

Elternratgeber

und Untersuchungsergebnis



Einschulungsuntersuchung Schritt 1



Fachbereich Gesundheit

DIESES HEFT GEHÖRT:	- 1 -
VORLÄUFIGES ERGEBNIS SCHRITT 1 DER EINSCHULUNGSUNTERSUCHUNG	- 2 -
VORSORGEUNTERSUCHUNGEN	- 3 -
IMPFUNGEN FÜR SÄUGLINGE, KINDER UND JUGENDLICHE	- 4 -
ALTERSENTSPRECHENDE FÄHIGKEITEN EINES 4- JÄHRIGEN KINDES (48 MONATE)	- 5 -
ALTERSENTSPRECHENDE FÄHIGKEITEN EINES 5- JÄHRIGEN KINDES (60 MONATE)	- 6 -
FÖRDERMÖGLICHKEITEN: SPRACHE	- 7 -
ARTIKULATION	- 8 -
FEIN- UND SCHREIBMOTORIK	-9 -
ÜBUNGEN	- 10 -; - 11 -; - 12 -
OPTISCHE DIFFERENZIERUNG UND FORMWAHRNEHMUNG	- 13 -
ZAHLEN- UND MENGENVERSTÄNDNIS	- 14 -
GROBMOTORIK	- 15 -
ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG	- 16 -; - 17 -; - 18 -
MEDIENKONSUM	- 19 -
WELCHE GRUNDREGELN HELFEN ELTERN BEI DER ERZIEHUNG?	-20-
SCHLAF	- 21 -
ZAHNPFLEGE	- 21 -
WICHTIGE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE UNTER:	- 21 -
IMPRESSUM	- 21 -

Dieses Heft gehört:



Vorläufiges Ergebnis Schritt 1 der Einschulungsuntersuchung

Untersuchungsdatum

Förderempfehlungen

Sehtest

(mit Rodenstock/Titmus-Gerät, FrACT)

Visus Ferne

- heute nicht möglich
- unauffällig
- auffällig rechts links
(Überprüfung empfohlen,
bitte mit Kinder-/Hausarzt besprechen)
- mit Brille unauffällig
- mit Brille auffällig
(die regelmäßige Überprüfung der Brille
wird empfohlen)

Räumliches Sehen

- heute nicht möglich
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farben erkennen

- heute nicht möglich
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farbsinn (rot-grün-Schwäche)

- heute nicht möglich
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Hörtest

(Audiometrie 20 dB)

- heute nicht möglich
- unauffällig
- auffällig rechts links
- (Überprüfung empfohlen,
bitte mit Kinder-/Hausarzt besprechen)

- Evtl. zweiter Termin erforderlich**
wir melden uns schriftlich bei Ihnen

Sprache

- Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen
genau nachzusprechen fällt noch
schwer
- Sprachverständnis
- Grammatik: Plural, Präposition,
Artikel noch unsicher
- Laute noch undeutlich,
gegebenenfalls Rücksprache mit dem
Kinder-/Hausarzt
- Deutschkenntnisse noch gering

Fein- / Schreibmotorik

- Stifthaltung, Strichführung noch nicht
optimal, Mal- und Schwungübungen
empfohlen

Optische Differenzierung / Formwahrnehmung

- Zeichen genau nachzumalen fällt noch
schwer

Menschzeichnung

- noch nicht altersentsprechend
- bitte Malen üben

Grobmotorik

- Seitliches Hin- und her **springen**
- unauffällig fällt noch schwer

Zahlen- und Mengenverständnis

- nicht altersentsprechend
- bitte den Umgang mit Mengen
und Zahlen üben
- heute nicht möglich

Kommentiert [HA1]: wäre dies so ok?

