



Elternheft

zu den Früherkennungsuntersuchungen **U7–U9** und **J1**

Name Ihres Kindes _____

U7	Bewegung ■ Hören, sehen, sprechen ■ Ernährung ■ Trocken werden ■ ...	S. 6
U7a	Magisches Denken ■ Sprachentwicklung ■ Sehen ■ Gesunde Zähne ■ ...	S.18
U8	Spiel & Bewegung ■ Behinderung ■ Familienmahlzeit ■ Linkshändigkeit ■ ...	S.28
U9	Entwicklung & Selbstständigkeit ■ Übergewicht ■ Einnässen ■ ...	S.38
J1	Gesundheits-Check im Jugendalter	S.50
	Weitere Untersuchungsangebote	S.51

Hier ist Platz für Ihr schönsten Kinderfoto

Zu diesem Elternheft 2



Das Elternheft 2 ist entlang den Früherkennungsuntersuchungen U7 bis U9 und J1 in fünf „Kapitel“ eingeteilt. Auch dieses Heft enthält wichtige Informationen und Anregungen für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes vom Kleinkind bis zum Schulkind. Am besten nehmen Sie dieses Elternheft zu jeder Früherkennungsuntersuchung zur Hand und lesen die entsprechenden Seiten durch.

Zur besseren Übersicht sind die Kapitel zu jeder U gleich aufgebaut:

Elternbriefe	Aspekte und Fragen, die Eltern erfahrungsgemäß in dieser Zeit beschäftigen.
Gut zu wissen, wichtig zu tun ...	Informationen und Empfehlungen zur gesunden Entwicklung und zur Vorbeugung von Gesundheitsrisiken.
Was die Ärztin/der Arzt untersucht	Kurze Erläuterung, was die Kinderärztin oder der Kinderarzt zum jeweiligen U-Termin untersucht und mit Ihnen bespricht.
Fragen & Notizen	Die Fragen zum Ankreuzen helfen Ihnen, wichtige Entwicklungsschritte und Verhaltensweisen Ihres Kindes festzuhalten – als Vorbereitung auf das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. Da Sie als Eltern Ihr Kind 24 Stunden am Tag erleben, können Ihre Beobachtungen sehr hilfreich sein.

Bevor es mit dem ersten Kapitel (U7) beginnt, finden Sie auf den nächsten Seiten

- einen **Terminkalender**, in den Sie nach und nach alle Termine für die weiteren Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen eintragen können.
- Seiten für **Daten und Notizen**. Hier können Sie wichtige Informationen und besondere Ereignisse aus dem Leben Ihres Kindes eintragen. Denn oft gerät auch Wichtiges schnell in Vergessenheit.

Terminkalender

Seiten für Daten und Notizen

Wenn Sie zu dem einen oder anderen Thema mehr wissen möchten, können Sie dies in den „Infoheften zur Gesundheit und Entwicklung“ in diesem Eltern-Ordner nachlesen. Als Orientierungshilfe sind unter der Rubrik „Zum Weiterlesen im Eltern-Ordner“ die entsprechenden Abschnitte jeweils mit Heftangabe zusammengestellt.



Terminkalender

Früherkennungsuntersuchungen/Impftermine (bitte eintragen)

U7 (21. – 24. Lebensmonat)	vom	bis
U7a (34. – 36. Lebensmonat)	vom	bis
U8 (46. – 48. Lebensmonat)	vom	bis
U9 (60. – 64. Lebensmonat)	vom	bis
J1 (13. – 15. Lebensjahr)		
nächster Impftermin	am	bei der U
nächster Impftermin	am	bei der U
nächster Impftermin	am	bei der U
nächster Impftermin	am	bei der U
nächster Impftermin	am	bei der U
nächster Impftermin	am	bei der U



Entwicklungsschritte Ihres Kindes (bitte eintragen)

Danach können Sie z.B. bei der Schuleingangsuntersuchung gefragt werden:

Selbstständiges Gehen (Monat/Jahr)

Allein aus einer Tasse trinken (Monat/Jahr)

Tagsüber „trocken“ (Monat/Jahr)

Nachts „trocken“ (Monat/Jahr)

Erste Worte mit Bedeutung wie Auto, Ball usw. (Monat/Jahr)

Was Ihnen sonst noch wichtig ist:

Liebe Mutter, lieber Vater,

Ihr Kind feiert nun schon zum zweiten Mal seinen Geburtstag. Vermutlich läuft es mittlerweile schon schneller durch die Gegend, als Ihnen manchmal lieb ist, und überrascht Sie mit neu gelernten Wörtern.



Inzwischen erkennt sich Ihr Kind im Spiegel und wird sich stärker bewusst: „Das bin ich!“ Mit jedem Tag sammelt es neue wichtige Erfahrungen und möchte am liebsten alles allein machen. Doch nicht immer klappt alles so, wie Ihr Kind das möchte. Manche Tränen der Enttäuschung sind da allzu verständlich. Auch wenn es Ihnen als Vater und Mutter schwer fällt, Ihr Kind so zu sehen: **Mit Enttäuschungen umzugehen und sich nicht unterkriegen zu lassen, gehört zu den wichtigen Lernerfahrungen.** Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat. Bei so einem besonderen Kind fällt es nicht nur Ihnen als Eltern, sondern oft auch anderen Bezugspersonen wie Großeltern oder Erzieherinnen und Erziehern schwer, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mitanzusehen. Für jedes Kind ist es wichtig, dass Sie es immer wieder ermuntern und es so viel wie möglich selbst ausprobieren lassen.

Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es Ihnen z. B. zunehmend bei der Arbeit „helfen“ will – so ungeschickt es auch noch sein mag.

Groß werden wollen kann ganz schön anstrengend sein. Wenn Ihr Kind nach einem aufregenden Morgen erschöpft in seinen Mittagsschlaf fällt, hat es eine Pause redlich verdient – und Sie auch. **Allerdings kann es mit dem Mittagsschlaf schon bald vorbei sein:** Vielleicht mag es demnächst mittags gar nicht mehr schlafen oder ist nach zehn Minuten schon wieder quicklebendig. Jeder Versuch, es dennoch zum Schlafen zu bewegen, wird wahrscheinlich scheitern. Sie werden sich wohl oder übel auf diese Änderung des bisherigen Tagesablaufs einstellen müssen. **Ihr Kind braucht dennoch genügend Ruhezeiten.** Lassen Sie es z. B. zwischendurch in Ihrer Nähe auf einer Decke etwas ausruhen. Abends sollten Sie ebenfalls an festen Schlafenszeiten festhalten.

Aber bedenken Sie: Auch beim Schlafen sind Kinder ganz unterschiedlich – manche brauchen sehr viel, andere deutlich weniger Schlaf.

Ihr Kind kennt zurzeit nur seine eigenen Wünsche und kann sich noch nicht in andere hineinversetzen. Es kann noch nicht begreifen, dass z. B. sein kleiner Spielgefährte vom Spielplatz traurig ist, weil es ihm die Schaufel weggenommen hat. Und so manches Spiel mit Gleichaltrigen kann urplötzlich durch Schubsen und Schlagen unterbrochen werden. Dieses Verhalten ist für das jetzige Alter normal. Meist geht es nach kurzer Zeit schon wieder friedlich weiter. Wenn dennoch ein Eingreifen notwendig wird, lassen Sie sich in den Streit nicht hineinziehen. Auch Vorwürfe und Schimpfen helfen nicht weiter – im Gegenteil. Am besten spenden Sie nach beiden Richtungen Trost. Klären Sie, was erlaubt ist und was nicht, und schlagen Sie eine möglichst einfache Lösung vor. Denn nicht nur durch den Umgang mit anderen Kindern, auch aus Ihrem Verhalten lernt Ihr Kind, mit anderen zurechtzukommen.

LeseTipp – BZgA-Broschüren

- › **Liebevoll begleiten ...**
- › **kinder schützen – unfälle verhüten**
- › **Tut Kindern gut**
- › **Ihr Kind raucht mit. Was Sie über Passivrauchen wissen sollten**

Downloads und Bestellmöglichkeit unter:

■ www.kindergesundheit-info.de/infomaterial

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklungsschritte
- › www.kindergesundheit-info.de/kinderernaehrung
- › www.kindergesundheit-info.de/kinderschlaf
- › www.kindergesundheit-info.de/spielen
- › www.kindergesundheit-info.de/kinder-und-medien
- › **Kurzfilm „Spielen: Für Kinder immer Hauptsache“** unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-spielen



Information
und Hilfe

- Themen** ■ Spielraum und Bewegungsfreiheit ■ Mit allen Sinnen gut dabei
 ■ Mädchen sein, Junge sein ■ Fünf Mahlzeiten am Tag nach ganz
 einfachen Regeln ■ Schnuller & Co. ■ Der langsame Abschied von
 der Windel ■ Tipps zur Unfallverhütung

Spielraum und Bewegungsfreiheit



Je mehr ein Kind kann, umso größer wird auch sein Drang, seine (körperlichen) Fertigkeiten auszuprobieren, Neues zu erforschen und seine Grenzen zu erkunden. Hierzu braucht es Spielraum im wahrsten Sinne des Wortes und die Möglichkeit, sich austoben zu können.

- › Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag Gelegenheit zum Laufen, Klettern und Herumtoben.
- › Legen Sie auch ruhige Spielzeiten ein, z. B. Malen oder Bilderbücher anschauen. Lassen Sie es insbesondere gegen Abend und als Einstimmung auf das Zubettgehen ruhiger zugehen.
- › Vermeiden Sie ein Übermaß an Eindrücken und Reizen. Ihr Kind sollte noch nicht fernsehen.

