



Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Starke Kinder lernen gut

Eltern-Broschüre zum 1. Schultag
Mit vielen Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können

Inhalt

1. Schulkinder stark machen	6
2. Kinder brauchen Bewegung	12
3. Schulkinder brauchen Energie	15
4. Der richtige Schulranzen	22
5. Lernen am Nachmittag	23
6. Der sichere Schulweg	25
7. Unfälle in der Schule	27
8. Schutz vor Infektionskrankheiten	29
9. Erste Klasse – zweite Zähne	32
10. Hygiene	34
11. Kopfläuse sind kein Drama	36
12. Rehabilitation für Kinder und Jugendliche	37
13. Die Schuleingangsuntersuchung (SEU)	38
Impressum	40

Grußwort



Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz



Dr. Stefanie Hubig

Ministerin für Bildung
des Landes Rheinland-Pfalz

Liebe Eltern,

mit der Einschulung beginnt für Ihre Kinder, aber auch für Sie als Eltern, ein ganz neuer und spannender Lebensabschnitt. Ihr Kind wird neue Bezugspersonen kennenlernen, täglich andere Herausforderungen bewältigen und daran wachsen.

Jedes Kind hat besondere Begabungen, Neigungen und Interessen – und einen eigenen Lernweg. Sie, liebe Eltern, werden Ihr Kind auf seinem Weg durch die Schulzeit begleiten. Sie werden erleben, wie schnell Ihr Kind in der Schule ankommt, sich bald

in seiner Klassengemeinschaft wohlfühlen wird, neue Freundinnen und Freunde gewinnt. In dieser Phase braucht Ihr Kind ganz besonders Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Wertschätzung und Ihre Unterstützung. Dazu gehört ein gesundes Frühstück ebenso wie vollständige Unterrichtsmaterialien, ausreichend Bewegung und ein ruhiger Arbeitsplatz, um zum Beispiel konzentriert Hausaufgaben machen zu können.

Wir möchten Sie als Eltern darin bestärken, die gesundheitlichen Voraussetzungen für

Ihr Kind zu schaffen, die es braucht, um den Anforderungen der Schule gewachsen zu sein. Schulkinder brauchen aber auch ein gesundes Selbstbewusstsein. Schrittweise lernen sie, Verantwortung zu übernehmen. Dabei dürfen sie nicht überfordert, aber auch nicht unterfordert werden. Viel Zuwendung, Vertrauen und Geduld geben Ihren Kindern Sicherheit und innere Stabilität.

Mit dieser Broschüre der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz geben wir Ihnen Anregungen, wie Sie die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes fördern und es damit fit für die Schule machen können. Denn: Starke Kinder lernen gut!

Wie schwer darf der Ranzen sein? Welche Bedeutung hat ein fester Tagesrhythmus? Warum ist ein gemeinsames Frühstück der beste Start in den Tag? Wie lange dürfen 6-Jährige vor dem Computer sitzen und weshalb können zu viele Termine Ihrem Kind auch schaden? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Broschüre. Wir hoffen, dass diese Anregungen zu einem guten Schulstart beitragen und wünschen Ihnen und Ihren Kindern, dass sie diesen neuen und spannenden Lebensabschnitt gesund und mit viel Freude erleben.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

Dr. Stefanie Hubig

Ministerin für Bildung
des Landes Rheinland-Pfalz

Einleitung



Dr. Matthias Krell

Geschäftsführer der Landeszentrale
für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Die meisten Kinder freuen sich, bald in die Schule zu kommen. Sie sind wissensdurstig, optimistisch und warten voller Spannung darauf, dass es endlich losgeht. Dennoch kann der Schulanfang eine große Herausforderung sein, denn die Kinder müssen sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden und sich auf bisher unbekannte Menschen und Anforderungen einstellen.

Eltern sollten in dieser Zeit gelassen bleiben und Mut machen. Sprechen Sie positiv über die Schule und belasten Sie Ihr Kind nicht mit Ihren Sorgen oder mit Vorbehalten gegenüber der eigenen Schulzeit. Je unbefangener ein Kind in die neue Lebensphase starten kann, umso besser.

Dabei gelingt es Kindern mit einem gesunden Selbstbewusstsein leichter, sich in der Schule zurechtzufinden. Selbstbewusste Kinder sind lernbegierig und freuen sich auf das, was auf sie zukommt.

Geben Sie Ihrem Kind schrittweise mehr Verantwortung und ermuntern Sie es, alltägliche kleine Dinge selbstständig zu erledigen. Wenn Kinder merken, dass sie etwas alleine können, entwickelt sich ihr Bewusstsein für die eigene Stärke. Ebenso wichtig wie Vertrauen in Ihr Kind ist aber auch, dass Sie selbst Vertrauen in Ihre Fähigkeiten als Eltern haben.

Wir wollen Sie mit dieser Broschüre darin unterstützen, den Schulstart Ihres Kindes bewusst zu planen und verständnisvoll zu begleiten. Eltern haben für den Alltag von Grundschulkindern eine wichtige Funktion. Die Informationen und Tipps auf den folgenden Seiten sollen Ihnen dabei helfen, eine gute Basis für die gesunde Entwicklung Ihres Schulkindes zu legen.

Dr. Matthias Krell

Geschäftsführer der Landeszentrale
für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.



1. Schulkinder stark machen

Lernen macht Spaß

Von Natur aus sind alle Kinder neugierig und wollen wissen, wie die Welt funktioniert. Und natürlich wollen sie auch lesen, schreiben und rechnen lernen – schließlich gehören sie jetzt zu den Großen. Dennoch: Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo. Und gerade zu Beginn der Schulzeit sind die Unterschiede sehr groß. Überfordern Sie Ihr Kind nicht durch zu hohe Erwartungen. Machen Sie Lob und Zuwendung nicht von den Lernfortschritten abhängig. Und vergleichen Sie die Leistungen Ihres Kindes nicht mit denen anderer Kinder.



Kinder brauchen viel Zuwendung und Vertrauen. Bekommen sie beides, schafft das Sicherheit und spornt an.

Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind in der Schule macht. Dazu gehört auch, dass Sie seine Fortschritte wahrnehmen und es dafür loben. Es spricht jedoch nichts dagegen, auch mal weniger gute Leistungen anzusprechen: „Das hast du prima gemacht, aber dort musst du noch ein bisschen üben.“

Tipp

Jedes Kind hat eine Lieblingsbeschäftigung oder sogar eine Begabung. Vielleicht malt Ihr Kind gerne, vielleicht zeigt es Interesse am Musizieren oder es kann gut schwimmen. Unterstützen Sie diese Lieblingsaktivitäten, denn sie vermitteln Erfolgserlebnisse. Und die brauchen Kinder – ganz besonders, wenn sie kurz vor einem neuen Lebensabschnitt stehen.

Fördern vor dem Schulstart?

Versuchen Sie nicht, Ihr Kind selbst zu unterrichten. Geben Sie ihm aber häufig die Gelegenheit, sich mit Materialien zu beschäftigen, die die Feinmotorik fördern. Gute feinmotorische Fähigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für das spätere Schreiben lernen.

Ein wichtiger Schlüssel für schulischen

Erfolg ist die Lesekompetenz. Daher sollten Sie bei Ihrem Kind schon früh die Lust am Lesen wecken und sich gemeinsam mit ihm mit Büchern beschäftigen. Bedenken Sie: Eltern sind in Bezug auf das Lesen die ersten und wichtigsten Vorbilder für Kinder.

Tipp

Kneten, malen, schneiden, puzzeln oder mit Steckmaterialien spielen – all das sind Aktivitäten, die Kindern Spaß machen und hilfreich sind. Sie trainieren verschiedene feinmotorischen Fähigkeiten. Malen trainiert speziell die Stifthaltung und die sogenannte Graphomotorik, eine Höchstleistung an koordinativer und feinmotorischer Geschicklichkeit, und ist daher eine ideale Vorbereitung für das Schreiben.

Die Lesefreude können Sie fördern, indem Sie Ihrem Kind so oft wie möglich vorlesen und über den Inhalt der Geschichte sprechen. Vielleicht besuchen Sie gemeinsam eine Bücherei und leihen dort Bücher aus, für die sich Ihr Kind interessiert.

Wenn Ihr Kind schon erste Lesefähigkeiten hat, lassen Sie es beim Vorlesen mit in das Buch schauen. Zeigen Sie hin und wieder mit dem Finger auf die Worte, die Sie gerade lesen. So bekommt das Kind ein Gefühl dafür, welche Sprecheneinheiten und welche Schrift-einheiten zusammengehören. Üben Sie jedoch nicht zwanghaft und gezielt. Belassen Sie es bei gelegentlichen Hinweisen oder bei Antworten auf ausdrückliche Fragen.

Erstklässler brauchen einen festen Rhythmus

Mit dem Schuleintritt verändert sich der Kinderalltag und es beginnt ein anderer Lebensrhythmus. Jetzt heißt es meistens morgens früher aufstehen und abends zeitiger schlafen gehen. Dazu kommen viele neue Eindrücke, die die Kleinen erst einmal verarbeiten müssen: Unbekannte Mitschüler, ein großes Schulgebäude, ein neuer Weg. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, sich auf diese Anforderungen einzustellen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ein regelmäßiger Tagesablauf mit konstanten Regeln und feste Zeiten.

