

Dieses Heft gehört:

Impressum

Landkreis Böblingen
Gesundheitsamt

7. Auflage 10/2018

Mit freundlicher Unterstützung des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis

Bildnachweise: Bilder von Pixabay, privat und vom Landratsamt Alb-Donau-Kreis, mit freundlicher Genehmigung.



Sie erreichen uns telefonisch

Schulärztinnen / Schulärzte

Gesundheitsamt Böblingen 07031 / 663-1740

Außenstelle Leonberg 07152 / 93990-0

Sozialmedizinische Assistentinnen

in Böblingen

Frau Beck 07031 / 663-1646

Frau Fischer 07031 / 663-1914

Frau Körner 07031 / 663-1867

Frau Öfkeli 07031 / 663-1744

Frau Peters 07031 / 663-2609

Frau Stöffler 07031 / 663-1743

in Leonberg

Frau Dijkstra 07152 / 93990-23

Frau Dörries 07152 / 93990-20

Landratsamt Böblingen

Gesundheitsamt

Parkstraße 4

71034 **Böblingen**

Telefax 07031 / 663-1773

Gesundheitsamt Leonberg

Rutesheimer Straße 50/3 A

71229 **Leonberg**

Telefax 07152 / 93990-90

Folgende Schutzimpfung/en empfehlen wir

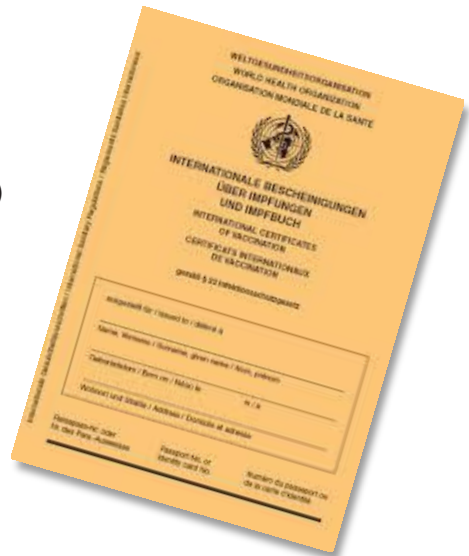
Empfehlung der STIKO (Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts)

- Masern
- Mumps
- Röteln
- Windpocken (falls bisher keine Windpockenerkrankung)

- Hepatitis B
- Polio (Kinderlähmung)
- Diphtherie
- Tetanus
- Pertussis/Keuchhusten in Verbindung mit Diphtherie und Tetanus

- FSME
- Meningokokken

- Impfbuch z. Z. vollständig
- Impfbuch nicht vorgelegt, bitte lassen Sie das Impfbuch bei Ihrem Kinder- bzw. Hausarzt überprüfen.



**Ihr Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

Ergebnis der Untersuchung

1. Hörtest (Audiometrie)

- Unauffällig
- Überprüfung empfohlen

2. Sehtest

Visus Ferne

- Unauffällig
- Auffällig
- Mit Brille unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Räumliches Sehen

- Unauffällig
- Auffällig

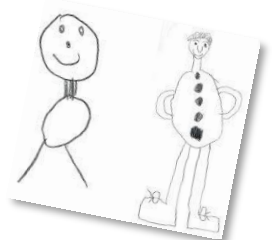
Farbsehen

- Unauffällig
- Überprüfung empfohlen

**Ihr Kind soll in folgenden Bereichen gefördert werden
(siehe auch Befundbogen)**

- Sprache
- Konzentration
- Fein- und Schreibmotorik
- Zahlen- und Mengenverständnis
- Optische Differenzierung
und Formwahrnehmung
- Grobmotorik
- Ernährung
- Menschzeichnung

**Sie finden dazu Anregungen und Tipps auf
den folgenden Seiten dieses Ratgebers.**



Sprache

Wortschatz und Sprachverständnis

Vorlesen, nach- erzählen lassen, Fragen zur Ge- schichte stellen



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

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. Spiele z. B. Memory, Zicke, Zacke Hühnerkacke u. a.

! Viel Fernsehen schadet der Entwicklung. Vorschulkinder **sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen.** „Fernseher gehören nicht ins Kinderzimmer“

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

Laute unterscheiden

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

Reimspiele

- Reimquartett, Reime erfinden.

Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten. Falsche Wörter erkennen

- Hör-Memory: je 2 Film-Dosen mit Reis, Steinen, Mehl, Körnern, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u. a. füllen; schütteln, hören, Paare zuordnen.

Spiele

- »Detektiv Horch«, Ratz-Fatz, Wörter Duo, Lauter Laute, Passt fast-Minimalpaare u. a.

