

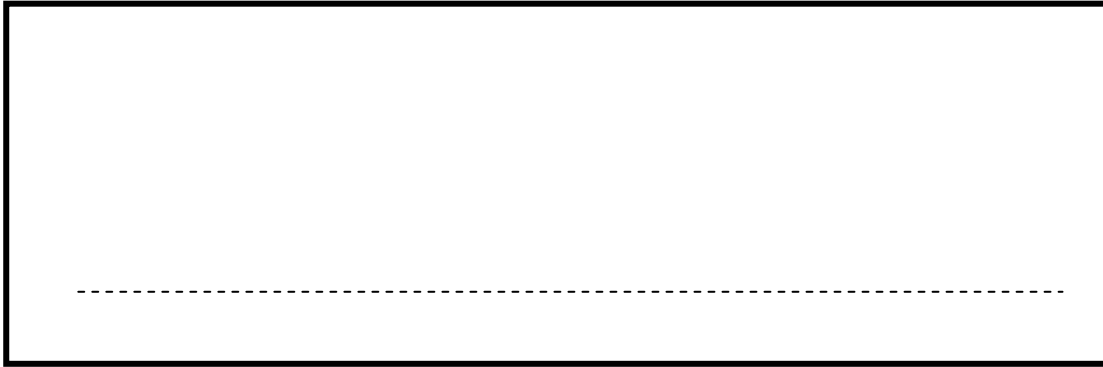


LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Ratgeber für Eltern mit Ergebnissen der Schuluntersuchung



Dieses Heft gehört:



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 in 2 Schritten durchgeführt.

Schritt 1:

Bei allen 4- bis 5-jährigen Kindern im vorletzten Kindergartenjahr. Im Mittelpunkt dieser Schuluntersuchung stehen 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 Feinmotorik, der Sprache, der Merkfähigkeit, der Mengenerfassung, die Bestimmung der Größe und des Gewichts sowie die Durchsicht des Vorsorgeheftes und Impfbuches.

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.

Schritt 2:

Hier erfolgt in den Monaten vor der Einschulung eine erneute schulärztliche Einschätzung aufgrund der Untersuchungsergebnisse aus Schritt 1 sowie den Informationen des Kindergartens und der Schule. In Abhängigkeit der Ergebnisse wird entschieden, ob eine erneute schulärztliche Untersuchung stattfinden soll.

In dem vorliegenden Heft haben wir verschiedene Informationen für Sie zusammengestellt. Es sind Tipps, wie Sie Ihr Kind zu Hause in seiner Entwicklung unterstützen und fördern können.

**Bitte denken Sie auch weiterhin an die Kindervorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt / Arzt (U1 - U9 / J1)
*Im vorletzten/letzten Kindergartenjahr (60.- 64.Lebensmonat) U9***

Inhaltsverzeichnis

Ergebnisse der Schuluntersuchung	4
Impfempfehlungen	6
Sprache	7
Fein- und Schreibmotorik	9
Optische Differenzierung und Formwahrnehmung	11
Zahlen- und Mengenverständnis	12
Grobmotorische Geschicklichkeit	13
Konzentration und Aufmerksamkeit	14
Fernsehen, Computer & Co	15
Erziehungstipps	16
Ernährung	17
Zahngesundheit	18
Schulranzen	19
Beratungsstellen	20

Ergebnisse der Untersuchung

Sehtest

(mit Titmus-Gerät/PC FrACT-Test)

- nicht durchgeführt
- altersentsprechend
- Überprüfung empfohlen bei U9/ baldmöglichst/ vor der Schule

Räumliches Sehen

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farbsehen

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Farbsinnstörung
- Brillenträger/Brillenträgerin

Hörtest

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen bei U9/ baldmöglichst

Größe:.....cm

Gewicht:.....kg

Übergewicht

Zahlen- und Mengenverständnis

- altersentsprechend
- noch nicht altersentsprechend

Sprache

- unauffällig
- Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen genau nachzusprechen fällt noch schwer
- auffällige Aussprache

.....

.....