Mit allen Sinnen gut dabei

Hören und Sehen sind für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes von enormer Bedeutung und beides ist jetzt noch sehr störanfällig.

- › Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind nicht gut hört oder sieht, sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin darüber.
- › Auch wenn Sie meinen, Ihr Kind spreche für sein Alter zu wenig, sollten Sie dies bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin ansprechen.

- › Entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder sprechen manchmal mit zwei Jahren noch gar nicht. Hier ist es wichtig, andere Zugangswege der Verständigung zu nutzen, z. B. über Mimik, Gestik, Körperkontakt. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten. Je nach Erfordernis ist es auch sinnvoll, zu Ihrer Unterstützung andere Fachleute einzuschalten, z. B. Sprachtherapeutin oder Sprachtherapeut, Frühförderzentrum oder Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ).

TIPP: Die Hörfähigkeit können Sie auch selbst hin und wieder testen: Versteht Ihr Kind, was Sie zu ihm sagen? Auch wenn es vielleicht noch nicht viele Wörter spricht, so versteht ein Kind in diesem Alter schon sehr viel. Erkennt es bekannte Geräusche, wie z. B. ein Flugzeug, das elterliche Auto oder Tierlaute?

Mädchen sein, Junge sein

Mit etwa zwei Jahren begreift ein Kind allmählich, dass es ein Mädchen oder ein Junge ist. Im Verlauf des dritten Lebensjahres beginnt es, sich zunehmend für den Unterschied zwischen Mann und Frau zu interessieren und stellt erste Fragen zu den Geschlechtsunterschieden.

- › Nehmen Sie die neugierigen Fragen Ihres Kindes ernst. Erklären Sie ihm in einfachen Worten, was immer es wissen möchte.
- › Geben Sie den Geschlechtsorganen von Mädchen und Jungen eine Bezeichnung. So weiß Ihr Kind, wie es auch diese Körperteile benennen kann.
- › Ihr Kind will seinen gesamten Körper erkunden. Dazu gehört auch, dass es sich an Scheide oder Penis berührt.

Lassen Sie Ihr Kind selbst bestimmen, wie viel Zärtlichkeit es von Ihnen möchte. Unterstützen Sie es, wenn es sich gegen Liebkosungen von Tante, Onkel oder anderen Erwachsenen wehrt. Ihr Kind soll wissen und danach handeln können, dass sein Körper ihm gehört. Es soll lernen, auch Nein sagen zu können.

Fünf Mahlzeiten am Tag nach ganz einfachen Regeln

Eine warme und zwei kalte Hauptspeisen und zwei Zwischenmahlzeiten versorgen ein Kind über den Tag verteilt mit der nötigen Energie und den notwendigen Nährstoffen. Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelten dabei drei ganz einfache Regeln:

- Sparsam** ․ Fett- und zuckerreiche Lebensmittel, insbesondere Fett mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren, Salz, Süßigkeiten, Knabberereien, Süßgetränke.
 - Mäßig** ․ Tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch und Wurst.
 - Reichlich** ․ Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Getreideprodukte sowie ungesüßte Getränke wie Leitungs- oder Mineralwasser.
- ․ Für die warme Hauptmahlzeit bestens geeignet: gekochte Kartoffeln, Nurreis oder Vollkornnudeln zusammen mit Gemüse – gekocht, als Rohkost oder als Salat. Zwei- bis dreimal pro Woche können Sie Ihrem Kind dazu ein kleines Stück Fleisch und einmal pro Woche Fisch geben.
 - ․ Die beiden kalten Hauptmahlzeiten sind meist das Frühstück und das Abendessen. Geeignet sind z.B.: Vollkornmüsli ohne Zuckerzusatz mit Joghurt oder Milch und etwas Obst oder eine Brotmahlzeit aus Vollkornbrot mit Käse oder fettarmer Wurst, dazu etwas Obst oder bunte Gemüsetifte.
 - ․ Zwischenmahlzeiten sind z.B. ein zweites Frühstück und ein Nachmittags- snack. Sie können aus etwas Brot, aus Müsli mit Milch oder Joghurt und Obst oder aus Gemüserohkost bestehen.



TIPP: Kinder sind neugierig. Sie wollen Neues kennenlernen und ausprobieren. Auch beim Essen wecken vielfältige Gerüche, Farben, Beschaffenheiten und Geschmäcker die kindliche Neugier und verleiten zum Entdecken. Lassen Sie Ihr Kind daher so früh und so oft wie möglich die Vielfalt von gesunden Lebensmitteln ausprobieren. Insbesondere jüngere Kinder sind in ihrer Auswahl an Lebensmitteln noch nicht festgefahren.





Leitungs- und Mineralwasser sind die besten Durstlöcher. Vorsicht mit süßen Getränken!



Schnuller & Co.

Viele Kinder benutzen im jetzigen Alter noch ihren Schnuller, die Nuckelflasche oder Daumen, um sich zu beruhigen und Spannungen abzubauen. Doch auch wenn ein Kind das Nuckeln nur schwer aufgeben möchte, sollte es jetzt geduldig an andere Möglichkeiten der Selbstberuhigung herangeführt werden. Das fördert seine Eigenständigkeit und ist für die gesunde Entwicklung von Kiefer und Zähnen wichtig. Denn übermäßiges Nuckeln am Schnuller oder auch am Daumen kann zu dauerhaften Verformungen des Kiefers führen.

- › Geben Sie Ihrem Kind nachts keine Flasche. Keinesfalls sollte eine Flasche zur „Selbstbedienung“ mit ins Bett kommen.
- › Wenn Ihr Kind Durst hat, sollte es grundsätzlich aus der Trinktasse oder dem Becher trinken. Am besten sind Wasser oder ungesüßter Tee.
- › Stofftier, Kuschelkissen oder Schmusetuch können Ihrem Kind vielleicht ebenso gut helfen, wenn es müde ist oder sich trösten will.
- › Wenn Ihr Kind ständig Daumen lutscht oder nach Schnuller oder Nuckelflasche verlangt, sollten Sie sich jetzt bei der U7 mit dem Arzt oder der Ärztin beraten.

Der langsame Abschied von der Windel



Der Zeitpunkt, zu dem Blase und Stuhlgang kontrolliert werden können, ist von Kind zu Kind ganz verschieden und keine Frage der Erziehung, sondern das Ergebnis vor allem von körperlichen Reifungsprozessen bei Ihrem Kind. In der Regel zeigt das Kind selbst, wann es bereit ist, sauber zu werden.

- › Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes: Es interessiert sich z. B. für die Toilette, möchte mit Ihnen dorthin gehen und macht Sie mit Worten oder Gesten auf eine volle Windel aufmerksam und Ähnliches.
- › Üben Sie keinen Druck aus. Zeigen Sie Ihrem Kind stattdessen Schritt für Schritt, wie es auf die Toilette bzw. aufs Töpfchen geht.
- › Halten Sie Ihr Kind nicht zu lange auf Toilette oder Töpfchen. Zwei bis drei Minuten sind völlig ausreichend, um Ihrem Kind die Erfahrung zu vermitteln und ein „Erfolgslebnis“ zu beschern. Versuchen Sie es dann lieber später erneut.

Vorsicht Unfallgefahr! Tipps zur Unfallverhütung

Ihr Kind kann sich nun schon sehr selbstständig bewegen und möchte alles erkunden. Es hat jedoch noch kein Bewusstsein für Gefahren und braucht

deshalb Ihre vorausschauende Achtsamkeit. Dies umso mehr, wenn es in den nächsten Monaten immer häufiger ein „Ich will nicht!“ hören lässt, sich einfach „taub“ stellt und davonläuft.

Neue Unfallquellen sind vor allem Wasser, Feuer, aber auch Haustiere oder unbeaufsichtigtes Spielen mit Schnüren oder Kordeln. Auch so geheimnisvolle Dinge, wie z.B. in der Werkzeugkiste, werden Ihr Kind bald magisch anziehen. Betrachten Sie hin und wieder die Welt mit den Augen Ihres Kindes. Sichern Sie, was gefährlich werden könnte, und zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit Dingen sicher umgeht.

- › Gartenteiche, Swimmingpools, Regentonnen, Wassereimer usw. absichern. Auch an Gefahren auf fremdem Gelände denken (Nachbarschaft, bei Freunden, Verwandten). Selbst ein flacher Teich ist gefährlich!
- › Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt in Wassernähe spielen!
- › Streichhölzer und Feuerzeuge wegschließen.
- › Beim Grillen oder bei offenem Feuer Ihr Kind nie unbeaufsichtigt lassen. Immer einen Sicherheitsabstand wahren.
- › Auch für den Familienhund gilt: Ihr Kind nie damit allein lassen. Vorsicht bei fremden Tieren!
- › Medikamente in abschließbarem Medikamentenschrank aufbewahren. Spül- und Reinigungsmittel, Farben, Lacke, Lampen- und Duftöle, Zigaretten, Alkohol, Plastiktüten usw. immer gleich kindersicher verstauen (z.B. in Oberschränke).



Infoheft 2: Entwicklung ■ Sehvermögen ■ Hörvermögen ■ Sprechen und verstehen ■ Geistige Entwicklung ■ Gefühle

Infoheft 3: Ernährung des Kindes ■ Spielen ■ Fernsehen ■ Trocken- und Sauberwerden



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner



Der Kinderarzt oder die Kinderärztin untersucht, wie sich das Kind körperlich und geistig entwickelt hat.