Vorsorgeuntersuchungen



- Das U-Heft wurde bei der heutigen Untersuchung nicht vorgelegt
- Bei Ihrem Kind fehlt die U8/U9
- Bitte lassen Sie die U8/U9 durchführen
- Bitte senden Sie uns eine Kopie der U8/U9 Untersuchung und schreiben Sie

Name, Vorname, Geburtsdatum und Kindergarten/Ort auf die Rückseite

**Postanschrift: Landratsamt Sigmaringen
Fachbereich Gesundheit
Postfach 14 62
72488 Sigmaringen**

Wir weisen darauf hin:

- Die U- Untersuchungen sind gemäß Kinderschutzgesetz Pflicht!
- Die Vorlage von U-Heft und Impfausweis ist verpflichtend gemäß § 2 Abs. 3 Schuluntersuchungsverordnung

Bei Ihrem Kind fehlen folgende Impfungen:

- Masern-Mumps-Röteln
- Andere, bitte mit dem Kinder-/Hausarzt besprechen
- Das Impfbuch wurde bei der heutigen Untersuchung nicht vorgelegt
- Bitte senden Sie uns einen Nachweis aller bei Ihrem Kind durchgeführten Impfungen.
(Bitte Name, Vorname, und Kindergarten/Ort nicht vergessen!)

Impfbuch



Bitte beachten Sie die Impfeempfehlungen des RKI

http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html

Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Vorbeugemaßnahmen in der Medizin.

Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer Krankheit zu schützen.

Außerdem werden Menschen geschützt, die sich nicht impfen lassen können (z.B. Säuglinge oder immungeschwächte Menschen), wenn in einer Bevölkerung ausreichend hohe Impfquoten erzielt werden. Bei hohen Durchimpfungsraten ist es möglich, Krankheitserreger auszurotten.

Neu!

Laut Masernschutzgesetz vom 01.03.2020 müssen Kinder vor Eintritt in den Kindergarten die von der ständigen Impfkommission empfohlenen Masernimpfungen oder eine Masernimmunität vorweisen.

Weitere Informationen und
Impfkalender:

www.stiko.de

www.rki.de/impfen

Altersentsprechende Fähigkeiten eines

4- jährigen Kindes (48 Monate)

■ Körpermotorik:

Das Kind kann z.B. Dreirad fahren und sich zielgerichtet damit bewegen.
Es kann aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig 30-50 cm nach vorne hüpfen und auf einem Bein jeweils 4 Hüpfen machen.

■ Hand-Finger-Motorik:

Das Kind hält Mal-/Zeichenstifte korrekt mit den Spitzen der ersten 3 Finger.
Es gestaltet und kommentiert Gegenständliches, malt Kopffüßler.

■ Sprachentwicklung:

Das Kind verwendet „ich“ zur Selbstbezeichnung. Es kann Ereignisse in etwa zeitlicher und logischer Reihenfolge wiedergeben, meist noch mit „und dann“.

■ Kognitive Entwicklung:

Das Kind fragt „warum, wieso, wo, wann, woher“. Es unterscheidet und benennt gleiche Gegenstände verschiedener Größen.

■ Soziale Kompetenz:

Das Kind macht bei Regelspielen (z.B. Brett-, Kartenspiele usw.) mit und ist bereit zu teilen.

■ Emotionale Kompetenz:

Das Kind kann seine Emotionen bei alltäglichen Ereignissen meist selbst regulieren und hat bereits eine gewisse Toleranz gegen Kummer, Freude oder Ängste.

Altersentsprechende Fähigkeiten eines 5-jährigen Kindes (60 Monate)

■ **Körpermotorik:**

Das Kind kann im Wechselschritt und freihändig Treppen bewältigen. Es kann größere Bälle aus 2 m Entfernung mit Händen, Armen und Körper auffangen und kann auf einem Bein jeweils 7 Hüpfen machen.

■ **Hand-Finger-Motorik:**

Das Kind kann mit der Kinderschere entlang einer geraden Linie schneiden. Es kann einzelne Buchstaben, Zahlen, Namen mit großen Buchstaben, zum Teil noch seitenverkehrt, schreiben. Es malt und gestaltet gut erkennbare Bilder.

■ **Sprachentwicklung:**

Das Kind spricht fehlerfrei und kann Ereignisse/Geschichten in richtiger zeitlicher und logischer Reihenfolge bei korrekter Grammatik, jedoch noch in einfacher Struktur wiedergeben.

■ **Kognitive Entwicklung:**

Das Kind kennt alle Grundfarben. Es spielt intensiv Rollenspiele, verkleidet sich, verwandelt sich in Tiere und hat Vorbilder.

■ **Soziale Kompetenz:**

Das Kind kann mit anderen teilen und lädt andere Kinder zu sich ein. Es wird auch selbst eingeladen.

