



Main-Tauber-Kreis.de

Kinder und ihre Entwicklung

Ein Ratgeber für Eltern



Gesundheitsamt
Wir sind für Sie da

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Konzentration und Ausdauer	4
Sprache – So können Sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes fördern	6
Fernsehen	8
Spielanleitungen für Sprache	9
Fein- und Schreibmotorik	11
Optische Differenzierung und Formwahrnehmung	12
Linkshändige Kinder	13
Mannzeichnung	14
Zahlen- und Mengenverständnis	15
Grobmotorik	16
Ernährung	17
Impfempfehlungen für Kinder und Jugendliche	21
Ansprechpartner	22

Vorwort



Liebe Eltern,

mit diesem Ratgeber möchten wir Sie bei der Erziehung ihrer Kinder unterstützen. Wie lernen Kinder das Lernen? Was können Eltern zur Sprachentwicklung oder zum Zahlen- und Mengenverständnis beitragen? Wie lassen sich Fein- und Grobmotorik schulen? Diese und weitere Themen stehen im Mittelpunkt dieser Broschüre.

Wir wollen Sie nicht mit „grauer Theorie“ überschütten. Vielmehr gibt Ihnen diese Broschüre praktische und konkrete Tipps für Spiele und Übungen, mit denen Sie Ihr Kind fördern und fordern können. Und dies alles in einer spielerischen Weise, die Groß und Klein gleichermaßen Freude macht. Klassiker wie „Koffer packen“ oder „Stille Post“ sind ebenso nützlich wie neuere Ideen wie ein „Hör-Memory“ oder das Spiel mit dem „Kameramann“. Stets aktuell sind Themen wie Fernsehkonsum, gute Ernährung oder notwendige Impfungen. Auch hierzu haben wir interessante Anregungen für Sie zusammengestellt.

Der Main-Tauber-Kreis ist laut einer Studie einer der familienfreundlichsten Landkreise in Deutschland. Darauf sind wir stolz, und wir arbeiten engagiert daran, dass es so bleibt. Gerade vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung ist es wichtig, dass wir alle Kinder bestmöglich fördern und ihnen optimale Startvoraussetzungen für ein glückliches und erfolgreiches Leben mitgeben. Dieses Heft soll daher auch ein weiterer kleiner Mosaikstein für einen kinder- und familienfreundlichen Landkreis sein.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und das Beste für Sie und Ihre Familie.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, representing the name Reinhard Frank.

Reinhard Frank
Landrat des Main-Tauber-Kreises

Konzentration und Aufmerksamkeit

Konzentration meint,

die Aufmerksamkeit bewusst auf eine bestimmte Tätigkeit zu lenken.

Konzentration und Aufmerksamkeit

sind Grundvoraussetzungen für das Lernen.

Konzentration ist

eine geistige Anstrengung, die gelernt werden kann.

Die durchschnittliche Konzentrationsdauer steigt mit dem Alter

5 – 7 Jahre	15 Minuten
8 – 9 Jahre	20 Minuten
10 – 12 Jahre	25 Minuten
älter als 12 Jahre	30 Minuten

So können Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes unterstützen:

- Mit einem eigenen, kindgerechten „Arbeitsplatz“ bzw. mit einer gleichbleibenden Umgebung mit wenig Ablenkung von außen für Auge und Ohr (keine Musik nebenher, kein CD-Player etc.)
- Auf dem Arbeitstisch sollten keine unnötigen Ablenker liegen, sondern **NUR** das Material, mit dem sich das Kind gerade beschäftigt.
- Der Platz sollte hell beleuchtet sein, bei Rechtshändern von links, bei Linkshändern von rechts.



- Mit vollem Magen lernt es sich nicht gut. Die Zeit nach einer Mahlzeit sollte daher der Entspannung dienen.
- Beginn mit leichteren Aufgaben, die Spaß machen, dann kann gesteigert werden.
- Die Aufgaben sollten dabei strukturiert und portioniert werden, das macht sie für Ihr Kind überschaubar.
- Abwechseln der Anforderungen (malen, schneiden, hören, sprechen...) verhindert Langeweile und verbessert den Lernerfolg.