- › Die Beweglichkeit und Geschicklichkeit Ihres Kindes werden überprüft, wie es z.B. allein gehen kann, Treppen steigt mit Festhalten.
- › Das Sehvermögen und die Hörfähigkeit werden kontrolliert. Wenn notwendig, werden Sie zu einem Augenarzt oder einer Augenärztin bzw. zu einem Arzt oder einer Ärztin für Hals, Nasen, Ohren geschickt.
- › Der Kinderarzt oder die Kinderärztin befasst sich insbesondere wieder mit der sprachlichen und geistigen Entwicklung Ihres Kindes. Wie viel spricht es schon? Versteht es z.B. kleine Aufforderungen? Welche Interessen hat es? Womit und wie spielt es?
- › Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert, chronisch krank oder behindert ist, wird Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin die Entwicklungsschritte, die Ihr Kind gemacht hat, überprüfen und mit Ihnen die weiteren Therapie- und Fördermaßnahmen besprechen.

Weitere Themen sind die gesunde Ernährung, mögliche Schwierigkeiten im Verhalten Ihres Kindes, wie z.B. Schlafprobleme, und eventuelle Hinweise auf Allergien.



Der Impfstatus wird überprüft. Fehlende Impfungen werden nachgeholt. Bitte den Impfpass mitnehmen.



Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Vielleicht kann Ihr Kind schon das eine oder andere. Am besten beantworten Sie die Fragen kurz vor dem Gespräch (bitte hier ankreuzen):

Mein Kind ...

- ... geht sicher und allein.
- ... kritzelt auf Papier, der Malstift wird dabei meist mit der Faust gehalten.
- ... erkennt und benennt Bilder in einem Bilderbuch und betrachtet sie genau.
- ... zeigt in einem Bilderbuch auf ihm bekannte Gegenstände, Tiere, Pflanzen, Tätigkeiten, wenn es danach gefragt wird.
- ... spricht 20 oder mehr „richtige“ Wörter, außer Papa und Mama.
- ... versteht kleine Anweisungen, Aufträge, die es kennt („gib mir bitte ...“, „hole bitte ...“).
- ... sucht von sich aus Kontakt zu anderen Kindern.
- ... kann sich für etwa 15-20 Min. selbst beschäftigen, auch wenn ich nicht im selben Raum, aber in der Wohnung bin.

Sind Sie zufrieden damit, was und wie viel Ihr Kind isst?

Ja Nein

Putzen Sie Ihrem Kind nach den Mahlzeiten die Zähne?

Ja Nein

Zeigt Ihr Kind Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?

Ja Nein

Falls ja, welche?

Weiter auf der nächsten Seite



Ist Ihr Kind oft aggressiv gegenüber anderen Kindern?

Ja Nein

Klammert sich Ihr Kind zu sehr an Sie?

Ja Nein

Reagiert Ihr Kind auffallend ängstlich und gehemmt auf Kinder/Erwachsene?

Ja Nein

Empfinden Sie Ihr Kind häufig als rastlos und wie aufgedreht?

Ja Nein

Kommen Sie mit den Trotz-/Wutanfällen Ihres Kindes zurecht?

Ja Nein

Befolgt Ihr Kind fast keine Ihrer Anweisungen?

Ja Nein

Werden Sie sehr ärgerlich, wenn Ihr Kind nicht hören will?

Ja Nein

Läuft Ihr Kind draußen manchmal weg, ohne sich umzuschauen?

Ja Nein

Gibt es außer Ihnen noch andere wichtige Betreuungspersonen?

Ja Nein



Darüber freue ich mich besonders:



Das macht mir Sorgen:



Meine Fragen:



Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert oder behindert ist:

Welche Fortschritte und neuen Entwicklungen haben Sie bei Ihrem Kind beobachten können?

Haben Sie Kontakt zu Familien in ähnlicher Situation, z. B. über Selbsthilfegruppen?

Ja

Nein

Hat Ihr Kind Kontakt zu anderen Kindern, z. B. in einer Spielgruppe?

Ja

Nein

Liebe Mutter, lieber Vater,

Machen Sie sich nicht lustig über die Ängste Ihres Kindes. Geben Sie ihm die Sicherheit, dass es notfalls immer auf Sie zählen kann.

wenn Ihr Kind bis jetzt noch nicht in der Kita war, kommt es vermutlich spätestens mit dem dritten Geburtstag in die Kindertagesstätte. Bei aller Freude ist dieser Übergang für Ihr Kind wie auch für Sie als Eltern nicht einfach: Beide Seiten müssen mit der Trennung voneinander erst einmal klarkommen. Auch wenn sich Ihr Kind schon bald eingewöhnen wird, können morgens noch ein paar Tränen fließen.



Für Ihr Kind ist der Besuch der Kindertagesstätte ein enormer Schritt.

Es muss eine ganze Weile ohne Sie als Vater oder Mutter auskommen, kann sich nicht in Ihre Arme flüchten, wenn ihm nach Schutz und Trost zumute ist. Gleichzeitig muss es seinen Platz in der Gruppe finden. Es muss lernen, mit anderen Kindern zurechtzukommen, zu teilen, seine Wünsche auch mal zurückzustellen und Regeln zu befolgen – auch im Streit. Denn Schlagen und Treten helfen nicht, wenn man eigentlich mit jemandem spielen möchte! Kinder wollen aber auch ihre Kräfte messen und rangeln. Hier sollten die Spielregeln klar sein: z. B. sofort aufhören, wenn einer nicht mehr mitmachen will, nicht zu mehreren gegen einen, nicht gegen Kleinere und Schwächere.

Vielleicht wacht Ihr Kind nun nachts wieder häufiger auf und sucht Ihren Beistand. Das ist nicht ungewöhnlich in diesem Alter. Aufgeschreckt durch einen Angst- oder Albtraum braucht es Ihren Trost und Zuspruch. Schließlich strömen so viele neue Eindrücke und Erlebnisse auf Ihr Kind ein, die es in seinen Träumen verarbeitet. Und auch so manches Gespenst, so manche Hexe kann den Schlaf empfindlich stören. Da ist es gut, Mutter oder Vater in der Nähe zu wissen ...

Schon bald wird Ihr Kind beginnen, Sie mit seinen geradezu unermüdlichen Fragen „Warum? Wieso? Woher? Wann? Wo?“ zu löchern. **Denn jetzt beginnt das typische Fragealter.** Auch wenn es Ihnen manchmal zu viel wird: Ihr Kind will Sie damit keinesfalls „nerven“. Es entwickelt einen nahezu unstillbaren Wissensdurst und möchte tatsächlich etwas von Ihnen erfahren. Es möchte erklärt bekommen, weshalb z. B. etwas so und nicht anders ist, wieso das Kind weint, woher das neue Spielzeug ist, warum es schlafen muss ... Gleichzeitig versteht und spricht Ihr Kind nun immer mehr. Und seinen Wort „schatz“ möchte es natürlich auch anwenden und nutzen.

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklungsschritte
- › www.kindergesundheit-info.de/sprachentwicklung
- › www.kindergesundheit-info.de/gesunde-kinderzaehne
- › Kurzfilm „Sprechen lernen: Mit allen Sinnen“ unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-sprechen-lernen
- › Informationen zur Unfallverhütung unter www.kindergesundheit-info.de/sicher-aufwachsen



Information
und Hilfe

Themen ■ Magisches Denken ■ Miteinander im Gespräch ■ Gutes Sehen
 ■ Sind die Zähne gesund? ■ Tipps zur Unfallverhütung

Magisches Denken

Insbesondere zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr beeinflusst die sogenannte magische Phase das kindliche Denken und Handeln. Alles, was das Kind sich wünscht und denkt – Schönes wie auch „Schreckliches“ –, könnte in seiner Vorstellung tatsächlich eintreten. Und sein eigenes Denken und Tun sieht es als wichtige Ursache für Vieles, was passiert. Gleichzeitig ahnt oder befürchtet das Kind, dass andere Kinder und Erwachsene, aber auch Hexen, Feen und Monster auf die gleiche Weise etwas geschehen lassen könnten.



- › Die typischen Ängste vor Hexen und Gespenstern lassen sich nicht einfach wegreden. Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen und ihm Trost zu spenden, wenn es nachts aufwacht und über schlechte Träume und Ängste klagt.
- › Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie man die Geister und Monster am besten vertreiben kann. Bestimmt fällt Ihrem Kind etwas Wirksames ein. In Ihrer Stadtbücherei gibt es sicher eine Reihe von Bilderbüchern zum Thema Geister und Monster, die Sie ausleihen und zusammen anschauen können.
- › Das „magische Denken“ ist für Sie als Eltern nicht leicht zu durchschauen. Doch auch wenn Ihnen manche Geschichte Ihres Kindes besonders fantasievoll erscheint, sollten Sie seine Erzählungen keinesfalls als „Lügendgeschichten“ abtun.

Miteinander im Gespräch

Ab etwa drei Jahren nimmt der Wortschatz des Kindes in der Regel rapide zu. Schon bald kann es kleine Geschichten erzählen.

- › Geben Sie Ihrem Kind viel Gelegenheit, sich mit Ihnen zu unterhalten und Ihnen von seinen Erlebnissen zu erzählen.
- › Beantworten Sie seine Fragen, aber vermeiden Sie es, auf Ihr Kind erklärend „einzureden“, vor allem, wenn es müde ist oder kein Interesse hat.

- › Nehmen Sie das „Was“ wichtiger als das „Wie“: Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und gehen Sie auf das ein, was es Ihnen sagen möchte. Wenn es Fehler macht, berichtigen Sie es nicht ständig. Wiederholen Sie stattdessen „beiläufig“ das Gesagte in der richtigen Form.
- › Auch wenn Ihr Kind behindert oder entwicklungsverzögert ist – versuchen Sie, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Finden Sie Ihre Art, sich miteinander zu verständigen – eventuell mithilfe einer Logopädin oder eines Logopäden.

