| LRAKN.DE

LANDKREIS
KONSTANZ

Foto: Pixabay.com

KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT

AMT FÜR GESUNDHEIT UND VERSORGUNG

LIEBE ELTERN

bald beginnt für Ihr Kind die Vorschulzeit als Vorbereitung auf die Schule. Seit 2009 werden in ganz Baden-Württemberg Untersuchungen durch die Gesundheitsämter in 2 Schritten durchgeführt.

Schritt 1: Alle 4- bis 5-jährigen Kinder werden im vorletzten Kindergartenjahr untersucht. Im Mittelpunkt dieser Schuluntersuchung stehen Fähigkeiten, die für einen erfolgreichen Schulbesuch wichtig sein werden. Sie beinhaltet eine Testung des Hör- und Sehvermögens, die Feststellung einer alters gerechten Entwicklung von Grob- und Feinmotorik, der Sprache, der Merkfähigkeit, der Mengenerfassung, die Bestimmung der Größe und des Gewichts sowie die Durchsicht des Vorsorgeheftes und Impfbuches. In dieser vorschulischen Phase ist es besonders wichtig, gesundheitliche Probleme, die den späteren Schulerfolg beeinträchtigen könnten zu erkennen und die weitere Entwicklung zu beobachten. Durch eine frühzeitige vorschulische Förderung können spätere Probleme in der Schule häufig verhindert oder abgemildert werden.

Schritt 2: Hier erfolgt in den Monaten vor der Einschulung eine erneute schulärztliche Einschätzung aufgrund der Untersuchungsergebnisse aus Schritt 1 sowie den Informationen des Kindergartens und der Schule. In Abhängigkeit der Ergebnisse wird entschieden, ob eine schulärztliche Untersuchung stattfinden soll.

In dem vorliegenden Heft haben wir verschiedene Informationen für Sie zusammengestellt. Es sind Tipps, wie Sie Ihr Kind zu Hause in seiner Entwicklung unterstützen und fördern können.

Bitte denken Sie an die Kindervorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt / Arzt (U1 - U9 / J1), im vorletzten/letzten Kindergartenjahr (60.- 64.Lebensmonat) an die U9.

Ihr Team des Sachgebietes Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Amt für Gesundheit und Versorgung

INHALT

Impfempfehlungen **04**
Impfkalender 05

Vorsorgeuntersuchungen für Kinder **06**

Sprache **07**
Wortschatz und Sprachverständnis 07
Töne und Laute 07
Leichtes Lispeln 07
Aussprache (Artikulation / Lautbildung) 08
Übungen für die Mundmotorik 08
Grammatik (Satzbau und Wortformen) 08
Lernen von zwei Sprachen 09

Motorik **10**
Fein- und Schreibmotorik 10
Optische Differenzierung und Formwahrnehmung 11
Linkshändige Kinder 11
Menschzeichnung 12
Grobmotorik 13

Zahlen- und Mengenverständnis **14**

Ernährung **15**

Fernsehen, DVD, Spielkonsolen, Computer & Internet, **18**
Handy… **19**

Nationale Empfehlungen für Bewegung **20**

Selbstständigkeit **21**

Soziales Miteinander **22**

Gesunder Schlaf **22**

Zahnentwicklung & altersgerechte **23**
Kinder-Zahnpflege **24**

Händewaschen – aber richtig! **25**

Spiele im Vorschulalter **27**

Informationen, Beratungs- und Hilfsangebote **29**
für Vorschul- und Schulkinder **30**

Ansprechpartner **34**

IMPFEMPFEHLUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Impfungen haben in der Gesundheitsvorsorge eine herausragende Bedeutung. Das empfohlene Impfprogramm schützt wirksam gegen viele Infektionskrankheiten. Impfungen sind freiwillig. Sie werden in Deutschland öffentlich für alle Kinder empfohlen. Wenn möglichst viele Kinder geimpft werden, nützt das nicht nur dem eigenen Kind, sondern auch anderen Kindern, Erwachsenen und alten Menschen. Sie als Eltern tragen deshalb Verantwortung dafür, dass Ihr Kind einen ausreichenden Impfschutz erhält. Bitte besprechen Sie offene Fragen mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin.

! Haus- oder Kinderärzte führen empfohlene Impfungen durch, die in aller Regel von den Krankenkassen bezahlt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.rki.de/STIKO (Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut Berlin)
www.mach-den-impfcheck.de
Hier finden Sie den Impfkalender in 20 Sprachen.

IMPFEMPFEHLUNG

Ab 6. Lebensjahr

Auffrischungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten. Die Masern-Mumps-Röteln-Windpocken- und die Hepatitis-B-Impfung sollten ergänzt werden, falls sie unvollständig sind oder fehlen.

Am 01.03.2020 wurde das Masernschutzgesetz (IFSG § 20) verabschiedet. Das bedeutet, dass alle Kinder sowie alle Mitarbeiter bei Aufnahme in eine Gemeinschaftseinrichtung (Kindergarten, Schule etc.) bzw. am Beginn ihrer Tätigkeit einen Nachweis über Masernschutz vorlegen müssen. Personen, die bereits im Kindergarten oder in der Schule sind, müssen diesen Nachweis bis spätestens zum 31.07.2021 vorlegen.