■ **Emotionale Kompetenz:**

Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Krankheit wird gelegentlich noch enger Körperkontakt gesucht. Das Kind ist in der Lage über beschämende, frustrierende oder unerfreuliche Ereignisse zu berichten.

Fördermöglichkeiten: Sprache

Wortschatz und Sprachverständnis

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



Auswendig lernen lassen

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

Spiele

- Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage- und Ratespiele, Berufe raten, „fit und clever“ (Schmidt Spiele), „Zicke, Zacke Hühnerkacke“ (Zoch Verlag) u.a.



Viel Fernsehen schadet der Entwicklung

Vorschulkinder sollten nicht länger als 30 Minuten am Tag fernsehen

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 Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körner, 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-Minimalpaare (Triangolo) u.a.

Vorschulhefte

- Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Korrekte Artikulation als Grundlage für korrektes Schreiben

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

- Mit dünnem Trinkhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Wattepusen mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und ein Lied blasen
- Schmolllmund, Brummlippen, Rüssel machen
- Seifenblasen (Pustefix)

Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen
zwitchern zwei Schwalben

In Ulm und um Ulm
und um Ulm herum

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid

Fischers Fritz fischt frische Fische,
frische Fische fischt Fischers Fritz

Es klapperten die Klapperschlangen
bis ihre Klappern schlapper klangen u.a.

Das Lernen von zwei Sprachen

Kinder können verschiedene Sprachen gut gleichzeitig lernen, klare Regeln sind wichtig

- Die Muttersprache viel sprechen und fördern (Vorlesen, Reime, Lieder)
- **Klare Trennung der Sprachen, in einem Satz nur eine Sprache, keine Sprachmischung**
- Regelmäßiger Umgang und Kontakt zur korrekten deutschen Sprache im Alltag durch ein Elternteil, falls es gut deutsch spricht, tägliches Vorlesen auf Deutsch, Sportverein, regelmäßiger Besuch des Kindergartens u.a.

Empfehlungen

- Hörbücher in Deutsch, Bilderbücher, Bücher u.a.

**Medienkonsum
(Fernsehen, Handy, PC
u.ä.) ersetzt
Sprachförderung nicht!**

Zu viel davon schadet!



Fein- und Schreibmotorik



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

Übungen

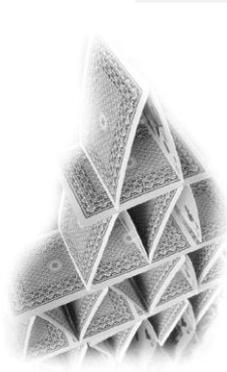
- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Nachzeichnen
- Kneten, Tonen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murmelspiele
- Knüpfen, Weben, „Strickliesel“, Fingerspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst schälen und schneiden
- Mit kleinen Legosteinen und Fischertechnik 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), Twister (Hasbro MB)
- Tast-Domino, Taktilo
- Figuren Tastspiel,
- Streichelspiel (Schubi)
- Tastspiel-Bilderbücher (Kursiv Verlag)
- Formen, Zahlen, Buchstaben auf dem Rücken zeichnen lassen und erraten



Vorschulhefte im Buchhandel

Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Literatur:

Pauli/Kisch – Geschickte Hände, Verlag Mordernes Lernen, Dortmund u.a.