- schwache Mundmotorik
- Grammatik noch nicht altersentsprechend
- Sprachverständnis noch nicht ausreichend
- Deutschkenntnisse noch nicht ausreichend
- in logopädischer Behandlung

Fein-/Schreibmotorik

- unauffällig
- noch unsicher, Mal- und Schwungübungen empfohlen
- noch kein Dreipunktgriff
- Handgelenk noch nicht aufgelegt
- Zeichen genau nachzumalen fällt noch schwer



Grobmotorik

- unauffällig
- Einbeinhüpfen noch unsicher
 - rechtes Bein
 - linkes Bein

Auffälligkeiten im Verhalten während der Untersuchung:

- Konzentration Mitarbeit Arbeitstempo Ausdauer
Impulskontrolle Selbstvertrauen Frustrationstoleranz Anderes
-

Untersuchungsdatum:.....

- Schulärztliche Nachuntersuchung nicht erforderlich
- Schulärztliche Nachuntersuchung erforderlich
- Schulärztliche Nachuntersuchung wurde durchgeführt

- Ergänzende Ergebnisse und Empfehlungen in der ärztlichen Nachuntersuchung:**

Wir empfehlen die Auffrischung/Durchführung folgender Impfungen:



- Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten)
- Polio (Kinderlähmung)
- Hepatitis B (bei Grundimpfung 3 x impfen!)
- MMR = Masern, Mumps, Röteln
- Meningokokken (bis zum 18. Lebensjahr)
- Windpocken, wenn bisher die Krankheit nicht durchgemacht wurde
- FSME („Zeckenimpfung“)
- Impfstatus zurzeit vollständig

ab 6. Lebensjahr Auffrischungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten. Die Masern-Mumps-Röteln-Windpocken- und die Hepatitis-B-Impfung sollten ergänzt werden, falls sie unvollständig sind oder fehlen.

- Impfbuch lag nicht vor, bitte beim Kinder-/ Hausarzt überprüfen

Fragen / Informationen zu allen Impfungen: www.rki.de

Bitte an Vorsorgeuntersuchung U9 denken, wenn sie bisher noch nicht durchgeführt wurde.

Eltern sind seit März 2009 laut Kinderschutzgesetz Baden-Württemberg §1 Abs.1 zur termingerechten Teilnahme an der U1 – U9 +J1 Ihrer Kinder verpflichtet.

U8 46.-48. Lebensmonat: Auf dem Weg zum Vorschulkind

U9 60.-64. Lebensmonat: Alles klar für die Schule

J1 12.-14. Lebensjahr: Der Gesundheitscheck im Jugendalter

Die zusätzlichen **neuen**

Vorsorgeuntersuchungen:

U 10 (7 - 8 Jahre)

U 11 (9 -10 Jahre) und

J 2 (16 -17 Jahre)

werden bisher nicht von allen Krankenkassen übernommen.

Bitte fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt!

DIE SPRACHE

dient der Verständigung. Das verständliche Sprechen, das Verstehen von Sprache, die richtige Betonung und Aussprache von bestimmten Lauten und die Merkfähigkeit sind Grundlagen für Ihr Kind, um sich auszudrücken und leichter Lesen und Schreiben zu lernen.

Kinder ohne ausreichende Kenntnisse in der Schulsprache Deutsch können vom Kindergarten über die Schule bis hin zum Beruf in ihrer Entwicklung benachteiligt sein.

Dies kann die deutschen Kinder mit verzögerter Sprachentwicklung in ähnlicher Weise betreffen wie die Kinder, die Deutsch als Zweitsprache nicht ausreichend erlernen.

Ihr Kind lernt besser sprechen, wenn Sie mit ihm nicht in der Kleinkind- oder Babysprache sprechen, sondern so, wie Sie in Ihrer Familie mit allen sprechen. Ein Kind entwickelt sich besser in einer „reichen Sprachumgebung“.

Reiche Sprachumgebung

Die kindliche Sprache entwickelt sich weiter, wenn Sie wiederholen, was das Kind sagt, damit es merkt, dass Sie ihm zuhören.