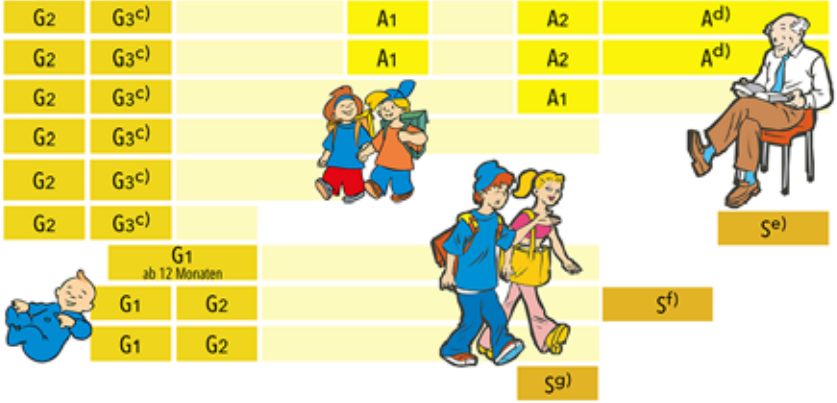
Ab 9. bis 17. Lebensjahr

Auffrischungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Polio.
Noch nicht durchgeführte Impfungen sollten nachgeholt, unvollständige ergänzt werden.
Für alle Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren (noch vor dem ersten Geschlechtsverkehr) empfiehlt die STIKO eine Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV) zur Vorbeugung des Gebärmutterhalskrebses.

IMPFKALENDER

Nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) 2021 (Stand 26.08.2021)

Empfohlener Impfzeitpunkt / Impfung gegen	Alter in Monaten					Alter in Jahren					
	2	3	4	11*	15	2-4	5-6	7-8	9-17	ab 18	ab 60
Rotaviren[a]	G1 ab 6 Wochen	G2	(G3)								
Wundstarrkrampf (Tetanus)[b]	G1		G2	G3[c]			A1		A2	A[d]	
Diphtherie[b]	G1		G2	G3[c]			A1		A2	A[d]	
Keuchhusten (Pertussis)[b]	G1		G2	G3[c]			A1		A2	A[d]	
Kinderlähmung (Poliomyelitis)[b]	G1		G2	G3[c]					A1		
Hepatitis B[b]	G1		G2	G3[c]							
Hib[b] (*Haemophilus influenzae* Typ b)	G1		G2	G3[c]							
Pneumokokken[b]	G1		G2	G3[c]							S[e]
Meningokokken C				G1 ab 12 Monaten							
Masern, Mumps, Röteln (MMR)				G1	G2					S[f]	
Windpocken (Varizellen)				G1	G2						
HPV (Humane Papillomviren)									S[g]		
Influenza											S jährlich
Gürtelrose (Zoster)											S[h]



* Impfungen können auf mehrere Termine verteilt werden

G Grundimmunisierung · S Standardimpfung · A Auffrischimpfung · Nachholimpfungen (sind jederzeit möglich, auch zu nicht explizit angegebenen Zeiten)

a) ab 6 Lebenswochen; 1. Dosis spätestens mit 12 Lebenswochen
b) Frühgeborene: zusätzliche Impfdosis im Alter von 3 Monaten
c) Mindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 6 Monate
d) Tetanus/Diphtherie (Td)-Auffrischimpfung alle 10 Jahre; nächstfällige Td-Impfung 1-malig mit zusätzlicher Pertussis-Komponente
e) Impfung mit dem 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff; ggf. Wiederimpfung nach 6 Jahren
f) 1-malige Masern-Impfung (MMR) für alle nach 1970 Geborenen ohne ausreichenden Impfschutz
g) Für Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahre (2 Impfungen im Mindestabstand von 5 Monaten), Nachholimpfungen bis 17 Jahre (3 Impfungen)
h) 2 Impfungen (Totimpfstoff) im Abstand von 2 bis max. 6 Monaten

Ziel muss sein, möglichst frühzeitig einen vollständigen Impfschutz zu erreichen. Abweichungen sind möglich und ggf. notwendig.

© DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V. · Biegenstraße 6 · 35037 Marburg · Telefon 06421 293-0 · Telefax 06421 293-187 · www.dgk.de

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER

Ein Kind beim Aufwachsen zu begleiten, bringt neben Freude und Glück immer auch Unsicherheiten und Ängste mit sich. Die Früherkennungsuntersuchungen bieten Eltern einige Sicherheit und dem Kind die Chance, dass es bei möglichen Problemen frühzeitig Hilfe erhält.

Eltern sind seit März 2009 laut Kinderschutzgesetz Baden-Württemberg §1 Abs.1 zur termingerechten Teilnahme an der U1 bis U9 und J1 Ihrer Kinder verpflichtet.

U1	**nach der Geburt:**		**Die Neugeborenen-Erstuntersuchung**
U2	**3.-10.**	**Lebenstag:**	**Die erste kinderärztliche Grunduntersuchung**
U3	**4.-5.**	**Lebenswoche:**	**Grundstein für die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Kinderarzt und Familie**
U4	**3.-4.**	**Lebensmonat:**	**Gleichzeitig auch erster Impftermin**
U5	**6.-7.**	**Lebensmonat:**	**Das Baby wird beweglicher**
U6	**10.-12.**	**Lebensmonat:**	**Start ins Kleinkindalter**
U7	**21.-24.**	**Lebensmonat:**	**Aus dem Baby ist ein Kleinkind geworden**
U7a	**34.-36.**	**Lebensmonat:**	**Vom Kleinkind zum Kindergartenkind**
U8	**46.-48.**	**Lebensmonat:**	**Auf dem Weg zum Vorschulkind**
U9	**60.-64.**	**Lebensmonat:**	**Alles klar für die Schule**
J1	**12.-14.**	**Lebensjahr:**	**Der Gesundheitscheck im Jugendalter**

Zusätzliche neue Vorsorgeuntersuchungen:

U 10 (7 - 8 Jahre)
U 11 (9 - 10 Jahre) und
J 2 (16 - 17 Jahre)

Diese werden zunehmend von allen Krankenkassen übernommen.
Bitte fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt!

SPRACHE

1. Wortschatz und Sprachverständnis

Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen:

- Lassen Sie Ihr Kind über Erlebtes erzählen und regen Sie es durch Fragen zum Sprechen an.
- Betrachten und beschreiben Sie mit Ihrem Kind Bildergeschichten.
- Stellen Sie Ihrem Kind nach dem Vorlesen gezielte Fragen und lassen Sie sich die Geschichten nacherzählen.
- Erfinden Sie mit Ihrem Kind eigene Geschichten.

