bedanken uns herzlich bei den Kolleg(-inn)en der Gesundheitsämter Rems-Murr-Kreis und Donau-Alb-Kreis für die freundliche Überlassung einiger Teile ihrer Broschüren.

Landkreis Lörrach, März 2010



Sehr geehrte Eltern,

„Jedes Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit“, so steht es in Artikel 24 der UN- Kinderrechtskonvention.

Auf Bundes- und Landesebene widmen sich inzwischen zahlreiche Programme und Initiativen einer gesunden Kindesentwicklung.

Wir vom Landkreis Lörrach möchten unseren Teil dazu beitragen, dass wir diesem Ziel einen Schritt näher kommen.

Den Rahmen hierfür bietet die im Jahr 2009 fortgeschriebene Familien- und Jugendpolitische Konzeption des Landkreises.

Die im Land Baden-Württemberg neu strukturierte Vorschuluntersuchung ist ein weiterer wichtiger Baustein, um die Chance aller Kinder auf eine gesunde Entwicklung zu verbessern.

Die Ihnen vorliegende, von unserem schulärztlichen Team liebevoll gestaltete Broschüre zur Vorschuluntersuchung im Landkreis Lörrach soll Ihnen, liebe Eltern, in der nun anstehenden Zeit des Überganges vom Kindergarten in die Schule eine kleine Unterstützung sein.

Ihr Walter Schneider
Landrat

Dieses Heft gehört:

Das Kind wurde untersucht:

am: _____

von: _____



Ergebnis der Vorschuluntersuchung

Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen

Bitte mit dem Kinder- /Hausarzt besprechen

- Impfungen
- U - Untersuchungen

-> S. 6

Sehtest (mit Rodenstock/Titmus-Gerät)

Visus Ferne

- Unauffällig
- Mit Brille unauffällig
- Auffällig
- Überprüfung empfohlen

Räumliches Sehen

- Unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farbsehen

- Unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Hörtest (Audiometrie 20 dB)

- Unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Grobmotorik

- Einbeinhüpfen fällt noch schwer...

-> S. 13

Förderempfehlungen

Sprache

- Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen genau nachzusprechen fällt noch schwer.
- Laute..... noch undeutlich/ gegebenenfalls Rücksprache mit dem Kinder-/ Hausarzt
- Deutschkenntnisse noch gering

-> S. 8

Fein-/Schreibmotorik

- Stifthaltung / Strichführung noch nicht optimal Mal- und Schwungübungen empfohlen.

-> S. 10

Optische Differenzierung/ Formwahrnehmung

- Zeichen genau nachzumalen fällt noch schwer.

-> S. 11

Zahlen und Mengenverständnis

- erkennt spontan die ungeordnete Menge.....

-> S. 12

Die Vorschuluntersuchung kann die **Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt** nicht ersetzen, sondern soll diese ergänzen!



Impfungen

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Vorbeugemaßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen. Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer Krankheit zu schützen.

Es ist wichtig, den Impfschutz bei Kindern – und Erwachsenen! – in regelmäßigen Abständen überprüft zu lassen. Denn viele Impfungen müssen von Zeit zu Zeit aufgefrischt werden.

Fragen Sie hierzu Ihren **Kinder – oder Hausarzt**: anhand des Impfpasses kann er überprüfen, wann welche Impfungen durchgeführt werden sollten. Denn für einen optimalen Schutz ist es wichtig, das von der STIKO (Ständige Impfkommission am Robert Koch Institut) empfohlene Impfschema einzuhalten.

Achtung: Bei Impflücken besteht kein voller Schutz und das Risiko für Erkrankungen steigt!