Schlafen gehen – ein Tag klingt aus

Kinder im Grundschulalter brauchen viel Schlaf und sollten frühzeitig ins Bett gehen. Um die Umgewöhnung zu erleichtern, sollten die neuen Schlafenszeiten bereits zum Ende der Kindergartenzeit nach und nach eingeführt werden. Wann der richtige Zeitpunkt ist, um ins Bett zu gehen, kann man nicht pauschal sagen. Es hängt vom Schlafbedürfnis des einzelnen Kindes ab – und das ist völlig unterschiedlich.

Tipp

Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, vor dem Schlafengehen alles herzurichten, was es für den nächsten Schultag braucht. Zum Beispiel: Das Turnzeug rauslegen, den Ranzen nach Stundenplan packen. Das bereitet die Kinder auf den nächsten Tag vor und erspart ihnen Hektik und Stress am Morgen.

Aufstehen am Morgen – ein neuer Tag beginnt

Wenn Ihr Kind das Haus unter Zeitdruck verlässt, hat das Auswirkungen auf die Sicherheit. Hektik und Eile machen den Schulweg unsicher. Ein sechs- oder siebenjähriges Kind braucht Zeit, um sich im Verkehr angemessen verhalten zu können.

Tipp

Wecken Sie Ihr Kind so frühzeitig, dass der Tag nicht gleich mit Stress beginnt. Schön ist es, wenn noch einmal Ruhe einkehren kann, bevor das Kind das Haus verlässt. Ein gemeinsames Frühstück ist der beste Start in den Tag.

Nach der Schule – puuh, das war anstrengend!

Wenn Kinder aus der Schule kommen, wollen sie meistens kurz abschalten, bevor die nächste Aktivität beginnt. Vor allem Kinder, die nicht in eine Ganztagschule gehen und nachmittags noch Hausaufgaben erledigen müssen, brauchen eine Verschnaufpause. Geben Sie Ihrem Kind nach dem Essen Zeit, um aus dem Mittagstief herauszukommen und wieder neue Kraft zu schöpfen.

Tipp

Lassen Sie Ihr Kind nach dem Essen eine halbe Stunde im Haus spielen. Danach sollten die Hausaufgaben aber zügig erledigt werden. Denn: Es tut Kindern gut, nach den Hausaufgaben noch draußen zu spielen oder sich mit Freunden zu treffen.

Zeit haben – das wertvollste Geschenk

Kinder brauchen Eltern, die zuhören. Nach der Schule oder manchmal auch abends, wenn sie langsam zur Ruhe kommen, wollen Erstklässler berichten, was sie in der Schule erlebt haben. Es ist schön, wenn es Ihnen gelingt, sich Zeit zu nehmen und ein offenes Ohr zu haben. So erfahren Sie auch etwas über mögliche Sorgen oder Ängste: über Probleme in der Schule, Streitigkeiten mit Mitschülern oder die Angst, nicht mithalten zu können. Ihr Kind macht dabei die wichtige Erfahrung, dass die Eltern seine Fragen und seinen Kummer ernst nehmen, sich gemeinsam mit ihm über Erfolge freuen, bei Enttäuschungen Trost spenden und über Misserfolge hinweghelfen.

Montags Ballett, dienstags Klavier, mittwochs Schwimmen – Kinder im Stress

Der Schulalltag mit seinen vielen neuen Erfahrungen und Anforderungen ist für Erstklässler schon aufregend und herausfordernd genug. Wenn dann noch Stress und Hektik in der Freizeit hinzukommen, stehen sie unter Hochspannung.

Anregung und Förderung ist gut, aber ein „Zuviel des Guten“ kann schaden. Kinder sind überfordert, wenn sie jeden Nachmittag einen Termin haben: Sie stehen dann nur noch unter Druck, sind aufgedreht, übermüdet, aggressiv oder unkonzentriert. Kinder, die so angespannt sind, kön-



nen ihre Fähigkeiten nicht voll entfalten. Manchmal wirkt sich das sogar negativ auf die Schulleistungen aus.

Tipp

Sorgen Sie für einen Wechsel von Spannung und Entspannung im Leben Ihres Kindes. Nach einer Anstrengung müssen Kinder erst einmal wieder frei spielen oder toben dürfen. Ein enger Terminplan, ständiger Stress und permanente Leistungsanforderungen überfordern viele Kinder. Gestresste Kinder haben häufig Kopf- oder Bauchschmerzen. Auch ein Zucken in den Augenlidern oder in anderen Gesichtsmuskeln oder Anfälligkeit für Infekte können Hinweise auf Überforderung sein.

Fernsehen, Computer und Smartphone – ist das alles noch gesund?

Fernsehen und Computer gehören heute zum Kinderalltag. Sinnvoll und begrenzt dosiert können Kinder dabei eine ganze Menge lernen: Die Geräte liefern auf Knopfdruck Abwechslung, Spannung, Abenteuer und Information. Lernspiele am Computer führen die Kinder spielerisch an verschiedene Themen und Inhalte heran. Außerdem machen sie den Kindern jede Menge Spaß. Das Problem: Oft verbringen Kinder einfach zu viel Zeit vor dem Fernseher oder am Computer. Doch das Gehirn kann nur eine beschränkte Menge an Informationen verarbeiten. Fernsehsendungen oder Computerspiele mit einem schnellen Wechsel von Bildern, Tönen und Farben überreizen das kindliche Gehirn. Die Folge: Die Kinder reagieren unruhig, nervös und können sich nicht mehr konzentrieren. Kein Wunder – denn das Gesehene bleibt gewissermaßen unverdaut in ihren Köpfen zurück.



Tipp

Sechs- oder siebenjährige Kinder sollten nicht länger als eine Stunde vor dem Bildschirm sitzen. Verliert Ihr Kind die Lust an anderen Spielen? Das ist nicht gut – der Computer darf nicht zum einzigen Freund werden. Nachdem ein Kind eine Zeitlang vor dem Bildschirm gesessen hat, braucht es Zeit, sich auszutoben, sich abzureagieren und die vielen Reize zu verarbeiten – durch Bewegung, durch Fragen und Gespräche. Abends direkt vor dem Schlafengehen sollte nicht mehr ferngesehen oder Computer gespielt werden. Ansonsten fällt dem Kind möglicherweise das Einschlafen trotz Müdigkeit schwer und es ist am nächsten Morgen in der Schule nicht fit. Forscher vermuten, dass das blaue Licht von Smartphones und Co vor dem Einschlafen sich negativ auf die Schlafqualität auswirkt.

Benutzen Sie den Fernseher, den Computer oder das Smartphone nicht zur Belohnung oder Bestrafung Ihres Kindes. Denn dadurch hinterlassen Sie den Eindruck, dass fernsehen zu dürfen etwas besonders Tolles und Erstrebenswertes ist.

Bedenken Sie auch, dass Sie selbst, Ihre Fernsehgewohnheiten und Ihr Computergebrauch Ihr Kind prägen und sein Verhalten beeinflussen.

Kinder brauchen Freunde

In einer Zeit großer Veränderungen ist es besonders wichtig, gute Freunde zu haben. Das gilt auch für Kinder, die in die Schule kommen. Sie brauchen Freunde, mit denen sie auf dem Pausenhof und nach der Schule spielen können, von denen sie anerkannt werden, auf die sie sich verlassen, mit denen sie sich aber auch mal streiten können. Das Gefühl, ein anerkanntes Mitglied einer Gemeinschaft zu sein, vermittelt Geborgenheit und Sicherheit. Erwachsene können das Zusammensein mit Gleichaltrigen nicht ersetzen. Denn: Kinder lernen voneinander. Sie brauchen Freiräume, um gemeinsam mit anderen Kindern die Regeln für ihr Zusammenspiel selbst zu entwickeln.

Bedürfnisse ausdrücken, Konflikte lösen

Mit sich selbst und mit anderen in einer Gruppe gut klarzukommen, ist eine wichtige Voraussetzung für gesundes Heranwachsen. Wenn Kinder es schaffen, ihre Bedürfnisse auszudrücken und zwischen den eigenen Wünschen und den Vorstellungen anderer abzuwägen, entwickelt sich ihre Teamfähigkeit. Und die ist wichtig, um soziale Beziehungen aufzubauen und auf Dauer aufrechtzuerhalten.

Doch die Balance zwischen dem Durchsetzen des eigenen Kopfes und der Notwendigkeit, sich zusammenzurufen, weil man sonst nicht miteinander spielen kann, muss erst einmal gelernt werden.

Und das ist gar nicht so einfach. Wie weit darf ich mich durchsetzen und wo sollte ich nachgeben? Wie streitet man sich und wie verträgt man sich danach wieder? Dies müssen die Kinder erst lernen – und das braucht Zeit.

Tipp

Lassen Sie Ihrem Kind genug Freizeit, in der es mit anderen Kindern ungestört spielen kann. Unterstützen Sie es, wenn es sich nach der Schule mit anderen Kindern verabredet. Kinder brauchen diesen Freiraum, um die Regeln des sozialen Miteinanders zu erfahren und üben zu können. Mischen Sie sich in Streitigkeiten der Kinder nur in Ausnahmefällen ein, zum Beispiel, wenn Gefahren drohen.