Auswendig lernen lassen:
Gedichte, Verse, Lieder, Adressen, Wochentage und Monate, Telefonnummern, Geburtstage der Familienmitglieder.

2. Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

- Laute unterscheiden: b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o, ala-ara ... Kunst-wörter, 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, IBSN 3-525-45835-5).
- Spiele: Weitere Anregungen erhalten Sie von Ihrer Kindergartenerzieherin, in Fachgeschäften/Büchereien.

3. Leichtes Lispeln

Das Sprechen der Laute „s, sch, z“ und deren Lautkombinationen (sp, st, spr, str, schw, schl…) fällt vielen Kindern im Deutschen bis zum Alter von 5 bis 6 Jahren schwer.

In den meisten Fällen verschwindet das Lispeln jedoch nach dem Durchbruch der bleibenden Zähne.

Daumenlutschen oder Schnullergebrauch können ein Lispeln aufrecht erhalten und sollten im Kindergartenalter abgewöhnt werden.

4. Aussprache (Artikulation / Lautbildung)

Spricht Ihr Kind deutlich und wird es von anderen verstanden? Oder hat es folgende Schwierigkeiten:

- Ersetzt es noch Laute: Zunge wird Kunge?
- Lässt es noch unbetonte Silben weg: Banane wird – nane?
- Vereinfacht es noch Lautverbindungen: Blatt wird Batt?
- Ersetzt es noch Laute am Anfang mit einem h: Blume wird Hume?

Seien Sie als Eltern ein gutes Sprachvorbild:

- Stellen Sie Blickkontakt her, damit Ihr Kind auf Ihren Mund schauen kann.
- Halten Sie Blickkontakt und lassen Sie Ihr Kind immer ausreden.
- Sprechen Sie in ganzen Sätzen.
- Regen Sie auch Ihr Kind an, in ganzen Sätzen zu sprechen z.B nicht nur: Wasser oder Trinken, sondern vollständig: Kann ich ein Glas Wasser haben?

5. Grammatik (Satzbau und Wortformen)

Ihr Kind kann Sätze mit mehreren Wörtern bilden, Fragen stellen und passende Antworten geben.

Es versteht jetzt den Unterschied zwischen **auf, unten, in, hinter**. Es kann unterscheiden, ob die Dinge in der **Einzahl- oder Mehrzah**l vorliegen und kann diese auch benennen: **ein Auto- viele Autos, ein Buch- viele Bücher, ein Tisch- viele Tische**.

Es kann Tunwörter mit Vorsilben (**aus**schneiden, **weg**laufen) benutzen und Aussagen verneinen: **„Nein, das will ich nicht!“**

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

- Mit dünnem Strohhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Wattepusten mit Strohhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und Lied blasen
- Schmollmund, Brummlippen, Rüssel
- Seifenblasen (Pustefix)

Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern 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 u.a.

7. Lernen von Zwei Sprachen

Eine korrekte Muttersprache ist die Grundlage für einen erfolgreichen Zweitsprachenerwerb, daher:

- Die Muttersprache viel sprechen und fördern (Vorlesen, Reime, Lieder).
- Klare Trennung der Sprachen.
- In einem Satz nur eine Sprache, **keine Sprachmischung**.
- Regelmäßiger Umgang und Kontakt zur korrekten deutschen Sprache im Alltag: durch ein Elternteil, falls er/sie gut deutsch spricht oder im Sportverein
- **Vor allem: regelmäßiger Besuch des Kindergartens!**

Empfehlungen:
Viel vorlesen! Stellen Sie Ihrem Kind Hörbücher in Deutsch, Bilderbücher in der Muttersprache zu Verfügung.
Tauschen Sie Bücher im Freundes- und Familienkreis

FRAGEN?

Wenn Sie unsicher sind, mit der Aussprache oder Sprachentwicklung Ihres Kindes, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt zu besprechen, um gegebenenfalls eine Diagnostik oder Therapie einzuleiten.

Bei jeder Vorsorgeuntersuchung (U) kontrolliert Ihr Kinderarzt die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes. **Bitte denken Sie an die nächste U!**

MOTORIK

1. Fein- und Schreibmotorik

Übungen:

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

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
- Fingermalfarben

Weitere Literatur und Vorschulhefte:
Lassen Sie sich von der Erzieherin Ihres Kindes, in Bibliotheken oder im Buchhandel beraten.

3-Punkt-Griff

Mit dem 3-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).

2. Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

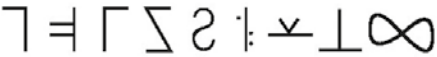
Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen und unterscheiden:

- 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 (Tanggram), Labyrinthspiele.

Übungen:

Musterreihen ergänzen

Zeichen abmalen



Unterschiede erkennen

3. Linkshändige Kinder

Linkshändigkeit ist normal, nur nicht so häufig. Ein Kind sollte sich bis zur Einschulung für eine Führungshand entschieden haben. Bei unklarer Händigkeit wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt bei der nächsten U.

Tipps für die Schreibhaltung bei Linkshändigkeit:

Blatt und Heft sollten schräg nach rechts geneigt sein, in einem Winkel von etwa 30 Grad.

Durch die Schräglage wird erreicht, dass das Geschriebene nicht verschmiert und die Schrift nach links umfällt.

Die Handhaltung ist spiegelbildlich zu der des Rechtshänders.

Der Stift wird mit dem 3-Punkt-Griff locker umfasst ohne das Handgelenk abzuknicken.

Die Schreibbewegung läuft von links zum Körper hin dadurch bleibt die Bewegung flüssig und Verkrampfungen wird entgegengewirkt.

BUCHTIPPS

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.

