Einschulungsuntersuchung

Elternratgeber

Mit vielen Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können

Landkreis Rottweil

Gesundheitsamt Rottweil
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Bismarckstraße 19
78628 Rottweil

INHALT

Vorwort	3
Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche	4
Körpermotorik	5
Überkreuzübungen	6
Fein- und Schreibmotorik	7
Visuomotorik	8
Linkshändigkeit	9
Körperwahrnehmung und Kompetenztraining	10
Zahlen- und Mengenverständnis	11
Sprache	13
Mehrsprachigkeit	17
Ernährung	19
Zahngesundheit	23
Bildschirmmedien (Fernsehen, Tablets, Smartphone)	25
Allgemeine Tipps zum gesunden Aufwachsen	27
Erziehungsberatungsstellen in Rottweil	29

Impressum

Herausgeber:
Landratsamt Rottweil, Gesundheitsamt, Bismarckstraße 19,
78628 Rottweil, Tel: 0741-17445-0, Fax: 0741-17445-50

In Zusammenarbeit mit:
dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg und den Gesundheitsämtern des Landes Baden-Württemberg

SEHR GEEHRTE ELTERN

im vorletzten Kindergartenjahr werden in Baden-Württemberg alle Kinder von Sozialmedizinischen Assistentinnen des Gesundheitsamtes im Rahmen der Einschulungsuntersuchung (ESU) untersucht.

Diese Untersuchung der vier- bis fünfjährigen Kinder erfasst alle Bereiche der kindlichen Entwicklung. Wir untersuchen das Hör- und Sehvermögen, die Sprachentwicklung, die Grob- und Feinmotorik, die Merkfähigkeit und das Aufgabenverständnis sowie die mathematischen Basiskompetenzen. Außerdem sehen wir das Vorsorgeheft und das Impfbuch durch und beantworten gerne Ihre Fragen.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie Ihr Kind zu Hause spielerisch in seiner Entwicklung unterstützen können. Besonders wichtig sind Übungen, die Sie mit Ihrem Kind in den festgestellten Förderbereichen durchführen können.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen Ihnen die Ärztin bzw. der Arzt oder die untersuchende Sozialmedizinische Assistentin auch zur telefonischen Beratung gerne zur Verfügung.

Ihr Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Organisation: Frau Barrho
Durchwahl: 0741-244775 (vormittags)
brigitte.barrho@lrarw.de

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. Bei hohen Durchimpfungsraten ist es möglich, Krankheitserreger auszurotten.

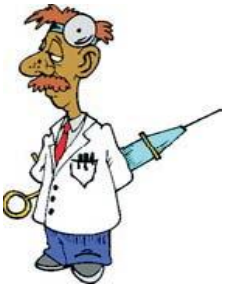
Die von der ständigen Impfkommission (STIKO) für Deutschland empfohlenen Impfungen werden von den Haus- oder Kinderärzten und -ärztinnen durchgeführt und in aller Regel von den Krankenkassen bezahlt.

In Baden-Württemberg sind außerdem Impfungen gegen FSME und Influenza für alle Kinder empfohlen.

Im Rahmen der ESU wurde die Vollständigkeit der Impfungen bei Ihrem Kind geprüft. Bitte achten Sie weiterhin auf einen vollständigen Impfschutz. Hierzu berät Sie Ihr Kinderarzt/ Ihre Kinderärztin oder das Gesundheitsamt.

Weitere Infos und den aktuellen Impfkalender finden Sie unter:

- → Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
  www.impfen-info.de
- → Robert-Koch-Institut
  https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html



KÖRPERMOTORIK

Körpermotorik bezeichnet die großen, grobmotorischen Bewegungsabläufe wie Laufen, Gehen, Klettern, Sitzen usw. Dazu gehören auch Geschicklichkeit, sicheres Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit.

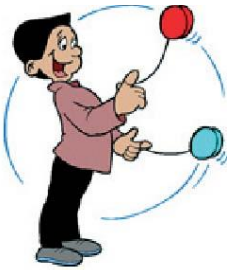
Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht

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 Versteck spielen, Trampolinspringen

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.