TIPP: Gemeinsam Geschichten lesen, Lieder singen und Kinderreime aufsagen macht jetzt besonderen Spaß. Und: Mit Fragen ermuntern Sie Ihr Kind und helfen ihm, genau zu beobachten und seinen Wortschatz zu erweitern.



Gutes Sehen

Gutes Sehen ist überaus wichtig für die Entwicklung des Kindes. Nur wer z. B. räumliches Sehen lernt, kann gut Entfernungen einschätzen, Ball spielen und Unfälle verhüten. Je früher Sehfehler erkannt und behandelt werden, desto größer ist die Chance, dass sich auf beiden Augen das volle Sehvermögen entwickelt.

Im jetzigen Alter können auch bestimmte Verhaltensweisen auf unerkannte Sehfehler hindeuten:

- › Ihr Kind blinzelt oft, reibt sich die Augen oder kneift sie zusammen.
- › Es hat keine oder kaum Lust zum Malen oder Ausschneiden.
- › Es verhält sich ängstlich und ungeschickt.
- › Es ermüdet schnell, wenn es sich konzentrieren muss, und klagt häufig über Kopfweh.

Aber Vorsicht: Höhere Fehlsichtigkeiten können für kurze Zeit ausgeglichen werden. Diese Kinder fallen dann nicht ohne Weiteres auf, ebenso wenig wie Kinder mit einseitigen Sehfehlern.





Sind die Zähne gesund?

- › Milchzähne sind wichtig, denn sie halten den Platz frei für die bleibenden Zähne, die ein Leben lang halten sollen. Und: Jeder kranke Zahn verursacht Schmerzen und kann Ihr Kind in seiner Gesundheit beeinträchtigen. Lassen Sie die Zähne Ihres Kindes regelmäßig zahnärztlich kontrollieren.
- › Wenn Ihr Kind immer noch nach Schnuller oder Nuckelflasche verlangt, versuchen Sie, ihm das Nuckeln behutsam, aber konsequent abzugewöhnen. Besprechen Sie sich gegebenenfalls mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.
- › Lassen Sie Ihr Kind grundsätzlich nur aus dem Becher und nicht mehr aus der Flasche trinken – erst recht keine süßen Getränke.



TIPP: In vielen Bundesländern haben die Zahnärztekammern bzw. Kassenzahnärztlichen Vereinigungen zahnärztliche Kinderpässe herausgegeben. Fragen Sie danach.

Vorsicht Unfallgefahr! Tipps zur Unfallverhütung

Stürze, vor allem von Treppen und Hochbetten, und Ertrinkungsunfälle gehören immer noch zu den folgenreichsten Unfallrisiken in diesem Alter. Zunehmend rücken auch Verkehrsunfälle ins Blickfeld. Denn Ihr Kind ist noch nicht in der Lage, Geschwindigkeiten, Entfernungen oder Höhen richtig einzuschätzen oder in Gefahrensituationen angemessen zu reagieren.

- › Nach Möglichkeit jetzt noch auf ein Hochbett verzichten (frühestens ab sechs Jahren).
- › Wasserstellen im Garten sichern und das Kind nie ohne Aufsicht in Wassernähe spielen lassen.

- › Den sicheren Gebrauch von Geräten und Werkzeugen (z. B. Messer, Schere, Streichhölzer, Hammer, Schraubenzieher) zeigen und üben.
- › Zur Kindertagesstätte nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg wählen.
- › Richtiges Verhalten als Fußgänger zeigen und üben („Anhalten – schauen – gehen!“).
- › Vor jeder Fahrbahnüberquerung – auch am Zebrastreifen – an der Bordsteinkante stehen bleiben und Ihr Kind beim Überqueren immer an der Hand halten.
- › Das Kind auf dem Bürgersteig immer auf der „Innenseite“, also der vom Verkehr entfernten Seite, gehen lassen.
- › Nie auf der gegenüberliegenden Straßenseite auf Ihr Kind warten.
- › Besonders im Herbst und im Winter auf möglichst auffällige Kleidung achten. Reflektierende Streifen oder Anhänger wecken zusätzlich die Aufmerksamkeit der Autofahrer.
- › Den Autokindersitz gegebenenfalls altersgerecht anpassen (europäische Sicherheitsnorm ECE R 44-03 oder R 44-04, Gruppe II für 15–25 kg Körpergewicht, ca. 3 ½ bis 7 Jahre). Das Kind immer vorschriftsmäßig anschnallen. Aussteigen immer nur auf der Gehwegseite.



Kinder lernen durch Nachahmen – auch im Straßenverkehr!

Infoheft 1: Kinderbetreuung

Infoheft 2: Sehvermögen ■ Sprechen und verstehen ■ Geistige Entwicklung

Infoheft 3: Fernsehen, Computer ■ Bewegung

Infoheft 5: Gesunde Zähne ■ Unfallverhütung



**Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner**



Das Kind wird bei der U7a abermals gründlich untersucht und der Kinderarzt oder die Kinderärztin überprüft, wie es sich im zurückliegenden Jahr körperlich und geistig entwickelt hat.



- › Das Sehvermögen und die Hörfähigkeit werden kontrolliert. Ein besonderes Augenmerk richtet sich darauf, ob Ihr Kind auf beiden Augen gleich gut sieht und ob nicht etwa eine Sehschwäche – z. B. ein verstecktes Schielen – vorliegt.
- › Der Kinderarzt oder die Kinderärztin prüft wieder die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes. Spricht es schon Sätze mit drei bis fünf Wörtern? Versteht es Aufforderungen wie „Zeig mir deine Nase!“? Kann es seinen Namen sagen?
- › Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert, chronisch krank oder behindert ist, wird Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin die Entwicklungsschritte, die Ihr Kind gemacht hat, überprüfen und mit Ihnen die weiteren Therapie- und Fördermaßnahmen besprechen.

Weitere Themen sind u. a. die Ernährung und Gewichtsentwicklung Ihres Kindes, mögliche Schwierigkeiten in seinem Verhalten, z. B. beim Schlafen, eventuelle Hinweise auf Allergien und die Zahn- und Mundgesundheit.



Der Impfstatus wird überprüft. Fehlende Impfungen werden nachgeholt. Bitte den Impfpass mitnehmen.



Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Vielleicht kann Ihr Kind schon das eine oder andere. Am besten beantworten Sie die Fragen kurz vor dem Gespräch (bitte hier ankreuzen):

Mein Kind ...

- ...rennt schnell und sicher, Hindernisse in seinem Weg werden geschickt umsteuert.
- ...blättert Buch- oder Magazineseiten sorgfältig einzeln um.
- ...kritzelt gerade Striche, evtl. auch schon kreisförmig, hält den Stift in der Faust.
Meist noch keine sichere Händigkeit.
- ...erkennt in einem Bilderbuch Tiere, Pflanzen und Tätigkeiten des täglichen Lebens.
- ...hört gern Kinderreime, Kinderlieder und lernt sie zum Teil.
- ...spricht kleine Sätze mit 3-5 Wörtern.
- ...kann durch Körpersprache und Gesichtsausdruck deutlich Freude oder Ärger über etwas ausdrücken.
- ...spielt für sich und mit anderen Kindern kleine „Rollenspiele“ (Kaufladen, Familie, Erlebtes).
- ...will gern und von sich aus bei Haus- oder Gartenarbeiten mithelfen.
- ...kann ohne Schwierigkeiten für einige Stunden allein bei gut bekannten Personen bleiben, denen es vertraut.

Sind Sie zufrieden damit, was und wie viel Ihr Kind isst?

Ja Nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind deutlich weniger oder undeutlicher spricht als andere Kinder seines Alters?

Ja Nein

Weiter auf der nächsten Seite



Blickt Ihr Kind häufig ins Leere, reagiert nicht?

Ja Nein

Wehrt sich Ihr Kind meistens gegen Zärtlichkeiten, will nicht schmusen?

Ja Nein

Kommen Sie mit den Trotz-/Wutanfällen Ihres Kindes zurecht?

Ja Nein

Ist Ihr Kind oft aggressiv gegenüber anderen Kindern?

Ja Nein

Reagiert Ihr Kind mit panischer Angst, wenn in seinem Zimmer etwas verändert wird?

Ja Nein

Gibt es außer Ihnen noch andere wichtige Betreuungspersonen?

Ja Nein



Darüber freue ich mich besonders:



Das macht mir Sorgen:



Meine Fragen:



Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert oder behindert ist:

Welche Fortschritte und neuen Entwicklungen haben Sie bei Ihrem Kind beobachten können?

Haben Sie Kontakt zu Familien in ähnlicher Situation, z. B. über Selbsthilfegruppen?

Ja Nein

Hat Ihr Kind Kontakt zu anderen Kindern, z. B. in einer Spielgruppe?

Ja Nein

Liebe Mutter, lieber Vater,

Ihr Kind wird nun schon vier Jahre alt und von Tag zu Tag selbstständiger. Mit den Kindern in der Kita kommt es hoffentlich gut zurecht, und vielleicht hat es auch schon einen „besten Freund“, eine „beste Freundin“ gefunden. **Ihr Kind interessiert sich zusehends dafür, wie andere Kinder sind** – was sie denken und bewegt, ob sie anders als es selbst sind und worin sie sich von ihm unterscheiden. Dabei lernt es sich auch selbst kennen – was es gern tut und was nicht, was es gut und weniger gut kann, was und wen es mehr oder weniger mag.