4. Menschzeichnung

Falls Ihrem Kind das Zeichnen seiner eigenen Person noch schwerfällt, malen Sie viel zusammen mit ihm und erarbeiten Sie gemeinsam, was alles zu einem Menschen gehört (Haare, Gesicht, Ohren, Hals usw.). Üben Sie auch das Benennen kleiner Körperteile wie z.B. Kinn, Ellbogen u.a.

WICHTIG!

Kinder sollen 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.)

5. Grobmotorik

Die Zusammenhänge von Bewegung, Wahrnehmung, Lernverhalten und Intelligenz wurden mittlerweile in Studien bewiesen. Experten fordern daher seit Jahren, mehr Bewegung in das Kinderleben zu bringen. Achten Sie als Eltern auf ein ausreichendes und vielfältiges Bewegungsangebot für Ihr Kind!

Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen**, zu Fuß zum Kindergarten, zur Schule gehen,** Zehengang, Fersengang, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Balancieren z.B. auf Pflastersteinen.

Turnen, Schwimmen, Roller- und Fahrradfahren, Fangen und Versteck spielen, Trampolin springen.

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

! Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde -möglichst im Freien – bewegen!

ZAHLEN- UND MENGENVERSTÄNDNIS

Rechenfertigkeit ist ein Entwicklungsprozess, der schon lange vor dem Eintritt in die Schule beginnt.

Wichtige Grundkenntnisse für das spätere Rechnen können Sie bei Ihrem Kind bereits im Vorschulalter fördern:

- kleine Mengen, Formen und Größen erfassen, z.B. eine Anzahl von Murmeln, Äpfel etc.
- größer/kleiner vergleichen
- Zahlen und Mengen verbinden

Spontan kleinere Mengen erkennen ohne zu zählen:

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, Murmel-Spiele u.a.

Ermutigen Sie Ihr Kind zum Zählen im Alltag:

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

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 schneller mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood!

Achten Sie besonders auf ein vollwertiges Frühstück (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Milchprodukte). Kinder, die gut frühstücken, zeigen bessere Schulleistungen.
Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen.
Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, z. B. Tischspruch.
Kinder essen Gesundes lieber, wenn es schön zubereitet und angerichtet ist.

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

WICHTIG!

Ihr Kind kommt in die Schule. Um diesen neuen Lebensabschnitt zu bewältigen, hilft ihm eine ausgewogene Ernährung. **„Der Mensch ist, was er isst“, sagt ein Sprichwort.**

Für Kinder gilt:

Mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn bestehen.

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 Knabberei frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen.

Genug getrunken?
Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Saft. Bitte **keine** Cola-Getränke, Limonaden oder Eistee!

Kinder brauchen feste Nahrungsmittel zum Kauen und Beißen.
Das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt Zahnfleisch und Kaumuskulatur.

Keine Chips, Knabberartikel und Süßgetränke zum Fernsehen!

Informationen zu einer bewussten Kinderernährung finden Sie unter: www.beki-bw.de

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.

Kinder brauchen klare Grenzen sowohl in der Erziehung als auch in der Ernährung

Sie helfen Ihrem Kind 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 Mahlzeiten und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein. Gemeinsames Kochen lehrt Kinder, was im Essen drin ist.

Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertigmahlzeiten.
Achtung: Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil (60%) der Werbespots.

Bewegung gehört zum Leben

Mit regelmäßiger Bewegung fördern Sie die gesamte Entwicklung Ihres Kindes und nebenbei das Normalgewicht. Am einfachsten geht das mit Alltagsbewegungen (siehe auch Tipps zur Grobmotorik).

FERNSEHEN, DVD, SPIELKONSOLEN, COMPUTER & INTERNET, HANDY

Eine zu frühe und zu häufige Mediennutzung hat einen negativen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder!

- Kopfschmerzen/Augenflimmern
- Übergewicht (da mangelnde Bewegung), Erhöhung der Blutfette u.a.
- Sprachentwicklungsstörungen (Fernseher oder Computer sprechen nicht mit dem Kind)
- Erhöhtes Risiko für Aufmerksamkeits-Defizit Störung (ADS)
- Schlafprobleme (z.B. Alpträume)
- Mögliche Zeichen seelischer Belastung: Nägelkauen, Nagen an Haarspitzen, „rote Ohren“, Erhöhung der Herzschlagrate etc.
- Nachahmung von z.B. Gewalt
- Ihr Kind wird nicht mehr zu eigenen Spielideen angeregt
- Isolation des Kindes (ihr Kind hat neben Fernsehen oder PC „keine Zeit“ mehr für Freunde...)

Dies führt oft zu schlechteren Leistungen in der Schule. Studien zeigen verminderte Leseleistungen bei erhöhtem Fernsehkonsum.

WICHTIIG!

Maximal 30 Minuten Medienkonsum am Tag. Fernseher und Bildschirmmedien gehören keinesfalls in das Kinderzimmer!!!

Tipps zum Umgang mit Bildschirmmedien:

- Kinder im Vorschulalter sollten nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen.
- Schalten Sie den Fernseher gezielt zu altersgemäßen Kindersendungen an und danach wieder aus!
- Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen und sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene.
- Fernsehen nicht als Belohnung oder als Strafe einsetzen.
- Morgens vor dem Kindergarten oder vor der Schule und während den Mahlzeiten bleibt der Fernseher aus.
- Eine Stunde vor dem Schlafen gehen sind Bildschirmmedien tabu.

! Kinder orientieren sich am Verhalten der „Großen“.

Ihr Kind wird es Ihnen danken, denn auf einmal bleibt Zeit zum Spielen, Basteln, Singen, Entspannen, Kuscheln und für andere schöne Dinge.