Übungen

Material: Buntstifte
1 Würfel

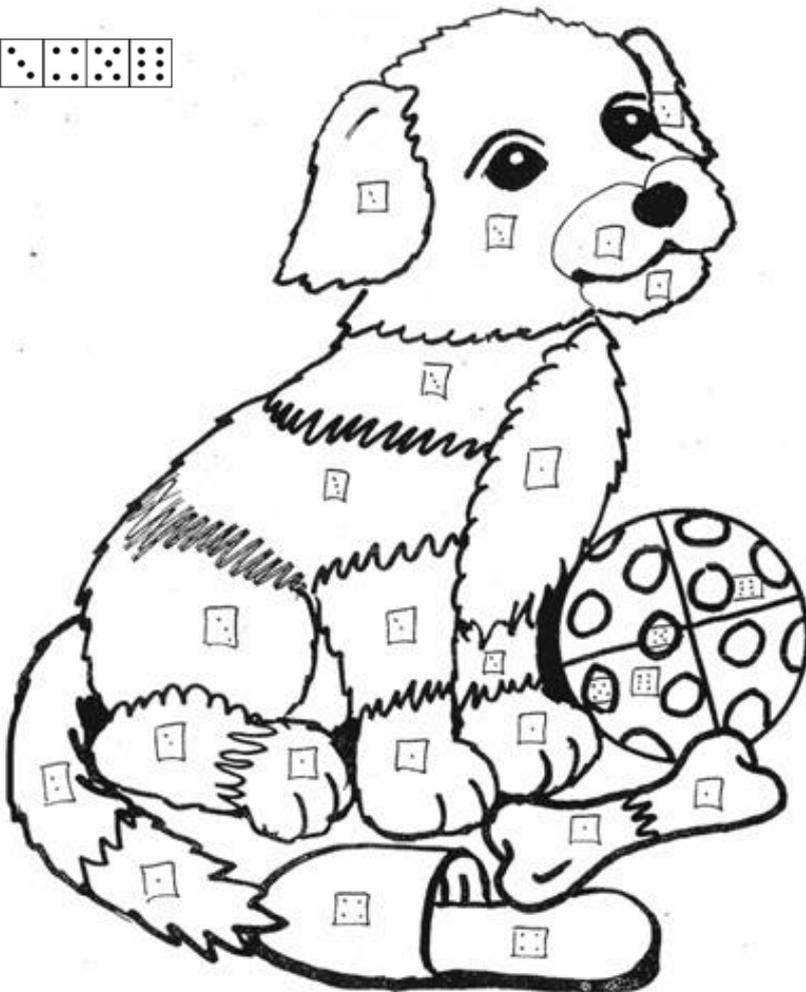
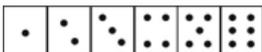
Vorgehensweise:

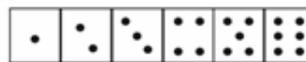
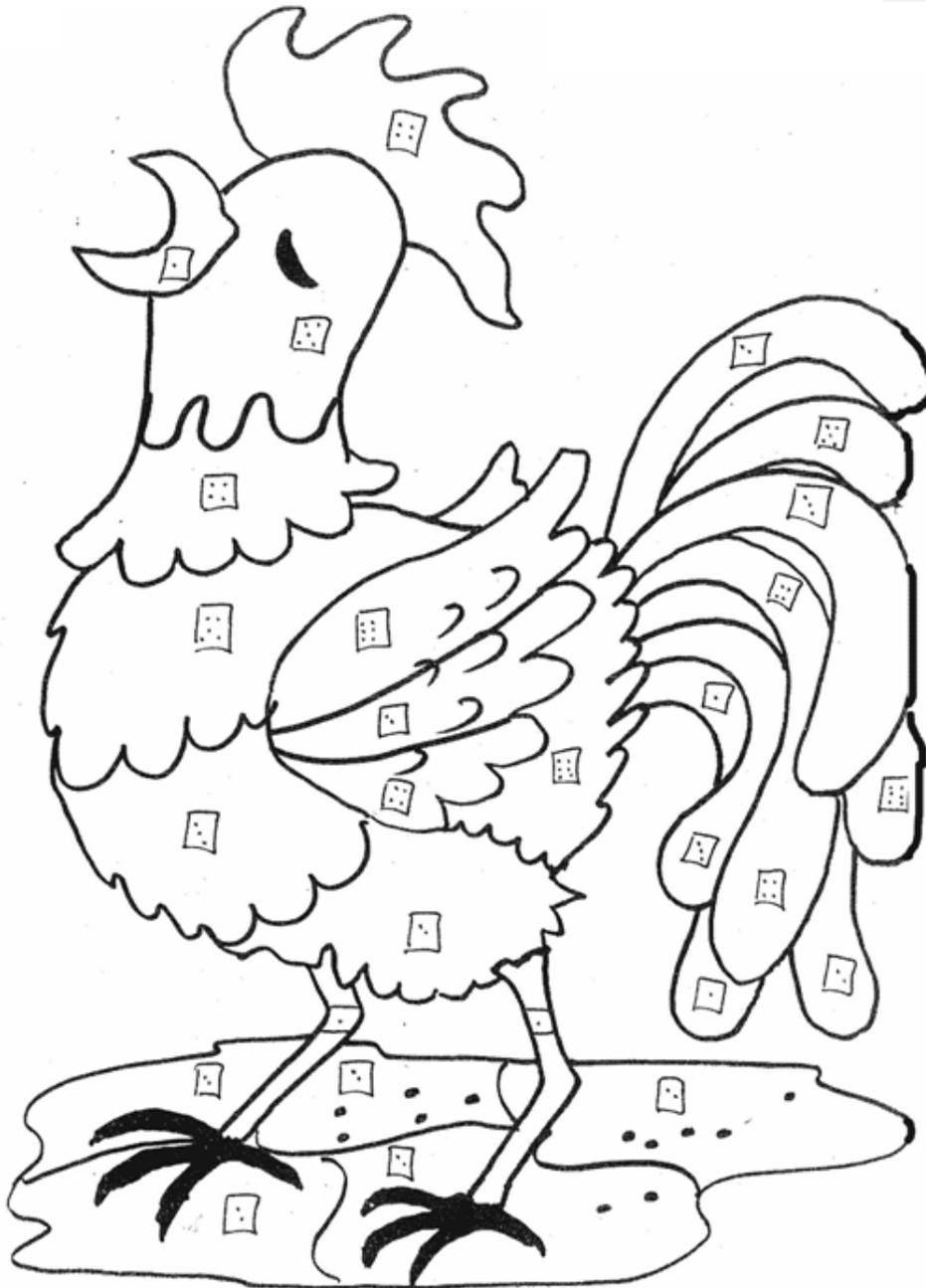
Sie legen gemeinsam mit Ihrem Kind in der Würfelleiste fest, welche Punktzahl einer Farbe zugeordnet wird (z.B. ROT , GELB )