Impftermine für Kinder und Jugendliche im Überblick

Impfung	ab Lebensmonat			ab Lebensjahr			
	2	3	4	11-14	15-23	5-6	9-17
Diphtherie	•	•	•	•		•	•
Tetanus	•	•	•	•		•	•
Keuchhusten	•	•	•	•		•	•
Hib	•	(•)	•	•			
Kinderlähmung	•	(•)	•	•			•
Hepatitis B	•	(•)	•	•			◇
Pneumokokken	•	•	•	•			
Meningokokken				• ab 12 Monate			
Masern				•	•		
Mumps				•	•		
Röteln				•	•		
Windpocken				•	•		◇
HPV							*SM

- Grundimmunisierung bei nicht geimpften Jugendlichen bzw. bei unvollst. Impfung
- ◇ Nachimmunisierung, wenn als Säugling nicht geimpft
- *SM Standardimpfung für Mädchen im Alter von 12-17 Jahren (3 Impfdosen)
- () Bei Anwendung von Einzelimpfstoffen bzw. Kombinationsimpfstoffen ohne Pertussiskomponente kann diese Dosis entfallen.

Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Ein Kind beim Aufwachsen zu begleiten, bringt neben Freude und Glück immer auch Unsicherheiten und Ängste mit sich. Die Früherkennungsuntersuchungen bieten Eltern einige Sicherheit und dem Kind die Chance, dass es bei möglichen Problemen frühzeitig Hilfe erhält.

Die Termine beizeiten vereinbaren und einhalten!

- U1 nach der Geburt: die Neugeborenen-Erstuntersuchung
- U2 3.-10. Lebenstag: die erste kinderärztliche Grunduntersuchung
- U3 4.-5. Lebenswoche: Grundstein für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Kinderarzt und Familie
- U4 3.-4. Lebensmonat: gleichzeitig auch erster Impftermin
- U5 6.-7. Lebensmonat: das Baby wird beweglicher
- U6 10.-12. Lebensmonat: Start ins Kleinkindalter
- U7 21.-24. Lebensmonat: aus dem Baby ist ein Kleinkind geworden
- U7a 34.-36. Lebensmonat: vom Kleinkind zum Kindergartenkind
- U8 46.-48. Lebensmonat: auf dem Weg zum Vorschulkind
- U9 60.-64. Lebensmonat: alles klar für die Schule
- J1 12-14 Jahre: der Gesundheitscheck im Jugendalter



Die zusätzlichen **neuen** Vorsorgeuntersuchungen

U10 (7-8 Jahre)
U11 (9-10 Jahre) und
J2 (16-17 Jahre)
werden bisher nicht von
allen Krankenkassen
übernommen.

**Bitte fragen Sie Ihren
Kinder- und Jugendarzt!**



Sprache

Wortschatz und Sprachverständnis

Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen.

- Lassen Sie Ihr Kind über Erlebtes erzählen und regen Sie es durch Fragen zum Sprechen an.
- Betrachten und beschreiben Sie mit Ihrem Kind Bildergeschichten.
- Stellen Sie Ihrem Kind nach dem Vorlesen gezielte Fragen und lassen Sie sich die Geschichte nacherzählen.
- Erfinden Sie mit Ihrem Kind eigene Geschichten.

Auswendig lernen lassen

- Gedichte, Verse, Lieder, Adressen, Namen der Wochentage und Monate, Telefonnummern, Alter und Geburtstage der Familienangehörigen.



Nutzen Sie die vielfältigen - und für Kinder kostenlosen **Angebote** - der öffentlichen **Büchereien**.

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

Laute unterscheiden

- b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o, ala-ara...
- schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen
- Silben klatschen lassen.

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. „Hänschen piep einmal“

Spiele

- »Detektiv Horch« (Piatnik, Wien); Ratz-Fatz (HABA), Wörter Duo, Lauter Laute (Finken), Passt fast (Triangolo) u.a.
- Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage - und Rätselspiele, Berufe raten, fit und clever (Schmidt Spiele) u.a.

Korrekte Aussprache

als Grundlage für korrektes Schreiben

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

- Mit dünnem Trinkhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Wattepusten mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und Lied blasen
- Schmolmund, Brummlippen, Rüssel
- Seifenblasen



Zungenbrecher

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Zwitscherschwalben.
- Die Katze tritt die Treppe krumm.
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
- Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugblatt Platz.
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klapperschlapper klangen u.a.