NATIONALE EMPFEHLUNGEN FÜR BEWEGUNG UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Empfehlungen für Kinder und Jugendliche pro Tag pro Altersgruppe

Alter	Bewegung	Bildschirmedien
0 bis 3 Jahre	Den natürlichen, kindlichen Bewegungsdrang, in sicherer Umgebung, so viel wie möglich zulassen	keine Bildschirmmedien, 0 Minuten
4 bis 6 Jahre	>180 min angeleitete (z.B. Turnen) und nicht angeleitete Bewegung (Freispiel)	so wenig wie möglich, max. 30 min / Tag
7 bis 11 Jahre	>90 min moderate bis hohe Intensität, davon bis zu 60 min Alltags-aktivitäten	so wenig wie möglich, max. 60 min / Tag
12 bis 18 Jahre	>90 min moderate bis hohe Intensität, davon bis zu 60 min Alltags-aktivitäten	so wenig wie möglich, max. 120 min / Tag

ZEIT FÜR BEWEGUNG

Viele wichtige Informationen zu Bewegung: Bewegungsdreieck für die ganze Familie, Entspannung, Schlaf, Mediennutzung und Ernährung unter: **www.uebergewicht-vorbeugen.de**

Helfen Sie Ihrem Kind so viel wie nötig, aber nicht mehr!

Kinder wollen lernen, auf eigenen Beinen zu stehen. Dazu brauchen sie liebevolle Begleitung, Unterstützung, Gelassenheit und auch die Vorbildfunktion Erwachsener.
Helfen Sie Ihrem Kind aber nur dann, wenn Hilfe nötig ist und ermuntern Sie es zu zunehmender Selbstständigkeit. Kinder, denen alles abgenommen wird, haben eventuell ebenso schlechte schulische Chancen wie Kinder, denen niemand hilft!

Stärken Sie das Selbstwertgefühl und die Selbständigkeit Ihres Kindes durch das Übertragen **altersangemessener** Aufgaben:

- **Tisch decken und abräumen**
- **Mithilfe beim Kochen und Backen**
- **Brote selbst streichen**
- **Geschirr abtrocknen**
- **Spülmaschine ausräumen**
- **An- und Ausziehen**
- **Kleidung zusammenlegen**
- **Kiga-Tasche richten**

! Kinder benötigen Geborgenheit, aber auch klare Regeln und Grenzen, um sich geschützt, entlastet und sicher zu fühlen.

SOZIALES MITEINANDER

Beim Spielen mit- und gegeneinander sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen. Sie lernen sich durchzusetzen oder nachzugeben, Absprachen zu treffen, Kompromisse zu finden und sich gegenseitig zu helfen. Sie streiten sich, versöhnen sich, erleben Siege und müssen Niederlagen hinnehmen.

Um im Umgang mit anderen Kindern sicher zu werden, braucht ein Kind Kontaktmöglichkeiten. Oft ist der Kindergarten der erste Ort, an dem ein Kind außerhalb der Kernfamilie soziale Erfahrungen machen kann.

Fördern Sie Ihr Kind, indem Sie ihm helfen, auch außerhalb des Kindergartens Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen, z.B. durch die Teilnahme in: Spielgruppen, Vereinen, Musik-, Sportgruppen, durch Spielplatzbesuche und gemeinsame Unternehmungen in der Familie.

GESUNDER SCHLAF

Ausreichender Schlaf ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Schlaf fördert Wachstum, denn im Tiefschlaf wird ein Wachstumshormon ausgestoßen. Auch das Immunsystem regeneriert sich im Schlaf. Kinder, die zu wenig Schlaf bekommen sind anfälliger für Krankheiten. Und nicht zuletzt macht Schlaf schlau, alle Erfahrungen die am Tag gemacht wurden, werden nachts verarbeitet. Das gilt natürlich auch für erlerntes Wissen.

Achten Sie auf:

- feste Bettzeiten
- Einschlafrituale (Vorlesen, Singen, Beten usw. geben dem Kind Sicherheit und Geborgenheit)
- eine gesunde Schlafumgebung

ZAHNENTWICKLUNG & ALTERSGERECHTE KINDER-ZAHNPFLEGE

Unterstützen Sie ihr Kind und putzen Sie die Zähne abends von allen Seiten gründlich nach!

Ihr Kind hat jetzt 20 Milchzähne. Obwohl diese später ausfallen und durch die Bleibenden ersetzt werden, erfüllen sie wichtige Aufgaben im Mund.

Platzhalter:

Milchzähne halten den Platz für die bleibenden Zähne frei. Gehen Milchzähne z.B. durch Karies zu früh verloren, können die bleibenden Zähne verzögert und schief nachwachsen.

Zahnwechsel:

Ab dem 6. Lebensjahr beginnt bei jedem Kind der Zahnwechsel. Die unteren Schneidezähne fangen an zu wackeln und fallen aus. Zeitgleich wachsen hinter den Milchzähnen die bleibenden Backenzähne. Da diese das ganze Leben gesund erhalten werden sollen, müssen sie besonders gut gepflegt werden.

Wichtige Regeln:

- Zähneputzen min. 2 x täglich: morgens, abends und nach dem Essen.
- Kindern im Vorschulalter sollten die Zähne mit einer speziellen Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm geputzt werden.
- Ab dem Schulalter kann dann eine Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt von 1000-1500 ppm verwendet werden.

Landkreis Konstanz

Die Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege unterstützt Ihre Arbeit mit einem jährlich stattfindenden Zahnprophylaxe-Programm in Kindergärten und Schulen. Kroko, das Maskottchen der Arbeitsgemeinschaft, ist allen Kindern bekannt und vermittelt ihnen die praktische Anleitung zum Zähneputzen. Im Kindergarten findet eine Untersuchung durch einen Patenzahnarzt statt.

In den Grundschulen untersucht die Schulzahnärztin des Gesundheitsamtes Ihr Kind in den 1. bzw. 2. Klassen. Sie führt eine Vorsorgeuntersuchung, Mundhygiene- und Ernährungsberatung durch. Alle Eltern erhalten eine Rückmeldung mit Empfehlungen für Ihr Kind.