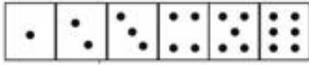
Mit dem Würfel wird gewürfelt, das Kind sucht dann im Bild die Felder mit der entsprechenden Punktzahl und malt diese Felder aus

Hinweis:

Sie können diese Übung in jedem Malbuch anbringen, wenn Sie die Ausmalfelder mit einer Punktzahl bezeichnen (siehe Beispiel unten)







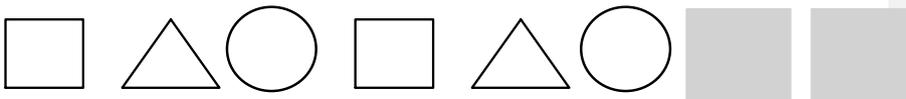
Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen und unterscheiden

- Orientierung am eigenen Körper, evtl. rechte Hand markieren
- Orientierung im Raum über-unter, rechts-links, oben-unten, vorne-hinten, vor-hinter

Übungen

- Den Tisch decken, Raumspiele, 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

Spiele



Spiele 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, Murrel-Spiele u.a.

Übungen im Alltag

Beim Tischdecken Bestecke, 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 kleine Mengen erkennen:



Vorschulhefte - im Buchhandel

■ Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag, u.a.

Grobmotorik

Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht

Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen,
zu Fuß zum Kindergarten gehen,
Zehengang, Fersengang,
Einbeinstand, Einbeinhüpfen,
Balancieren z.B. auf Pflastersteinen

Turnen, Schwimmen,
Roller und Fahrrad fahren,
Fangen- und Verstecken spielen,
Trampolin springen

Bewegung und Klatschen zu Musik,
Tanzen, Ball spielen,
Seilspringen,
Übungen mit dem
Hula-Hoop-Reifen,
Gummi-Twist

Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Jojo



Spiele

Twister
Hüpfspiel, Himmel und Hölle u.a.

Ernährung und Bewegung

Eine gute Ernährung hilft Ihrem Kind, den neuen Lebensabschnitt gesund und vital anzugehen.

Wie eine ausgewogene Ernährung gelingen kann zeigt die Ernährungspyramide.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



- Wenig: Süße Lebensmittel (LM)
Fettreiche LM (sparsam und mit Bedacht)
- Mäßig: Tierische LM
(zum maßvollem Genuss und als Bausteine für den Körper)
- Reichlich: Pflanzliche Lebensmittel (zum Sattessen)
Pflanzliche LM (zum Sattessen)
Getränke (zum Durstlöschchen)

Jedes Kästchen der Ernährungspyramide steht für eine Portion einer Lebensmittelgruppe. Die Portionsgröße orientiert sich dabei an die Größe der eigenen Hand, ganz nach dem Motto „kleine Hände, kleine Portionen“.

