



# Elternratgeber

## zu den Ergebnissen der Einschulungsuntersuchung

Dieses Heft gehört:

---



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# INHALT

Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche	4
Körpermotorik	6
Fein- und Schreibmotorik	8
Linkshändigkeit	10
Visuomotorik	11
Zahlen- und Mengenverständnis	13
Sprache	15
Mehrsprachigkeit/Aufwachsen mit zwei oder mehr Sprachen	19
Ernährung	21
Bildschirmmedien (Fernsehen, Tablets, Smartphone)	24
Zahngesundheit	26
Allgemeine Tipps zum gesunden Aufwachsen	28

## Impressum

### **Herausgeber**

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg  
Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart  
poststelle@sm.bwl.de, lga@sm.bwl.de, [www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)

### **In Zusammenarbeit mit**

dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg  
und den Gesundheitsämtern des Landes Baden-Württemberg

### **Design & Illustrationen**

Kreativ plus GmbH Stuttgart  
[www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com)

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/der untersuchende Sozialmedizinische Assistentin/ Assistent auch zur telefonischen Beratung gerne zur Verfügung.

Ihr Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

## IMPFUNGEN FÜR SÄUGLINGS-, KINDER UND JUGENDLICHE

---

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Vorbeugemaßnahmen in der Medizin. Ziel der Impfung ist es, Säuglinge, Kinder und Jugendliche vor einer Krankheit zu schützen. Wenn fast alle geimpft sind, 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 (Stand Sept. 2019).

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 oder Ihre Kinderärztin oder das Gesundheitsamt.

**Weitere Infos und den aktuellen Impfkalender finden Sie unter**

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- Robert-Koch-Institut  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://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.



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.

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.

## Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- Viel bewegen: Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen, Zehengang, Fersengang, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Balancieren
- zu Fuß zum Kindergarten oder zur Schule gehen
- Turnen, Schwimmen, Roller, Inliner und Fahrrad fahren
- Schaukeln, Bewegen und Klatschen zu Musik, Ball spielen, Seilspringen, Hüpfspiele wie Himmel und Hölle, Jonglieren mit Tüchern und Bällen

## Welche Spiele eignen sich dafür?

- Gummitwist, Fangen und Versteck, Twister<sup>®</sup> usw.

### Weitere Infos unter

- ➔ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)
- ➔ Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung  
[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

## 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.



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.



Das richtige Halten eines Stiftes ist Grundlage, um leichter schreiben zu lernen. Mit dem 3-Punkt-Griff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.

In der Regel hat sich das Kind spätestens im letzten Kindergartenjahr entschieden, mit welcher Hand es schreibt und malt (Händigkeit).

## Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- Basteln, Handarbeiten, Kneten, Ausschneiden
- Schwungübungen, Ausmalen, Malen
- Obst schneiden, Brot streichen, mit Messer und Gabel essen
- Perlen auffädeln, Bügelperlen, Weben
- mit kleineren Materialien spielen

## Welche Spiele eignen sich dafür?

- Mikado, Angelspiele, Blinde Kuh, Tast-Domino, Murmelspiele, Bau- und Steckspiele

### Weitere Infos unter

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## 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  $30^\circ$ .
- 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  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/)

## VISUOMOTORIK

---

Unter Visuomotorik versteht man das Erkennen und Wiedergeben von Formen sowie deren optische Unterscheidung.

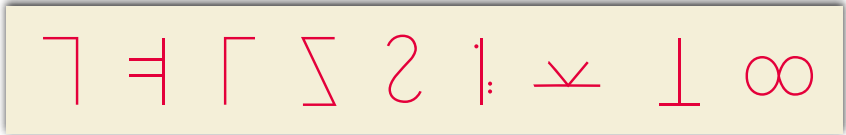
Für die Vorbereitung auf die Schule ist es wichtig, geringe optische Unterschiede bei Formen und Zeichen zu erkennen. Unterscheiden und Nachmalen sind die Grundvoraussetzungen, um Buchstaben eindeutig schreiben und anschließend sicher lesen zu können.

### Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

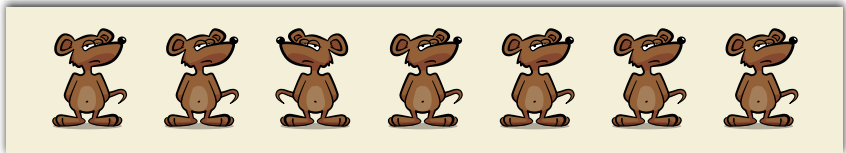
- Sich am Körper orientieren können: Kopf, Beine, Bauch
- Sich im Raum orientieren können: rechts-links, oben-unten, vorne-hinten ...
- Sortieren beim Tisch decken oder im Haushalt z. B. Gefäße nach Größe, Socken nach Muster
- Zuordnen von Deckeln zu passenden Flaschen/Gläsern
- Musterreihen ergänzen, wie zum Beispiel:



- Zeichen abmalen, wie zum Beispiel:



- Unterschiede erkennen, wie zum Beispiel:



## Welche Spiele eignen sich dafür?

- Memory, Mini-Lük<sup>®</sup>-Kasten/Hefte, Puzzle, Suchbilder, Domino usw.

### Weitere Infos unter

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

# 5

## ZAHLEN- UND MENSCHENVERSTÄNDNIS

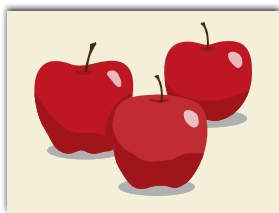
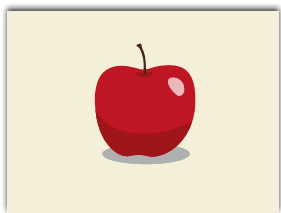
---

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 etc. zählen
  - Unterwegs: Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten etc. zählen
  - Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen etc.
  - 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 Spaziergehen ...



### Welche Spiele eignen sich dafür?

- Murmelspiele, Kaufladen spielen, Würfelspiele, Kartenspiele etc.
- Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere dich nicht, UNO<sup>®</sup>, Halligalli<sup>®</sup>, 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 Schreibenlernen und damit für den Lernerfolg ist die sprachliche Entwicklung wichtig.

### Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- Wortschatz, Sprachverständnis, Grammatik
  - Bilderbücher zusammen ansehen z. B. Wimmelbücher
  - Geschichten vorlesen, nacherzählen lassen und Fragen zur Geschichte stellen
  - Kind über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen
  - Falls das Kind etwas nicht richtig sagt, können Sie den Satz richtig wiederholen, ohne auf Fehler hinzuweisen
  - Kleine Aufträge geben
  - Auswendiglernen von Gedichten, Abzählreime, Namen
  - Mit dem Kind singen

- Artikulation/Aussprache  
Kräftige Mund- und Zungenmuskulatur sind die Basis für Lautbildung und gute Aussprache
  - Übungen dazu sind: Grimassen vor dem Spiegel schneiden (Schmollmund, Brummlippen), mit dünnem Trinkhalm trinken, Luftballons aufblasen, Wattepusten mit Trinkhalm, Seifenblasen, Gurgeln („R“)
  - Mundmotorik fördern: feste Kost zum Beißen und Kauen
  
- ! Daumenlutschen und Schnuller können die Lautbildung beeinträchtigen.
  - Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden
    - Reim- und Singspiele
    - Zuhören fördern: Alltagsgeräusche erraten, Hörmemory (je 2 kleine Döschen mit unterschiedlichen Materialien füllen und schütteln)
  
- ! Fernsehen und Computer-/Handyspiele ersetzen nicht das Sprechen mit Ihrem Kind!