Lernen von zwei Sprachen

Regeln sind wichtig:

Eine korrekte Muttersprache ist die Grundlage für einen erfolgreichen Zweitspracherwerb, daher

- **Muttersprache** viel sprechen und fördern (Vorlesen, Reime, Lieder)
- Klare Trennung der Sprachen. In einem Satz nur eine Sprache, **keine Sprachmischung**
- **Tipp:**
Bis Kindergarten: Muttersprache
Ab Kindergarten: Schulsprache
- Regelmäßiger Umgang und Kontakt zur korrekten deutschen Sprache im Alltag
- **Regelmäßiger Besuch des Kindergartens!**

Empfehlungen

- Viel vorlesen!
- Hörbücher in Deutsch, Bilderbücher, Bücher u.a.
- Büchertausch im Freundes- und Familienkreis

Zuviel Fernsehen schadet der Entwicklung!

Vorschulkinder **sollen nicht länger als 30 Minuten** pro Tag fernsehen.



Fein- und Schreibmotorik

Mit dem **3-Punkt-Griff** sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.

Hilfreich sind dicke Dreieckstifte oder auch aufsteckbare Schreibhilfen.



Übungen

- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Muster nachzeichnen.
- Kneten, Tonen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murnel-spiele, Knoten üben
- Knüpfen, Weben, „Stricklieseln“ Fingerspiele, Faltspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst schälen und schneiden
- Mit kleinen Legosteinen und Baufix frei und nach Vorlage bauen, Steckspiele

Buchtipp bei Linkshändigkeit

Sylvia Weber – Linkshändige Kinder richtig fördern mit vielen praktischen Tipps, Reinhardt Verlag

Johanna Sattler - Das Linkshändige Kind in der Grundschule, Auer Verlag, Donauwörth u.a.

Spiele

- Mikado, Packesel (Schmidt), Packpferdchen (Noris),
- Angelspiele, Jenga,
- Blinde Kuh (Ravensburger),
- Tast-Domino, Taktilo,
- Figuren Tastspiel,
- Streichelspiel (Schubi),
- Tast-Bilderbücher (Kursiv-Verlag)



Vorschulhefte im Buchhandel

Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Literatur:

Pauli/Kirsch - Geschickte Hände, Verlag Modernes Lernen, Dortmund u.a.

Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

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

□ **Orientierung am eigenen Körper:**

Evtl. rechte Hand markieren.

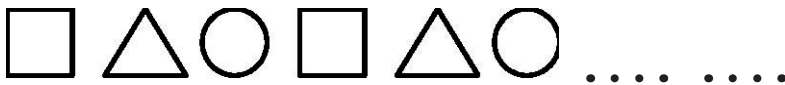
□ **Orientierung im Raum:**

rechts-links, oben-unten,
vorne-hinten, über-unter

Übungen z.B.

□ Beim Tisch decken, Raumsiele, Sortierübungen

□ Musterreihe ergänzen



□ Zeichen abmalen



□ Unterschiede erkennen



Spiele

□ Differix, Colorama (Ravensburger), Monster Mix, Verkehrsdomino, Domino Löwe, Ich spiele mit Formen und Farben, Farben Spaß, Michas Mal- und Rätselspaß, Lük-Kästen/Hefte, Klatsch Fix (Noris), Puzzle, Memory, Suchbilder u.a.

Zahlen- und Mengenverständnis

Rechenfertigkeit ist ein Entwicklungsprozess, der schon lange vor dem Eintritt in die Schule beginnt. Die Einschulung stellt also nicht die "Stunde Null" dar. Wichtige Vorläuferfertigkeiten für das spätere Rechnen können Sie bei Ihrem Kind bereits im Vorschulalter fördern:

- Mengen bis 5, Formen und Größen erfassen
 - z.B. eine Anzahl von Murmeln, Äpfeln etc. ohne Abzuzählen auf einen Blick zu erkennen
 - was ist größer/kleiner etc.
- Verbinden von Zahlen und Menge
- Ordnen und Sortieren von Gegenständen nach Gemeinsamkeiten



Spiel mit zwei Würfeln:

- »Wer hat mehr, wer hat weniger Punkte?«
- »Wie viele Punkte hast du, wie viele habe ich?«

Spiele:

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

Übungen im Alltag

Beim Tisch decken: Bestecke, Teller, Gläser ... zählen.
Beim Arbeiten in der Küche: Früchte, Geschirr, Töpfe ... zählen.
Unterwegs: Autos, Fahrräder, Treppenstufen, Pfosten ... zählen.
Laut zählen beim: Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen ...