- Wenn Sie den Inhalt wiederholen und dabei den Satz verändern, lassen sich neue Worte einführen.
Beispiel: Kind: „Oma war vorher da.“
Vater: „Aha, die Oma war vorher da, was wollte sie?“
- Wenn Sie beim Sprechen mit Ihrem Kind Blickkontakt halten, kann das Kind neue Worte von Ihren Lippen ablesen.
Beispiel: Kind: „Im Zoo war da so ein Tier mit schwarz-weiß.“
Mutter: „Du meinst bestimmt das Zebra, das Du im Gehege gesehen hast. Ja stimmt, sein Fell hat schwarze und weiße Streifen.“
- Richtiges Wiederholen: Falls Ihr Kind etwas nicht richtig sagt, hilft es ihm, wenn Sie den Satz richtig wiederholen, ohne auf den Fehler hinzuweisen.
Beispiel: Kind: „Der Pferd steht da.“
Mutter: „Ja, stimmt, das Pferd steht dort auf der Weide.“
- Langsames und betontes Sprechen ist hilfreich.
Auch der Einsatz Ihrer Hände und Ihres Gesichtes (Gesten, Mimik) beim Sprechen ist wichtig. Die Dinge, über die Sie sprechen, dürfen Sie gerne begleitend zeigen.

Unterstützung der Sprachentwicklung

Vorlesen und Geschichten erzählen

Viele W-Fragen stellen (warum, wozu, wer, weshalb)

Das geht am besten, wenn die Geschichten Ihrem Kind und Ihnen gut gefallen.

Lieder, Gedichte, Reime und Verse lernen

Klatschen, tanzen und singen

Wort-, Reim- und Fingerspiele, Hoppe-Reiterspiele, Zungenbrecher

Wochentag und Monate, Alter und Geburtstage der Familienangehörigen

Das alles macht mehr Spaß, als man denkt!

Zuhör-Übungen

- Dem Kind Gelegenheiten zum Erzählen geben
- Gut zuhören als Regel für alle Familienmitglieder (zum Beispiel beim Essen)
- Gezieltes Hinhören mit Lauschspielen (Geräusche - Memory, Stille Post)

Gemeinsame Sprachspiele

Rollenspiele lassen Kinder in eine andere Welt verreisen: ("... und dann wärest Du das Kind und ich die Mama und wir gehen jetzt einkaufen und ...")

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

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

- Laute unterscheiden: d-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o, ala-ara...
- Kunstwörter
- schwierige Wörter korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen
- »Zungenbrecher«

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen
zwitchern zwei Schwalben.

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid

Korrekte Aussprache als Grundlage für gute Rechtschreibung

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
- Schmollmund, Brummlippen
- Seifenblasen (Pustefix)

Spiele

Reimquartett, Reime erfinden, Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten, Hörmemory (je 2 Film-Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körnern, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u.s. füllen: schütteln, hören, Paare zuordnen)

Internettipps

www.familienhandbuch.de (unter A-Z → Erziehungsbereiche → Kind und Sprache)

www.kindergesundheit-info.de (unter → Für Eltern → Die kindliche Entwicklung → Entwicklungsbereiche und Entwicklungsschritte → Bedeutung und Grundlagen der sprachlichen Entwicklung)

Wenn Sie unsicher sind mit der Aussprache / Sprachentwicklung Ihres Kindes, empfehlen wir Ihnen, dies mit **Ihrer Kinderärztin/ Ihrem Kinderarzt** zu besprechen, um gegebenenfalls eine Diagnostik oder Therapie einzuleiten.

Kinder können gut verschiedene Sprachen lernen

Wenn Ihr Kind mit zwei verschiedenen Sprachen aufwächst, z.B. zu Hause die eine Sprache und im Kindergarten Deutsch, dann ist das eine große Chance für die Zukunft Ihres Kindes.

Untersuchungen zeigen: Kinder können von klein auf gut zwei (oder sogar drei) Sprachen lernen, wenn sie in diesen Sprachen gefördert werden.

Spricht ein Elternteil fehlerfrei Deutsch, sollte er mit dem Kind Deutsch sprechen. Der andere Elternteil spricht dann die Muttersprache.

- ***In einem Satz nur eine Sprache, keine Sprachmischung.***

Wenn beide Elternteile nicht gut Deutsch sprechen, sollten die Eltern mit dem Kind in der Muttersprache sprechen und das Kind in dieser Sprache fördern.