[Landesinitiative BeKi - Landeszentrum für Ernährung \(landeszentrum-bw.de\)](http://Landesinitiative BeKi - Landeszentrum für Ernährung (landeszentrum-bw.de))

1. Getränke - täglich 6 Portionen:

das sind 1 – 1,5 l für Kindergarten- und Schulkinder, möglichst nur Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte.

Tipp: Eltern sind die Vorbilder. Trinken Sie Wasser und animieren Sie die Kinder, es Ihnen nach zu tun. Fruchtsäfte pur und Softdrinks enthalten sehr viel Zucker, das sind überflüssige Kalorien und schadet den Zähnen.

2. Gemüse, Salat und Obst - täglich 5 Portionen:

zum Beispiel kleingeschnittenes Obst in der Vesperdose, eine warme Gemüsesuppe bei der Mittagsmahlzeit und bunte Salate. Bieten Sie Obst und Gemüse immer wieder und in vielen Variationen an.

Tipp:

Buch „Her mit dem Gemüse, Mama!“ (Verlag Trias, ISBN: 978-3-8304-3443-6)

In diesem Buch finden Sie viel Anregungen. Aber zwingen Sie ihr Kind nicht zum Gemüseessen, es soll freiwillig und mit Freude die Geschmacksvielfalt von Obst und Gemüse ausprobieren dürfen.

3. Brot, Getreide und Beilagen - täglich 4 Portionen:

Brot, Getreide, Haferflocken und Beilagen, z.B. Nudeln, Reis und Kartoffeln. Sie sind reich an Kohlenhydraten und somit wertvolle Energielieferanten für unseren Körper. Verwenden Sie immer mal wieder Vollkornprodukte, diese enthalten wichtige Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine.

Tipp: Haferflocken sind besonders reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen. Bieten sie ihrem Kind zum Frühstück Haferflocken mit Milch an. Verzichten Sie auf gesüßte Cerealien.

4. Milch und Milchprodukte – täglich 3 Portionen:

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumquellen und zudem reich an B-Vitaminen, was bei Kindern besonders wichtig für das Wachstum von Knochen und Zähnen ist. Ein Glas Milch ist eine Portion.

Tipp: kaufen sie Naturjoghurt und mischen sie selber etwas Marmelade oder Fruchtmus (Apfelmus) darunter, gekaufte Fruchtjoghurts enthalten oft zu viel Zucker.

5. Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei – wöchentlich 2 bis 3 Portionen:

in der Ernährungspyramide sind diese Lebensmittel in einem Kästchen dargestellt. Das bedeutet, dass zwischen den Lebensmitteln ausgewählt werden kann. Zum Beispiel: 2-3 Portionen Fleisch, 2-3 Eier und 1-2 Portionen Fisch pro Woche. Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Eiweiß, das für den Körper als Baustoff wichtig ist. Weitere wichtige Nährstoffe in tierischen Lebensmitteln sind z.B. Eisen in Fleisch, Omega-3 Fettsäuren in Fisch und Vitamin B12 in Milchprodukten.

Tipp: Kinder befinden sich im Wachstum und brauchen eine gesunde Mischkost. Anregungen finden Sie in dem Buch: „Bärenstarke Kinderkost, einfach, schnell und lecker“ von der Verbraucherzentrale.

6. Fette und Öle – täglich 2 Portionen:

Fette versorgen uns mit fettlöslichen Vitaminen und wertvollen Fettsäuren. Sie liefern aber auch viel Energie, deshalb möglichst sparsam verwenden und hochwertige Öle bevorzugen.

Tipp: Rapsöl ist regional und enthält reichlich Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren. Auf's Brot darf man ruhig Butter streichen, Butter ist ein naturbelassenes Streichfett und besser als ihr Ruf.

7. Süßes – täglich 1 Portion:

hierzu zählen Süßigkeiten und süße Getränke, sowie salzige Knabbereien.
Einmal am Tag ist eine Süßigkeit vollkommen in Ordnung, soviel wie in die Kinderhand passt.

Tipp: bieten Sie die Nascherei zum Beispiel nach dem Mittagessen an. Man bleibt am Tisch sitzen und genießt sie ganz bewusst.