Lernen gelingt besser mit verschiedenen Sinnen

Lernen durch Hören ODER Sehen

Vergessensrate 70 – 80 Prozent

Lernen durch Hören UND Sehen

Vergessensrate 50 Prozent

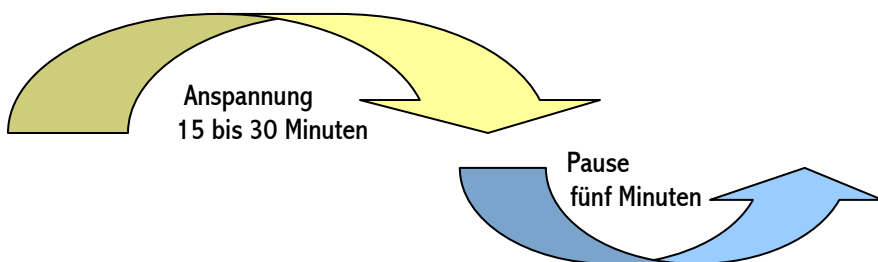
Lernen durch Hören UND Sehen UND Handeln

Vergessensrate 30 Prozent

Pausen

Nach einer kurzen Pause kann sich Ihr Kind wieder konzentrieren:

Pausenintervalle



Lob und Ermutigung

Unterstützen Sie Ihr Kind immer wieder durch Lob und Ermutigung in positivem Verhalten. Auf unangemessenes Verhalten sollten Sie mit Nichtbeachten reagieren. Bieten Sie Ihrem Kind positive Verhaltensalternativen an, die Sie wiederum durch Lob unterstützen.

Sprache – So können Sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes fördern



Wortschatz und Sprachverständnis

- **Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen:** Kind über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen. **TV-Filme gemeinsam anschauen** und darüber sprechen. Bildergeschichten erzählen lassen.
- **Auswendig lernen lassen von:** Gedichten, Versen, Liedern, Adressen, Namen der Wochentage und Monate, Telefonnummern, Alter und Geburtstagen der Familienmitglieder.
- **Spiele:** Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage- und Ratespiele, Berufe raten u. a.

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

- Laute unterscheiden: b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o...
- Kunstwörter, schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen – siehe auch Tipp „Zungenbrecher“
- **Reimspiele:** Reimquartett, Reime erfinden
- Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten
- Falsche Wörter erkennen
- **Hör-Memory:** Je 2 Film-Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körnern, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u. a. füllen: schütteln, hören, Paare zuordnen.
- **Würzburger Trainingsprogramm:** „Hören, lauschen, lernen“ (Vanderhoeck & Ruprecht, ISBN 3-525-45835-5).
- **Spiele:** Weitere Arbeitsmaterialien und Spiele kennt Ihre Erzieherin im Kindergarten. Oder lassen Sie sich in Fachgeschäften und Büchereien beraten

Vorschulkinder sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen. Zu viel Fernsehen schadet ihrer Gehirnentwicklung.

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

- Mit dünnen Trinkhalmen trinken
- Luftballons aufblasen
- Watteputzen mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und Lied blasen
- Schmollmund, Brummlippen, Rüssel
- Seifenblasen



Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschenbäumen
zwitchern zwei Schwalben.

In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritze fischt frische Fische,
frische Fische fischt Fischers Fritze.

Es klapperten die Klapperschlangen
bis ihre Klappern schlapper klangen.

Lernen von zwei Sprachen

**Kinder können verschiedene Sprachen
gut gleichzeitig lernen.**

Klare Regeln dabei sind wichtig:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind viel in Ihrer Muttersprache (erzählen, vorlesen, reimen, singen).
- Trennen Sie aber Muttersprache und Zweitsprache eindeutig: Sprechen Sie in einem Satz nur eine Sprache, **keine Sprachmischung.**
- Regelmäßiger Umgang mit und Kontakt zur korrekten deutschen Sprache im Alltag:
 - durch einen Elternteil, falls er/sie gut deutsch spricht
 - Sportverein
 - regelmäßiger Besuch des Kindergartens u. a.