Zusätzlich sollten die Eltern dafür sorgen, dass die Kinder viel Kontakt zur korrekten deutschen Sprache bekommen (Krabbelgruppe, **regelmäßiger Besuch des Kindergartens**, Sportverein, Hörkassetten in Deutsch)

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

Internettipps: Elternbrief: Wie lernt mein Kind zwei Sprachen www.ifp.bayern.de

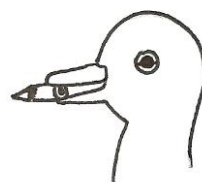
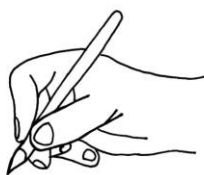
FEIN- UND SCHREIBMOTORIK

Gute Stifthaltung für Rechts- und Linkshänder:

- 2 Finger (der Daumen und der Zeigefinger) halten den Stift wie ein Entenschnabel
- auf dem Mittelfinger liegt der Stift auf
- der Stift sollte lang genug sein, um auf der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger aufzuliegen
- die Hand liegt mit dem kleinen Finger leicht auf der Schreibfläche auf und wird beim Schreiben mit dem ganzen Unterarm immer weiter nach rechts / links bewegt

Mit diesem 3-Punkte-Griff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.

Eine falsch eingeübte Haltung ist schwer wieder abzugewöhnen!



Übungen	Spiele
Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Muster nachzeichnen	Mikado, Packesel (Schmidt), Packpferdchen (Noris)
Kneten, Tonen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murnelspiele	Angelspiele, Jenga
Knüpfen, Weben, „Stricklieseln“, Fingerspiele, Faltspiele mit Papier	Blinde Kuh (Ravensburger), Twister (Hasbro MB)
Ausschneiden, Klebekollagen, Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst schälen und schneiden	Tast-Domino, Taktilo, Figuren-Tastspiel, Streichelspiel (Schubi)
Mit kleinen Legosteinen und Fischertechnik nach Vorlage bauen, Steckspiele	Tast-Bilderbücher (Kursiv-Verlag)
	Formen, Zahlen, Buchstaben mit dem Finger auf den Rücken zeichnen und erraten lassen

Linkshändige Kinder

Linkshändigkeit ist normal, nur nicht so häufig. Ein Kind sollte sich bis zur Einschulung für eine Führungshand entschieden haben. Bei unklarer Händigkeit wenden Sie sich bitte bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung an Ihren Kinderarzt.

Tipps für die Schreibhaltung bei Linkshändigkeit:

- Blatt und Heft sollten schräg nach rechts geneigt sein, in einem Winkel von etwa 30°. Durch die Schräglage wird erreicht, dass das Geschriebene nicht verschmiert und die Schrift nicht 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 flüssig und Verkrampfungen werden entgegengewirkt.

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.

Internettipps: www.lefthander-consulting.org

OPTISCHE DIFFERENZIERUNG UND FORMWAHRNEHMUNG

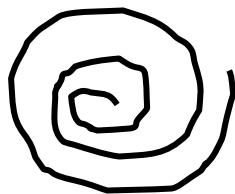
- Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen und unterscheiden
- Orientierung am eigenen Körper
Evtl. rechte/ linke Hand markieren
- Orientierung im Raum
Rechts-links, oben-unten
Vorne-hinten, vor-hinter
Über-unter

Übungen

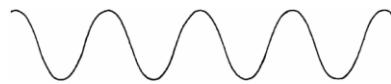
- Beim Tisch decken, Raumsiele, Sortierübungen
- Musterreihe ergänzen



- Zeichen abmalen



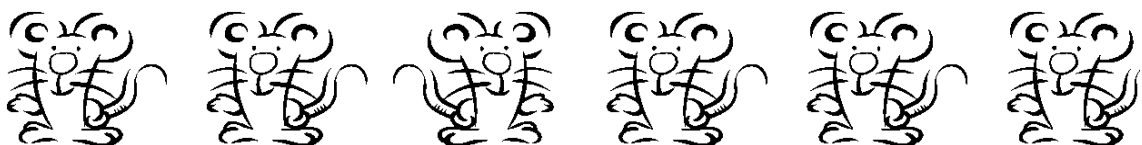
Fahre die Linie mit dem Zeigefinger nach.



Male die gestrichelten Linien nach.



- 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

Im Vorschulalter erworbene mathematische Grundkenntnisse können spätere schulische Leistungen positiv beeinflussen.

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, Mürmel-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, Straßenlaternen, Pfosten, ... zählen.
- Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, schaukeln, hüpfen, Treppensteigen,...

Spontan kleinere Mengen erkennen:



Vorschulhefte - im Buchhandel
Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

GROBMOTORISCHE GESCHICKLICHKEIT UND SICHERES GLEICHGEWICHT

Die Zusammenhänge von Bewegung, Wahrnehmung, Lernverhalten und Intelligenz wurden mittlerweile in vielen 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!