Vielfalt und Toleranz

Die Kinder kommen in der Schule nicht nur in ein neues Umfeld, sie begegnen hier auch Mitschülerinnen und Mitschülern mit fremden Sprachen und Kulturen. Die Kinder in der Klasse haben oft einen unterschiedlichen Entwicklungsstand, leben unter anderen sozialen Bedingungen und unterscheiden sich in ihrer Religion, in ihrer Hautfarbe und in ihrem Selbstverständnis als Junge oder Mädchen. Kinder brauchen Unterstützung, um sich in dieser Vielfalt zu orientieren. Jedes Kind sollte in seiner Identität gestärkt werden. Gleichzeitig sollte es lernen, andere Kinder in ihrer Verschiedenartigkeit zu achten und ihnen vorurteilsfrei zu begegnen. Was macht mich als Individuum aus und welche Fähigkeiten

bringt das andere Kind mit? Im Spiel und im Streit lernen Kinder Werte wie Toleranz, sozialen Umgang, Hilfsbereitschaft und Fairness. Dies stärkt ihr Verantwortungsgefühl gegenüber Schwächeren. Gemeinsames Lernen und gegenseitiges Erklären vertiefen das Erlernte. Es ist für alle Kinder wichtig, dass sie eine Atmosphäre der Wertschätzung erleben und erfahren, dass sie nicht alleine unterwegs sind.

Empfehlung

Broschüre „Ich freue mich auf die Schule – Informationen zum Schulanfang“ Was passiert im Jahr vor der Einschulung? Welche Fächer und welchen Stundenplan haben die Kinder? Wie kann ich mich als Mutter oder Vater in der Schule engagieren? Die Broschüre enthält vielfältige Informationen zu diesen und anderen Themen rund um die Einschulung. Herausgegeben vom Bildungsministerium Rheinland-Pfalz.

Download unter:

https://bm.rlp.de/fileadmin/bm/Bildung/Service/Publikationen/Schule/Freue_mich_auf_die_Schule_online_2017.pdf

2. Kinder brauchen Bewegung



Sich viel bewegen, draußen herumtollen und die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – noch vor 20 Jahren war das für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Heute sieht das anders aus: Kinder haben draußen immer weniger Platz zum Spielen und Toben. Ihre freie Zeit wird verplant. Häufig sitzen sie viel zu lang vor dem Fernseher, dem Computer oder dem Smartphone. So werden viele Kinder zu Stubenhockern – und das kann die körperliche, geistige und soziale Entwicklung beeinträchtigen.

Klettern, rutschen, drehen, schwingen und springen

Kinder brauchen körperliche Aktivität fast so dringend wie die Luft zum Atmen. Neugier und Bewegungsdrang treiben ihre Entwicklung fortlaufend an. Nur wenn Kinder sich viel bewegen, wenn sie turnen und toben, spielen und rennen, hüpfen und klettern können, entwickeln sie sich angemessen. Sie müssen verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten ausprobieren. Sie müssen ihr Gleichgewicht und ihr Körpergefühl in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen testen – zum Beispiel beim Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen oder Balancieren. Sie müssen Spannung und Entspannung erleben und die Wirkung von körperlicher Belastung auf

das Herz, die Atmung und die Muskeln spüren. Diese vielfältigen Bewegungserfahrungen helfen Kindern, nicht nur die Umwelt kennenzulernen, sondern auch ihr eigenes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Bewegung und Wahrnehmung sind direkt miteinander verbunden. Daher werden Fähigkeiten wie das Abschätzen von Distanzen, die Beurteilung von Geschwindigkeit und das räumliche Vorstellungsvermögen durch spielerische Bewegung erworben.

Zu wenig Bewegung macht krank

Die Auswirkungen von Bewegungsmangel bei Kindern sind vielfältig. Ein wachsender Organismus ist besonders anfällig für Störfaktoren. Kinder, die sich nicht genug bewegen, haben Muskel- und Haltungsschwächen. Sie leiden unter Koordinationsstörungen, ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Manchmal können sich solche Kinder nicht gut konzentrieren oder sie sind zu dick. Ungeschickte und koordinationschwache Kinder sind unfallgefährdeter.

Bewegung macht selbstbewusst

Wenn Kinder sich frei bewegen, dann machen sie etwas selbst, sie verändern, sie entscheiden, sie sind vor Probleme gestellt



und finden Lösungen. Dabei werden sie selbstständig und selbstbewusst. Sie haben Erfolgserlebnisse und gewinnen Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Bewegung macht schlau

In wissenschaftlichen Untersuchungen ist nachgewiesen worden, dass Kinder, die sich viel bewegen, besser lernen als Stubenhocker. Das verwundert nicht, denn gezielte Bewegungserfahrungen helfen beim Rechnen, beim Lesen und Schreiben lernen. Kinder, die sich gezielt bewegen können, haben eine innere Vorstellung, ein inneres Bild vom äußeren Raum. Und dies ist die Grundlage für mathematisches Denken, denn Rechnen ist nichts anderes als das Ordnen und Umordnen von Mengen in einem vorgestellten, inneren

Raum. Genauso beim Lesen und Schreiben: Kinder, die lesen und schreiben lernen, müssen sich auf der ebenen Papierfläche orientieren können. Das Wiedererkennen von Buchstaben, das richtige Lesen und Schreiben sind nur möglich, wenn diese grundlegende Orientierung vorhanden ist. Ein bewegter Kindertag ist ein guter Tag. Wenn Ihr Kind in die Schule kommt, muss es lernen, längere Zeit still zu sitzen und sich zu konzentrieren. Zwischendurch lassen die Lehrerinnen und Lehrer den Kindern freie Bewegungszeiten, in denen sie zum Ausgleich herumrennen und sich austoben können. Sie können Ihrem Kind zusätzlich helfen, wenn Sie ihm zu Hause genug Freiraum für tägliche Bewegung geben.

Bei schlechtem Wetter verlagert sich das Spielen automatisch mehr ins Haus. Dann ist es wichtig, dass das Kinderzimmer so eingerichtet ist, dass auch auf begrenztem Platz die Möglichkeit zur Bewegung bleibt. Die freie Spielfläche auf dem Boden kann eigentlich gar nicht groß genug sein. Sie sollten im Kinderzimmer auf große und sperrige Möbel verzichten, damit Sie eventuell eine Kletterwand, eine Matte oder Matratze, ein Trampolin, einen Sitzball oder eine Wurfscheibe unterbringen können.

Tipp

Lassen Sie Ihrem Kind nach den Hausaufgaben noch genug Zeit zum Spielen – am besten draußen, an der frischen Luft. Wenn es in unmittelbarer Nähe keinen Platz zum Toben und Rennen gibt, suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach Ausweichmöglichkeiten, zum Beispiel auf Kinderspielplätzen, Feldern oder Wiesen.

Bewegung mit der ganzen Familie macht Spaß und tut allen gut: Spielen Sie gemeinsam Spiele wie Federball, Boccia oder Fußball. Unternehmen Sie am Wochenende etwas „Bewegtes“ zusammen, zum Beispiel Radtouren, Wanderungen, Schwimmbadbesuche. Fahrräder, Inline-Skates, Kickboards oder Skateboards sind tolle Geräte für vielfältige und spannende Körpererfahrungen. Achten Sie jedoch unbedingt auf die notwendige Schutzausrüstung.

Kindern tut es gut, wenn sie gemeinsam mit Freunden in einem Turn- oder Sportverein aktiv sind. Dabei ist es gleichgültig, ob das Kind Tennis oder Fußball spielt, an Geräten turnt, schwimmt oder Judo lernt. Entscheidend ist der Spaß und die Freude an der Bewegung. Vermeiden Sie unnötige Leistungsansprüche. Viele Kinder fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt und verlieren die Lust. Wichtig ist, dass Ihr Kind auf Dauer dabei bleibt, auch wenn es kein Super-Sportler ist.

3. Schulkinder brauchen Energie

Kinder, die in die Schule kommen, brauchen jede Menge Energie: für Bewegung und Wärmeregulation, für Wachstum und Zellerneuerung. Diese nehmen sie über das Essen und Trinken auf. Wichtig ist, dass die Energiebilanz am Ende eines Tages stimmt. Das heißt, Energieaufnahme und Energieverbrauch sollten sich die Waage halten. Kinder, die mehr essen, als sie an Energie verbrauchen, nehmen zu. Nehmen sie weniger Energie zu sich als sie tatsächlich brauchen, können sie ihre Leistungsfähigkeit nicht voll entfalten.

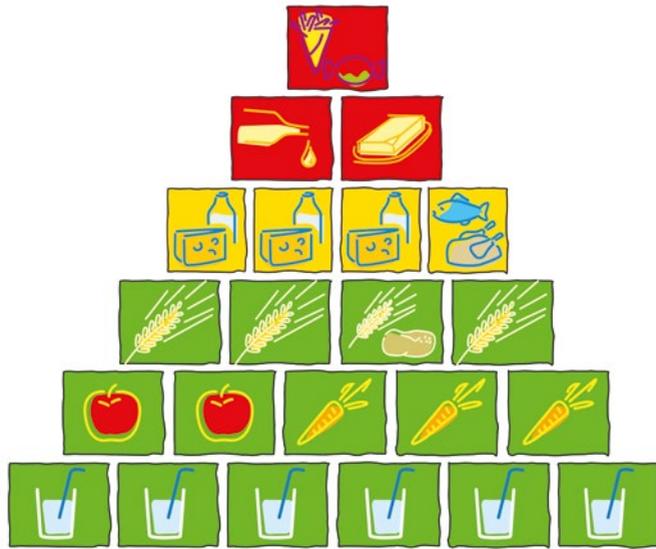
Vielfältig, ausgewogen, vollwertig – gesundes Essen für Kinder

Eine gesunde Ernährung ist vor allem vielfältig, ausgewogen und vollwertig. Sie sollte täglich Lebensmittel aus den folgenden Lebensmittelgruppen enthalten:

1. Getränke
2. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst
3. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
4. Milch, Milchprodukte, Käse
5. Fleisch, Fisch, Ei, Wurst
6. Fette, Öle, Süßigkeiten



Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen, wie viel Kinder von jeder Lebensmittelgruppe essen und trinken sollten, um fit zu sein: Kinder sollten reichlich Getreideprodukte und Obst essen, aber nur wenig zucker- und fetthaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten oder Pommes Frites.