Bei allen Fortschritten, die Ihr Kind inzwischen gemacht hat, wird es nach wie vor auch an seine Grenzen stoßen und Enttäuschungen erleben. **Auch wenn die Trotzanfälle wahrscheinlich seltener geworden sind, können Enttäuschung und Misserfolg noch einen wahren Sturm der Verzweiflung und Wut entfesseln.** Hier braucht Ihr Kind Ihren Trost. Es braucht aber auch Orientierungshilfen von Ihnen. Hierzu gehört z.B.

auch die Erfahrung, dass es Grenzen gibt, wie es seine Gefühle ausdrückt, – beispielsweise dort, wo andere Menschen verletzt oder beleidigt und Gegenstände zerstört werden.

Machen Sie immer deutlich, dass Sie ein Verhalten, nicht aber Ihr Kind selbst ablehnen!

Solche Regeln helfen Ihrem Kind – vorausgesetzt, sie sind nachvollziehbar und verständlich. Auch dann braucht es noch Zeit und Ihre entschiedene Haltung, wenn Sie mit einem bestimmten Verhalten Ihres Kindes nicht einverstanden sind. Allerdings ist Ihr Kind in einem solchen Fall nie ein „böses Kind“ und sollte auch nicht als solches bezeichnet werden. Ihr Kind könnte es leicht missverstehen und denken, dass es selbst von Ihnen abgelehnt wird und nicht nur sein Verhalten.

46.–48. Lebensmonat (3 Jahre + 10 Monate bis 4 Jahre)

U8

In den nächsten Monaten stehen für Ihr Kind weitere wichtige Entwicklungsschritte an. Schon bald wird es sicher mit dem Fahrrad fahren und sich als Prinzessin, Hexe oder Räuber darin üben, die Welt „mit anderen Augen“ zu sehen. Mit großem Vergnügen wird es Lieder, Reime und Geschichten Wort für Wort auswendig lernen.

Wie gut Ihr Kind mit allem zurechtkommt, ist nicht immer gleich zu erkennen. Ihre Beobachtungen sind also besonders wichtig. Wenn Sie aus der Kindertagesstätte hören, dass Ihr Kind sich mit irgendetwas besonders schwer tut oder nicht klarkommt, sollten Sie dies ernst nehmen. Falls Sie auch nur den leisesten Zweifel haben, dass sich Ihr Kind nicht altersgerecht entwickelt, sollten Sie dies bei Ihrem Kinderarzt oder der Kinderärztin ansprechen. Denn beizeiten erkannt können viele Probleme durch eine gezielte Unterstützung gelöst werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin darüber, wenn Sie etwas beunruhigt!



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklungsschritte
- › www.kindergesundheit-info.de/sprachentwicklung
- › www.kindergesundheit-info.de/spielen-und-lernen
- › www.kindergesundheit-info.de/gesundessverhalten

Informationen zur Unfallverhütung unter
www.kindergesundheit-info.de/sicher-aufwachsen



Information
und Hilfe

Themen ■ Das Sprechen im Auge behalten ■ Immer noch Hauptsache: Spiel & Bewegung ■ Wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat ■ Gemeinsam schmeckt's doppelt gut ■ Thema Linkshändigkeit ■ Tipps zur Unfallverhütung

Das Sprechen im Auge behalten

Mit vier Jahren verfügen Kinder in der Regel bereits über einen ganz ansehnlichen Wortschatz. Sie können – in weitgehend richtig gebauten Sätzen – erzählen, was sie beschäftigt. Vor lauter Aufregung können dabei Silben verschluckt oder verdreht werden.

- › Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind deutlich weniger spricht und versteht als gleichaltrige Kinder oder eine schwer verständliche Aussprache hat, sollten Sie mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin darüber sprechen.
- › Gegebenenfalls ist eine sprachtherapeutische (logopädische) Unterstützung ratsam.
- › Eine schlechte Aussprache kann auch auf eine Hörstörung hindeuten. Lassen Sie bei Sprachschwierigkeiten immer auch das Hörvermögen Ihres Kindes überprüfen.



Immer noch Hauptsache: Spiel & Bewegung

Spielen und Bewegung sollten im Tagesablauf des Kindes nach wie vor an erster Stelle stehen.

- › Lassen Sie Ihr Kind ausgiebig toben, klettern, Roller fahren, Sandburgen bauen, mit Puppen spielen, basteln, malen.
- › Fernsehen, Filme und Computerspiele sollten die Ausnahme und – wenn überhaupt – immer nur ein kurzer Zeitvertreib von höchstens 30 Minuten sein.

Wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat

Vielleicht kann Ihr Kind noch nicht laufen, sprechen, allein essen? Wenn Sie ein entwicklungsverzögertes oder behindertes Kind haben, empfinden Sie den Unterschied zu anderen Kindern vielleicht immer stärker. Trotzdem möchten wir Ihnen Mut machen und Sie ermuntern, Ihrem Kind den Kontakt mit anderen Kindern zu ermöglichen. Vielleicht finden Sie auch eine Familie in einer ähnlichen Situation. Zusammen ist es manchmal leichter.

- › Nutzen Sie die integrativen Angebote z. B. in Sportvereinen, Kindertagesstätten, Familienbildungsstätten.
- › Das gemeinsame Spielen mit anderen Kindern – ohne und mit Behinderung – ist für Ihr Kind wichtig. Es kann hierbei Erfahrungen machen, die es zu Hause nicht sammeln kann, und lernt neues und anderes Spielen. Vor allem Kinder mit Lernverzögerungen lernen im gemeinsamen Spiel viel durch Nachahmen.
- › Umgekehrt erlebt ein Kind ohne Behinderung in integrativen Gruppen, dass manche Kinder in ihren Ausdrucksmöglichkeiten, ihrem Tempo oder ihren Fähigkeiten zwar anders sein können, aber ebenso gute Spielgefährten und Freunde werden können.



Gemeinsam schmeckt's doppelt gut

Gemeinsam am Tisch sitzen und essen verbindet. Es gibt Kindern ein Gefühl von Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Familienmahlzeiten bieten Kindern Zeit und Gelegenheit, von ihren Erlebnissen zu erzählen, sich von Vater und Mutter Verhaltensweisen bei Tisch „abzugucken“ und zu erfahren, dass gemeinsames Essen Freude macht und schmeckt.

- › Versuchen Sie, nach Möglichkeit wenigstens einmal am Tag gemeinsam zu essen.
- › Spielzeug, Radio, Fernseher, Zeitung und Handys haben bei den Mahlzeiten nichts zu suchen. Sie lenken vom Essen ab und machen jedes Erzählen zunichte.

- › Gestehen Sie Ihrem Kind zu, auch einmal weniger Appetit zu haben oder etwas gar nicht zu mögen. Das ist ganz normal. Sie ersparen sich und Ihrem Kind manchen Stress und „Machtkampf“ und können die gemeinsame Mahlzeit dennoch genießen.
- › Auch bei Tisch sind Sie Ihrem Kind Vorbild. Welche Regeln bei Tisch auch immer in Ihrer Familie gelten, es sollten sich alle daran halten, auch die Erwachsenen.

Thema Linkshändigkeit

Linkshändigkeit ist keine „schlechte Angewohnheit“, und linkshändige Kinder können ebenso gut malen und basteln wie rechtshändige Kinder. Die Händigkeit ist angeboren und vermutlich vererbt. Die meisten Kinder zeigen mit drei, vier Jahren bereits deutlich, ob sie bevorzugt mit rechts oder links hantieren. Einige Kinder wechseln jedoch bis zum fünften oder sogar sechsten Lebensjahr noch häufig die Hand. Vor Eintritt in die Schule sollte jedoch feststehen, welches die Schreibhand ist. Linkshändige Kinder müssen eine lockere Schreibhaltung in der Regel gezeit bekommen und üben.



- › Wenn Ihr Kind auch nach dem vierten Lebensjahr noch häufig die Hand wechselt und Sie unsicher sind, ob es Links- oder Rechtshänder ist, sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin darüber. Er oder sie kann gegebenenfalls die Händigkeit Ihres Kindes durch eine entsprechende Testdiagnostik abklären oder dies veranlassen.
- › Unterstützen Sie die Linkshändigkeit Ihres Kindes und erleichtern Sie ihm das Hantieren mit links durch Alltagsgegenstände und Schreibutensilien speziell für den linkshändigen Gebrauch, z. B. Linkshänderschere, weiche Stifte, Füller.

Vorsicht Unfallgefahr! Tipps zur Unfallverhütung

Ihr Kind möchte am liebsten alles ohne fremde Hilfe machen und spielt nun auch häufiger allein außerhalb des Hauses. Gleichzeitig ist sein Gefahrenbewusstsein noch sehr eingeschränkt. Damit bleibt vor allem die Straße gefährlich. Aber auch Freizeit- und Sportunfälle – vor allem Stürze und

Gut zu wissen, wichtig zu tun ...

Zusammenstöße – rücken in den Vordergrund. Und solange ein Kind noch nicht schwimmen kann, gehören Ertrinkungsunfälle immer noch zu den folgenreichsten Unfallrisiken.