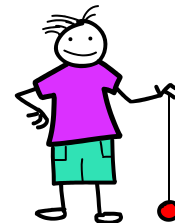
Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen,
zu Fuß zum Kindergarten gehen,
Zehengang, Fersengang,
Einbeinstand, Einbeinhüpfen,
Balancieren z.B. auf Pflastersteinen



Turnen, Schwimmen,
Roller und Fahrrad fahren,
Fangen und Versteck spielen,
Trampolin springen



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



Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Jo Jo

Spiele



Twister,
Hüpfspiel Himmel und Hölle u.a.

Jede Form von Bewegung, die Spaß macht, tut ihrem Kind gut!

KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT

ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit. Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach.

Alter in Jahren	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5 bis 7	15 Minuten
7 bis 10	20 Minuten
10 bis 12	25 Minuten
ab 12	30 Minuten

Tipps, was sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit auswirkt

- **Vorbild sein!** Damit das Kind lernt, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, sollten Eltern sich bemühen, nicht mehrere Tätigkeiten gleichzeitig durchzuführen.
- Für ausreichende **Frischlufzufuhr** sorgen.
Auf **ausreichenden Schlaf** und eine **gesunde Ernährung** achten.
- **Nichts erzwingen wollen.**
- Für **innere Ruhe** sorgen.
- **Akustische Umweltreize (Fernsehen, Musik) ausschalten:** Hausaufgaben sollen in einem ruhigen Raum (ohne Geschwister) gemacht werden.
- **Visuelle Umweltreize ausschalten:** Der Schreibtisch sollte möglichst nicht direkt vor dem Fenster stehen, damit die Kinder nicht von außen abgelenkt werden.
- Geeigneten **Arbeitsplatz** schaffen: Auf dem Schreibtisch sollen nur die benötigten Arbeitsmaterialien liegen.
- Regelmäßig **Pausen** machen.
- **Loben!** Anerkennung tut gut, denn positive Verstärkung und ein regelmäßiges Feedback dienen der Motivation ungemein. Und Motivation ist bekanntlich immer noch der stärkste Motor für konzentriertes Arbeiten.

Internettipps:

www.familienhandbuch.de (unter A-Z → Erziehungsbereiche → Kognitive Fördermöglichkeiten → wie können Eltern die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes fördern)

www.esprico.de (Kostenlose Übungen, um die Konzentration ihres Kindes zu steigern)

FERNSEHEN, COMPUTER & CO



mit dem Schuleintritt kommen auf Ihr Kind und Sie viele neue Anforderungen zu. Bedenken Sie dabei, **zu viel Fernsehen/Medienkonsum** kann die schulische Entwicklung Ihres Kindes stören.

- Es stimmt: Fernsehen macht Spaß, vertreibt Langeweile, informiert und ist immer da, wenn man will. Aber: Fernsehen kann auch eine Schule der Gewalt sein (pro Tag werden im Fernsehen 70 Morde gezeigt!). Diese Bilder können bei den Kindern Angst, aber auch Aggressivität auslösen. Und Gefühle wie Angst bleiben lange im Gedächtnis Ihres Kindes!
- Fernsehen eignet sich nicht zum Belohnen und Strafen, denn dadurch wird Fernsehen erst richtig wichtig für das Kind.
- Fernsehen ist kein Einschlafmittel und kein Babysitter.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Programme aus. Es gibt gute Kinderprogramme! Das Erwachsenenprogramm ist kein Kinderprogramm.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Fernsehen nicht alleine und sprechen Sie mit ihm über die Sendungen.
- Eine Sendung – und dann P **AUS** E.
- Gemeinsam fernsehen ist gemütlich – aber eine Familie kann noch andere Dinge gemeinsam tun.
- Ihr Kind braucht für seine Entwicklung eigene Erfahrungen durch Spiele mit anderen Kindern und körperliche Bewegung. Fernsehbilder können diese notwendigen Erfahrungen nicht ersetzen.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus:

AUSWÄHLEN – GEMEINSAM ANSEHEN – AUSSCHALTEN

Internettipps:

www.familienhandbuch.de (unter A-Z → Erziehungsbereiche → Medienerziehung)
www.kindergesundheit-info.de (unter → Für Eltern → Entwicklungsbereiche → spielen → downloads → Kinder und Medien)

Fernseher, Video/DVD-Geräte, Spielekonsolen und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.