© aid infodienst e. V., Idee Sonja Mannhardt

Die Ernährungspyramide bietet den acht Lebensmittelgruppen in sechs Ebenen Platz. So kann sie ganz individuell mit den jeweiligen Lieblings-Lebensmitteln gefüllt werden. Die Basis bilden die Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen. Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf. In der Pyramidenspitze finden sich Süßigkeiten und Snacks. Sie werden geduldet, wenn die Lebensmittel aus Basis und Mittelfeld ausreichend im Speiseplan vertreten sind.

Trinken, Trinken, Trinken

Kinder im Grundschulalter müssen viel trinken – mindestens einen Liter pro Tag. Zusätzlich sollen sie mindestens einen halben Liter Flüssigkeit aus Obst, Gemüse oder Suppen aufnehmen. Bei körperlicher Aktivität, bei Krankheit und bei großer Hitze steigt der Bedarf. Wasser erfüllt im Körper lebensnotwendige Aufgaben. Der kindliche Organismus reagiert auf Flüssigkeitsdefizite besonders empfindlich: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird beeinträchtigt, die Kinder können sich nicht mehr richtig konzentrieren, sie fühlen sich erschöpft und werden schneller müde. Bei Kindern, die zu wenig trinken, leidet die Koordination – sie haben ein erhöhtes Risiko, zu stolpern und hinzufallen.

Tipp:

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind etwas trinkt, bevor der Durst kommt. Denn ist das Durstgefühl erst da, ist die Leistungsfähigkeit bereits leicht vermindert. Viele Eltern schränken das Trinken während der Mahlzeiten bewusst ein. Das ist ein Fehler: Kinder sollten zu jeder Mahlzeit etwas trinken. Stellen Sie auch zwischen den Mahlzeiten immer genug Getränke zur Verfügung.

Das richtige Pausengetränk

Nicht jedes Getränk ist für Kinder geeignet. Sehr gute Durstlöcher sind Mineralwasser, Frucht- oder Kräutertees. Limonaden, Fruchtsaftgetränke oder Fruchtnektare sind zum Durstlöchen weniger geeignet. Sie enthalten viel Zucker und begünstigen die Entstehung von Übergewicht und Karies.

Tipp:

Mischen Sie Mineralwasser und Fruchtsaft im Verhältnis 3 zu 1. Dieser Drink ist ein optimaler Durstlöcher und liefert zusätzlich Energie für den anstrengenden Tag in der Schule.

Vollkornbrot macht stark

Brot, Getreide und Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis enthalten Kohlenhydrate, die gut sättigen. Gewöhnen Sie Ihr Kind auch an Vollkornprodukte. Sie enthalten mehr Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoff



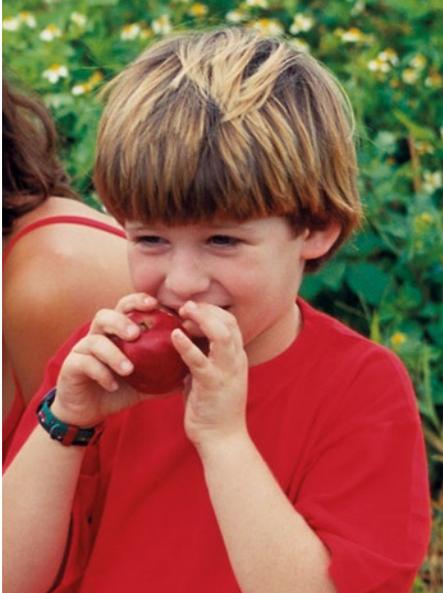
fe als andere Getreideprodukte und geben Kraft für den Tag.

Milch tut Kindern gut

Kinder müssen Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen. Darin ist außerordentlich viel Calcium enthalten. Dieser Mineralstoff ist insbesondere während des Wachstums für den Aufbau und die Mineralisation von Knochen und Zähnen wichtig. Ein Großteil des täglichen Bedarfs kann bereits über ein Glas Milch und zwei Scheiben Käse gedeckt werden. Mit fertigen Puddings oder Desserts sollten Sie zurückhaltend sein, denn diese Produkte enthalten oft viel Zucker und Fett.

Gemüse und Obst

Gemüse enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen. Am besten ist es, wenn das Gemüse frisch zubereitet und schonend erhitzt wird. Wenn das nicht möglich ist, können Sie auch Tiefkühlgemüse anbieten. Gemüsekonserven enthalten teilweise zu viel



Salz. Außerdem ist der Vitamingehalt oft verringert.

Frisches Obst ist eine reichhaltige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe und eine ideale Zwischenmahlzeit oder Nachspeise für Ihr Kind.

Tipp:

Verwenden Sie zur Zubereitung von Gemüse jodiertes Speisesalz.

Wenn Ihr Kind gegartes Gemüse oder ange-machte Salate nicht gern isst, versuchen Sie es mit rohem Gemüse. Essfertig zerkleinert ist es eine leckere Knabberei für zwischendurch und eine ideale Beigabe zum Pausenbrot.

Geben Sie zusätzlich zum Pausenbrot einen kleinen Apfel oder eine Banane mit in die Schule. Beides übersteht unbeschadet den Transport und Ihr Kind wird zwischendurch mit den nötigen Vitaminen versorgt.

Fleisch liefert Eisen, Fisch liefert Jod

Fleisch, Fisch, Eier und Wurst enthalten hochwertiges Eiweiß. Fleisch ist zusätzlich ein guter Eisenlieferant. Fisch, vor allem Seefisch, ist eine wichtige Jodquelle und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Deshalb sollte Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Wenn Ihr Kind zu wenig Jod bekommt, kann das zu einer Vergrößerung der Schilddrüse führen, im schlimmsten Fall sogar zu einem Kropf. Kinder werden durch Jodmangel erheblich in ihrer Entwicklung und Reifung gestört. Eine gute Jodversorgung beugt bei Schulkindern Konzentrations- und Lernschwierigkeiten vor und trägt zu einer optimalen Leistungsentwicklung bei. Fleisch, Eier und Wurst sollten nur in moderaten Mengen verzehrt werden. Dies zeigt auch die Ernährungspyramide auf Seite 16.

Fett und Öl in Maßen

Fett ist lebensnotwendig – es liefert wichtige Körperbausteine und Energie und kann im Körper gut gespeichert werden. Allerdings sollten Sie auf die Qualität und Menge achten. Bevorzugen Sie bei der Zubereitung der Speisen pflanzliche Öle, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, etwa Raps-, Oliven- oder Walnussöl. Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren sollten eher moderat eingesetzt werden. Enthalten sind diese vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft, also in Butter, Sahne, Fleisch oder Wurstwaren, aber auch in Kokosfett (z.B. Frittierfett).

Bitte beachten Sie: Der kleine Körper eines Grundschulkindes braucht nur geringe Mengen an Fett. Um den Anteil an Fett beim Kochen zu reduzieren, sollten Speisen mit wenig Fett im Kochtopf gedünstet oder in der Bratpfanne fettarm zubereitet werden. Viele Kinder essen leider zu viele fettreiche Lebensmittel: zu viel Butter auf dem Brot, zu viel Wurst, Chips oder Fast Food.

Kinder dürfen naschen

Fast alle Kinder lieben Süßes: Bonbons, Schokolade oder Kekse gehören zu ihren Lieblingsspeisen. Prinzipiell gilt: Kinder dürfen naschen, allerdings sollte das Maß stimmen. Naschereien generell zu verbieten – das ist falsch. Wenn Sie Ihrem Kind jedes Stück Schokolade versagen, steigt die Lust darauf umso mehr. Am besten ist es, wenn Kinder die Süßigkeiten als Nach-tisch im Anschluss an eine Hauptmahlzeit essen. Naschereien zwischendurch sind nicht sinnvoll, weil die Kinder dann weniger Hunger auf die Hauptmahlzeit haben und dadurch möglicherweise weniger Nährstoffe und Vitamine zu sich nehmen.

Tipp:

Stillen Sie die Lust Ihres Kindes auf Süßes mit selbst zubereiteten Nachspeisen. Quark oder Pudding mit Früchten – das ist gesund und lecker.

Kinder zwischen Hunger und Sattsein

In der Regel können Kinder zwischen Hunger und Sattsein gut unterscheiden. Diese

biologische Regulation ist wichtig, weil sie hilft, eine ausgewogene Energiebilanz ein-zuhalten. Wenn Sie Ihr Kind zwingen, den Teller leer zu essen, geht das Gefühl für Sättigung auf Dauer verloren. Deshalb sollten Sie es in der Regel Ihrem Kind selbst überlassen, die Essmenge zu bestimmen. Und die kann von Tag zu Tag völlig unterschiedlich sein. Mal essen Kinder nur ganz wenig und am Tag darauf vertilgen sie große Mengen. Das ist normal und nicht bedenklich.

Liebe geht durch den Magen

Essen ist auch für Kinder mehr als nur die reine Nahrungsaufnahme. Essen und Trinken vermitteln ein gutes Gefühl, weil Hunger und Durst gestillt werden. Dadurch wird eine innere Spannung abgebaut. Ein leckeres Essen in der Familie oder zusammen mit Freundinnen und Freunden – das erzeugt Zufriedenheit, Wohlbehagen und Geborgenheit. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder spüren das bereits.

Tipp:

Essen Sie so oft wie möglich gemeinsam mit Ihrem Kind. Lassen Sie sich Zeit für das Essen und vermeiden Sie unnötige Hintergrundgeräusche wie Radio oder Fernsehen. Besonders für gerade eingeschulte Kinder ist das gemeinsame Essen in entspannter Atmosphäre wichtig. Dabei können sie über ihre Erlebnisse berichten, sich ihre Sorgen von der Seele reden und dabei die Geborgenheit in der Familie spüren.

Ein Frühstück ist der beste Start in den Schultag

Das Frühstück ist besonders wichtig für einen guten Start in den Schultag. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind morgens, bevor es das Haus verlässt, etwas isst. Optimal ist ein Müsli mit frischem Obst, Haferflocken und Milch, ein Vollkornbrot mit Belag oder ein Joghurt mit Früchten. Planen Sie genügend Zeit für das Frühstück ein. Wenn Ihr Kind das Frühstück verweigert, sollte es zumindest eine Tasse warme Milch oder ein Glas Saft trinken. Denn: Nur, wenn Ihr Kind etwas im Magen hat, kann es sich in der Schule gut konzentrieren.

Neue Energie – das Pausenbrot

Trotz Frühstück zu Hause sind die Reserven am späten Vormittag erschöpft. Dann

brauchen Kinder einen neuen Energieschub – ein Pausenbrot. Ohne das machen sie schnell schlapp. Konzentrationsstörungen, Nervosität und Leistungseinbrüche sind die Folgen. Ein idealer Power-Snack für die Pause ist ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen. Belegen Sie den Kraftspender mit Butter oder Margarine, magerem Käse oder Wurst. Radieschen, Tomaten oder Gurkenscheiben zwischen Brot und Belag halten die Stulle schön saftig. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was und wie viel es in die Schule mitnehmen möchte.

Die Schultüte – auf die Mischung kommt es an

Die Schultüte ist das Symbol für den Schulanfang und versüßt jedem Erstklässler den Start in den neuen Lebensabschnitt. Sie

kann selbst gebastelt werden oder auch gekauft sein. Das richtige „Outfit“ der Schultüte ist für die Kinder oft ganz wichtig. Doch darüber hinaus kommt es auch auf den Inhalt an. Wenn Sie die Schultüte füllen, wird es kaum möglich sein, ganz auf Süßigkeiten zu verzichten. Doch eine reine Süßigkeiten-Tüte ist nicht nur ungesund, sondern auch langweilig. Füllen Sie die Tüte zum Beispiel mit Leuchtreflectoren für Ranzen und Kleidung, mit einem Springseil, einem Kartenspiel, einem Schlüsselhänger oder einem Gutschein für eine gemeinsame Radtour. Obst, Nüsse, getrocknete Früchte oder zuckerarme Müsliriegel sind oft genauso lecker wie Schokolade oder Bonbons. Wenn Sie die Gegenstände hübsch verpacken und die Süßigkeiten dazwischen verteilen, macht das Öffnen der Schultüte besonders viel Spaß.

Dicke Kinder haben's schwerer

Große Schwankungen in der täglichen Essmenge sind bei Kindern normal. Auch wenn ein Kind einige Tage lang Riesenportionen vertilgt, wird es dadurch noch nicht automatisch dick. Wichtig ist immer auch die Qualität und Zusammensetzung des Essens. Nimmt ein Kind jedoch monatelang mehr Energie zu sich, als es verbraucht, dann speichert der Körper die überflüssige Energie in Form von Fett. Immer mehr Kinder haben Probleme damit, dass sie zu viel und zu fettreich essen. Die Zahl ist besorgniserregend und alarmierend: Jedes achte Kind in Deutschland ist zu dick. Immer häufiger werden bereits bei Kindern

Erkrankungen und Risikofaktoren diagnostiziert, die die Folge von falschen Ernährungsgewohnheiten sind, wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Diabetes mellitus Typ 2. Wer schon früh ungesunde Essgewohnheiten entwickelt, behält sie wahrscheinlich auch später bei. Über 40 Prozent der dicken Kinder bleiben auch im Erwachsenenalter übergewichtig.

Tipp:

Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Reichlich Bewegung und eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung tragen wesentlich zur normalen Gewichtsentwicklung bei. Planen Sie ausreichend Zeit für gemeinsame, entspannte Mahlzeiten ein und denken Sie über den Konsum von Fernsehen und neuen Medien nach. Denn die Zeit vor dem Bildschirm steht Kindern nicht für Bewegung zur Verfügung und wird häufig auch ganz nebenbei zum Naschen und unkontrollierten Essen genutzt.



4. Der richtige Schulranzen



Schulanfängerinnen und Schulanfänger tragen ihren Ranzen voller Stolz und haben oft schon Monate vor der Einschulung eine ganz genaue Vorstellung von Form, Farbe und Design. Doch das sollten nicht die ausschlaggebenden Kriterien sein. Achten Sie beim Kauf vor allem auf Passform und Funktionalität. Ein guter Schulranzen zeichnet sich dadurch aus, dass er leicht und trotzdem stabil ist. Er sollte mit Reflektoren ausgestattet sein, damit Ihr Kind auch in der Dämmerung von anderen Verkehrsteilnehmern gut gesehen wird.

Zuviel Gewicht schadet der Wirbelsäule

Gerade Erstklässler haben häufig viel zu schwere Ranzen. Dabei werden Wirbelsäule und Rückenmuskeln überlastet. Langfristig können Haltungsschäden die Folge sein, unter denen die Kinder manchmal ihr Leben lang leiden. Achten Sie deshalb genau auf das Gewicht der Tasche: Eine Schultasche einschließlich Inhalt sollte nicht schwerer

sein als 10 Prozent des Körpergewichtes des Kindes. Bringt Ihr Kind also 25 Kilo auf die Waage, darf das Gewicht seiner Tasche 2,5 Kilo nicht übersteigen. Das Eigengewicht des Ranzens sollte nicht über einem Kilogramm liegen. Erstklässler sollten ihre Schultasche immer auf dem Rücken tragen. Taschen, Beutel oder Rucksäcke, die über die Schultern gehängt oder mit der Hand getragen werden, sind nicht geeignet. Bei ihnen ist das Gewicht ungleich verteilt und der Körperschwerpunkt verschiebt sich. Das kann langfristig zu bleibenden Veränderungen an der Wirbelsäule führen.

Tipp

Überprüfen Sie täglich gemeinsam mit Ihrem Kind den Inhalt des Ranzens. Was an diesem Tag in der Schule nicht gebraucht wird, bleibt zu Hause. Das Kind sollte nur die Bücher oder Hefte mitnehmen, die es unbedingt braucht.

Ohne Anprobe geht's nicht - Wie sitzt der Ranzen richtig?

Auch wenn es banal klingt: Der Ranzen muss vor allem passen. Deshalb sollte das Kind beim Kauf unbedingt dabei sein und die Schultasche anprobieren. Der Ranzen sitzt optimal, wenn er eng am Körper anliegt. Ober- und Unterkante des Ranzens müssen waagrecht verlaufen und er muss mit der Schulterhöhe des Kindes abschließen.

5. Lernen am Nachmittag

Die Hausaufgaben

Nach dem Mittagessen und einer kurzen Spielpause sollte Ihr Kind seine Hausaufgaben im Grunde selbständig und ohne fremde Hilfe erledigen. Doch gerade am Anfang kann es immer wieder vorkommen, dass es mit dem Schreiben und Rechnen nicht so recht vorwärtsgeht. Der Grund: Erstklässler müssen das Arbeiten alleine erst noch lernen. Erwachsene können hier mit ein paar Worten zum Weitermachen motivieren. Loben Sie Ihr Kind immer dann, wenn es sich besonders anstrengt. Wenn Schulanfängerinnen und -anfänger größere Schwierigkeiten haben, müssen Erwachsene auch mal helfen. Unterstützen Sie Ihr Kind mit kleinen Hinweisen oder Denkanstößen.

Tipp

Wenn Ihr Kind seine Aufgaben zu Hause erledigt, weil es nicht in eine Ganztagschule geht, sollten Sie vor allem in der ersten Zeit am besten in Rufbereitschaft bleiben und immer mal wieder nach dem Kind sehen. Wenn es auf Dauer seine Hausaufgaben nicht allein bewältigen kann, sollten Sie mit der Lehrerin oder dem Lehrer darüber reden.



Der geeignete Arbeitsplatz

Kinder, die in die Schule kommen, brauchen einen geeigneten Arbeitsplatz für ihre Hausaufgaben. Dieser Platz sollte ruhig und störungsfrei sein. Musik, Fernsehen oder kleine Geschwister, die herumlaufen und laut sind, stören die Schulanfängerinnen und -anfänger in ihrer Konzentration. Der Platz sollte aber auch nicht zu abgeschieden sein, damit die Erwachsenen immer mal wieder zum Nachsehen kommen können. Auch Helligkeit und gute Beleuchtung sind wichtig.

Der Tisch sollte genügend Ablagefläche für Bücher und Hefte haben. Er sollte so hoch sein, dass das Kind mit geradem Rücken daran sitzen kann. Optimal ist ein höhenverstellbarer Kinderschreibtisch, der einige Jahre lang mitwächst und je nach Größe immer wieder neu eingestellt werden kann.

Beim Schreibtischstuhl sollten Sie vor allem auf die richtige Höhe achten. Wenn der Stuhl für Ihr Kind zu groß oder zu klein ist, kann das auf Dauer zu Haltungproblemen führen. Optimal ist ein höhenverstellbarer Schreibtischstuhl.



Tipp

Wenn Sie Ihrem Kind einen Schreibtisch und einen passenden Stuhl kaufen, achten Sie darauf, dass folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Beim Sitzen auf dem Stuhl müssen beide Füße Bodenkontakt haben. Die Oberschenkel sollten waagrecht aufliegen und einen rechten Winkel mit den Unterschenkeln bilden.

Der Ellenbogen sollte sich in Höhe der Tischplatte oder etwas darunter befinden.

Die Stuhllehne stützt den Rücken ab.

6. Der sichere Schulweg

Erstklässler sind Verkehrsanfänger. Selbst auf einem kurzen Schulweg lauern auf sie viele Gefahren. Denn: Sechs- oder Siebenjährige können Geschwindigkeiten noch nicht richtig einschätzen. Sie haben einen schlechteren Überblick über die Verkehrssituation als Erwachsene. Außerdem schaffen sie es nicht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun oder auf Zuruf anzuhalten. Oft sind die Kleinen mit ihren Gedanken mehr im Klassenzimmer als auf der Straße.

Schulweg festlegen und üben

Damit Ihr Kind sicher zur Schule kommt, sollten Sie es gut auf den Weg vorbereiten. Es sollte wissen, was eine Straße, ein Gehweg, eine Kreuzung, ein Zebrastreifen oder eine Fußgängerampel ist. Auch sollte es links und rechts unterscheiden können. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Schulweg fest und gehen Sie den Weg vor der Einschulung mehrmals ab. Entscheiden Sie sich für den sichersten Weg, nicht für den kürzesten.

Tipp

Begleiten Sie Ihr Kind auch nach der Einschulung anfangs auf seinem Schulweg. Sind Sie nach einiger Zeit immer noch unsicher, ob sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter alleine angemessen im Straßenverkehr bewegt? Dann machen Sie einen Test: Ihr Kind verlässt vor Ihnen das Haus, und Sie gehen mit etwas Abstand hinterher. Dabei können



Sie feststellen, ob es sich bereits sicher bewegt oder doch noch mehr Unterstützung braucht. Loben Sie Ihr Kind bei richtigem Verhalten. Erst wenn Sie das Gefühl haben, dass es die Verkehrsverhältnisse auf dem Weg von zu Hause zur Schule genau kennt und sich angemessen verhalten kann, sollten Sie Ihr Kind alleine losschicken.

Sicherheit geht immer vor

Üben Sie mit Ihrem Kind das richtige Verhalten im Verkehr. Dabei gilt grundsätzlich: Die Sicherheit steht immer an erster Stelle.

- Überqueren Sie die Straßen an den sichersten Stellen, auch wenn damit kleine Umwege verbunden sind.
- Auch bei wenig Verkehr sollte das Kind an der Bordsteinkante stehen bleiben und dann nach links, nach rechts und wieder nach links schauen, ob Autos kommen.
- An einem Zebrastreifen müssen die Schulanfänger erst Blickkontakt zu den herannahenden Auto- und Radfahrern aufnehmen, bevor der erste Schritt auf die Straße getan wird.
- Jüngere Kinder können Geschwindigkeiten und Entfernungen noch nicht richtig einschätzen. Bringen Sie Ihrem Kind deshalb bei, lieber ein paar Autos mehr abzuwarten, als durch eine Lücke hindurchzulaufen.
- Seien Sie selbst Vorbild: Überqueren Sie eine Straße mit Ampel nur bei grün.
- Bedenken Sie, dass Ihr Kind morgens – zumindest im Herbst und Winter – im Dunkeln oder in der Dämmerung das Haus verlässt. Deshalb sollte es im Straßenverkehr stets helle Kleidung tragen. Schuhe, Anoraks und Ranzen mit Reflektoren bringen zusätzlich Sicherheit.
- In den ersten Klassen sollten die Kinder noch nicht mit dem Fahrrad zur Schule fahren. Dies sollten sie frühestens nach einer Radfahrausbildung im 4. Schuljahr tun. Viele Grundschulen erteilen den Kindern auch erst dann die Erlaubnis dazu.

In der Ruhe liegt die Kraft

Der sichere Schulweg beginnt damit, dass Sie Ihr Kind nicht unter Zeitdruck aus dem Haus schicken. Die Kleinen sollten morgens rechtzeitig und in Ruhe das Haus verlassen. Schulwegstress kann gefährlich werden!

Tipp

Viele Eltern fahren ihr Kind mit dem Auto zur Schule – und das nicht nur in Ausnahmesituationen, sondern jeden Tag. Meistens steckt die Sorge dahinter, dass dem Kind auf dem Schulweg etwas passieren könnte. Bedenken Sie jedoch: Wenn Kinder merken, dass sie etwas alleine schaffen, hat das auch positive Auswirkungen auf ihr Selbstbewusstsein. Hinzu kommt, dass die Bewegung an der frischen Luft den Kindern guttut: Zu Fuß zur Schule und wieder nach Hause gehen, dabei mit den Freundinnen und Freunden reden, Spaß haben und Neuigkeiten austauschen – das entspannt und gibt neue Energie. Energie, die Kinder dringend brauchen, um anschließend wieder still zu sitzen und sich zu konzentrieren.

7. Unfälle in der Schule

Alle Leistungen aus einer Hand

Schulkinder in Rheinland-Pfalz sind während des Schulbesuchs sowie auf den Hin- und Rückwegen bei der Unfallkasse in Andernach gesetzlich unfallversichert. Dieser gesetzliche Schutz gilt auch für Eltern, die im Auftrag der Schule Aufgaben übernehmen bzw. im Elternbeirat tätig sind. Die gesetzliche Unfallversicherung bietet Prävention, Rehabilitation und Entschädigung aus einer Hand. Dieses umfangreiche, im deutschen Sozialversicherungssystem einzigartige Leistungsspektrum ist für die Versicherten beitragsfrei.

Prävention

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz berät Schulen und Schulträger, beispielsweise wenn es um die sichere Gestaltung und Ausstattung der Gebäude oder um die Erste Hilfe geht. Darüber hinaus unterstützt sie Programme zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie für einen sicheren Schulweg.

Tipp

Gemeinsam mit der Landesverkehrswacht bietet die Unfallkasse Rheinland-Pfalz das Präventionsprojekt „Sicher zur Schule“ an. Es wendet sich mit einem Ratgeber an Eltern und mit einem Arbeitsheft an Kinder. So lernen bereits die Jüngsten im Vorschulalter, wie sie sich im Straßenverkehr richtig verhalten. Das Projekt „Gelbe Füße“ gibt mit Markierungen



auf den Gehwegen eine Empfehlung für den Schulweg. Die gleichnamige Unterrichtsbroschüre ergänzt die Verkehrssicherheitsarbeit – nicht nur in Schulen. Die Medien sind über die Bildungseinrichtungen bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz kostenfrei zu beziehen oder unter www.ukrlp.de, Webcode: b251 herunterzuladen.



Unfall in der Schule oder auf dem Schulweg

Müssen Kinder nach einem Unfall ärztlich behandelt werden, sollte das Praxis- oder Krankenhausteam unbedingt wissen, dass es sich um einen Schul- oder Schulwegunfall handelt. Die Behandlung wird dann direkt mit der Unfallkasse abgerechnet. Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz setzt sich mit allen geeigneten Mitteln dafür ein, die Gesundheit des verunglückten Menschen wiederherzustellen. Dazu gehören ärztliche Behandlungen in der Praxis, im Krankenhaus und in Reha-Einrichtungen einschließlich der notwendigen Fahr- und Transportkosten. Auch Arznei-, Verband- und Heilmittel, die Pflege daheim und in Heimen, Unterstützung durch schulische Förderung und bei der

späteren beruflichen Ausbildung gehören dazu. Gelingt eine vollständige Rehabilitation nicht, besteht auch für Schülerinnen und Schüler der Anspruch u. a. auf eine Verletztenrente.

Tipp

Durch den Hinweis in der Praxis oder im Krankenhaus, dass es sich um einen Schul- oder Schulwegunfall handelt, wird deutlich, dass die gesetzliche Unfallversicherung leistungspflichtig ist. Damit erhält die Unfallkasse Kenntnis von dem Unfall und alle Ansprüche der verletzten Person sind gesichert.

Ein Schul- oder Schulwegunfall muss die Bildungsstätte mit einer Unfallanzeige der Unfallkasse anzeigen. Dieses Formular kann mit einem Direkt-Link unter www.ukrlp.de heruntergeladen werden.

Tipp

Eltern sollten nicht nur das Praxis- oder Krankenhausteam über einen Schul- oder Wegeunfall in Kenntnis setzen, sondern auch die Bildungsstätte, da diese häufig von einem Unfall auf dem Heimweg nichts erfährt.

8. Schutz vor Infektionskrankheiten

Eine Infektionskrankheit – viele sagen auch kurz „Infekt“ – ist eine durch Erreger hervorgerufene Erkrankung. Täglich begegnen wir einer Vielzahl von Erregern, wie Viren, Bakterien oder Pilzen. Doch nicht jeder Kontakt führt automatisch zu einer Krankheit. Häufig wird die körpereigene Abwehr mit den Angreifern alleine fertig. Wirksamen Schutz vor einigen Infektionskrankheiten bieten Impfungen. Darüber hinaus helfen einfache Hygienetipps, wie z.B. richtiges Händewaschen und richtiges Husten und Niesen, um eine Ansteckung zu vermeiden.

Impfen

Das Impfen gehört zu den wichtigsten und wirksamsten medizinischen Vorsorgemaßnahmen und stellt einen hochwirksamen Schutz vor Infektionskrankheiten dar. Keine medizinische Maßnahme hat so vielen Menschen das Leben gerettet wie die Schutzimpfung. Besonders wichtig sind Impfungen dann, wenn damit Erkrankungen mit schwerwiegenden oder tödlichen Folgen verhindert werden können. Dies können Impfungen aber nur leisten, wenn sie rechtzeitig wahrgenommen und aufgefrischt werden.



Eine Impfung schützt den geimpften Menschen vor der Erkrankung. Werden in der Bevölkerung hohe Impfquoten erreicht, können sich Krankheitserreger nicht mehr von Mensch zu Mensch ausbreiten. Men-

schen, die aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden dürfen, können auf diese Weise ebenfalls geschützt werden. Somit dienen Impfungen nicht nur dem individuellen Schutz, sondern haben auch einen gesellschaftlichen Nutzen.

Die wichtigsten Impfungen vor der Einschulung

Auffrischung der Impfung gegen Diphtherie-Tetanus*-Keuchhusten

Hier ist vor allem die Keuchhustenkomponente von Bedeutung. Keuchhusten ist eine schwere Krankheit, insbesondere im Säuglingsalter. Sie beginnt mit Schnupfen und Heiserkeit, später kommen ein krampfartiger Husten und oft gefährliche Erstickenfälle hinzu. Im Säuglingsalter kann es ohne vorherige Krankheitszeichen zu Erstickenfällen kommen.

Überprüfen und ggf. Nachholen der Masern-Mumps-Röteln-Varizellen (Windpocken)-Impfung

Es ist wichtig, dass ein Schutz gegen alle vier Krankheiten besteht, da diese Infektionen sehr leicht von Mensch zu Mensch übertragen werden.

Masern

Masern sind gefährlicher als oft vermutet. Die Erkrankung kann zu Komplikationen wie Bronchitis, Kehlkopf-, Lungen- oder Mittelohrentzündung führen. Manchmal

kann sogar eine Gehirnentzündung auftreten, die schwere Schäden hinterlassen kann. Medikamente können lediglich die Begleiterscheinungen der Masern mildern, die Krankheit selbst lässt sich jedoch nicht behandeln.

Mumps (Ziegenpeter)

Kinder im Alter zwischen vier und zehn Jahren werden am häufigsten mit dem Mumpsvirus infiziert. Die Erkrankung kann Komplikationen hervorrufen: Es kann zu Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und der Hirnhaut kommen. Eine Hodenentzündung kann zur Unfruchtbarkeit führen. Auch gegen Mumps gibt es keine Behandlung.

Röteln

Besonders gefährlich ist eine Rötelninfektion für schwangere Frauen. Bei einer Infektion während der ersten drei Schwangerschaftsmonate drohen dem ungeborenen Kind schwere gesundheitliche Schäden.

Varizellen (Windpocken)

Windpocken sind wegen häufiger Komplikationen gefährlich und dürfen nicht unterschätzt werden. Daneben stellen sie wie Röteln ein hohes Risiko für Schwangere und ihr ungeborenes Kind dar.

* **Tetanus: Andere Bezeichnung für Wundstarrkrampf**



Hinweise

Impfstatus überprüfen: Lassen Sie vor dem Schuleintritt überprüfen, ob Ihr Kind alle empfohlenen Schutzimpfungen besitzt. Beratung und Empfehlung erhalten Sie von niedergelassenen Kinder- bzw. Hausärztinnen und -ärzten und von Ihrem zuständigen Gesundheitsamt. Eine Überprüfung und Beratung wird auch bei der Schuleingangsunter-suchung durchgeführt.

Im **Impfpass** werden alle Impfungen Ihres Kindes eingetragen. So behalten Sie den Überblick darüber, welche Impfungen bei Ihrem Kind in welchem Alter erfolgt sind. Sollte der Impfpass verloren gehen, kann ein Ersatzdokument ausgestellt werden.

Eine Blutuntersuchung zur Überprüfung des bestehenden Immunstatus ist nicht notwendig.

Versäumte Impfungen nachholen: Versäumte Impfungen – sowohl Grundimpf-

ungen (Erstimpfungen) als auch Auffrisch- oder Wiederholungsimpfungen – können nachgeholt werden. Vor Schuleintritt sollten alle von der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) empfohlenen Impfungen erfolgt sein.

Die **Kosten** für die von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den verschiedenen Kostenträgern übernommen (gesetzliche und private Krankenversicherung, Beihilfe, Sozialamt etc.).

Weitere Informationen zum Impfen im Internet

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.impfen-info.de > Impfeempfehlungen > für Kinder

Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut: www.rki.de > Kommissionen > Ständige Impfkommission > Empfehlungen der STIKO > Impfkalender

9. Erste Klasse, zweite Zähne



Mit dem Start in die Schule beginnt für Ihr Kind nicht nur ein neuer Lebensabschnitt, sondern oft auch der Zahnwechsel. Nach und nach verabschieden sich die Milchzähne und weichen den bleibenden Zähnen. Wenn der erste Milchzahn wackelt, ist die Aufregung bei Kind und Eltern groß. Was viele nicht wissen: Der Zahnwechsel ist

dann längst in vollem Gange. Die ersten großen Backenzähne, die Sechsjahresmolaren, sind bereits durchgebrochen. Oft unbemerkt von Kind und Eltern, haben sie ihren Platz als hinterste Backenzähne eingenommen.

Gesunde Zähne sind eine Voraussetzung dafür, damit sich Ihr Kind gut ernähren und gesund entwickeln kann. Eine sorgfältige Zahnpflege ist während des Zahnwechsels daher besonders wichtig. Zum einen, weil die durchbrechenden Zähne, Lücken und engere Zahnzwischenräume das Putzen erschweren. Zum anderen, weil der Schmelz der neuen Zähne noch recht weich und daher anfälliger für Karies ist. Damit Ihr Kind gesunde Zähne behält, braucht es Ihre Hilfe.

Ihr Kind sollte morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen die Zähne jeweils mindestens zwei Minuten putzen. Wichtig dabei ist die richtige Putztechnik. Das ist ab dem Schulalter die KAI-Methode. Zuerst sind die Kauflächen der Zähne an der Reihe, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen. Mit Beginn des Zahnwechsels können Sie von der Kinder- auf Erwachsenenzahnpasta wechseln. Durch den höheren Fluoridgehalt (bis zu 1.500 ppm) macht sie die Zähne widerstandsfähig gegen Karies.

Tipp:

Schön, wenn Ihr Kind mit Spaß die Zähne putzt! Vergessen Sie dennoch nicht, einmal täglich, am besten abends, „nachzuputzen“. Denn im ersten Schuljahr fehlt es Ihrem Kind noch an der nötigen Feinmotorik und Konzentration, alle Zähne rundherum sauber zu putzen. Als Faustregel gilt: Unterstützen Sie Ihr Kind solange, bis es die Schreibschrift flüssig beherrscht, also etwa bis zum Ende der zweiten Klasse. Dann erst ist seine Feinmotorik so weit ausgebildet, dass es das gründliche Zähneputzen alleine ausführen kann.

Neben dem Zähneputzen spielt das Essen eine große Rolle für die Zahngesundheit. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten und Wasser versorgt Ihr Kind mit allen Mineralstoffen, die für den Aufbau und die Festigung der Zähne nötig sind.

Sicher waren Sie mit Ihrem Kind schon beim Zahnarzt. Behalten Sie regelmäßige Besuche bei. Spätestens, wenn die Sechsjahresmolaren herauskommen, also die großen Backenzähne, die etwa im Alter von sechs Jahren in die Mundhöhle durchbrechen, empfiehlt sich ein Besuch. Der Zahnarzt versiegelt die Grübchen (Fissuren) in den Kauflächen mit einer dünnen Kunststoffschicht. Dies schützt sie mehrere Jahre vor Karies.



Zähneputzen macht Schule

In der Grundschule lernen Kinder nicht nur Lesen, Schreiben und Rechnen, sondern auch wie sie ihre Zähne gesund erhalten können. Der Schulzahnarzt kommt in jedem Schuljahr vorbei. Er erklärt, wie die Kinder Karies vorbeugen können und übt mit ihnen das Zähneputzen. In der ersten Klasse schaut er zudem nach, ob die Zähne gesund sind oder ob ein kariöser Zahn behandelt werden muss. Das Ergebnis erfahren Sie per Brief. Alle Informationen zum Besuch des Schulzahnarztes erhalten Sie bei der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz unter www.lagz-rlp.de.

10. Hygiene

Hygiene-Maßnahmen

Ansteckungen können auch verhindert werden, indem man Grundregeln der Hygiene beachtet. Sie sind ein wichtiges Element in der Sorge um die eigene Gesundheit und erschweren die Weitergabe der Erreger an andere Personen.



Abstand halten

Um eine Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden, sollten Kinder mit ansteckenden Infektionskrankheiten möglichst Abstand zu anderen halten oder ganz zu Hause bleiben.

Hände waschen

Wenn sich Ihr Kind regelmäßig gründlich die Hände wäscht, schützt es sich und andere vor vielen Krankheitserregern. Denn gründliches Händewaschen senkt die Anzahl der Keime an den Händen auf bis zu ein Tausendstel. Damit verringert sich das Risiko, dass Erreger beispielsweise mit dem Essen in den Mund oder über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen oder an Familienmitglieder, Mitschülerinnen und -schüler, Freundinnen und Freunde oder Lehrkräfte weitergereicht werden. Das ist in Zeiten von Krankheitswellen besonders wichtig. Durch Hände-Hygiene wird somit vielen verschiedenen Ansteckungen vorgebeugt.

Tipps

Hände waschen immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Hände waschen immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Hände waschen immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie oder Ihr Kind rohes Fleisch oder Eier verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken und der Behandlung von Wunden



Richtig husten und niesen!

Schnupfen und Husten sind typische Krankheitszeichen vieler Atemwegsinfektionen. Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

Tipps

Um keine Krankheitserreger weiterzubreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte folgende Regeln beachten:

- Beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegrehen.
- Am besten in ein Einwegtaschentuch niesen oder husten. Dieses nur einmal verwenden und in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen. Stofftaschentücher bei 60°C waschen.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.
- Immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Weitere Informationen zu Hygiene-Maßnahmen finden Sie unter <http://www.infektionsschutz.de/>

11. Kopfläuse sind kein Drama



anderen Menschen. Die Übertragung erfolgt direkt von Mensch zu Mensch durch Überwandern der Läuse von Haar zu Haar (Läuse können nicht springen). Haustiere übertragen keine Kopfläuse.

Beim Auftreten von Läusen in der Schule kommt der Mitarbeit und Unterstützung aller Eltern bzw. Sorgeberechtigten eine besondere Bedeutung zu. Wird bei einem Kind ein Kopflausbefall festgestellt, muss dieses der Schule fernbleiben und die Erziehungsberechtigten müssen entsprechende Maßnahmen durchführen, die eine Weiterverbreitung mit hoher Sicherheit ausschließen. Danach ist der Schulbesuch erst wieder möglich.

Hinweis

Informationsblätter hierzu erhalten Sie über die Schule oder das Gesundheitsamt.

Sie finden auch auf der Homepage der LZG weitere Informationen unter <https://www.lzg-rlp.de/de/gesundheitstelefon-345.html>

Kopfläuse sind weltweit verbreitet und jeder kann sie bekommen. Kopflausbefall hat nichts mit fehlender Sauberkeit zu tun! Enge zwischenmenschliche Kontakte begünstigen die Verbreitung von Kopfläusen. In erster Linie krabbeln sie von Kopf zu Kopf, zum Beispiel beim gemeinsamen Lesen, beim Spielen oder wenn beim Anfertigen von „Selfies“ die Köpfe zusammengesteckt werden. Aber auch in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Kaufhaus hat man schon mal engen Kontakt mit

12. Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Chronische Erkrankungen

Chronische Erkrankungen beeinträchtigen die Entwicklungen eines Kindes – hierzu können auch Sprachentwicklungsstörungen zählen– und können sich auf die schulische Leistung und somit auf das spätere Berufsleben auswirken. Deshalb bietet die gesetzliche Rentenversicherung für Kinder und Jugendliche Rehabilitationsleistungen an.

Diese Rehabilitation ist individuell auf das Alter, die Krankheit und die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. Falls notwendig, kann ein Elternteil das Kind während der Rehabilitation begleiten. Die Reisekosten sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung in der Rehabilitationseinrichtung übernimmt die Rentenversicherung. Die Klinikschule ist Teil der Organisation der Rehabilitationseinrichtung. Schon längst werden in den Klinikschulen weit über einen wissenserhaltenden Überbrückungsunterricht in den Kernfächern nach Vorgaben der Heimatschulen hinaus auch ganzheitliche Bildungsaufträge wahrgenommen.

Für die Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen stehen in Rheinland-Pfalz und bundesweit Rehabilitationseinrichtungen



zur Verfügung, die unter ständiger ärztlicher Verantwortung stehen und unter Mitwirkung eines erfahrenen, interdisziplinär arbeitenden Teams behutsam den Zugang zu Ihrem Kind finden.

Hinweis

Die Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz ist vor Ort für Sie da, kompetent, neutral, kostenfrei. Die nächstgelegene Auskunfts- und Beratungsstelle erfahren Sie am kostenlosen Servicetelefon unter 0800 1000 48 00 oder im Internet auf www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de. Hier und auf kinderreha.driv.info oder auf www.bar-frankfurt.de/kinderreha gibt es auch weitere Informationen zur Kinderrehabilitation.

13. Die Schuleingangsuntersuchung (SEU)



Jedes Kind, das am 31. August 6 Jahre alt ist, wird im gleichen Jahr schulpflichtig. Laut rheinland-pfälzischer Schulordnung für die öffentlichen Grundschulen werden vor der Einschulung alle Kinder schulärztlich untersucht. Diese Untersuchung führen Ärzte und Ärztinnen des öffentlichen Gesundheitsdienstes durch. Die kinderärztlichen Befunde im Gelben Heft und eventuell vorhandene Therapie- oder Entwicklungsberichte werden hierbei berücksichtigt. Bei der SEU wird auch der Impfstatus überprüft und eine Beratung zu Impfungen durchgeführt.

Ziel der SEU ist es, festzustellen, ob ein Kind den Anforderungen eines Schulalltags gesundheitlich, das heißt körperlich und seelisch gewachsen ist. Liegen beim Kind Beeinträchtigung vor, zum Beispiel in den sprachlichen, kognitiven, sozialen oder motorischen Fähigkeiten oder eine chronische Erkrankung oder Behinderung, die sich auf den Schulalltag auswirken kann, dann berät die Schulärztin oder der Schularzt sowohl die Eltern als auch die Schule. Die SEU entscheidet nicht darüber, ob Ihr Kind die Schule besuchen darf oder nicht.

Hinweis

Ziel der SEU ist es, jedem Kind die schulischen Bedingungen zu ermöglichen, die es braucht, um erfolgreich lernen zu können.

- Ist Ihr Kind aus medizinischer Sicht den Anforderungen des Schulalltags gewachsen?
- Bestehen Erkrankungen, Entwicklungsauffälligkeiten und/oder ein spezieller Therapie- oder Heil-/Hilfsmittelbedarf (z.B. Brille oder Hörgerät)?
- Welche speziellen Anforderungen stellt ein Kind an seinen ‚Arbeitsplatz Schule‘ hinsichtlich Belastbarkeit und gesundheitlicher Risiken (z.B. bei Allergien, Asthma, Diabetes, Herzfehler, Frühgeburtlichkeit oder eines ADHS)?

Vorzeitige Einschulung oder Zurückstellung vom Schulbesuch

Zur Schuleingangsuntersuchung gehören u.a. ein Fragebogen zur Gesundheit und Entwicklung, ein Entwicklungstest (SOPESS), ein Hör- und Sehtest und eine orientierende körperliche Untersuchung.

Kinder, die nach dem 31. August 6 Jahre alt werden, können vorzeitig eingeschult werden. Auch eine Zurückstellung vom Schulbesuch für ein Jahr kann erwogen werden. Über beides entscheidet die Schulleitung im Einvernehmen mit dem Schulärztlichen Dienst (Schularzt/-ärztin). Zurückstellungen werden aber in der Regel von der Schulleitung nur vorgenommen, wenn gravierende Gründe vorliegen, z.B. gesundheitliche Einschränkungen.

Hinweis

Ein Antrag auf Zurückstellung vom Schulbesuch muss bis zum 15. Mai durch die Eltern an die Schule gestellt werden.

Die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen werden anonymisiert ausgewertet und im Rahmen der Gesundheitsberichterstattungen der Kommunen und des Landes zusammengefasst. Sie dienen als Grundlage dafür, zukünftige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für alle Kinder planen zu können.

Impressum

Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0

Fax 06131 2060-69

E-Mail info@lzg-rlp.de

www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

Autorinnen-Team

Textgrundlage der 1. Auflage von Petra Regelin. Weitere Bearbeitung und Aktualisierung durch die LZG sowie die Kooperationspartner.

Redaktion

Monika Kislik, LZG

Fachliche Beratung

Dr. med. Pirmin Habermehl/Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Neonatologie, Mainz; Dr. Lisa Dennebaum und Dr. Klaus Jahn/Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP; Brigitta Poppe/Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten RLP; Gerlinde Weidner-Theisen/Unfallkasse Rheinland-Pfalz; Alpay Algül/Deutsche Rentenversicherung; Sanitätsrat Dr. Helmut Stein/Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz e.V.; Dr. med.

Gabriele von der Weiden/Landesverband der Ärztinnen und Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes RLP sowie Adipositas-Netzwerk RLP

Grafik

Jutta Pötter, Mainz, www.poetter.com

Fotos

Dennis Möbus, Georg Banek: S. 3; www.pixelquelle.de: S.10; MEV: S. 12, S. 18; Kinderreha_DRV Rheinland-Pfalz: S. 37.

www.fotolia.com: WavebreakMediaMicro: Titel; Miredi: S.6; pressmaster: S. 15; st-fotograf: S. 17; Kzenon: S. 20; Natallia Vintsik: S. 22; Tanja: S. 23; antic: S. 24; Bernd Leitne: S. 25; Gleam: S. 27; StefanieB.: S.28; Picture-Factory: S. 29; Astrid Gast: S. 31; Tanja: S. 32, sabine hürdler: S. 33; Oksana Kuzmina: S. 34; Picture-Factory: S. 35, JorgeAlejandro: S. 36. www.shutterstock.com: Sladic: S. 38

Druck

printec, Kaiserslautern

Auflage

Fünfte überarbeitete Auflage 2018
75.000 Stück

Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG möglich.

Die Broschüre wurde unterstützt von:





Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG Schriftenreihe Nr. 119