Weitere Tipps:

- selber kochen, wenig Fertigprodukte
- die Kinder beim Kochen mit einbeziehen
- abwechslungsreich kochen, der Jahreszeit angepasst
- in mundgerechte Stücke geschnitten (z.B. Apfelschnitze, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenschnitze) essen Kinder deutlich mehr Obst und Gemüse
- gemeinsame Mahlzeiten in Ruhe einnehmen
- Kinder brauchen Rituale, z.B. einen Tischspruch vor dem Essen
- keine Ablenkung beim Essen, d. h. kein Fernseher, kein Smartphone o.ä., auch nicht die Erwachsenen
- Vorbildfunktion nicht unterschätzen
- fünf Mahlzeiten am Tag, drei Hauptmahlzeiten, zwei Zwischenmahlzeiten sind optimal, dazwischen nicht ständig naschen

Das Auge isst mit:

Gesundes Essen soll schön zubereitet und gerichtet sein!

Achtung Werbung!

Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil von Werbespots (60%)

www.beki-bw.de
www.landeszentrum-bw.de
www.bzfe.de



Quelle: Verbraucherzentrale

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fette-und-oele-fuer-kinder-5999>

Medienkonsum

Zu viel Medienkonsum (Fernsehen, Handy, PC) schadet der kindlichen Entwicklung

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich übermäßiger Medienkonsum negativ auf die Gehirnentwicklung auswirkt. Zudem brauchen Kinder viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln und verschiedene Fertigkeiten auszubilden.

Übermäßiges Fernsehen oder Spielen am Handy bzw. PC verdrängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder Familienmitgliedern. Hinzu kommt, dass ein hoher Anteil der Fernsehwerbung im Kinderprogramm fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel bewirbt, die ernährungsphysiologisch ungeeignet sind. Kinder werden dadurch in ihrem Essverhalten negativ beeinflusst.

Es ist nicht erforderlich, Kindern den Medienkonsum völlig zu verbieten. Vielmehr sollten klare Regeln für einen bewußten Umgang vereinbart werden.



Tipps zum Umgang mit Medien

- Kinder im Vorschulalter sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen oder am Handy/PC spielen
- 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 oder Handyzeit... eignen sich nicht als Belohnung und ein Verbot nicht als Strafe
- Vermeiden Sie Essen während des Medienzeit
- Lassen Sie Ihre Kinder nicht vor dem Frühstück oder vor dem Zubettgehen fernsehen
- Achten Sie auf Ihr eigenes Medienverhalten
- **Sie sind den Kindern ein Vorbild!**

Buchempfehlung z.B.

Fernsehen, Internet und Co. Wie Kinder Medien sinnvoll nutzen können von Detlef Drewes;
Sankt Ulrich Verlag; 1. Auflage, Oktober 2002; ISBN: 978-3936484014

Wie Kinder weniger fernsehen. Ein praktischer Leitfaden für Eltern von Jochen Korte
Herder Verlag, Freiburg; 1. Auflage, Januar 2007; ISBN-13: 978-3451057472

Welche Grundregeln helfen Eltern bei der Erziehung?