Bewegung bedeutet Auseinandersetzung mit der Umwelt; sie trainiert die Sinne und wirkt sich positiv auf die allgemeine Entwicklung ihres Kindes aus: Selbstvertrauen und Konzentration nehmen zu, Stress und Aggressionen werden abgebaut, die kognitive Entwicklung (u.a. die Sprachentwicklung) wird gefördert. Bieten sie daher Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich an.

Überkreuzübungen

Bewegungen bei denen die Körpermittellinie überkreuzt wird (Überkreuzbewegungen) regen die Zusammenarbeit aller Gehirnbereiche insbesondere der linken und rechten Gehirnhälfte an und fördern damit Koordination und Konzentration.

Beispiele:

Abwechselnd rechte Hand / Ellenbogen zum linken Knie,
linke Hand/ Ellenbogen zum rechten Knie führen.
Kann im Sitzen, Stehen oder hüpfend ausgeführt werden.

Abwechselnd mit linkem / rechtem Arm eine liegende 8 in die Luft zeichnen.

Klatschspiele bei denen sich zwei Kinder gegenüberstehen und sich über Kreuz in die Hände klatschen.

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr für Kindergartenkinder. Mindestens eine Stunde dieser Bewegungszeit soll im Freien stattfinden, z.B. auf dem Spielplatz.

FEIN- UND SCHREIBMOTORIK

Feinmotorik bezeichnet alle kleinen Bewegungsfertigkeiten wie z.B. Schreiben, Knöpfeschließen und bezieht sich hier vor allem auf die Motorik der Hand und der Finger.

Mit dem **3- Punkt- Griff** sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten und die Hand ermüdet nicht so schnell.

Eine gut entwickelte Feinmotorik ist wichtig, um Bewegungsabläufe geschickt und gezielt umsetzen zu können. Für das Schreiben in der Schule sind Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Finger sehr wichtig.

Übungen

- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Muster nachzeichnen.
- Kneten, Tonen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murmelspiele.
- Knüpfen, Weben, „Strickliesel“, Fingerspiele, Faltspiele mit Papier.
- Ausschneiden, Klebekollagen.
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst abschälen und schneiden.
- Mit kleinen Legosteinen und Fischertechnik nach Vorlage bauen, Steckspiele.

Spiele

- Mikado, Packesel (Schmidt), Packpferdchen (Noris).
- Angelspiele, Jenga.
- Blinde Kuh (Ravensburger), Twister (Hasbro MB).
- Tast-Domino, Taktilo.
- Figuren Tastspiel.
- Streichelspiel (Schubi).
- Tast-Bilderbücher (Kursiv-Verlag).
- Formen, Zahlen, Buchstaben auf den Rücken zeichnen lassen und erraten.

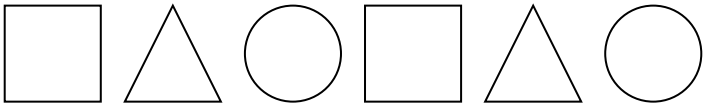
VISUOMOTORIK

Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen und unterscheiden

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

Übungen z. B.

- Sortierübungen z. B. beim Tisch decken
- 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

LINKSHÄNDIGKEIT

Linkshändige Kinder sollen in ihrer Linkshändigkeit gefördert werden.

Wie können Sie Ihr Kind im Alltag dabei unterstützen?

- Blatt oder Heft sollten schräg nach rechts geneigt sein, in einem Winkel von etwa 30°.
- Die Handhaltung soll spiegelbildlich zu der des Rechtshänders sein.
- Achten Sie auf Schulmaterialien für Linkshänder (z.B. Füller, Schere)
- Bei der Beleuchtung des Arbeitsplatzes ist darauf zu achten, dass das Licht von rechts auf die Schreibfläche fällt.

Weitere Infos unter:

→ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/

Menschzeichnung

Es ist davon auszugehen, dass ein Kind einen Menschen so malt wie es sich selber sieht und empfindet. Daher gibt die Menschzeichnung Hinweise auf die allgemeine Entwicklung, die Körperwahrnehmung und das Selbstgefühl.