**Fernsehen ersetzt keine
Sprachförderung;
zu viel Fernsehen schadet!**

Fernsehen



Viel Fernsehen kann schaden und „Nebenwirkungen“ haben wie:

- Sprachentwicklungsprobleme (der Fernsehapparat spricht nicht mit dem Kind)
- Erhöhtes Risiko für Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS)
- Übergewicht (mangelnde Bewegung während des Fernsehens), Erhöhung der Blutfette u.a.
- Schlafprobleme (z.B. Alpträume)
- Mögliche Zeichen seelischer Belastung: Nägelkauen, Nagen an Haarspitzen, „rote“ Ohren, Erhöhung der Herzschlagrate etc.

**Maximal
30 Minuten am Tag!**

- Nachahmung von z.B. Gewalt
- Kind wird nicht mehr zu eigenen Spielideen angeregt
- Kopfschmerzen/Augenflimmern
- Isolation des Kindes (Kind hat neben Fernsehen oder PC „keine Zeit“ mehr für Freunde...)

Dies führt oft zu schlechten Leistungen in der Schule.

Studien zeigen verminderte Leseleistungen bei erhöhtem Fernsehkonsum.

Ihr Kind wird es Ihnen danken, denn auf einmal bleibt Zeit zum:

- Spielen
- Basteln
- Singen
- Entspannen
- und für andere schöne Dinge.



Spiele zur Sprachförderung

- **Koffer packen**

Mitspieler: ab zwei 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.

- **Geschichten erfinden**

Mitspieler: ab zwei Personen

Gemeinsam wird eine Geschichte ausgedacht. Der Anfang wird vorgegeben wie:

„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 oder zwei Sätze weiterdichten, dann ist das nächste dran.

- **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 Mitspieler 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.

Wer als erster die Anfangszeile sagen kann, darf sich auf den Stuhl setzen.

Nun folgt das nächste Lied.

- **Hörmemory**

Mitspieler: ab zwei Personen

Material: Augenbinde, (Film-)Döschen mit unterschiedlichen Materialien (Linsen, Reis, Nägel...). Jeweils zwei haben den gleichen Inhalt. Der Spielpartner, der die Augen geschlossen/verbunden hat, schüttelt die Döschen und ordnet die Paare einander zu.

- **Stille Post**

Mitspieler: ab sechs Personen

Die Spielpartner sitzen im Kreis. Der Spielführer flüstert seinem Nachbarn ein Wort (ein Reimpaar, einen Satz usw.) ins Ohr. Der Spielpartner flüstert seinem Nebenmann das Gehörte ins Ohr usw. Der letzte Spielpartner sagt laut, was er verstanden hat.

- **Kameramann**

Mitspieler: mindestens vier Personen

Material: Augenbinde, „Kamera“ (z.B. eine Papierrolle, leere Plastikflasche o. ä.), Orff'sche Instrumente, diverse Gegenstände, mit denen man Geräusche machen kann.

Die Mitspieler sitzen im Kreis. Dem Kameramann werden die Augen verbunden (oder er schließt die Augen). Er sitzt in der Mitte des Kreises und führt die „Kamera“. Die Spielpartner machen nacheinander Geräusche, Klänge, Töne mit Rasseln, Klangstäben, Handtrommeln, Flöten etc. Der Kameramann richtet seine „Kamera“ jeweils in die Richtung, aus der das Geräusch kommt.

- **Geräusche raten**

Mitspieler: ab zwei Personen

Material: Augenbinde, Instrumente, diverse Gegenstände, mit denen man Geräusche machen kann.

Auf dem Tisch/in den Kreis werden verschiedene Gegenstände bzw. Instrumente gelegt, mit denen man Geräusche bzw. Töne erzeugen kann (Schlüsselbund, Dose mit Erbsen, Klangstäbe, Schellenrassel o.ä.). Ein Spielpartner muss mit geschlossenen/verbundenen Augen erraten, mit welchem Gegenstand/Instrument der (die) anderen Spielpartner Geräusche/Töne machen.

- **Wandernde Rassel**

Material: Tuch, Rassel u. ä.

Einem Kind werden die Augen verbunden. Es sitzt in der Mitte eines Stuhlkreises. Die anderen Kinder geben eine Rassel im Kreis um das Kind herum. Gelegentlich rasselt ein Kind auf Handzeichen des Spielleiters vor, hinter, neben oder über dem Kind. Das Kind in der Mitte soll nun lauschen und dann zeigen, woher das Geräusch kommt. Steigerung der Schwierigkeit: Leise Radiomusik im Hintergrund.

Fein- und Schreibmotorik

Mit dem **Drei-Punkt-Griff** sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.

Dazu sind dicke Stifte mit dreieckigem Querschnitt hilfreich, vorübergehend auch Schreibhilfen (aufsteckbare Dreieckhülsen).

Übungen:

- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Muster nachzeichnen
- Kneten, Tönen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murmelspiele
- Knüpfen, Weben, Fingerspiele, Faltspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Gemüse, Obst schälen und schneiden
- Beteiligung beim Backen, Teig kneten, zerteilen
- Mit Bausteinen und Fingertechnik nach Vorlagen bauen, Steckspiele



Spiele

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

Weiterführende Literatur und Vorschulhefte:

Lassen Sie sich von Ihrer Erzieherin oder im Buchhandel beraten

Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen, unterscheiden und nachmalen ist die Grundvoraussetzung, um Buchstaben eindeutig schreiben und anschließend sicher lesen zu können.

- Spiele zur Steigerung der Rechts-Links-Sicherheit am eigenen Körper (z.B. beim Tischdecken, rechte Hand markieren)
- Orientierung im Raum: rechts-links, oben-unten, vorne-hinten,

vor-hinter, über-unter.

- Bilder und Muster vergleichen und Unterschiede herstellen, Punkte durch Linien verbinden, Zuordnen von Deckeln zu passenden Gläsern/Flaschen, Ordnen von Flaschen/Gläsern der Größe nach
- Spiele wie Differix, Colorama, Lego, Domino, Puzzle, geometrische Figuren legen (Tangram), Labyrinthspiele

Übungen

Musterreihen ergänzen



Zeichen abmalen



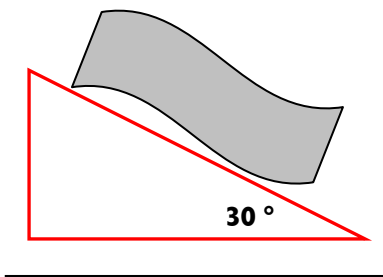
Unterschiede erkennen



Linkshändige Kinder

Tipps, die das Erlernen des Schreibens bei Linkshändern erleichtern:

- Das Kind wird von Eltern, Erzieherin, Lehrer usw. konsequent ausschließlich zum Schreiben mit der linken Hand angehalten.
- In der Klasse sitzt ein Linkshänder stets auf dem linken Sitzplatz bzw. sitzen zwei Linkshänder nebeneinander.
- Bei der Beleuchtung des Arbeitsplatzes ist darauf zu achten, dass das Licht von rechts auf die Schreibfläche fällt.
- Das Kind sollte beim Schreiben aufrecht sitzen.
- Die Lage des Schreibheftes ist rechtsschräg, das heißt, das Heft muss um einen Winkel von mindestens 30° gedreht werden.



- Die Schräglage des Heftes ist gewährleistet, wenn ein rechtwinkliges, ungleichschenkeliges Dreieck verwendet wird.
- Durch die Schräglage wird erreicht, dass das Geschriebene nicht verschmiert und die Schrift nicht nach links umfällt
- Die Handhaltung ist spiegelbildlich zu der des Rechtshänders. Der Stift wird mit dem Drei-Punkt-Griff locker umfasst, ohne das Handgelenk abzuknicken.
- Die Schreibbewegung läuft von links zum Körper hin, dadurch bleibt die Bewegung flüssig und Verkrampfungen werden entgegengewirkt.
- Als Schreibgerät empfiehlt sich ein Füller mit A- (Anfänger) oder L- (Linkshänder) Feder.

Buchtipps bei Linkshändigkeit:

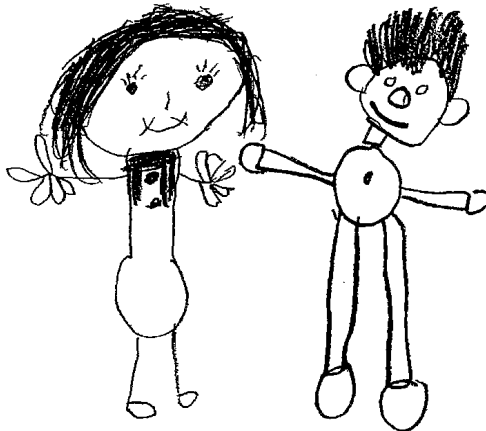
- Sylvia Weber: Linkshändige Kinder richtig fördern mit vielen praktischen Tipps, Reinhardt-Verlag München
- Johanna Sattler: Das Linkshändige Kind in der Grundschule, Auer-Verlag, Donauwörth, u. a.

Mannzeichnung

Falls Ihrem Kind das Malen von sich selbst oder von anderen Personen noch schwer fällt: Malen Sie viel zusammen mit Ihrem Kind und erarbeiten dabei gemeinsam, was alles zu einem Menschen gehört (Haare, Gesicht, Ohren, Hals usw.).

Üben Sie auch das Benennen kleiner Körperteile wie z.B. Kinn, Ellenbogen u.a.

Wichtig ist, dass Kinder Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper machen können. Spiele draußen auf dem Spielplatz, im Wald oder auf dem Sportplatz fördern die Körpererfahrung durch Körperwahrnehmung genauso wie z.B. Helfen in der Küche (gemeinsames Zubereiten von Obstsalat, Schneiden von Gemüse etc.).



Zahlen- und Mengenverständnis

Spiele

Spiel mit zwei Würfeln:

„Wer hat mehr, wer hat weniger Punkte?“

„Wie viele Punkte hast du, wie viele ich?“



- Mensch ärgere dich nicht
- UNO
- Spielhaus
- Halli-Galli
- Vier gewinnt
- Pippo
- Domino
- Fünf in einer Reihe

- Kniffel
- Quartett
- Marmor-Spiele u. a.

Übungen im Alltag

- Beim Tischdecken Besteck, Teller, Gläser... zählen.
- Beim Arbeiten in der Küche Früchte, Geschirr, Töpfe... zählen.
- Unterwegs Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten... zählen.
- Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen usw....

Spontan kleinere Mengen erkennen ohne zu zählen:



Grobmotorik

Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht:

**Gehen
Laufen
Rennen
Hüpfen
Klettern
Springen
Zehengang
Fersengang
Einbeinstand
Einbeinhüpfen**

**zu Fuß zum Kindergarten
oder zur Schule gehen**

**Balancieren
z.B. auf Pflastersteinen**



Turnen, Schwimmen, Roller- und
Fahrradfahren, Fangen- und
Versteckspielen, Trampolin springen

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

Spiele:

Twister
Hüpfspiel
Himmel und Hölle u.a.

Ernährung

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

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

Mahlzeiten im Alltag

- Kinder haben nur geringe Energiereserven. Sie brauchen eine klare Mahlzeitenstruktur: Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen. **Denn:** Wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich schnell mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood!
- Achten Sie besonders auf ein vollwertiges Frühstück (Haferflocken, Vollkornbrot, Milchprodukte, Obst usw.). Kinder, die gut frühstücken, zeigen bessere Schulleistungen.
- Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen.
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, zum Beispiel Tischspruch.
- Kinder essen Gesundes lieber, wenn es schön zubereitet und angerichtet ist.