- › Nach Möglichkeit jetzt noch auf ein Hochbett verzichten (frühestens ab sechs Jahren).
- › Wasserstellen im Garten sichern und das Kind nie ohne Aufsicht in Wassernähe spielen lassen.
- › Das Kind ab vier Jahren möglichst bald schwimmen lernen lassen.
- › Den sicheren Gebrauch von Geräten und Werkzeugen (z.B. Messer, Schere, Hammer, Schraubenzieher) zeigen und üben.
- › Dem Kind zeigen und sagen, wie es sich auf Spielplätzen rücksichtsvoll verhält.
- › Immer wieder richtiges Verhalten als Fußgänger („Anhalten – schauen – gehen!“) üben und das Kind loben, wenn es sich richtig verhält. Auch im Straßenverkehr ein gutes Beispiel sein.
- › An verkehrsfreien Plätzen Roller- oder Fahrradfahren üben.
- › Das Kind nur mit Helm Roller oder Fahrrad fahren lassen.
- › Mitfahren im Auto nur in altersgerechtem Kindersitz nach der europäischen Sicherheitsnorm ECE R 44-03 oder R 44-04 (Gruppe II für 15–25 kg Körpergewicht, ca. 3 ½ bis 7 Jahre). Immer anschnallen. Aussteigen nur auf der Gehwegseite.



-
- Infoheft 2: Sprechen und verstehen** ■ Soziale Entwicklung
Infoheft 3: Ernährung des Kindes ■ Fernsehen, Computer & Co.
 ■ Bewegung
Infoheft 4: Störungen in der Entwicklung der Körper- und Handbewegungen (Motorik) ■ Sprech- und Sprachstörungen
Infoheft 5: Unfallverhütung
-



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner



Bei der U8 wird das Kind erneut gründlich von Kopf bis Fuß untersucht, gewogen und gemessen. Seine körperliche und seelische Entwicklung wird geprüft und der Kinderarzt oder die Kinderärztin interessiert sich dafür, was es schon alles allein machen kann.



- › Es wird geprüft, wie beweglich und geschickt Ihr Kind ist und wie es sich sprachlich entwickelt hat.
 - › Das Sehvermögen und die Hörfähigkeit werden kontrolliert. Zähne und Kiefer werden auf Fehlstellungen hin geprüft.
 - › Der Kinderarzt oder die Kinderärztin interessiert sich für das soziale Verhalten Ihres Kindes, ob es z.B. Probleme hat, mit anderen Kontakt aufzunehmen.
 - › Es wird erfragt und beobachtet, wie Ihr Kind malt und spielt, und was seine Interessen sind.
- › Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert, chronisch krank oder behindert ist, wird Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin die Entwicklungsschritte, die Ihr Kind gemacht hat, überprüfen und mit Ihnen die weiteren Therapie- und Fördermaßnahmen besprechen.

Weitere Themen sind mögliche Schwierigkeiten im Verhalten Ihres Kindes, z. B. Probleme beim Durchschlafen, unkonzentriertes Spielen, Einnässen. Wenn Ihr Kind besondere Unterstützung braucht, bespricht der Arzt oder die Ärztin die Möglichkeiten mit Ihnen. Die gesunde Ernährung sowie weitere Termine zur Auffrischung von Impfungen werden ebenfalls Thema sein.



Der Impfstatus wird überprüft. Fehlende Impfungen werden nachgeholt. Bitte den Impfpass mitnehmen.



Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Vielleicht kann Ihr Kind schon das eine oder andere. Am besten beantworten Sie die Fragen kurz vor dem Gespräch (bitte hier ankreuzen):

Mein Kind ...

- ... fährt sicher und schnell Dreirad, Laufrad oder Roller.
- ... hält Mal- oder Zeichenstift korrekt mit den Spitzen der ersten 3 Finger.
- ... malt Dinge (Haus, Tisch, Baum), auch Männchen oder „Kopffüßler“, und kommentiert seine Bilder.
- ... betrachtet Bilder in Bilderbüchern genau, erkennt sie und spricht darüber.
- ... hört aufmerksam zu beim Vorlesen oder beim Hören von Kinderliedern oder Geschichten von CD oder Kassette.
- ... erzählt kleine Begebenheiten in weitgehend richtigem zeitlichen Ablauf, meist in der Erzählform „... und dann ... und dann ... und dann“.
- ... beteiligt sich an altersgemäßen Spielen, bei denen Regeln und Abfolgen einzuhalten sind (Kita, Kreis- und Bewegungsspiele).
- ... redet von sich selbst mit „ich“.
- ... weiß, dass es ein Junge oder Mädchen ist, verhält und kleidet sich meist danach.

Sind Sie zufrieden damit, was und wie viel Ihr Kind isst?

Ja Nein

Ist Ihr Kind tagsüber trocken?

Ja Nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind deutlich weniger oder undeutlicher spricht als andere Kinder seines Alters?

Ja Nein

Weiter auf der nächsten Seite

Wehrt sich Ihr Kind meistens gegen Zärtlichkeiten, will nicht schmusen?

Ja Nein

Fällt es Ihrem Kind schwer, sich an Regeln zu halten?

Ja Nein

Ist Ihr Kind zu Hause ständig ungehorsam?

Ja Nein

Hat Ihr Kind Angst vor gleichaltrigen Kindern?

Ja Nein

Ist Ihr Kind oft aggressiv gegenüber anderen Kindern?

Ja Nein

Zeigt Ihr Kind ausgeprägte Ängste?

Ja Nein

Wenn ja, welche Ängste sind das?

Empfinden Sie Ihr Kind häufig als rastlos und wie aufgedreht?

Ja Nein

Blickt Ihr Kind häufig ins Leere, reagiert nicht?

Ja Nein

Reagiert Ihr Kind mit panischer Angst, wenn in seinem Zimmer etwas verändert wird?

Ja Nein

Hat Ihr Kind täglich einen Wutanfall?

Ja Nein

Sieht Ihr Kind regelmäßig mehr als eine Stunde pro Tag fern?

Ja Nein



Darüber freue ich mich besonders:



Das macht mir Sorgen:



Meine Fragen:

Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert oder behindert ist:

Welche Fortschritte und neuen Entwicklungen haben Sie bei Ihrem Kind beobachten können?

Haben Sie Kontakt zu Familien in ähnlicher Situation,
z. B. über Selbsthilfegruppen?

Ja Nein

Hat Ihr Kind Kontakt zu anderen Kindern, z. B. in einer
Kindertagesstätte oder Spielgruppe?

Ja Nein

Wenn ja, wie gestaltet sich der Kontakt Ihres Kindes zu anderen Kindern?

Liebe Mutter, lieber Vater,

Ihr Kind braucht Ihr Zutrauen, um eigenständig zu sein.

gut fünf Jahre begleiten wir Sie und Ihr Kind nun schon und haben versucht, Sie bei seinen vielen großen und kleinen Entwicklungsschritten zu unterstützen. Nun steht ein weiterer wichtiger Schritt bevor: **Ihr Kind kommt in die Schule.** Die Eingewöhnung in den Schulalltag erfolgt heute viel behutsamer und berücksichtigt stärker die kindliche Entwicklung. Dennoch wird dieser neue Lebensabschnitt eine Menge neuer Anforderungen an Ihr Kind stellen, für die es bereit sein sollte.



Schon jetzt ist Ihr Kind dabei zu lernen, länger bei einer Sache zu bleiben und seine Gedanken beisammenzuhalten. Es kann auch schon mal warten, muss sich häufiger an Regeln halten und Grenzen akzeptieren. Auch wenn ihm manches noch schwer fällt, wird es wahrscheinlich stolz darauf sein, wie „groß“ es schon ist.

Als Mutter und Vater spüren Sie dagegen eine gewisse Wehmut: Sie beobachten, wie selbstständig und unabhängig Ihr Kind bereits ist, und denken daran, wie rasend schnell sich das mit dem Schulalter fortsetzen wird. **Sie werden Ihrem Kind vertrauen müssen, dass es das Richtige tut und selbst auf sich aufpasst.**

Dies wird Ihrem Kind umso besser gelingen, wenn Sie es ermuntern und ermutigen, etwas selbst zu erledigen. Zeigen Sie ihm Schritt für Schritt, wie etwas funktioniert, und haben Sie Geduld, wenn manches dadurch etwas länger dauert oder nicht auf Anhieb klappt. Jedes neue Können stärkt das Selbstvertrauen Ihres Kindes. Auch Sie selbst gewinnen hierdurch mehr Sicherheit, Ihr Kind beruhigt loslassen zu können.

Doch so „groß und vernünftig“ Ihr Kind sich auch gibt, so aufgeweckt und voller Tatendrang es sein mag, so schnell kann es auch noch überfordert werden. Zwischen Wollen und Können ist oft noch ein großer Unterschied. Und jetzt, wo sich Ihr Kind behaupten will, machen ihm Misserfolge und Rückschläge besonders zu schaffen.



Als letzte Früherkennungsuntersuchung vor der Schule hat die U9 besondere Bedeutung. Der Arzt oder die Ärztin kennt Sie und Ihr Kind nun schon seit Jahren, hat ein ziemlich genaues Bild davon, wie sich Ihr Kind Schritt für Schritt entwickelt hat, und weiß vielleicht auch von mancher Sorge. Auch bei diesem Untersuchungstermin sollten Sie unbedingt zur Sprache bringen, wenn Sie etwas an Ihrem Kind beunruhigt. Falls etwas nicht in Ordnung sein sollte, lässt es sich mit gezielter Unterstützung Ihres Kindes oft noch gut beeinflussen.