Benennen und Anfassen von Körperteilen wie Nasenrücken, Schulter, Ellbogen, Schienbein, Wade, Fußrücken, Fußsohle etc. fördert die Körperwahrnehmung. Ebenso Bewegungsspiele und Barfußlaufen, Zehenspitzengang etc..

Altersentsprechend ist eine Zeichnung nach folgender Regel:

Punkt, Punkt, Komma, Strich,
fertig ist das Mondgesicht,
Haare kommen oben dran,
Ohren, dass man hören kann,
Hals und Bauch hat er auch,
hier die Arme, dort die Beine,
fix und fertig ist der Kleine.

Auszüge aus „**Topfit für die Schule“ durch kreatives Lernen im Familienalltag, „FamilienErgo“** von Rupert Dernick und W. Küstenmacher, Kösel Verlag, www.familienergo.de

Mit 8 Alltagstätigkeiten können nahezu alle vorschulischen Entwicklungsbereiche gefördert werden. Sie stärken **Wahrnehmung, Konzentration, Selbstvertrauen, Handlungsfähigkeit** und lassen das Kind als Ganzes in seiner Persönlichkeit reifen.

Einkaufen fördert:
Zuhören, Merkfähigkeit, Konzentration.

Obst und Gemüse schälen, Brot schmieren fördert:
Feinmotorik, Kraftdosierung.

Abwaschen und Abtrocknen fördert:
Feinmotorik, Kraftdosierung.

Gespültes wegräumen fördert:
Zuordnung, Sortieren, Gedächtnis.

Tisch decken fördert:
Abzählen, räumliches Vorstellungsmögen, Gefühl für Mengen, Bedeutung räumlicher und zeitlicher Zusammenhänge.

Sockenmemory, Wäsche legen fördert:
Mustererkennung, visuelle Wahrnehmung beim Sockensuchen, Zählvermögen, geometrisches Vorstellungsvermögen beim Zusammenlegen von Handtüchern.

Telefonieren fördert:
Zahlen erkennen, Zuhören, Gesprächsführung, auditiver Speicher.

Anziehen fördert:
Ausdauer, Fein- und Grobmotorik, räumliches Vorstellungsvermögen, Körpereigenwahrnehmung, Konzentration, Gleichgewicht, Handlungsplanung, Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein.

ZAHLEN- UND MENGENVERSTÄNDNIS

Kinder erleben Mathematik von klein auf in ihrem Alltag. In der Auseinandersetzung mit Ihrer Umwelt entwickeln sie Mengenvorstellungen und lernen Ziffern erkennen. Diese mathematischen Basiskompetenzen bilden den Grundstein für den Umgang mit Zahlen und dem Rechnen in der Schule.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- Zahlen erkennen: Hausnummern, Schuhgrößen, Telefonnummern
- Zählen üben:
    - Beim Tisch decken: Bestecke, Teller, Gläser, ... zählen
    - Unterwegs: Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten, ... zählen
    - Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen, ...
    - Schritte zählen beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen

- Ordnen, Sortieren und Benennen von Materialien aus der belebten und unbelebten Natur nach Eigenschaften wie z.B. größer - kleiner, viele – wenige,
- Spontan kleinere Mengen erfassen, z.B. auf dem Teller, auf Würfeln, beim Einkaufen, beim Spazierengehen…

Welche Spiele eignen sich dafür?

Murmelspiele, Kaufladen spielen, Würfelspiele,

Kartenspiele etc.

Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere dich nicht, UNO©, Halligalli©,

Kniffel, Vier gewinnt, Domino, Fünf in einer Reihe, Quartett

SPRACHE

Sprache ist Verständigen,
Sprache ist Verstehen,
Sprache ist Denken.

Für die gesamte Entwicklung des Kindes ist die Entfaltung der sprachlichen Fähigkeiten von enormer Bedeutung. Insbesondere für das spätere lesen und schreiben lernen und damit für den Lernerfolg ist die sprachliche Entwicklung wichtig.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

Wortschatz, Sprachverständnis, Grammatik

- **Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen.**
  Kinder über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen. TV-Filme **gemeinsam** anschauen und darüber sprechen. Bildergeschichten, Märchen.