ERZIEHUNGSTIPPS

- **Routine aufbauen**

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

- **Da sein**

Kinder brauchen das „*Nur für dich da sein*“ Gefühl
Kinder wollen ernst genommen werden und sehen die Dinge oft mit anderen Augen.

- **Regeln festlegen, Grenzen setzen**

Der Familienalltag fällt leichter, wenn Sie und Ihre Kinder regelmäßig miteinander sprechen.

Gemeinsam Regeln aufstellen und diese auch einhalten.

Lob und Kritik sollten sich auf ein bestimmtes Verhalten des Kindes beziehen.

- **Aufgaben geben**

Es ist sinnvoll, dass Kinder früh erfahren, dass sie nicht einfach nur da sind, sondern wichtige und geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben beitragen.

Je nach Alter könnte ein solcher Beitrag zum Beispiel sein, am Wochenende den Frühstückstisch zu decken.

Kinder übernehmen gern Verantwortung und freuen sich, wenn ihnen etwas zugetraut wird.

- **Gefühle** zulassen und ernst nehmen

Dies ist die Voraussetzung, dass Ihr Kind sich seiner Gefühle bewusst wird und auch die Gefühle der Anderen respektiert.

- **Selbstständigkeit** fördern,

indem Sie Ihr Kind soviel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen.

Akzeptieren Sie auch, wenn es Fehler macht und zeigen Sie Wege, wie man aus Fehlern lernen kann.

- **Konfliktfähigkeit** fördern

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

- **Fantasie und Kreativität** fördern,

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

Über einen Graben, den das Kind ohne Gefahr aus eigener Kraft überspringen kann, darf ich es nicht hinüberheben.

Christian Gustav Friedrich Dinter (1760 - 1831), deutscher Pädagoge

Internettipps:

www.kindergesundheit-info.de

ERNÄHRUNG

Ihr Kind kommt in einen neuen Lebensabschnitt mit anderen Herausforderungen.

Damit es diese Aufgaben bewältigen kann, muss auch die Ernährung stimmen.

»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 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.

Essen Sie gemeinsam in der Familie; so lernen Kinder das richtige Sozialverhalten am Tisch.

Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, beispielsweise einen Tischspruch.

Schalten Sie Fernseher und andere Medien beim gemeinsamen Essen aus.

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 oder Käse)



Sparsam fett- und zuckerhaltige Lebensmittel



Internettipps:

www.kinder-im-gleichgewicht.eu

ZAHNGESUNDHEIT



Die Zahnentwicklung 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. Milchzähne halten Platz für die bleibenden Zähne frei. Gehen sie z.B. durch Karies zu früh verloren, wachsen die bleibenden Zähne oft schief nach. Ab dem 6. Lebensjahr beginnt bei Ihrem Kind der Zahnwechsel. Die unteren Schneidezähne fangen an zu wackeln und fallen aus. Ein 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 für 2-3 Minuten Zähneputzen (nach dem Frühstück und vor dem Schlafen gehen). Geputzt wird mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (500ppm). Mit Durchbruch der bleibenden Zähne sollte mit einer Junior- oder Erwachsenenzahnpaste (1000-1450 ppm) geputzt werden.

Richtiges Zähneputzen ist wichtig! Kinder können erst dann die Zähne selbst richtig sauber putzen, wenn sie flüssig Schreibschrift schreiben können.

Putzen Sie als Eltern bis zum 9. Lebensjahr die Zähne ihrer Kinder abends nach.

Zähneputzen mit KAI

Kaufläche	Außenflächen	Innenflächen
		
Zuerst wird oben und unten auf den Kauflächen hin und her geputzt.	Anschließend werden die Außenflächen geputzt. Dazu die Zähne zusammenbeißen und Kreise auf die Backen- und Schneidezähne malen.	Zum Schluss werden noch die Innenflächen geputzt. Dabei wird der Mund vom Zahnfleisch zu den Zähnen hin ausgekehrt.

Vorsorge

Gehen Sie mit Ihrem Kind mindestens halbjährlich zum Zahnarzt zur Kontrolle der Zähne und der Kieferentwicklung. Ab 6 Jahren kann eine kostenfreie Individualprophylaxe (z.B. Zahnputztraining, Fissurenversiegelung oder Fluoridierung) in Anspruch genommen werden

Schnuller und Co.