Empfehlenswert und kostenlos:

Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder:
- jünger als 6 Jahre: 6 Kontrolltermine
- älter als 6 Jahre: 2 Kontrolltermine im Jahr

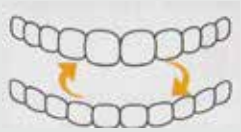
Diese Vorsorgeuntersuchungen werden von den Krankenkassen bezahlt, ebenso Maßnahmen zur Kariesvorbeugung wie Beratung zur Zahnreinigung und Zahnversiegelung.

Nehmen Sie die Untersuchungen unbedingt im Interesse Ihrer Kinder wahr, auch wenn die Zähne gesund aussehen, denn nicht immer sind erste schädliche Beläge oder Veränderungen als solche erkennbar.

Empfohlene Zahnputztechnik:

Kauflächen

Außenflächen



Innenflächen

HÄNDEWASCHEN – ABER RICHTIG!

Aufgrund winterlicher Grippewellen und der neuartigen Coronaviruserkrankung ist Händewaschen grundlegend für den eigenen Gesundheitsschutz.

1. Die Hände werden mit lauwarmem Wasser abgespült. So kann grober Dreck direkt entfernt werden.

2. Aus einem Seifenspender wird etwas Flüssigseife entnommen.

3. Die Handflächen werden aneinander gerieben.

4. Mit der Handfläche einer Hand wird jeweils die Oberfläche der anderen Hand massiert.

5. Die Handflächen werden mit ineinander verschlungenen Fingern aneinander gerieben.

6. Die Oberseiten der Finger werden jeweils an der anderen Handfläche gerieben.

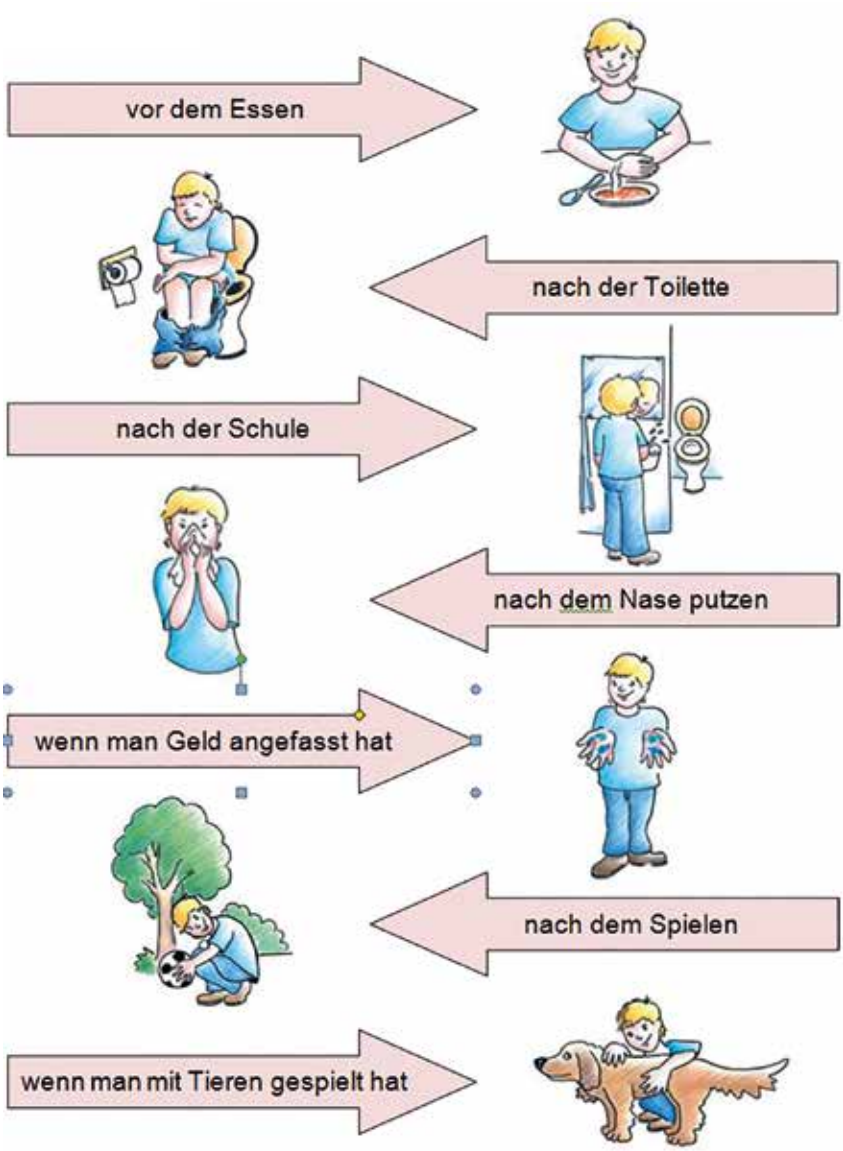
7. Die Daumen werden nacheinander von einer Faust umschlossen und massiert.

8. Die angewinkelten Finger einer Hand werden kreisförmig an der anderen Handfläche gerieben.

9. Beide Hände werden gründlich unter fließendem Wasser abgespült.

10. Die Hände gründlich mit Papiertüchern abtrocknen und dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen.

Wann müssen wir unsere Hände unbedingt waschen ?



SPIELE IM VORSCHULALTER

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 2 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 an der Reihe.

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...). 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 (Rhythmische-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 den 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 o.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.

INFORMATIONEN, BERATUNGS- UND HILFSANGEBOTE FÜR VORSCHUL- UND SCHULKINDER

Ein afrikanisches Sprichwort sagt:
„It takes a whole village to raise a child.“
Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.