Vorschulhefte

verschiedene Verlage

Korrekte Artikulation als Grundlage für korrektes Schreiben

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

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



Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben.

In Ulm und um Ulm herum.

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischer Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.

Es klappert die Klapperschlange bis ihre Klappern schlappern klängen u. a.

Lernen von zwei Sprachen

Kinder können verschiedene Sprachen gut gleichzeitig lernen. Klare Regeln sind wichtig!

- 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. Entweder durch ein Elternteil oder durch regelmäßigen Kindergartenbesuch, Sportverein u. a.

Empfehlungen

- Hörbücher in Deutsch, Vorlesestunde in der Bücherei, Besuch eines Kindertheaters u. a.

Viel Fernsehen schadet der Sprachentwicklung und der Konzentrationsfähigkeit!



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, Muster nachzeichnen.
- Kneten (Schulknete), Tönen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murnelspiele
- Knüpfen, Weben, „Strickliesel“, Fingerspiele, Faltspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen
- Werken, sägen und schrauben
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst schälen und schneiden

Buchtipps bei Linkshändigkeit

Sylvia Werber, „Linkshändige Kinder richtig fördern“. Mit vielen praktischen Tipps.

Johanna Sattler, „Das Linkshändige Kind in der Grundschule“.

Spiele

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



Vorschulhefte im Buchhandel

Literatur:

Pauli/Kisch –Geschickte Hände,
Verlag Modernes Lernen

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: rechts-links, oben- unten, vorne-hinten, vor-hinter, über-unter

Übungen z.B.

- Beim Tisch decken, Raumspiel, Sortierübungen
- Musterreihe ergänzen



- Zeichen abmalen



- Unterschiede erkennen



Spiele

Differix, Colorama, Monster Mix, Verkehrsdomino, Domino Löwe, „Ich spiele mit Formen und Farben“, Farben Spaß, Michas Mal- und Rätselspaß, Lük-Kasten/Hefte, Klatsch Fix, 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 viel ich? «

„Mensch ärgere dich nicht“, UNO, Spielhaus, Halli-galli, Vier gewinnt, Pippo, Domino, Fünf in einer Reihe, Kniffel



Übungen im Alltag

- Beim Tisch decken Besteck, Teller, Gläser, ... zählen
- Beim Arbeiten in der Küche: Früchte, Geschirr, Töpfe, zählen
- Unterwegs Autos: Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten, ... zählen
- Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, schaukeln, hüpfen,

Spontan kleine Mengen erkennen



Vorschulhefte im Buchhandel

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 Versteck spielen,
Trampolin springen

Bewegung und Klatschen zur Musik,
Tanzen, Ball spielen,
Seilspringen,
Übungen mit dem Hula-Hupp-Reifen,
Gummi-Twist, Jo-Jo,
Jonglieren mit Tüchern und Bällen



Spiele

Twister, Hüpfspiel: Himmel
und Hölle u. a.

Ernährung

Ihr Kind kommt in einen neuen Lebensabschnitt mit anderen Herausforderungen. Damit diese Aufgabe bewältigt werden kann, muss auch die Ernährung stimmen.

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, Milchprodukte). Kinder die gut frühstücken zeigen bessere Schulleistungen.
- Gönnen Sie Ihrem Kind und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen.
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, z. B. Tischspruch.
- Das Auge isst mit: Gesundes Essen soll schön zubereitet und angerichtet sein.

Schalten Sie Fernsehen und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab!

Was sollen Kinder essen?

- Für Kinder ist eine vielseitige »optimierte Mischkost« am besten.

Reichlich

- Zuckergefreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Obst, Gemüse)



Mäßig

- tierische Lebensmittel (fettarme Varianten von Fleisch, Wurst und Käse)



Sparsam

- fett- und zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke (Cola, Fanta, Eistee)



Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie (mindestens eine Mahlzeit). Die Kinder lernen die richtige Nahrungsauswahl und das Sozialverhalten am Tisch. Nebenbei werden Sprache- und Kommunikation gefördert!

Für Kinder gilt:

Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse,

- wenn es in Stücke geschnitten ist (Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben)

Das Angebot prägt die Nachfrage

- wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind wird es auch gegessen.

Genug getrunken?

- Keine Cola, Limonade oder Eistee! Besser: Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßten Tee oder verdünnter Saft.
- Kinder brauchen auch feste Kost zum Beißen: das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt das Zahnfleisch und die Kaumuskulatur.
- Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertig-Mahlzeiten (Energiegehalt und Kosten).

„Liebe geht durch den Magen“ - oder was Essen mit der Seele zu tun hat?

- Süßigkeiten und Fastfood können Zuwendung und Liebe nicht ersetzen, sie helfen nicht über Traurigkeit und Probleme hinweg.