## Welche Spiele eignen sich dafür?

### **Stille Post**

Mitspieler/innen: ab 4 Personen

Die Spielpartner/innen 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/innen: 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.

## **Zungenbrecher**

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben
- 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

## **Geschichten erfinden**

Mitspieler/innen: 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.

## 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 deutscher 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 [www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen](http://www.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](http://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 – [www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/](http://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/)
- ➔ Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder; 2005 Ravensburger Buchverlag

# ERNÄHRUNG

---

Für eine gute körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes braucht es eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

## Was sollen Kinder essen und trinken?

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf eines gesunden Kindes. Sie trägt zur Gesundheit Ihres Kindes bei, wenn Sie ihm abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung anbieten. Ein gesundes Kind benötigt keine zusätzlichen Stoffe oder Ergänzungs-  
mittel.



Eine gesunde Ernährung sollte enthalten:

- 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 bis 6 Jahren ca. 900 ml). Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte (3 Teile Wasser + 1 Teil Saft). Meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie z. B. Cola, Limonaden oder Eistee und auch Light- bzw. Zero-Produkte.

## Wie viel sollten Kinder essen?

Gesunde Kinder essen so viel, wie sie brauchen. Respektieren Sie die Hunger- und Sättigungssignale ihres Kindes. Essen ist keine Leistung der Kinder, die besonders hervorgehoben werden sollte. Lebensmittel sollten weder zur Belohnung noch zur Bestrafung eingesetzt werden.

## Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder

Beziehen Sie Ihr Kind bei der Vorbereitung der Mahlzeiten, wenn möglich, mit ein und essen Sie so oft es geht gemeinsam in der Familie. So lernen die Kinder, was in ihrem Essen drin ist, können Nahrung auswählen und üben das richtige soziale Verhalten bei

Tisch. Wenn Sie eine angenehme Atmosphäre bei der gemeinsamen Mahlzeit gestalten (ohne Mediennutzung), bereiten Sie den Weg für ein gesundes Essverhalten ihrer Kinder.

## Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag umsetzen?

- Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten (z. B. 3 Hauptmahlzeiten, 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten). Denn: Wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich schneller mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood.
- Ein vollwertiges Frühstück hilft den Kindern sich besser zu konzentrieren.
- Das Auge isst mit: Kinder essen manche Lebensmittel lieber, wenn sie schön zubereitet und angerichtet sind. Apfelschnitze, Gurkenscheiben, Karottenstifte etc.
- Süßes in Maßen. Ein Verbot ist nicht sinnvoll und macht das Essen von Süßem erst richtig reizvoll.

### Weitere Infos unter

- Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg  
[www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi](http://www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## BILDSCHIRMMEDIEN (FERNSEHEN, TABLETS, SMARTPHONE)

---

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

Für Ihr Kind ist es aber sehr wichtig, sich und die Welt aktiv beim Spielen mit Gleichaltrigen, in der Natur und im häuslichen Alltag kennenzulernen. In diesem Alter gilt: Spielen in Rollenspielen, Toben und Malen sind auch Lernen!

Generell gilt, dass Bewegungszeit wichtiger ist als Medienzeit, dass das Smartphone auch kein „Babysitter“ ist und TV, PC und Spielkonsole nicht ins Kinderzimmer gehören.

### Sinnvoller Umgang mit Bildschirmmedien

- Sie sind das Vorbild – die Kinder orientieren sich an Ihrem Verhalten
- Wählen Sie gemeinsam Sendungen aus, achten Sie dabei auf altersentsprechende Inhalte
- Nutzen Sie das Internet gemeinsam



- Über Erlebtes bzw. Gesehenes sprechen
- Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung nutzen

### Klare Regeln sind wichtig:

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Medienutzung und achten Sie auf die Einhaltung. Diese sollten Sie fortlaufend der Entwicklung Ihrer Kinder anpassen.
- Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen besser vermeiden.
- Für Kindergartenkinder gilt: Max. 30 Minuten pro Tag bzw. vier Stunden pro Woche.
- Kurz vor dem Schlafengehen Bildschirmmedien vermeiden.
- Nutzer Sie Apps zur Regelung/Einschränkung der Zeit am Handy oder Tablet.