Für Kinder gilt:

mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein.

Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse

wenn es in Stücke geschnitten ist: Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenschnitze.

Das Angebot prägt die Nachfrage,

wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen.

Genug getrunken?

Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder 1:4 verdünnter Saft.

Nicht geeignet: Colagetränke, Limonaden oder Eistee.

Kinder brauchen Nahrungsmittel zum Kauen und Beißen

Kauen fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt Zahnfleisch und Kaumuskulatur.

Keine Chips, Knabberartikel und keine Süßgetränke zum Fernsehen.

Was sollen Kinder essen?

Für Kinder ist eine vielseitige „**Optimierte Mischkost**“ am besten.



Reichlich:

(zuckerfreie) Getränke und pflanzliche Lebensmittel
(Getreide, Gemüse, Obst)



Mäßig:

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



Sparsam:

fett- und zuckerhaltige
Lebensmittel

Wie viel sollten Kinder essen?

- Gesunde Kinder essen so viel, wie sie brauchen.
- Geben Sie Ihrem Kind nur kleine Portionen und nur so viel auf den Teller, wie es essen möchte.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es satt ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues zu probieren.
- Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt.

Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie: Kinder lernen die richtige Nahrungsauswahl und das Sozialverhalten am besten bei gemeinsamen Mahlzeiten mit der ganzen Familie am Tisch. Eine angenehme Atmosphäre ist Wegbereiter für gesundes Essverhalten.
- Schalten Sie Fernsehapparat und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab.

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

- Loben Sie gutes Ernährungsverhalten, ignorieren Sie schlechtes.
- Süßigkeiten und Fastfood können Zuwendung und Liebe nicht ersetzen, sie helfen nicht über Traurigkeit und Probleme hinweg.
- Manche Kinder verweigern demonstrativ bestimmte Nahrungsmittel oder ihr Verhalten am Tisch soll Aufmerksamkeit einfordern. Bleiben Sie ruhig und geben Sie die eingeforderte Zuwendung in positiver Form.

Gerade übergewichtige Kinder brauchen klare Grenzen in der Erziehung.

- Ihrem Kind helfen Sie durch feste Regeln beim Essen.
- Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder.
- Übergewicht beim Kind ist ein Auftrag an die gesamte Familie; alle müssen bei der gesunden Ernährung mitziehen.

Was wissen Ihre Kinder über das Essen?

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein. Gemeinsames Kochen lehrt Kinder, was drin ist im Essen.
- Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertigmahlzeiten.
- Zu den Medien: Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil der Werbespots (60 Prozent).

Bewegung gehört zum Leben.

- Mit regelmäßiger Bewegung fördern Sie die gesamte Entwicklung Ihres Kindes und nebenbei das Normalgewicht.

Am einfachsten geht das mit Alltagsbewegungen, z.B.

- kurze Wegstrecken zu Fuß
- Treppensteigen statt Aufzug
- Bewegung in spielerischer Weise (Seilspringen, Ballspiele, Gummi-Twist u. a.)



Impfempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Gemäß Impfempfehlung der
Ständigen Impfkommission (STIKO)
August 2015

1. bis 2. Lebensjahr

Grundimmunisierung gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten,
Hepatitis B, Polio, Hib, Pneumokokken
zwei Impfungen gegen Masern-Mumps-Röteln-Windpocken
Impfung gegen Meningokokken C
zwei bzw. drei Impfungen gegen Rotaviren

5. bis 6. Lebensjahr

Diphtherie-Tetanus-Keuchhusten
Auffrischung

9. bis 17. Lebensjahr

Auffrischungen gegen
Diphtherie, Tetanus, Polio, Keuchhusten
Impfung gegen humane Papilloma-Viren (Gebärmutterhalskrebs)
für Mädchen von 9 bis 14 Jahren

Öffentlich empfohlene Impfungen werden von den Haus- und Kinderärzten/innen
durchgeführt und in der Regel von der Krankenkasse bezahlt.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.rki.de und dem Suchbegriff
STIKO (Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut, Berlin).