Vermutlich steht schon bald die Einschulungsuntersuchung an, vielleicht wurde sie auch schon durchgeführt. Sie ist vor allem darauf ausgerichtet, Sie als Eltern wie auch die Schule so zu beraten, dass Ihr Kind die bestmöglichen Bedingungen für ein erfolgreiches Lernen erhält. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass Ihr Kind in der Schule besondere Förderung erhält, falls es sich bei manchem noch schwertut. Wenn Ihr Kind aufgrund einer chronischen Erkrankung oder Behinderung spezielle Unterstützung braucht, sollten Sie sich möglichst frühzeitig Gedanken machen, ob Sie eine Regelschule oder Förderschule für Ihr Kind wünschen, und sich die Schulen ansehen. Im Rahmen der Schuleingangsuntersuchung wird festgestellt, welche sonderpädagogische Förderung eventuell notwendig ist und

welche gesundheitlichen Gesichtspunkte hierbei zu berücksichtigen sind. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin, Therapeutinnen oder Therapeuten und vor allem von den Fachkräften in der Kindertagesstätte beraten. Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie bei der Einschulungsuntersuchung von der Schulärztin oder dem Schularzt und den beteiligten pädagogischen Fachkräften.

Beide Untersuchungen sind somit wichtig. Damit Ihr Kind den bestmöglichen Start in die Schule hat!

Information
und Hilfe



LeseTipp – BZgA-Broschüren

- › Tut Kindern gut
- › Starke Kinder

Downloads und Bestellmöglichkeit unter:

■ www.kindergesundheit-info.de/infomaterial

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklungsschritte

Informationen zur Unfallverhütung unter

www.kindergesundheit-info.de/sicher-aufwachsen



Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.

- Hören und Sehen ■ Wenn es mit dem Sprechen nicht gut klappt
- Wenn die Blase nicht mitspielt ■ Übergewichtige Kinder tragen schwer
- Suchtvorbeugung beginnt schon im Kindesalter ■ Wenn Ihr Kind Sie außer Fassung bringt
- Tipps zur Unfallverhütung

Themen



Hören und Sehen

Was ein Kind nicht richtig hört, kann es auch nicht richtig nachsprechen. Was es schlecht sieht, nimmt es anders wahr, als es tatsächlich ist. Beeinträchtigungen im Sehen oder Hören erschweren nicht nur das Lernen. Sie wirken sich auf die gesamte Entwicklung eines Kindes aus, auf das Miteinander mit anderen und nicht zuletzt auf seine (Selbst-)Sicherheit.

- Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an, wenn Sie den leisesten Zweifel haben, ob Ihr Kind gut hört oder sieht.

Wenn es mit dem Sprechen nicht gut klappt

- Durch gezielte Fördermaßnahmen kann eine Verzögerung in der Sprachentwicklung Ihres Kindes häufig noch vor Schulbeginn aufgeholt werden.
- Eine schlechte Aussprache kann auch auf eine Hörstörung hindeuten (s. o.).

Wenn die Blase nicht mitspielt

Das Trockenwerden ist vor allem ein körperlicher Reifungsprozess, der von Kind zu Kind unterschiedlich lange dauert. Auch wenn die meisten Kinder mit fünf Jahren trocken sind, kann es immer noch passieren, dass sie nachts noch einmal ins Bett machen. Das muss nicht gleich ein Problem bedeuten. Nicht wenige Kinder nässen in diesem Alter sogar noch regelmäßig ein, und die meisten von ihnen werden dennoch von ganz allein trocken.

- › Wenn Ihr Kind bereits über mehrere Wochen trocken war und nun wieder einnässt, sollte ärztlich abgeklärt werden, ob z.B. eine Blasenentzündung vorliegt.
- › Ein neuerliches Einnässen nach mehrmonatigem Trockensein kann auch seelische Ursachen haben (z. B., wenn sich das Kind durch etwas belastet fühlt).

Übergewichtige Kinder tragen schwer

Viele Kinder haben bereits vor Schulbeginn Übergewicht. Mit einer ausgewogenen Ernährung und täglicher Bewegung, wenig fernsehen oder am Computer spielen und Entspannung statt Stress lassen sich belastende Pfunde gut vermeiden.



- › Achten Sie auf einen abwechslungsreichen Speiseplan mit viel Obst und Gemüse und wenig fett- und zuckerreichen Lebensmitteln.
- › Vorsicht bei sogenannten Kinderlebensmitteln – sie sind nicht nur oft teurer als andere Produkte, sie enthalten meist auch viel Zucker, Fett und Kalorien.
- › Seien Sie sparsam mit Süßigkeiten und geben Sie Ihrem Kind möglichst nur Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- › Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag ausreichend Möglichkeit, sich zu bewegen und zu toben, möglichst an der frischen Luft.
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mehrmals am Tag Ruhepausen einlegt. Manchmal genügen schon fünf Minuten, um sich zu entspannen.
- › Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und finden Sie gemeinsam mit ihm Wege, wie es mit Kummer und Stress umgehen kann.

Kinder brauchen Regeln im Umgang mit Fernseher und Computer: Vorschulkinder zwischen drei und fünf Jahren sollten nicht länger als eine halbe Stunde fernsehen oder am Computer spielen.



Suchtvorbeugung beginnt schon im Kindesalter

Suchtverhalten hat meist eine ganze Reihe von Ursachen. Oftmals haben sie ihren Ursprung bereits im Kindesalter. Die beste Vorbeugung ist, ein Kind darin zu unterstützen, dass es zu einer selbstbewussten, selbstsicheren Persönlichkeit heranwächst. Dazu gehört auch, mit Konflikten umgehen und Misserfolge und Enttäuschungen aushalten zu können.

Oft sind es ganz alltägliche Verhaltensweisen, die ein Suchtverhalten fördern oder aber ihm entgegenwirken können:

- › Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Lassen Sie es toben und Quatsch machen, aber auch Grenzen erleben.
- › Nehmen Sie seine Wünsche und Ideen, aber auch Ängste ernst, und trösten Sie es, wenn es Ihren Zuspruch braucht.
- › Greifen Sie bei Konflikten, Enttäuschungen oder Misserfolgen nicht gleich zu Trostpflastern in Form von Süßigkeiten oder anderen Belohnungen. Viel wichtiger ist, dass Ihr Kind spürt, dass Sie seine Gefühle verstehen.
- › Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Fernsehen oder Süßigkeiten, wenn es eigentlich Ihre Anerkennung und Zuwendung erwartet.
- › Bedenken Sie Ihren Umgang mit Medikamenten: Nicht jede kleine Unpässlichkeit – weder bei Ihnen selbst noch bei Ihrem Kind – erfordert gleich ein Medikament.
- › Kinder sind gute Beobachter, auch was den Umgang mit Genussmitteln betrifft. Im Spiel beginnen sie, die Verhaltensweisen von Erwachsenen nachzumachen. Versuchen Sie, auch in Ihrem eigenen Umgang mit Alkohol oder Zigaretten ein Vorbild zu sein.



Wenn Ihr Kind Sie außer Fassung bringt

Kinder können Situationen heraufbeschwören, in denen es für Eltern gar nicht so leicht ist, die Fassung zu bewahren – wenn sie z.B. in ihrem Eifer die halbe Küche unter Wasser setzen oder sich in einem unbedachten Augenblick in Gefahr gebracht haben.

- › So erregt und erschrocken Sie auch sein mögen, versuchen Sie dennoch, einen kühlen Kopf zu behalten.
- › Beschimpfen Sie niemals Ihr Kind als Person, sondern tadeln Sie sein Verhalten.
- › Wenn Sie öfter „rot“ sehen oder Ihnen die „Hand ausrutscht“, sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin, oder rufen Sie das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer an. Und keine Sorge: Jedes Gespräch bleibt völlig vertraulich.



Vorsicht Unfallgefahr! Tipps zur Unfallverhütung

Der Straßenverkehr birgt jetzt die größten Unfallgefahren. Mit fünf und auch mit sechs Jahren können Kinder noch nicht Entfernungen und Geschwindigkeiten von Fahrzeugen einschätzen. Sie hören nicht, woher das Auto kommt, ihr Gesichtsfeld ist seitlich noch um etwa 30% eingeschränkt und sie können nicht über parkende Autos hinwegsehen. Sie sind auch noch nicht in der Lage, mehrere Dinge gleichzeitig zu erfassen. Neben Lernen und Üben ist vor allem Ihr gutes Beispiel gefragt, damit Ihr Kind ein sicheres Verhalten lernt.

- › Den Schulweg gemeinsam mit dem Kind üben. Aber: Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste!
- › Immer wieder sicheres Verhalten im Straßenverkehr üben („Anhalten – schauen – gehen!“, markierte Fußgängerüberwege benutzen, bei roter Fußgängerampel stets Grün abwarten).
- › Besonders im Herbst und Winter auf auffällige Kleidung mit reflektierendem Material achten.
- › Fahrradfahren nur mit Helm, auf Inlineskates, Rollschuhen usw. zusätzlich nur mit entsprechender Schutzkleidung.
- › Kinder unter acht Jahren müssen mit dem Fahrrad auf Geh- und Radwegen fahren und beim Überqueren der Straße absteigen (§ 2 Abs. 5 StVO).
- › Mitfahren im Auto nur in altersgerechtem Kindersitz nach der europäischen Sicherheitsnorm ECE R 44-03 oder R 44-04 (Gruppe II für 15–25 kg Körpergewicht, bis ca. 7 Jahre, ggf. auf Gruppe III anpassen). Immer anschnallen. Aussteigen nur auf der Gehwegseite.

Infoheft 1: Erziehung

Infoheft 2: Sehvermögen ■ Hörvermögen ■ Sprechen und verstehen
■ Bereit für die Schule

Infoheft 4: Störungen in der Entwicklung der Körper- und Handbewegungen (Motorik) ■ Sprech- und Sprachstörungen

Infoheft 5: Suchtvorbeugung ■ Unfallverhütung



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner



Das Kind wird bei der U9 eingehend untersucht. Seine körperliche und geistige Entwicklung wird überprüft, der Urin wird untersucht und der Blutdruck gemessen.