Spontan kleinere Mengen erkennen:



Grobmotorik

Die Zusammenhänge von Bewegung, Wahrnehmung, Lernverhalten und Intelligenz wurden mittlerweile in Studien bewiesen. Experten fordern daher seit Jahren, mehr Bewegung in das Kinderleben zu bringen. Achten Sie als Eltern auf ein ausreichendes und vielfältiges Bewegungsangebot für Ihr Kind!

Fördern Sie Geschicklichkeit und Gleichgewicht:

- Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen
- Auf den Zehen oder Fersen gehen, auf einem Bein hüpfen
- Balancieren auf Pflastersteinen, Baumstämmen etc...
- Fahrrad (ohne Stützräder!) und Roller fahren
- Sportangebote: Kinderturnen, Schwimmen, Tanzen, Fußballverein...
- Bewegung und Klatschen zur Musik, Jonglieren, Jojo...
- Bewegungsspiele: Gummitwist, Hula-Hoop-Reifen, Fangen und Verstecken spielen, Himmel- und-Hölle



Tipps für den Alltag:

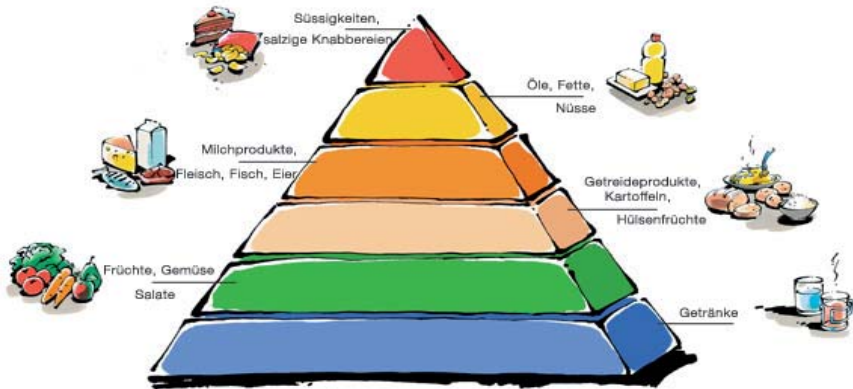
- Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß zum Kindergarten und bauen Sie kleine Übungen ein
- Erledigen Sie kleine Besorgungen am Ort zu Fuß, mit dem Roller oder Fahrrad
- **Spielplätze** bieten vielfältige Bewegungsangebote und machen Kindern Spaß
- Planen Sie für's Wochenende Ausflüge mit dem Fahrrad, Waldspaziergänge usw.
- Erkundigen Sie sich nach **Sportmöglichkeiten:** Kinderturnen, Fußballverein, Schwimmkurse...



Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde -möglichst im Freien- bewegen!



Ernährung



Was sollen Kinder essen?

- **Reichlich**
(zuckerfreie) Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Gemüse, Obst)
- **Mäßig**
tierische Lebensmittel (fettarme Varianten von Fleisch, Wurst oder Käse)
- **Sparsam**
fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel, Süßigkeiten sollten eine Ausnahme sein!

- Kinder haben nur geringe Energiereserven. Sie brauchen eine **klare Mahlzeitenstruktur**:
 - Frühstück
 - Pausenbrot
 - Mittagessen
 - Nachmittagsimbiss
 - Abendessen

Denn: Wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich 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.

Lebensmittel sind keine Erziehungsmittel.

Versuchen Sie Essen als "Trostpflaster" oder "Belohnung" zu vermeiden.

Für Kinder gilt:

mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein, jedoch nicht alles.

Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse, wenn

- es in Stücke geschnitten ist! Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben...
- Lassen Sie Ihr Kind Obst und Gemüse mit "Pickern" oder Stäbchen essen!

Das Angebot prägt die Nachfrage!

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

Genug getrunken?

- Bitte keine Cola-Getränke, Limonaden, Eistee!
Besser:
Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßten Tee oder verdünnten Saft.