Wieviel 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.

Dicke Kinder brauchen klare Grenzen und Anforderungen in der Erziehung

- Verwöhnen ist nicht sinnvoll, Schimpfen und Bestrafen auch nicht.
- Eltern sind für ihre Kinder Vorbilder
- Übergewicht ist ein Auftrag an die gesamte Familie; alle müssen bei der gesunden Ernährung mitziehen.

Bewegung gehört zum Leben

- Alltagsanstrengungen gehören zum Leben.
- Wege am Wohnort können auch zu Fuß/Roller/Rad bewältigt werden
- Fördern Sie Alltags- und Freizeitaktivitäten!

Medienkonsum



Zu viel Medienkonsum (Fernsehen, DVD, Computerspiele, Internet etc.) schadet der kindlichen Entwicklung.

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich übermäßiges Fernsehen negativ auswirkt. Zudem brauchen Kinder viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln und verschiedene Fertigkeiten auszubilden. Übermäßiger Medienkonsum verdrängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder Familienmitgliedern.

Hinzu kommt, dass ein hoher Anteil der Werbung 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. Ein bewusster Umgang und klare Regeln sollten aber vereinbart werden.

Kein Fernsehen beim Essen! Kein Essen beim Fernsehen!

SCHAU HIN! Was Deine Kinder machen:
www.schau-hin.info



Tipps zum Umgang mit Medien:

- Kinder im Vorschulalter sollten nicht länger als 30 Minuten pro Tag Fernsehen oder andere Medien nutzen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen und sprechen Sie danach mit ihm über das Gesehene.
- Kein Fernsehen morgens vor dem Kindergarten, Schule oder Frühstück!
- Das eigene Konsumverhalten von Medien kritisch überprüfen.
- Gemeinsame Mahlzeiten pflegen und am Tisch miteinander reden.

Konsequente Kontrolle und Regeln! (reduziert Streit und Quengeln)

- Zeiten eindeutig festlegen in denen Medien genutzt werden dürfen!
- Kleine Kinder sind gefesselt von der Macht der Bilder und finden den Knopf zum Ausschalten nur mit Ihrer Hilfe! Tipp: Zeiten aufschreiben, „Timer“ oder „Wecker nutzen.“

**Keine Medien im Kinderzimmer !
Aktive Freizeitgestaltung fördern!**



Konzentration und Aufmerksamkeit

Konzentration braucht Interesse und Motivation. Ist beides vorhanden, kann sich jedes Kind wunderbar auf Dinge konzentrieren, die ihm etwas bedeuten. Fehlt das Interesse, dann erlahmt die Aufmerksamkeit. Kinder können ihre Konzentrationsfähigkeit schulen – in Maßen.

Wichtig ist, dass es Spaß macht!

Dabei sind Eltern die besten Vorbilder. Achten Sie darauf beim Vorlesen oder Puzzeln bei der Sache zu bleiben und nicht nebenbei E-Mails checken oder zu telefonieren. Auch die Balance zwischen Action und Ruhe ist wichtig. Kinder müssen ihren eigenen Weg finden, Lernerfahrungen zu machen. "Dazu gehört es auch, gelegentlich Langeweile auszuhalten."

Den Spaß am Lernen zu wecken ist vor allem Aufgabe der Eltern – und gar nicht schwer. Am besten läuft es bei gemeinsamen Aktivitäten. So bekommen Kinder nämlich zwischen den Zeilen eine wichtige Lektion mit: Disziplin und Aufmerksamkeit führen zu guten Ergebnissen.



Spielanregungen für zu Hause:

- Gemeinsames Backen (Ein Arbeitsschritt nach dem Anderen führt zum Kuchen).
- Kartenaufdeckspiele, „die griechische Statue“: Alle Laufen zu Musik durch den Raum. Sobald die Musik abbricht, bleiben alle Spieler stehen. Wer zappelt scheidet aus.
- Bilder ausmalen/ausschneiden (Motive nach Interesse des Kindes wählen z. B. Mandalas, Autos, Raketen, Pferde etc.).
- Bauen (Lego, Holzisenbahn, Kapla-Bausteine u. a.).
- „Ich packe meinen Koffer“.
- Knobelspiele, Brettspiele.
- Gemeinsames Vorlesen, Bilderbuchanschauen und das Kind danach zur Geschichte befragen.
- Motorische Übungen: z.B. mit der linken Hand einen Ball werfen und fangen und mit dem rechten Arm kreisen.

Empfehlungen

„Kinesiologiekarten“, Memory, „Zicke, Zacke Hühnerkacke“, „Sporty Piggy“ (Kartenspiel zur Förderung der Körperwahrnehmung) u.a.