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

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

Viel Fernsehen schadet der Entwicklung ihres Kindes. Vorschulkinder sollen nicht länger als **30 Minuten** pro Tag fernsehen

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

- Laute unterscheiden
  b-p, d-t, da-ga, gu-ku,
  di-ti, u-o, ala-ara… Kunstwörter, schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen

- Reimspiele
  Reimquartett, Reime erfinden.

- Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten.
  Falsche Wörter erkennen.

- Hör-Memory

  Je 2 kleine Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körnern, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u. a. füllen: schütteln, hören und dann die Paare zuordnen.
  „Hänschen piep einmal“.

- Stille Post

  Mitspieler: ab 4 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

- Koffer packen

  Mitspieler: ab 2 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

Korrekte Artikulation 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
- Schmollmund, Brummlippen, Rüssel, Seifenblasen
- Daumenlutschen und Schnuller können die Lautbildung beeinträchtigen.

Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben.

In Ulm, 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.

Geschichten erfinden

Mitspieler: ab 2 Personen

Gemeinsam wird eine Geschichte ausgedacht. Der Anfang wird vorgegeben wie zum Beispiel: „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, zwei Sätze weitererzählen, dann das nächste, usw.

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 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 vor. Wer als erster die Anfangszeile sagen oder singen kann, darf sich auf den Stuhl setzen. Nun folgt das nächste Lied

Fernsehen und Computer/ Handyspiele ersetzen nicht das Sprechen mit Ihrem Kind!

Mehr als 30 Minuten fernsehen oder Computerspiele pro Tag schaden der Persönlichkeitsentwicklung!

MEHRSPRACHIGKEIT/AUFWACHSEN MIT ZWEI ODER MEHR SPRACHEN

Mehrere Sprachen zu beherrschen, ist in unserer Welt von Vorteil. Kinder können verschiedene Sprachen gut gleichzeitig lernen. Im Vorschulalter kann dies mühelos auf spielerische Weise gelingen. Voraussetzung hierzu ist ein regelmäßiger und intensiver Sprachkontakt.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind in der Sprache, die Sie selbst am besten beherrschen, damit Ihr Kind ein gutes sprachliches Vorbild hat und dank Ihrer Hilfe in seinen Spracherwerb unterstützt wird. In der Muttersprache gut zu sprechen ist die Grundlage für das Erlernen weiterer Sprachen.

Wichtig ist

- Eine Person – eine Sprache.
- Mischen Sie nicht Deutsch und Ihre Muttersprache.
- In einem Satz bitte nur eine Sprache verwenden.
- Achten Sie auf regelmäßigen Umgang und Kontakt zu Menschen mit korrekter deutschen Sprache im Alltag.
- Regelmäßiger Besuch des Kindergartens,
- Besuch von Vereinen und weiteren Angeboten – Ihr Kind profitiert vom intensiven Austausch mit deutschsprechenden Kindern und Erwachsenen.
- Zeigen Sie Wertschätzung gegenüber der deutschen Sprache und Ihrer Muttersprache.
- Sprechen Sie Ihre Muttersprache. Fördern Sie diese auch durch Vorlesen, Reime und Sprachspiele sowie Lieder.

- Es kann sein, dass Ihr Kind anfangs beide Sprachen mischt. Dies ist eine normale Entwicklung.

Weitere Infos unter

→ Vorleseflyer, auch in verschiedenen Sprachen, des Kultusministeriums BW unter
https://km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen

→ Deutscher Bundesverband für Logopädie. Hier finden Sie Informationen zu den Themen Spracherwerb, Rolle der Eltern beim Spracherwerb, Umgang mit Mehrsprachigkeit. Es gibt dort auch Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen. www.dbl-ev.de

→ Elternbrief: Wie lernt mein Kind zwei Sprachen (in 18 Sprachen).
https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/

→ Materialien zur Sprachförderung der Baden-Württemberg-Stiftung
https://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/

→ Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder; 2005 Ravensburger Buchverlag

ERNÄHRUNG

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes besonders wichtig. Achten sie auf eine ausgewogene Ernährung damit Mangelerscheinungen und Übergewicht vermieden werden.