Falls Ihr Kind noch einen Schnuller zum Einschlafen benutzt oder es noch am Daumen nuckelt, sollte dies jetzt dringend abgewöhnt werden.

Ein Schnuller oder das Daumenlutschen können das Gebiss und den Kiefer verformen. Bei der Abgewöhnung kann Ihnen der Zahnarzt oder der Kieferorthopäde helfen.

DER SCHULRANZEN

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.



Das Gewicht des bepackten Ranzens darf höchstens 1/10 des Körpergewichts betragen. (siehe Tabelle unten)

- Achten Sie auf gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- Helfen Sie Ihrem Kind und kontrollieren Sie auch immer wieder das tägliche Packen.
- Meist genügt es, wenn nur die Hefte oder die letzten 3 - 4 Arbeitsblätter im Schnellhefter enthalten sind und nicht alle Unterlagen der vergangenen Wochen.
- Schulbücher, Malsachen usw. können häufig in der Schule gelagert werden. Erkundigen Sie sich danach.
- Wichtig ist es 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.
- Achten Sie auf Sicherheitsfarben und reflektierende „Katzenaugen“.
- Spielzeug, schwere Getränkedosen und Freizeitartikel gehören nicht in den Schulranzen.
- Vom Rucksack und Aktenkoffer ist wegen der ungünstigen Gewichtsverteilung abzuraten. In den Turnbeutel gehören nur Turnsachen.

Anhand der Tabelle können Sie das maximale Gewicht des Schulranzens unter Berücksichtigung des Körpergewichts ermitteln.

Körpergewicht in kg	Ranzenhöchstgewicht in kg
15 – 23	2,0
24 – 28	2,5
29 – 33	3,0
34 – 38	3,5
39 – 43	4,0

BERATUNGSSTELLEN

Psychologische Beratungsstelle

Für Eltern, Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

Kreishaus Ludwigsburg
Hindenburgstraße 40
71638 Ludwigsburg

Tel. 07141 144-2529
Fax 07141 144-59416

Interdisziplinäre Frühförderstelle IFF

Klinken Ludwigsburg –Bietigheim gGmbH
Adreaestraße 19
71665 Vaihingen an der Enz

Tel: 07042-105-78611
Fax:07042-105-78668
E-Mail: Mail.iff@rkh-kliniken.de

Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum mit Förderschwerpunkt Sprache

Fröbelschule
Fröbelstr. 26
71634 Ludwigsburg
www.froebelschule-lbg.de
poststelle@froebelschule-lbg.de

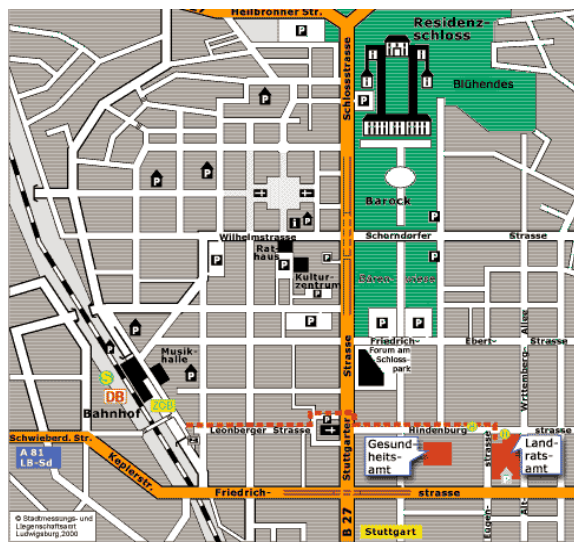
Tel. 07141/ 796940
Fax 07141/ 7969410

Sonderpädagogische Beratungsstellen für den Landkreis Ludwigsburg

www.ssa-lb.de → Fördern&Beraten → Netzwerk Ludwigsburg → Broschüre: Netzwerk
Ludwigsburg ab Seite 8

Busverbindung ab Bahnhof:
Linie 421 oder 533,
Haltestelle Agentur für Arbeit

Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz
Jugendärztlicher Dienst
Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg
Tel: 07141/144-2023
E-Mail: jugendmedizin@landkreis-ludwigsburg.de



Impressum:

Herausgeber
Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz
Jugendärztlicher Dienst
Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg

Stand: 08/2019
Auflage: 6500