- **Nehmen Sie die guten Seiten Ihres Kindes wahr**
Bestärken Sie es darin. Das hilft Ihnen, auch schwierige Phasen zu überbrücken und dem Kind zu zeigen, dass sie es mögen.
- **Loben Sie Ihr Kind**
Kindern fällt es manchmal schwer, Regeln einzuhalten und Aufgaben zu Ende zu bringen. Loben Sie es deshalb immer, wenn ihm das gelingt. Positive Verstärkung fördert erwünschtes Verhalten. Bereits die Anstrengungsbereitschaft und auch Teilerfolge sollten anerkannt werden.
- **Stellen Sie klare Regeln auf**
Regeln geben Ihrem Kind Halt, Orientierung und Sicherheit. Stellen Sie gemeinsam erfüllbare Familienregeln auf. Setzen Sie klare Grenzen.
- **Eindeutige Ich-Botschaften**
Sprechen Sie klar, eindeutig und dem Kind zugewandt, zum Beispiel: "Ich möchte, dass Du alle Legos in die rote Kiste räumst!" Anschließend kontrollieren! Teilen Sie dabei Aufgaben in kleinere möglichst erfüllbare Abschnitte ein. Also nicht: "Räum dein Zimmer auf!"
- **Bemühen Sie sich um eine verlässliche Tagesstrukturierung und pflegen Sie Rituale**
Dadurch kann sich das Kind im Tagesverlauf besser orientieren und weiß eher, wann welches Verhalten erwünscht ist.
- **Wenn Ihr Kind eine Regel übertritt, reagieren Sie immer konsequent und unmittelbar**
Angemessene negative Sanktionen bei unerwünschtem Verhalten sind z. B. eine Auszeit.
- **Versuchen Sie, Probleme vorherzusehen**
Manche Situationen sind bei einigen Kindern besonders problematisch (z. B. Besuch, Hausaufgaben). Vereinbaren Sie vorher rechtzeitig Regeln für diese Situationen und Belohnungen bei Erfolg.
- **Behalten Sie die Geduld und Übersicht**
Haben Sie Verständnis für die Besonderheiten im Verhalten des Kindes. Versuchen Sie ruhig zu bleiben, den inneren Abstand und Geduld zu bewahren.
- **Nichts erzwingen**
Vermeiden sie Diskussionen, wenn die Emotionen überkochen. Geben Sie sich und Ihrem Kind eine Auszeit, verlassen Sie nötigenfalls das Zimmer, um das Problem später mit mehr Gelassenheit zu lösen.
- **Tun Sie etwas für sich selbst**
Kinder kosten viel Kraft. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und ausreichend Zeit zur Entspannung. Davon profitiert auch Ihr Kind.

Schlaf

Bitte achten Sie bei Ihrem Kind auf ausreichenden Schlaf, im Kindergartenalter etwa 11 Stunden.

Gerade im Kindergartenalter - aber auch noch später - wollen Kinder häufig abends nicht ins Bett. Obwohl sie müde sind, möchten sie den Tag nicht beenden oder haben Angst, etwas zu verpassen.



Um allabendliche Machtkämpfe zu vermeiden, ist es sinnvoll, in der Regel konsequent bei einer einmal vereinbarten Zubettgehzeit zu bleiben. Ein klares Schlusswort ist da oft besser als endlose Diskussionen. Wenn die Zubettgehzeiten klar geregelt sind, kann natürlich auch einmal eine Ausnahme gemacht werden.

Rituale helfen dem Kind am Abend zur Ruhe zu kommen!

Beliebte Abendrituale sind:

- Das Vorlesen von Gutenachtgeschichten
- Abendlieder singen
- über den vergangenen Tag sprechen
- Kuschelzeit genießen...

Zahnpflege

Da die Milchzähne vor allem im Seitenbereich wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne sind, sollten sie möglichst bis zum Zahnwechsel erhalten bleiben. Dazu empfiehlt sich eine 2 x tägliche Reinigung mit einer speziellen Kinderzahnpaste. Dabei sollten die Kinderzähne abends von den Eltern nachgeputzt werden. Ihr Zahnarzt/Zahnärztin gibt Ihnen gern weitere Ratschläge, z.B. im Rahmen der 2x jährlichen Kontrolluntersuchung.

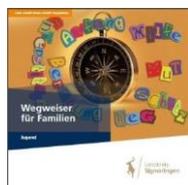


Wichtige Informationen erhalten Sie unter:

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikation/did/elternratgeber>

<http://www.kindergesundheits-info.de>

<https://www.landkreis-sigmaringen.de/Jugend>



Impressum

Landratsamt Sigmaringen
Fachbereich Gesundheit
Postfach 1462
72488 Sigmaringen

Landratsamt Sigmaringen Fachbereich Gesundheit

Sie finden uns

im
Landratsamt
- Gesundheitsamt -
Hohenzollernstraße 12
72488 Sigmaringen



Sozialmedizinische Assistentinnen

Tanja Fuchs 07571 102-6422
E-Mail: Tanja.Fuchs@LRASIG.de

Anita Hämmerle 07571 102-6413
E-Mail: Anita.Haemmerle@LRASIG.de

Monika Haudek 07571 102-6444
E-Mail: Monika.Haudek@LRASIG.de

Schulärztinnen

Frau Dr. Hart, Frau Dr. Schmidt
Frau Sigg-Zamzow

Zentrale / Anmeldung: 07571 102-6401
Telefax: 07571 102-6499
E-Mail: Post.Gesundheit@LRASIG.de

Jugendzahnpflege: 07571 102-6417



www.landratsamt-sigmaringen.de