Ihre Ansprechpartner

Landratsamt Main-Tauber-Kreis

Gesundheitsamt

Albert-Schweitzer-Straße 31

97941 Tauberbischofsheim

E-Mail: gesundheitsamt@main-tauber-kreis.de

Internet: www.main-tauber-kreis.de

Fax: 09341/82-5560

Gesundheitsamt allgemein:

Christa Martel, Telefon 09341/82-5579

E-Mail: gesundheitsamt@main-tauber-kreis.de

Assistentinnen im Gesundheitsdienst:

Franziska Würzberger, Telefon: 09341/82-5563

E-Mail: franziska.wuerzberger@main-tauber-kreis.de

Ulrike Weber, Telefon 09341/82-5576

E-Mail: ulrike.weber@main-tauber-kreis.de

Claudia Schramm, Telefon 09341/82-5576

E-Mail: claudia.schramm@main-tauber-kreis.de

Schulärztinnen:

Dr. Eva-Maria Dittmer, Telefon: 09341/82-5585

E-Mail: eva-maria.dittmer@main-tauber-kreis.de

Monika Treppner, Telefon 09341/82-5575

E-Mail: monika.treppner@main-tauber-kreis.de

Ansprechpartner zur Erziehung

Das Landratsamt Main-Tauber-Kreis bietet auch Beratung in Erziehungsfragen an:

Landratsamt Main-Tauber-Kreis

Jugendamt

Albert-Einstein-Straße 9

97941 Tauberbischofsheim

E-Mail: jugendamt@main-tauber-kreis.de

Internet: www.main-tauber-kreis.de

Fax: 09341/82-5460 oder -5470

Leiterin Soziale Dienste:

Martina Knödler, Telefon 09341/82-5493

E-Mail: martina.knoedler@main-tauber-kreis.de

Verwaltungssekretariat Tauberbischofsheim:

Anke Pfeil, Telefon 09341/82-5484

E-Mail: anke.pfeil@main-tauber-kreis.de

Verwaltungssekretariat Bad Mergentheim

Doris Dres, Telefon 07931/4827-6280

E-Mail: doris.dres@main-tauber-kreis.de

Herausgeber:

Landratsamt Main-Tauber-Kreis, Gesundheitsamt

Auflage 11.2015

Fotos/Text:

Mit freundlicher Genehmigung wurden Textbausteine und Fotos vom Gesundheitsamt des Landratsamtes Rems-Murr-Kreis aus der 6. Auflage 10/2010 zur Verfügung gestellt.



Main-Tauber-Kreis.de



Kinder und ihre Entwicklung

Dieser Ratgeber für Eltern soll eine Hilfestellung bei der Erziehung von Kindern sein. Dabei wird auf "graue Theorie" so weit wie möglich verzichtet. Vielmehr liefert diese Broschüre eine Vielzahl von praktischen und konkreten Tipps für Spiele und Übungen, mit denen Eltern ihre Kinder fördern und fordern können – und zwar so, dass Groß und Klein Spaß daran haben.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie die Entwicklung von Sprache, Zahlen- und Mengenverständnis sowie Konzentration und Ausdauer. Natürlich dürfen auch Aspekte wie Fernsehkonsum und gute Ernährung nicht fehlen. Hier gibt es konkrete Faustformeln und alltagstaugliche Ideen.



Das Gesundheitsamt des Landratsamtes Main-Tauber-Kreis überreicht diese Broschüre im Rahmen der Einschulungsuntersuchung an alle Eltern im Main-Tauber-Kreis.



Landratsamt Main-Tauber-Kreis
Gesundheitsamt

Albert-Schweitzer-Straße 31 | 97941 Tauberbischofsheim
Telefon 09341 82-5579 | Telefax 09341 82-5560

www.main-tauber-kreis.de | gesundheitsamt@main-tauber-kreis.de