#### Weitere Infos unter

- Tipps zu den medialen Lebenswelten von Kindergartenkindern, Landesmedienzentrum [www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf)

## ZAHNGESUNDHEIT

---

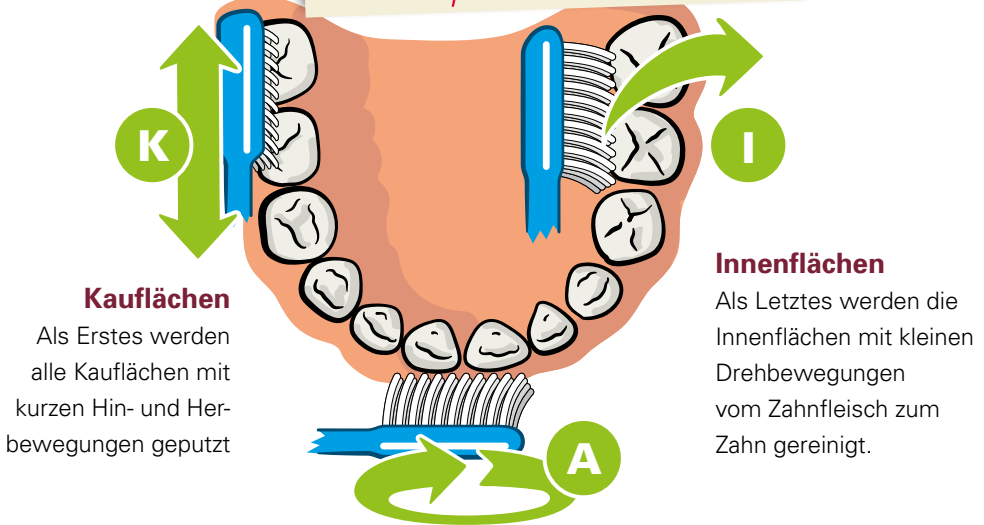
Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen und Leben, denn Zähne braucht man zum Abbeißen und Kauen, zur Lautbildung und zum Sprechen. Auch für ein gutes Aussehen spielen sie eine Rolle.

### Wichtige Regeln für gesunde Zähne:



- Morgens und abends nach dem Essen 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.

## Zähneputzen mit KAJ



### Kauflächen

Als Erstes werden alle Kauflächen mit kurzen Hin- und Herbewegungen geputzt

### Innenflächen

Als Letztes werden die Innenflächen mit kleinen Drehbewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

### 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.  
[www.daj.de](http://www.daj.de)
- Informationsstelle für Kariesprophylaxe  
[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

## ALLGEMEINE TIPPS ZUM GESUNDEN AUFWACHSEN

### **Tag für Tag**

Kinder fühlen sich sicher und geborgen, wenn der Tag nach festen Strukturen abläuft. Feste Rituale wie ein gemeinsames Frühstück, Vorlesen am Abend und andere Gewohnheiten in der Familie tragen dazu bei.

### **Ich und Du**

Kinder brauchen das „Nurfürdichdasein“ Gefühl. Kinder wollen ernst genommen werden. Sie sehen die Dinge oft mit kindlichen Augen.

### **Nein heißt Nein**

Der Familienalltag fällt leichter, wenn Sie und Ihre Kinder regelmäßig miteinander sprechen. Die Kinder lernen viel über das Miteinander, wenn sie mit den Erwachsenen gemeinsam Regeln aufstellen dürfen und sich alle an die Abmachungen halten. Wenn Sie ihr Kind loben oder kritisieren, helfen Sie ihrem Kind, indem Sie sich auf ein bestimmtes Verhalten des Kindes beziehen, und bei ihren Aussagen nicht im Allgemeinen bleiben. Nur wenn ein Kind nachvollziehen kann, wofür genau es ein Lob oder Kritik erhält, wird es in die Lage versetzt, sein Verhalten anzupassen.