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

Eine gesunde Ernährung sollte enthalten:

Für Kinder ist eine vielseitige „optimierte Mischkost“ am besten.

- **Reichlich:**
  Ungesüßte Getränke, Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- **Mäßig:**
  tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier).
- **Sparsam:**
  Zucker, Süßigkeiten und fette Snacks
  Spezielle Produkte wie Kinderlebensmittel und Fertigprodukte sind für die Ernährung von Kindern überflüssig und oft ungesund.
  Kinder sollten ausreichend trinken (im Alter von 4-6 Jahren ca. 900 ml). Geeignet sind Leitungs-oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte (3Teile Wasser + 1Teil Saft). Meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie z.B. Cola, Limonaden oder Eistee und auch Light-bzw. Zero-Produkte.

Mahlzeiten im Alltag

- 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, Obst 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, beispielsweise einen Tischspruch/Tischgebet.

- Das Auge isst mit: Gesundes Essen soll schön zubereitet sein.

Für Kinder gilt:

- Mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn bestehen, jedoch nicht alles.

- Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse,
  wenn es in Stücke geschnitten ist! Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenschnitze, etc.

- Das Angebot prägt die Nachfrage.
  Wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen (z. B. beim Fernsehen).

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

Wie viel sollen Kinder essen?

- Gesunde Kinder essen nur so viel wie sie brauchen
- Geben Sie Ihrem Kind 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.

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 ein normales Essverhalten.
- Schalten Sie Fernseher und andere Medien beim Essen ab.

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

- Loben Sie gutes Ernährungsverhalten und Benehmen.
- Süßigkeiten und Fastfood können Zuwendung und Liebe nicht ersetzen, sie helfen nicht über Traurigkeit und Probleme hinweg.
- Manche Kinder wollen durch ihr Verhalten bei Tisch Aufmerksamkeit einfordern oder verweigern demonstrativ bestimmte Nahrungsmittel. Bleiben Sie ruhig und bestimmt.
- Übergewicht beim Kind ist ein Auftrag an die gesamte Familie; alle müssen bei der gesunden Ernährung mitziehen!

Kinder brauchen klare Grenzen und Anforderungen in der Erziehung.

- Verwöhnen ist nicht sinnvoll. Kinder profitieren von einer liebevollen und konsequenten Erziehung mit klaren Regeln.
- Eltern sind Vorbilder für Ihre Kinder.

Was wissen Ihre Kinder über das Essen?

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein. Gemeinsames Kochen macht Spaß und lehrt die Kinder was im Essen drin ist.
- Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertigmahlzeiten.
- Zu den Medien:
  Süßigkeiten und Fastfood sind Hauptbestandteil von Werbespots (ca. 75%).

Bewegung gehört zum Leben!

Ohne regelmäßige Bewegung ist Normalgewicht kaum möglich.

Deshalb:

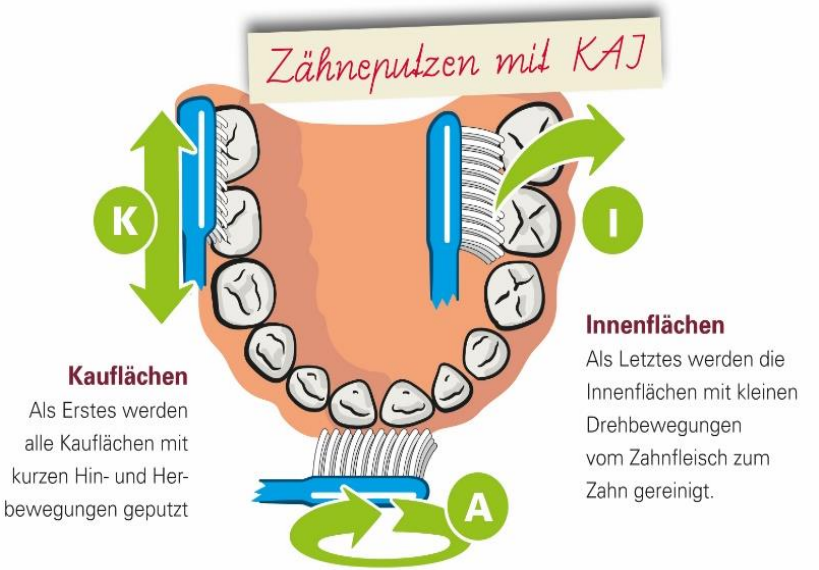
- Alltagsanstrengungen gehören zum Leben. Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl.
- Wege am Wohnort können auch zu Fuß bewältigt werden.
- Fördern Sie Alltagsaktivität!

ZAHNGESUNDHEIT

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen und Leben, denn Zähne braucht man zum Abbeißen und Kauen, zur Lautbildung und zum Sprechen. Auch für ein gutes Aussehen spielen sie eine Rolle.

Wichtige Regeln für gesunde Zähne:

- Morgens und abends nach dem Essen zwei Minuten Zähne putzen. Auch in der Grundschulzeit benötigt Ihr Kind Unterstützung bei der täglichen Zahnpflege.
- Möglichst selten zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke verzehren.
- Fluoride anwenden (fluoridhaltige Zahnpasta, Fluoridsalz etc.).
- Zweimal jährlich zum Zahnarzt / zur Zahnärztin gehen; dort werden die Zähne untersucht und man kann sich zu allen Fragen beraten lassen.



Außenflächen

Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen dabei aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Stand: Juni 2019

Weitere Infos unter:

- → Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.
  https://www.daj.de/
- → Informationsstelle für Kariesprophylaxe
  https://www.kariesvorbeugung.de/

BILDSCHIRMMEDIEN (FERNSEHEN, TABLETS, SMARTPHONE)

Kinder lernen heute schon sehr früh technische Medien aller Art kennen; Fernsehen, Radio, Smartphone, Tablet, Computer sind gebräuchlich.

- Zu viel Fernsehen schadet der kindlichen Entwicklung. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich übermäßiges Fernsehen negativ auf die Gehirnentwicklung auswirkt.
- Zudem brauchen Kinder viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln und verschiedene Fertigkeiten auszubilden.
- Übermäßiges Fernsehen 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 das Fernsehen völlig zu verbieten. Vielmehr sollten für den bewussten Umgang mit diesem Medium klare Regeln vereinbart werden.

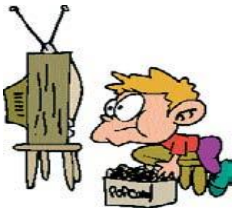
Weitere Infos unter

→ Tipps zu den medialen Lebenswelten von Kindergartenkindern, Landesmedienzentrum www.lmz.bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/

→ Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

Sinnvoller Umgang mit Bildschirmmedien:

- Kinder im Vorschulalter sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen.
- 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.
- Vermeiden Sie Essen während des Fernsehens.
- Lassen Sie Ihre Kinder nicht vor dem Frühstück und vor dem Zubettgehen fernsehen.
- Stellen Sie keinen Fernseher ins Kinderzimmer
- Achten Sie auf Ihr eigenes Fernsehverhalten. Sie sind den Kindern ein Vorbild.
- Empfehlung zur Vorbeugung von Kurzsichtigkeit:
  Mindestens zwei Stunden täglich Aufenthalt im Freien bei Tageslicht.
  Reduzierung der Nutzung digitaler Medien und damit des „in die Nähe Sehens“.



ALLGEMEINE TIPPS ZUM GESUNDEN AUFWACHSEN

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

- Da sein
  Kinder brauchen das „Nur-für-dich-da-Gefühl“. Nehmen Sie Ihr Kind ernst und versuchen Sie immer wieder die Dinge mit seinen Augen zu sehen.

- Regeln festlegen, Grenzen setzen
  Der Familienalltag fällt leichter, wenn Sie und ihre Kinder regelmäßig miteinander sprechen und **Regeln aufstellen**, über deren Einhaltung Sie konsequent wachen. Lob und Kritik sollten immer spezifisch sein, sich also auf ein bestimmtes Verhalten des Kindes beziehen und nicht verallgemeinernd auf das Kind selbst.