Bitte keine Knabberartikel und Süßgetränke zum Fernsehen!

- Kinder brauchen feste Kost zum Beißen: das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, kräftigt die Mundmotorik, stärkt Zahnfleisch und Kaumuskulatur.

Wie viel sollen 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 möchte.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es satt ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues auszuprobieren.
- Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt.

Tipp:

Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein.

Gemeinsames Kochen lehrt Kinder, was im Essen enthalten ist.

Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie:
Die Kinder lernen so die richtige Nahrungsauswahl und soziales Verhalten.
- Schalten Sie Fernseher und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab.



Selbstständigkeit

Helfen Sie Ihrem Kind soviel wie nötig – aber nicht mehr!

Kinder müssen lernen, auf eigenen Beinen zu stehen. Dafür brauchen sie zunächst die Unterstützung und Vorbildfunktion Erwachsener.

Helfen Sie Ihrem Kind aber nur dann, wenn Hilfe nötig ist und ermuntern Sie es zu zunehmender Selbstständigkeit.

Denn Kinder, denen alles abgenommen wird, haben ebenso schlechte schulische Chancen, wie Kinder, denen niemand hilft!

„Hilf mir, es selbst zu tun“

Maria Montessori

Buchtipp

"Topfit für die Schule"

vom Kinderarzt Dr. Rupert Dernick



Stärken Sie das Selbstwertgefühl und die Selbstständigkeit Ihres Kindes durch das Übertragen **altersangemessener** Aufgaben:

Kinder im Vorschulalter allein Zähne putzen zu lassen, ist ein gutes Beispiel zur Förderung der Selbstständigkeit.

Zahnärzte empfehlen jedoch:

Bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter sollten die Zähne von den Eltern vor- oder nachgeputzt werden!

- Hände waschen
- Tisch decken
- Brote selbst streichen
- Geschirr abtrocknen
- Spülmaschine ausräumen
- Spielsachen wegräumen
- An- und Ausziehen
- Kleidung zusammenlegen
- Müll hinausbringen
- Mithilfe beim Kochen und Backen
- KiGa-Tasche richten...

Soziales Miteinander

Beim Spielen mit- und gegeneinander sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen. Sie lernen sich durchzusetzen oder nachzugeben, Absprachen zu treffen, Kompromisse zu finden und sich gegenseitig zu helfen. Sie streiten sich, versöhnen sich, erleben "Siege" und müssen "Niederlagen" hinnehmen.

Um im Umgang mit anderen Kindern sicher zu werden, braucht ein Kind Kontaktmöglichkeiten. Oft ist der Kindergarten der erste Ort, in dem ein Kind außerhalb der Kernfamilie soziale Erfahrungen machen kann.

Fördern Sie Ihr Kind, indem Sie ihm helfen, auch außerhalb des Kindergartens Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen, z. B. durch die Teilnahme in:

- Vereinen
- Spielgruppen
- Musik-, Sport- und Bastelkursen

oder auch einfach durch Spielplatzbesuche und gemeinsame Unternehmungen in der Familie.



Zusammenspiel will gelernt sein - und Kinderstreit gehört dazu! Für Kinder gibt es viele Gründe, sich zu streiten. Und das ist gut so. Denn Streit gehört zum Alltag und hat eine positive, klärende Funktion.

Lassen Sie darum Kinder nach Möglichkeit ihren Streit selbst austragen und mischen Sie sich nur dann ein, wenn es wirklich notwendig ist!

Kinder orientieren sich am Verhalten der "Großen"!

Sie als Eltern sind für Ihr Kind das wichtigste Vorbild für:

- gesundes Essverhalten
- Freude an Bewegung
- Leben in der Gemeinschaft
- Medienkonsum
- und vieles mehr!



Fernsehen

Ein zu früher und zu häufiger Fernsehkonsum hat einen negativen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder. Denn der passive Fernsehkonsum verführt die Kinder zu körperlicher Inaktivität.

Neue Studien bestätigen weiterhin: Kinder, die viel fernsehen, erreichen als junge Erwachsene einen schlechteren Schulabschluss als jene, die seltener fernsehen. Und: Je früher Kinder vor dem Fernsehgerät hocken, desto schwächer sind ihre späteren Lernerfolge.