Bildungs- und Hilfsangebote im Landkreis

Das Staatliche Schulamt Konstanz hat für die Landkreise Konstanz und Tuttlingen die Adressen aller wichtigen Angebote, psychologische/sonderpädagogische Beratungsstellen, Frühförderstellen, Ämter etc. für den vorschulischen und schulischen Bereich zusammengestellt unter:

www.schulamt-konstanz.de
Startseite > Unterstützung & Beratung > Hilfekompass
Startseite > Unterstützung & Beratung > Arbeitsstelle Frühförderung

Frühe Hilfen

Die „Frühen Hilfen“ sind Unterstützungsangebote für Familien ab Beginn der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren eines Kindes (von 0 bis 3 Jahren).
Informationen und Beratung über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote im Bereich Frühe Hilfen erhalten Sie im Landkreis Konstanz sowie bei der Stadt Konstanz.

Frühe Hilfen

START LEBEN

Hilfreiche Internetseiten:
www.schulamt-konstanz.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de
www.startpunktleben.de

ANGEBOTE IM LANDKREIS KONSTANZ

„Guter Start ins Leben“
Beratung & Begleitung durch die Frühen Hilfen: Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind eine spannende und bereichernde Phase im Leben einer Familie. Viele Fragen ergeben sich und einige Herausforderungen wollen bewältigt werden. Wir Mitarbeiterinnen des Fachdienstes Frühe Hilfen beraten Sie zu Themen rund ums Essen, Schlafen, Spielen, Kinderbetreuung und vielem mehr und suchen gemeinsam nach passenden Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre Familie, damit ein guter Start ins Leben gelingen kann.

Eine Familienhebamme
oder Familien-Gesundheits- und KinderkrankenpflegerInnen (FGKiKP) kann Ihnen bereits in der Schwangerschaft oder nach der Geburt Ihres Kindes unterstützend zur Seite stehen und Sie bis zum vierten Geburtstag Ihres Kindes begleiten. Sie hilft Ihnen, über die medizinische Versorgung hinaus Lösungen und Wege für das Leben mit Ihrem Kind zu finden. Das Angebot ist kostenlos und wird in Kooperation mit den Schwangerschaftsberatungsstellen (Sozialdienst katholischer Frauen in Singen und Radolfzell, dem Diakonischen Werk in Radolfzell / Singen sowie pro familia in Singen angeboten.

Videogestützte Eltern- Kind- Beratung
für Eltern deren Kinder schlecht schlafen, unruhig sind und sich nur schwer beruhigen lassen.

Landesprogramm STÄRKE:
Infos siehe folgende Seite

Landratsamt Konstanz
Fachdienst Frühe Hilfen
Otto-Blesch-Str. 49
78315 Radolfzell
T. +49 7531 800-2334
Fruehe-Hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

ANGEBOTE IN DER STADT KONSTANZ

- Beratung in der Fachstelle Frühe Hilfen oder bei Ihnen zu Hause.
- Einsatz von Familienhebammen und Familienkinderkrankenpflegerinnen.
- sechs Startpunkte mit einem breiten Angebotund vielfältigen Informationen sowie Treffmöglichkeiten für Schwangere und Eltern mit kleinen Kindern:

Startpunkt Altstadt
Beratungsstelle am Stephansplatz
T. +49 7531 282 597-0
start.altstadt@skf-konstanz.de

Startpunkt Allmannsdorf
Im Quartiersladen Allmannsdorf
T. +49 7531 8071-700
Start.allmannsdorf@caritas-kn.de

Startpunkt Dettingen
Im Kinderhaus St. Verena
T. +49 7533 933-0100
startpunkt@kinderhaus-st-verena.de

Startpunkt Königsbau
Im Familienzentrum Stockacker
T. +49 178 526 82 25
start.koenigsbau@konstanz.de

Startpunkt Petershausen
Im Kinderhaus Dorothea von Flüe
T. +49 7531 976 724-24
startpunkt@petershausen.net

Startpunkt Wollmatingen
Im Treffpunkt Berchen
T. +49 7531 692-881
start.wollmatingen@skf-konstanz.de

Die aktuellen Angebote der Startpunkte finden Sie unter: www.startpunktleben.de

Stadt Konstanz
Fachstelle Frühe Hilfen
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz
T. +49 7531 900-2694
Fruehe-Hilfen@konstanz.de
www.psychologische-beratungsstelle-konstanz.de

STÄRKE ist ein Landesprogramm, das zum Ziel hat, Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu unterstützen und die Entwicklungsmöglichkeiten ihrer Kinder zu verbessern. Sowohl im Landkreis, als auch in der Stadt Konstanz gibt es Anbieter, die Angebote für (werdende) Eltern zur Familienbildung vorhalten. Die Koordination des Landesprogramms STÄRKE liegt beim Amt für Kinder, Jugend und Familie des Landkreises Konstanz und beim Sozial- und Jugendamt der Stadt Konstanz.

STÄRKE besteht im Wesentlichen aus folgenden Komponenten:

Offene Treffs
Offene Treffs stehen allen Familien kostenfrei zur Begegnung und zum Austausch zur Verfügung. Sie sind leicht zugängliche Bildungsorte für (werdende) Familien in allen Familienphasen.

Angebote für Familien in besonderen Lebenssituationen
Wenn Sie sich in einer besonderen Lebenssituation befinden, können Sie auf Ihre Situation speziell zugeschnittene Angebote ermäßigt oder kostenfrei in Anspruch nehmen. Die Teilnahme ist dabei unabhängig vom Alter Ihres Kindes.

Familienbildungsfreizeiten
für Familien in besonderen Lebenssituationen.

WEITERE INFORMATIONEN

- im Landkreis Konstanz unter:
  www.fruehe-hilfen-lkkn.de
- in der Stadt Konstanz unter:
  www.konstanz.de/stärke

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

Im Landkreis Konstanz unter: www.LRAKN.de
(Suchbegriff: Beratungsstellen)

Standort Radolfzell:	Standort Singen:
T. +49 7531 800-3211	T. +49 7531 800-3311
pbradolfzell@LRAKN.de	pbsingen@LRAKN.de

In der Stadt Konstanz unter: www.konstanz.de
(Suchbegriff: Beratungsstellen), T. +49 7531 900 2406

BERATUNG EINGLIEDERUNGSHILFE IM LANDKREIS KONSTANZ

Ihr Kind hat eine (drohende) körperliche, geistige oder mehrfache Behinderung: Wir beraten und unterstützen Eltern beim Finden bedarfsdeckender Hilfen um Kinder und Jugendliche und deren Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern.
Bei rechtlichen Fragen: T. +49 7531 800 1681
Bei sozialen oder pädagogischen Fragen: T. +49 7531 800 1653
www.LRAKN.de (Suche: Eingliederungshilfe), Sozialamt@LRAKN.de

INFORMATIONEN / GRUPPENANGEBOTE FÜR KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN

www.skipsy.de

HILFESTELLUNG BEI SCHWERER KRANKHEIT, TOD UND TRAUER

- Beratung/Begleitung für Kinder, Jugendliche, Familien und Institutionen
- Angebote für Kinder schwer kranker Eltern/Geschwister
- Gruppen für trauernde Kinder/Jugendliche

Kinder- und Jugendhospizarbeit Landkreis Konstanz
Talgartenstr. 2, 78462 Konstanz, T. +49 7531 69138-19,
kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de, **www.kinderhospizarbeit-konstanz.de**

ERZIEHUNG — EINE HERAUSFORDERUNG

- Unterstützung von Eltern in Erziehungsfragen
- Gewährung und Vermittlung von Leistungen zur Erziehung

Allg. soziale Dienste der Jugendämter im Landkreis unter
+49 7531 800-2700 (Radolfzell) oder +49 7531 800-2800 (Singen)
und +49 7531 900-2467, -2429, -2431 (Stadt Konstanz).

BABYFORUM

Das Netzwerk im Landkreis Konstanz für werdende Eltern und Eltern von Kleinkindern: Vermittlung von frühestmöglicher Beratung und Hilfeangeboten
www.babyforum-landkreis-konstanz.de

SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM KONSTANZ (SPZ)

Überregionale medizinische Einrichtung für Kinder und Jugendliche mit neurologischen Störungen, Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten. Zugang zu den Untersuchungs-, Behandlungs- und Beratungsangeboten des SPZ erhalten Eltern via Zuweisung durch einen niedergelassenen (Kinder-)Arzt.

SPZ Konstanz: Luisenstr.7b, 78464 Konstanz, T. +49 7531 801-1677, spz.kn@glkn.de, **www.spz-konstanz.de**

ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG (EUTB)

Unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige kostenlos bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

EUTB Landkreis Konstanz: Wollmatinger Str. 22, 78467 Konstanz, T. +49 7531 36326-10, info.radolfzell@diakonie.ekiba.de
www.diakonie-konstanz.de

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Erregersteckbriefe / Merkblätter zu wichtigen Infektionskrankheiten und Krankheitserregern auf unserer Homepage unter:
www.LRAKN.de/merkblätter sowie unter:
www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe
www.bzga.de
www.kindergesundheit-info.de
www.rki.de
www.impfen-info.de
www.ich-geh-zur-u.de
www.dgkj.de
www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de
Startseite >Gesundheit & Pflege >Gesundheitsförderung und Prävention >Schulgesundheitspflege
www.kindergarten-bw.de
www.km-bw.de

FREMDSPRACHIGE GESUNDHEITSINFORMATIONEN FÜR MIGRANTEN

www.zanzu.de Verständigungshilfen / Übersetzungen
www.medi-bild.de Bildgestützte Sprachförderung / Kommunikation

Allgemeine Informationen unter **www.bzga.de** und **www.rki.de** (sowie den Impfkalender in 20 Sprachen).

GESUNDHEITSATLAS BADEN-WÜRTTEMBERG
Aktuelle Zahlen und Fakten zu Gesundheit und gesundheitsrelevanten Themen auf Landes- und Kreisebene unter:
www.gesundheitsatlas-bw.de

Ihre Ansprechpartner im Sachgebiet Kinder und Jugendgesundheit / Zahngesundheit

ÄRZTINNEN

Frau Dr. Johanna Grieshop-Gestefeld	+49 7531 800-2654
Frau Dr. Dorothea Wolf	+49 7531 800-2642
Frau Dr. Dorothea Mutschler-Kehl	+49 7531 800-2670
Frau Dr. Karin Juchems-Hochban	+49 7531 800-2629

SOZIALMEDIZINISCHE ASSISTENZ:

Frau Andrea Feucht	+49 7531 800-2679
Frau Gabriele Fuchs	+49 7531 800-2682
Frau Ilona Hils-Ritter	+49 7531 800-2655
Frau Kathrin Hohnhaus	+49 7531 800-2683
Frau Susanne Koschnick	+49 7531 800-2678
Frau Serda Marx	+49 7531 800-2693
Frau Annette Wild	+49 7531 800-2681

MEDIZINISCHE ASSISTENZ:

Frau Silvia Decker	+49 7531 800-2671
Frau Sonja Umhauer-Maier	+49 7531 800-2609
Fax	+49 7531 800-2491

ZAHNMEDIZINISCHE ASSISTENZ:

Frau Mariane Marquart	+49 7531 800-2645

HAUSADRESSE:

Landratsamt Konstanz
Amt für Gesundheit und Versorgung
Scheffelstraße 15
78315 Radolfzell
Gesundheitsamt@LRAKN.de

IMPRESSUM

Landratsamt Konstanz
Amt für Gesundheit und Versorgung
Scheffelstraße 15
78315 Radolfzell
Gesundheitsamt@LRAKN.de

Die Broschüre „Elternratgeber“ ist abrufbar unter:
www.LRAKN.de

Stand Herbst 2021

Fotos:
Pixabay.com
Seite 14, Shutterstock.com
Landratsamt Konstanz, Gesundheitsamt

Bildnachweis Illustrationen:

Seite 5
Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Seite 25 / 26
Firma Essity Professional Hygiene Germany GmbH – Tork