- Aufgaben geben
  Es ist sinnvoll, dass Kinder früh erfahren, dass sie wichtige und geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben etwas beitragen. Je nach Alter kann ein solcher Beitrag zum Beispiel sein, am Wochenende den Frühstückstisch zu decken. Kinder übernehmen gern Verantwortung und freuen sich, wenn ihnen etwas zugetraut wird.

- Eigenwille und Eigensinn zulassen, damit Ihr Kind sein eigenes „Ich“ entdecken kann.

- Gefühle zulassen
  ein Klima von Gefühlsoffenheit schaffen, denn dies ist die Voraussetzung, dass Ihr Kind sich seiner Gefühle bewusst wird und auch die Gefühle anderer respektiert.

- Selbstständigkeit fördern indem Sie Ihr Kind so viel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen. Akzeptieren Sie, wenn es Fehler macht und zeigen Sie Wege, wie es 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 es nicht am Endprodukt messen.

Auszug aus der Liste unserer Buchempfehlungen

Positive Erziehung Elternarbeitsbuch
Verlag Triple P

Topfit für die Schule durch kreatives Lernen im Familienalltag
Kösel-Verlag

Familien Ergo in 4 verschiedenen Sprachen
www.familienergo.de

Schulerfolg ist machbar
Herder Verlag

Ach so geht das! Wie Eltern Lernstörungen begegnen können
Herder Verlag

Deutlich reden- wirksam handeln
Kindern zeigen wie Leben geht
Herder Verlag

So lernt mein Kind richtig sprechen. So fördere ich mein Kind
Ravensburger/ Urania Verlag

Jungen brauchen klare Ansagen
Beltz Verlag

Neues vom Zappelphilipp
Beltz Verlag

Geschickte Hände. Förderung der Feinmotorik
Verlag Modernes Lernen

Die schönsten Lieder
Reclam Verlag

Kinesiologie für Kinder
GU-Verlag

ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLEN IN ROTTWEIL

Psychologische Beratungsstelle der Caritas
für Eltern, Kinder und Jugendliche
im Bischof-Linsenmann-Haus
Königstraße 47
78628 Rottweil
☎ 0741-246 135

Außenstelle Schramberg
Am Brestenberg 2
78713 Schramberg
☎ 07422-6906

Außenstelle Oberndorf
Wasserfallstraße 5
78727 Oberndorf
☎ 07423-877 29 00

FRÜHFÖRDERSTELLEN

Ökumenische Kinder- und Jugendförderung e. V.
Durschstr. 93
78628 Rottweil
☎ 0741-942 556-0
Fax: 0741-942 556-180
E-Mail.: info@oekj.de
Internet: www.oekj.de

Sonderpädagogische Frühberatungsstelle
Achert Schule
Steinhauser Str. 26
78628 Rottweil
☎ 0741-45004

Beratungsstelle an der Erich-Kästner-Schule
Schule für Sprachbehinderte mit
Sprachheilkindergarten
Teckstraße 21
78727 Oberndorf
☎ 07423-920 060
Fax: 07423-920 0619
E-Mail: info@eks-oberndorf.de
Internet: www.eks-oberndorf.de

Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn
Klosterstraße 2
78713 Schramberg
☎ 07422-569-0
Fax: 07422-569-3301
E-Mail: pforte-hbr@stiftung-st-franziskus.de
Internet: www.stiftung-st-franziskus.de

Sonderpädagogische Beratungsstelle/
Frühberatungsstelle an der Wittum-Schule
Wittumweg 17
78713 Schramberg-Sulgen
☎ 07422-53330

Peter-Meyer-Schule
Graf-von-Bissingen-Str.14
78713 Schramberg
☎ 07422-29550

Jacob-Mayer-Schule
Schulstr. 15
78655 Dunningen
☎ 07403-9290540

Sonderpädagogische Beratungsstelle
Ivo-Frueth-Schule
Tuchrahmstraße 6
78727 Oberndorf
☎ 07423-8754-15