Gute Gründe, den Fernsehkonsum Ihres Kinder zu einzuschränken!

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt folgende **Medien-Richtzeiten**:

3 - 5 Jahre:	30 Minuten
6 - 9 Jahre:	60 Minuten
10 - 13 Jahre:	90 Minuten

Die Medienrichtzeiten gelten für **Fernsehen und Computer!**



Tipps zum Medienkonsum:

- Kinder im Vorschulalter sollten nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen
- Schalten Sie den Fernseher gezielt zu den Sendungen an – und danach wieder aus!
- **Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen und**
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene**
- Fernsehen sollte weder Belohnung noch Fernsehverbot eine Strafe sein
- Morgens vor dem Kindergarten oder vor der Schule und während der Mahlzeiten bleibt der Fernseher aus
- Eine Stunde vor dem Schlafen gehen sind Fernsehen oder Computer tabu

Gesunder Schlaf

Ein ausreichender Schlaf ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Schlaf fördert Wachstum, denn im Tiefschlaf wird Wachstumshormon ausgestoßen. Auch das Immunsystem regeneriert sich im Schlaf - Kinder, die zu wenig Schlaf bekommen, sind anfälliger für Krankheiten.

Und nicht zuletzt macht Schlaf schlau: Alle Erfahrungen, die am Tag gesammelt wurden, werden nachts verarbeitet.

Und das gilt natürlich auch für erlerntes Wissen.



Einige Grundregeln helfen Ihrem Kind, zur Ruhe zu kommen:

- Feste Bettzeiten unter Berücksichtigung des individuellen Schlafbedarfes
- Einschlafrituale: Vorlesen, Singen, Beten....
- Ausreichend Bewegung und frische Luft während des Tages, aber:
- Vermeiden von körperlicher Aktivität und Fernsehen direkt vor dem Einschlafen!

Sorgen Sie für eine gesunde Schlafumgebung

- Ihr Kind sollte in einem möglichst ruhigen und abgedunkelten Raum schlafen
- Lüften Sie gut vor dem Schlafengehen
- Sorgen Sie dafür, dass das Bett nicht mit Kuscheltieren überfrachtet ist!



Einschlafrituale sind wichtig!

Sie geben Ihrem Kind das Gefühl der **Sicherheit** und **Geborgenheit** und sind eine gute Gelegenheit, die Geschehnisse des Tages gemeinsam zu besprechen.



Richtige Zahnpflege

Bei Kindern im Vorschulalter sollten die Zähne nur mit einer speziellen Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm geputzt werden.

Ab dem Schulalter kann man dann in der Regel eine normale Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt (1000-1500 ppm) verwendet werden. Es gilt: "Zähneputzen dreimal täglich nach den Mahlzeiten."

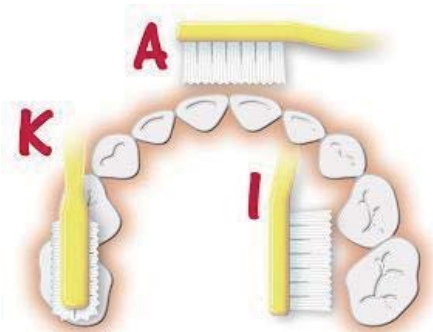
Die Fachfrauen für Zahngesundheit im Landkreis Lörrach empfehlen, nach der KAI-Methode zu putzen, denn:

Mit KAI habe Karius und Baktus keine Chance!

- Wichtig ist es, bei der Zahnpflege immer nach dem gleichen System und in der gleichen Reihenfolge vorzugehen.

Am einfachsten ist die KAI-Regel:

- **K**auflächen
- **A**ussenflächen
- **I**nnenflächen



Kinder haben Anspruch auf drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen, die im Abstand von mindestens zwölf Monaten bis zum sechsten Lebensjahr durchgeführt werden.

Nehmen Sie die Früherkennungs- und Kontrolluntersuchungen wahr, auch wenn Ihnen die Zähne Ihres Kindes gesund vorkommen, denn nicht immer sind Schäden auf den ersten Blick erkennbar.

Außerdem kann sich Ihr Kind so von Anfang an daran gewöhnen, dass regelmäßige Untersuchungen selbstverständlich sind.



Empfehlenswert sind **halbjährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchungen!**

Zehn Tipps für den Alltag

- **Ein geregelter Tagesablauf** stärkt das seelische Gleichgewicht Ihres Kindes. Rituale sind hilfreich.
- **Grenzen setzen**
Kinder brauchen einen festen Bezugsrahmen, um sich in der Welt zurecht zu finden. Stellen Sie gemeinsam Regeln für den Familienalltag auf und halten Sie diese auch ein!
- **Der Mensch ist, was er isst.**
Machen Sie Ihr Kind neugierig auf Essen und dessen Zubereitung und stellen Sie so die Weichen für eine gesunde Zukunft Ihres Kindes.
- **"Fernseher aus ..."**
Zuviel Fernsehen schadet der Entwicklung. Als Regel gilt: Vorschulkinder sollten nicht mehr als 30 Minuten pro Tag fernsehen.
- **...Buch auf!"**
Fördern Sie von klein an die Freude am Umgang mit Büchern durch gemeinsames Betrachten und Vorlesen.
- **Spielen und Basteln**
macht Kindern Spaß und fördert sie in vielen Bereichen: Feinmotorik, Koordination, Konzentration, Kommunikation, Frustrationstoleranz, Selbstwertgefühl...
- **Bewegung gehört zum Leben**
Fördern Sie Alltagsaktivität! Kinder sollten sich jeden Tag mindestens eine Stunde - möglichst an der frischen Luft - bewegen.
- **Gemeinsam statt einsam:**
Sorgen Sie trotz Alltagshektik für feste gemeinsame Zeiten in der Familie. Geben Sie Ihrem Kind außerdem die Möglichkeit, mit anderen Kindern oft zusammen zu sein
- **Genügend Schlaf**
Ein ungestörter Schlaf ist von wesentlicher Bedeutung für Gesundheit, Lernfähigkeit und Wachstum Ihres Kindes.
- Und das Wichtigste: **Liebe!**
Nur wenn ein Kind Vertrauen zu seinen Eltern hat, kann Erziehung erfolgreich sein. Um ein Vertrauensverhältnis aufbauen zu können, braucht ein Kind vor allem das Gefühl, geliebt zu werden.



Ausführliche Informationen zum Thema Kindergesundheit finden Sie unter: www.kindergesundheit-info.de

Weitere Unterstützung erhalten Sie:

Landratsamt Lörrach

Fachbereich Soziales - Sachgebiet Eingliederungshilfe

Beratung und Hilfen für Kinder mit Entwicklungsauffälligkeiten im Sinne einer (drohenden) Behinderung
Sekretariat: + 49 7621 410 5177
+ 49 7621 410 5178

Fachbereich Jugend und Familie - Sachgebiet Soziale Dienste

Zentrale Anlauf- und Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei persönlichen, erzieherischen und familiären Fragen
Sekretariat: + 49 7621 410 1246

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Ansprechpartner bei Fragen zur Erziehung und Entwicklungsförderung
Luisenstr.1, 79539 Lörrach
Sekretariat: + 49 7621 410 5353
Faxnummer: + 49 7621 410 2166

Staatliches Schulamt

Sekretariat: + 49 7621 91419 0

Arbeitsstelle Frühkindliche Bildung und Frühförderung

Bei Fragen bezüglich der Entwicklung und Fördermöglichkeiten Ihres Kindes

Schulpsychologische Beratungsstelle



**Wir sind
für
Sie
da!**



**Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
des Fachbereiches Gesundheit am Landratsamt Lörrach**

Schulärztinnen

Dr. Claudia Lappe
Fr. Ute Berens
Dr. Sonja Wagner

Sozialmedizinische Assistenten

Fr. Rosa-Maria Lienemann
Fr. Brigitte Herrmann
Fr. Vera Oehler
Sekretariat
Faxnummer

+ 49 7621 410 1248
+ 49 7621 410 2199



Hausadresse:

Landratsamt Lörrach
Fachbereich Gesundheit
Palmstr. 3
79539 Lörrach