- › Die Beweglichkeit und Geschicklichkeit Ihres Kindes werden geprüft.
- › Das Sehvermögen und die Hörfähigkeit werden kontrolliert.
- › Die Sprachentwicklung Ihres Kindes wird geprüft, wie z. B. seine Aussprache ist und wie viel es versteht.
- › Der Kinderarzt oder die Kinderärztin erkundigt sich nach den Interessen Ihres Kindes. Sein Verständnis für Zusammenhänge und Regeln und seine Fähigkeit, kleine Testaufgaben umzusetzen, werden abgeklärt.



- › Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert, chronisch krank oder behindert ist, wird Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin die Entwicklungsschritte, die Ihr Kind gemacht hat, überprüfen und mit Ihnen die weiteren Therapie- und Fördermaßnahmen besprechen.

Weitere Themen sind das Verhalten Ihres Kindes und mögliche Auffälligkeiten. Es ist wichtig, gerade jetzt die Entwicklung Ihres Kindes sorgfältig zu beurteilen. Wenn es nötig sein sollte, können meist noch vor dem Schuleintritt Hilfen und Maßnahmen eingeleitet werden, um dem Kind einen guten Schulstart zu ermöglichen.



Die Vollständigkeit des Impfstatus wird überprüft. Es stehen Auffrischungsimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten an. Fehlende Impfungen werden nachgeholt. Bitte den Impfpass mitnehmen.

Lassen Sie Kariesschäden an den Milchzähnen jetzt unbedingt behandeln! In Kürze brechen die ersten bleibenden Zähne durch, diese dürfen nicht in einen Mund mit geschädigten Milchzähnen hineinwachsen!



Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Vielleicht kann Ihr Kind schon das eine oder andere. Am besten beantworten Sie die Fragen kurz vor dem Gespräch (bitte hier ankreuzen):

Mein Kind ...

- ... bewältigt Treppen beim Auf- und Absteigen sicher, wie Erwachsene gehend, freihändig.
- ... schneidet mit der Kinderschere sicher und ziemlich genau an einer geraden Linie entlang.
- ... schreibt einige große Buchstaben, malt Zahlen, vielleicht auch schon seinen Namen.
- ... erkennt und benennt die Grundfarben Schwarz, Weiß, Rot, Grün, Blau, Gelb.
- ... mag Kinderreime, Kinderlieder und Kinderverse, kennt einige davon auswendig.
- ... spricht klar, verständlich und flüssig mit weitgehend richtigem Satzbau.
- ... hat Freundinnen und Freunde, die es einladen, und die es auch zu uns einlädt.
- ... versteht Gefühle von anderen (z. B. Traurigkeit) und reagiert angemessen darauf (tröstet z. B.).
- ... sucht bei Kummer, Müdigkeit und belastenden Ereignissen den Kontakt mit mir.
- ... übernachtet schon mal allein bei Verwandten, Freunden oder guten Bekannten.
- ... kann sich bei Spielen an die Regeln halten und warten, bis es an der Reihe ist.

Halten Sie Ihr Kind für ungehorsamer als andere Kinder? Ja Nein

Empfinden Sie Ihr Kind häufig als rastlos und wie aufgedreht? Ja Nein

Ist Ihr Kind beim Spiel unkonzentriert und kann nicht lange bei einer Sache bleiben? Ja Nein

Weiter auf der nächsten Seite



Gibt es im Kindergarten Probleme, weil sich Ihr Kind nicht von Ihnen trennen kann?

Ja Nein

Nässt Ihr Kind mindestens einmal pro Woche ein?

Ja Nein

Kotet Ihr Kind mindestens einmal im Monat ein?

Ja Nein

Sind Sie zufrieden damit, was und wie viel Ihr Kind isst?

Ja Nein

Zeigt Ihr Kind Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?

Ja Nein

Falls ja, welche?

Sitzt Ihr Kind regelmäßig mehr als eine Stunde vor dem Bildschirm (Fernsehen/Videos, Computerspiele)?

Ja Nein

Hat Ihr Kind Angst vor gleichaltrigen Kindern?

Ja Nein

Ist Ihr Kind aggressiv gegenüber anderen Kindern?

Ja Nein

Kann Ihr Kind auch mal abwarten?

Ja Nein

Ist Ihr Kind besonders still und zurückgezogen?

Ja Nein

Zeigt Ihr Kind ausgeprägte Ängste?

Ja Nein

Falls ja: Welche Ängste sind das?

Weigert sich Ihr Kind oft, mit fremden Erwachsenen zu sprechen, auch wenn es etwas gefragt wird?

Ja Nein



Darüber freue ich mich besonders:



 Das macht mir Sorgen:

 Meine Fragen:

Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert oder behindert ist:

Welche Fortschritte und neuen Entwicklungen haben Sie bei Ihrem Kind beobachten können?

Haben Sie Kontakt zu Familien in ähnlicher Situation,
z. B. über Selbsthilfegruppen?

Ja Nein

Hat Ihr Kind Kontakt zu anderen Kindern, z. B. in einer
Kindertagesstätte oder Spielgruppe?

Ja Nein

Wenn ja, wie gestaltet sich der Kontakt Ihres Kindes zu anderen Kindern?

Haben Sie sich schon Gedanken über die zukünftige Schule
Ihres Kindes gemacht?

Ja Nein

J1 – der Gesundheits-Check im Jugendalter

So jung Ihr Kind im Moment noch ist, so schwer können Sie sich wahrscheinlich vorstellen, dass es in gar nicht so ferner Zukunft ein Teenager sein wird – kurz vor oder schon mitten drin in der Pubertät mit all ihren Turbulenzen. In dieser Lebensphase finden nochmals enorme körperliche und seelische Veränderungen statt.

Um Ihrem Kind den bestmöglichen Start ins Erwachsenwerden zu ermöglichen, wird das Früherkennungsprogramm seit 1998 durch die Jugendgesundheitsuntersuchung, die sogenannte J1, abgerundet. Sie wendet sich an 12- bis 14-jährige Jugendliche. Damit bietet sie nach einer längeren Zeitspanne noch einmal Gelegenheit, den Gesundheitszustand Ihres Kindes, seinen Impfstatus und seine Entwicklung insgesamt zu überprüfen.



Ihr Kind wird dann alt genug sein, den Untersuchungstermin ohne Sie wahrzunehmen. Falls noch fehlende Impfungen nachgeholt werden müssen, ist in diesem Alter jedoch Ihr Einverständnis hierfür erforderlich.



Freiwillige Leistungen der Krankenkassen

Zwischen der U9 im Alter von gut fünf Jahren und der J1, die frühestens für das Alter von 12 Jahren vorgesehen ist liegt eine große Zeitspanne, in der weitere Entwicklungsschritte anstehen, und das Kind wichtige Übergänge und Veränderungen bewältigen muss. Die Ärztinnen und Ärzte der Kinder- und Jugendmedizin bieten deshalb noch zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen an.

U10 im Alter von 7–8 Jahren

Schwerpunkt bildet die Früherkennung von möglichen Entwicklungsstörungen (z. B. Lese-Rechtschreib-Rechenstörungen, motorische Entwicklung) sowie Auffälligkeiten und Störungen im Verhalten (z. B. ADHS, Ängste, Depressionen), die sich oft erst nach dem Schuleintritt zeigen.

U11 im Alter von 9–10 Jahren

Auch bei dieser Untersuchung stehen neben der körperlichen Untersuchung und der Beratung die Früherkennung von Entwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten im Mittelpunkt. Schwerpunkte sind mögliche Probleme in der Schule, z. B. bei den schulischen Leistungen.

J2 im Alter von 16–17 Jahren

Schwerpunkte sind u. a. mögliche Pubertäts- und Sexualitätsstörungen, Haltungsstörungen, Diabetes-Vorsorge sowie die vorausschauende Beratung zu Themen wie Ernährung und Bewegung, Unfallverhütung, Suchtmittelgebrauch, Medien, Sexualität, Empfängnisverhütung. Wie die J1 kann Ihr Sohn oder Ihre Tochter auch diese Untersuchung allein wahrnehmen.

Bei diesen Untersuchungen handelt es sich nicht um Regelleistungen der Krankenkassen. Viele Krankenkassen übernehmen jedoch inzwischen die Kosten hierfür. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Krankenkasse.



Internet-Tipp

> www.kinderaerzte-im-netz.de/vorsorge



Information
und Hilfe

Fotonachweis S. 8 © Rolf Koeppen; S. 31 © Birgitta Petershagen www.fotolia.com Titel © nyul, S. 10 kaarsten, S. 11 Lucky Dragon, S. 12 © Anita P Peppers, © Hallgerd, S. 14 © Monkey Business, S. 20 © michael hampel, S. 22 © Mariusz Blach, S. 24 © bilderbox, S. 28 © Grischa Georgiew, S. 33 © ChantalS, S. 41 © Noam, S. 42, 43 © Torsten Schon, S. 44 © Rob www.istockphoto.com S. 21 © Tony_Kwan, S. 23 © Pannonia, S. 30 © Nikki Lowry, S. 32 © Fertnig, S. 34 © Nathan Gleave www.photocase.com S. 18 © Allzweckjack



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Ute Fillinger

Stand: Juli 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Elternheft ist Teil des Eltern-Ordners der BZgA „Gesund groß werden“ und nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Weitere Informationen unter

➤ www.kindergesundheit-info.de