### **Aufgaben geben**

Es ist sinnvoll, dass Kinder früh erfahren, dass sie nicht einfach nur da sind, sondern wichtige und geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben beitragen. Ein solcher Beitrag kann zum Beispiel sein, am Wochenende den Frühstückstisch zu decken. Kinder übernehmen gern Verantwortung und freuen sich, wenn ihnen etwas zugetraut wird. Die Aufgaben, die Sie ihren Kindern verantworten können, hängen vom Alter und der Entwicklung des Einzelnen ab.

### **Gefühle zulassen und ernst nehmen**

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

### **„Das kann ich alleine!“**

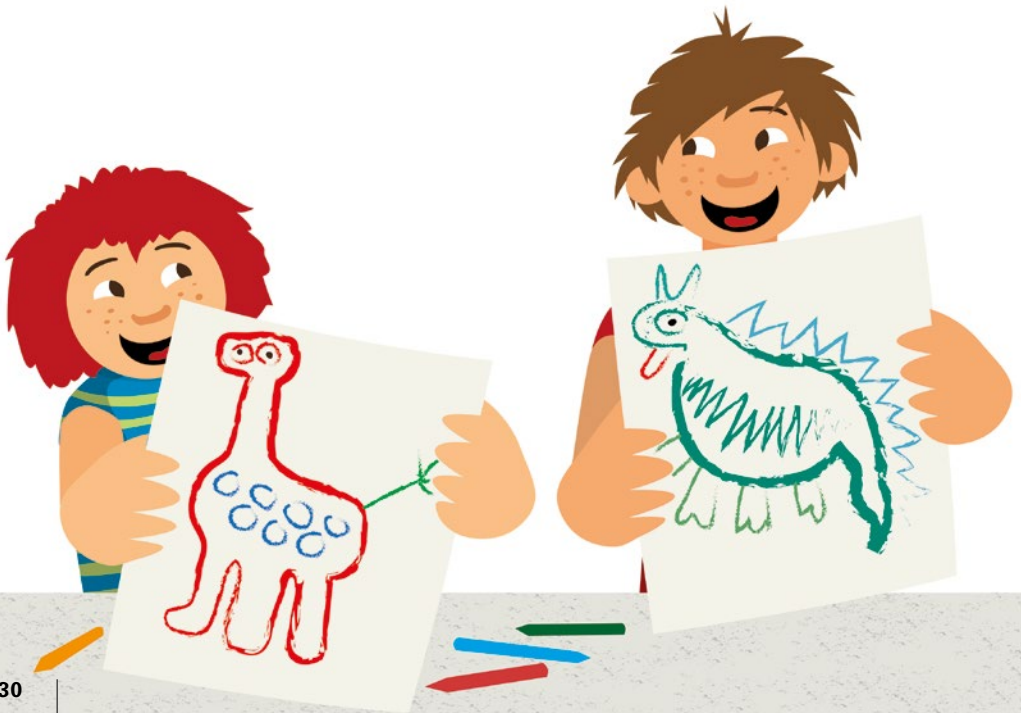
Selbstständigkeit fördern, indem Sie Ihr Kind so viel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen. Akzeptieren Sie auch, wenn es Fehler macht und zeigen Sie Wege, wie man aus Fehlern lernen kann.

### **Streiten und Versöhnen**

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

### **Fantasie und Kreativität**

Indem Sie Ihr Kind in seinem Tun und Handeln bestärken und nicht am erzielten Ergebnis messen, fördern Sie die Fantasie und Kreativität Ihres Kindes.







Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg**

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart