


LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Dezernat V
Gesundheit und Verbraucherschutz
Gesundheitsamt

Ratgeber für Eltern
mit Ergebnissen



Dieses Heft gehört:



A rectangular box with a solid black border and a horizontal dashed line inside, intended for a name.

Ergebnis der Untersuchung

Sehtest

(mit Rodenstock/Titmus-Gerät)

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen
- mit Brille durchgeführt

Räumliches Sehen

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farbsehen

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Farbsinnstörung

Hörtest

- nicht durchgeführt
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Größe:.....cm

Gewicht:.....kg

Untersuchungsdatum:.....

- Schulärztliche Nachuntersuchung nicht erforderlich
- Schulärztliche Nachuntersuchung erforderlich

Tipps zur häuslichen Förderung finden Sie ab Seite 5 dieses Ratgebers.

Sprache

- unauffällig
- Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen genau nachzusprechen fällt noch schwer.
- manche Laute noch undeutlich gegebenfalls Rücksprache mit dem Kinder-/Hausarzt Laute.....
- Sprachverständnis noch nicht ausreichend

Fein- / Schreibmotorik

- unauffällig
- Stifthaltung / Strichführung noch nicht optimal, Mal- und Schwungübungen empfohlen
- Zeichen genau nachzumalen fällt noch schwer

Mengen erkennen

- altersentsprechend
- nicht altersentsprechend

Grobmotorik

- unauffällig
- Einbeinhüpfen fällt noch schwer

Wir empfehlen die Auffrischung/Durchführung folgender Impfungen:



- Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten)
- Polio (Kinderlähmung)
- Hepatitis B (bei Grundimpfung 3 x impfen!)
- MMR = Masern, Mumps, Röteln
- Meningokokken (bis zum 18. Lebensjahr)
- Windpocken, wenn bisher die Krankheit nicht durchgemacht wurde
- FSME („Zeckenimpfung“)
- Impfstatus zurzeit vollständig
- Impfbuch lag nicht vor, bitte beim Kinder-/ Hausarzt überprüfen



Bitte an Vorsorgeuntersuchung U9 denken, wenn sie bisher noch nicht durchgeführt wurde.

Sonstige Empfehlung:.....

Förderempfehlungen

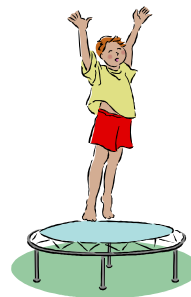
Grobmotorik

Grobmotorische Geschicklichkeit
und sicheres Gleichgewicht:

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



Turnen, Schwimmen,
Roller und Fahrrad fahren,
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 und Bällen, Jo Jo



Spiele



Twister,
Hüpfspiel Himmel und Hölle u.a.

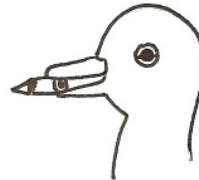
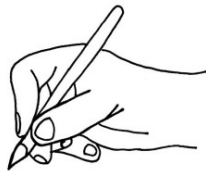
Fein- und Schreibmotorik

Gute Stifthaltung für Rechts- und Linkshänder:

- 2 Finger (der Daumen und der Zeigefinger) halten den Stift wie ein Entenschnabel
- auf dem Mittelfinger liegt der Stift auf
- der Stift sollte lang genug sein, um auf der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger aufzuliegen
- die Hand liegt mit dem kleinen Finger leicht auf der Schreibfläche auf und wird beim Schreiben mit dem ganzen Unterarm immer weiter noch rechts/ links bewegt

Mit diesem 3-Punkte-Griff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.

Eine falsch eingeübte Haltung ist schwer wieder abzugewöhnen!



Übungen

Malen, Ausmalen,
Schwungübungen,
Malen nach Musik,
Muster nachzeichnen

Kneten, Tönen, Perlen auffädeln,
Perlen-Bilder, Murnelspiele

Knüpfen, Weben, „Stricklieseln“,
Fingerspiele, Faltspiele mit
Papier

Ausschneiden, Klebekollagen,
Brot streichen, mit Messer und
Gabel essen, Obst schälen und
schneiden

Mit kleinen Legosteinen und
Fischertechnik nach Vorlage
bauen, Steckspiele

Spiele

Mikado, Packesel (Schmidt),
Packpferdchen (Noris)

Angelspiele, Jenga

Blinde Kuh (Ravensburger),
Twister (Hasbro MB)

Tast-Domino, Taktilo,
Figuren-Tastspiel,
Streichelspiel (Schubi)

Tast-Bilderbücher (Kursiv-Verlag)

Formen, Zahlen, Buchstaben mit dem
Finger auf den Rücken zeichnen und
erraten lassen

Vorschulhefte

Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

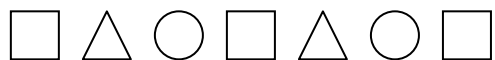
Formen und Zeichen auch bei geringen
Unterschieden erkennen und unterscheiden

Orientierung am eigenen Körper
Evtl. rechte/ linke Hand markieren

Orientierung im Raum:
rechts-links, oben-unten,
vorne-hinten, vor-hinter
über-unter

Übungen

- Beim Tisch decken, Raumspele, Sortierübungen,
- Musterreihe ergänzen



- Zeichen abmalen



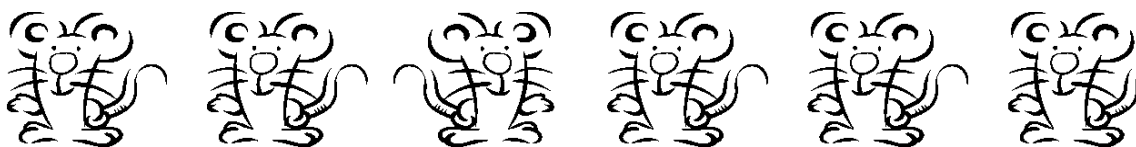
Fahre die Linie mit dem Zeigefinger nach.



Male die gestrichelten Linien nach.



- Unterschiede erkennen



Spiele

Differix, Colorama (Ravensburger), Monster Mix, Verkehrsdomino,
Domino Löwe, Ich spiele mit Formen und Farben, Farben Spaß,
Michas Mal- und Rätselspaß, Lük-Kästen/Hefte, Klatsch Fix (Noris),
Puzzle, Memory, Suchbilder u.a.

Sprache

Wortschatz und Sprachverständnis

Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen

- Kind über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen.
- TV-Filme **gemeinsam** anschauen und darüber sprechen.
- Bildergeschichten ansehen.

Auswendig Lernen

- Gedichte, Verse, Lieder, Adressen, Namen der Wochentage und Monate, Telefonnummern, Alter und Geburtstage der Familienangehörigen.

Spiele

- Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage - und Rätselspiele, Berufe raten, fit und clever (Schmidt Spiele), Zicke – Zacke - Hühnerkacke (Zoch Verlag) u.a.

Viel Fernsehen schadet der Entwicklung. Vorschulkinder **sollen nicht länger als insgesamt 30 Minuten pro Tag** Fernsehen, Computer, Gameboy oder Spielekonsole benutzen!

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

Laute unterscheiden

- b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o, ala-ara... Kunstwörter, schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen – siehe auch Tipp »Zungenbrecher«

Spiele

- 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
- „Hänschen piep einmal“
- Detektiv Horch (Piatnik, Wien); Ratz-Fatz (HABA), Wörter Duo, Lauter Laute (Finken), Passt fast-Minimalpaare (Triangolo) u.a.

Vorschulhefte:

- Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Informationen zur Sprachentwicklung: www.dbl-ev.de

Korrekte Aussprache als Grundlage für gute Rechtschreibung

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

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



Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen
zwitchern zwei Schwalben.

In Ulm, um Ulm
und um Ulm herum.

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritz fischt frische Fische,
frische Fische fischt Fischers Fritz.

Es klapperten die Klapperschlangen
bis ihre Klappern schlapper klangen.

Buch-Empfehlung:

„Warum gähnt das Nilpferd“
v. Ewa Morkowska (Veritas Verlag)

Lernen von zwei Sprachen

Kinder können verschiedene
Sprachen gut gleichzeitig lernen.

Klare Regeln sind wichtig:

- 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 es
gut deutsch spricht;
Sportverein;
regelmäßigen Besuch des
Kindergartens u.a.
- Hörbücher in Deutsch,
Bilderbücher, Bücher u.a.

**Fernsehen ersetzt
Sprachförderung nicht;
zu viel fernsehen schadet!**

Liebe Eltern,

mit dem Schuleintritt kommen auf Ihr Kind und Sie viele neue Anforderungen zu. Bedenken Sie dabei, **zu häufiges Fernsehen** kann die schulische Entwicklung Ihres Kindes stören.

- Es stimmt: Fernsehen macht Spaß, vertreibt Langeweile, informiert und ist immer da, wenn man will. Aber: Fernsehen kann auch eine Schule der Gewalt sein (pro Tag werden im Fernsehen 70 Morde gezeigt!). Diese Bilder können bei den Kindern Angst, aber auch Aggressivität auslösen. Und Gefühle wie Angst bleiben lange im Gedächtnis Ihres Kindes!
- Fernseher, Video/DVD-Geräte, Spielekonsolen und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Fernsehen eignet sich nicht zum Belohnen und Strafen, denn dadurch wird Fernsehen erst richtig wichtig für das Kind.
- Fernsehen ist kein Einschlafmittel und kein Babysitter.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Programme aus. Es gibt gute Kinderprogramme! Das Erwachsenenprogramm ist kein Kinderprogramm.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Fernsehen nicht alleine und sprechen Sie mit ihm über die Sendungen.
- Eine Sendung – und dann PAUSE.
- Gemeinsam fernsehen ist gemütlich – aber eine Familie kann noch andere Dinge gemeinsam tun.
- Ihr Kind braucht für seine Entwicklung eigene Erfahrungen durch Spiele mit anderen Kindern und körperliche Bewegung. Fernsehbilder können diese notwendigen Erfahrungen nicht ersetzen.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus:

AUSWÄHLEN – GEMEINSAM ANSEHEN – AUSSCHALTEN

Zahlen- und Mengenverständnis

Spiele

Spiel mit zwei Würfeln:

»Wer hat mehr, wer hat weniger Punkte?«
»Wie viele Punkte hast du, wie viele ich?«

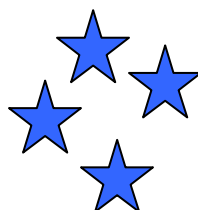


Mensch ärgere dich nicht, UNO, Spielhaus, Halli - galli, Vier gewinnt, Pippo, Domino, Fünf in einer Reihe, Kniffel, Quartett, Murmel-Spiele u.a.

Übungen im Alltag

- Beim Tisch decken Bestecke, Teller, Gläser, ... zählen.
- Beim Arbeiten in der Küche Früchte, Geschirr, Töpfe, ... zählen.
- Unterwegs Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten, ... zählen.
- Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, schaukeln, hüpfen,...

Spontan kleinere Mengen erkennen:



Vorschulhefte - im Buchhandel

- Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Konzentration

Definition: Konzentration ist ein Zustand *geistiger Wachheit*, in dem die körperlichen und geistigen Kräfte auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtet sind.

Durchschnittliche Konzentrationsdauer von Kindern:

Alter in Jahren	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5 bis 7	15 Minuten
7 bis 10	20 Minuten
10 bis 12	25 Minuten
ab 12	30 Minuten

Konzentrationsregeln:

1. **Vorbild sein!** Damit das Kind lernt, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, sollten Eltern sich bemühen, nicht mehrere Tätigkeiten gleichzeitig durchzuführen.
2. Für ausreichende **Frischluftzufuhr** sorgen.
3. Auf **ausreichenden Schlaf** und eine **gesunde Ernährung** achten.
4. **Nichts erzwingen wollen.**
5. Für **innere Ruhe** sorgen.
6. **Akustische Umweltreize ausschalten:** Hausaufgaben sollen in einem ruhigen Raum (ohne Geschwister) gemacht werden.
7. **Visuelle Umweltreize ausschalten:** Der Schreibtisch sollte möglichst nicht direkt vor dem Fenster stehen, damit die Kinder nicht von außen abgelenkt werden.
8. Geeigneten **Arbeitsplatz** schaffen: Auf dem Schreibtisch sollen nur die benötigten Arbeitsmaterialien liegen.
9. **Konzentrationsphasen altersentsprechend ansetzen.**
10. Regelmäßig **Pausen** machen.
11. **Loben!** Anerkennung tut gut, denn positive Verstärkung und ein regelmäßiges Feedback dienen der Motivation ungemein. Und Motivation ist bekanntlich immer noch der stärkste Motor für konzentriertes Arbeiten.

Ernährung

Ihr Kind kommt in einen neuen Lebensabschnitt mit anderen Herausforderungen.

Damit es diese Aufgaben bewältigen kann, muss auch die Ernährung stimmen.

»Der Mensch ist, was er isst«, sagt ein Sprichwort.

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 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.

Essen Sie gemeinsam in der Familie; so lernen Kinder das richtige Sozialverhalten am Tisch.

Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, beispielsweise einen Tischspruch.

Schalten Sie Fernseher und andere Medien beim gemeinsamen Essen aus.

Was sollen Kinder essen?

Für Kinder am besten ist eine vielseitige
»Optimierte Mischkost«

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



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



Sparsam fett- und zuckerhaltige Lebensmittel



Der Schulranzen

Überbelastungen des Rückens sind gesundheitsschädlich. Sie können sehr schnell zu Haltungsschäden führen. Deshalb ist für Schulanfänger der altersgemäße Schulranzen, seine körpergerechte Form und sein Gewicht von besonderer Bedeutung.

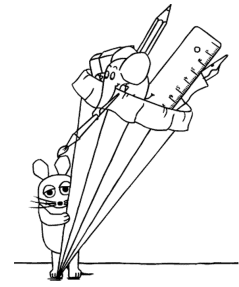
Das Gewicht des gepackten Ranzens darf höchstens 1/10 des Körpergewichts betragen. (siehe Tabelle unten)

- Achten Sie auf gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- Helfen Sie Ihrem Kind und kontrollieren Sie auch immer wieder das tägliche Packen.
- Meist genügt es, wenn nur die Hefte oder die letzten 3 - 4 Arbeitsblätter im Schnellhefter enthalten sind und nicht alle Unterlagen der vergangenen Wochen.
- Schulbücher, Malsachen usw. können häufig in der Schule gelagert werden. Erkundigen Sie sich danach.
- Wichtig ist es auch, dass der Schulranzen richtig sitzt. Er sollte eng am Rücken anliegen. Die Riemen sollten breit, gut gepolstert und verstellbar sein. Die Tragegurte müssen auf die richtige Länge eingestellt werden.
- Achten Sie auf Sicherheitsfarben und reflektierende „Katzenaugen“.
- Spielzeug, schwere Getränkedosen und Freizeitartikel gehören nicht in den Schulranzen.
- Vom Rucksack und Aktenkoffer ist wegen der ungünstigen Gewichtsverteilung abzuraten. In den Turnbeutel gehören nur Turnsachen.

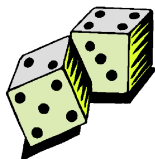
Anhand der Tabelle können Sie das maximale Gewicht des Schulranzens unter Berücksichtigung des Körpergewichts ermitteln.

Körpergewicht in kg	Ranzenhöchstgewicht in kg
15 – 23	2,0
24 – 28	2,5
29 – 33	3,0
34 – 38	3,5
39 – 43	4,0

Vorschläge für eine Schultüte mit Pfiff



Bunte Trinkflasche, Vesperdose, Brustbeutel, Buntstifte, Pinsel, Wasserfarben, Schere, kleines Buch, kleines Handtuch, witzige Seifen, Zahnputzset, Halstuch, Briefmarkenalbum, Drachen, Schmuck, Uhr, Wecker, Taschenlampe.



Gutscheine, die man einzeln und lustig z. B. in Streichholzschachteln verpacken kann: einen Gutschein für einen Ausflug, ein gemeinsames Spiel, eine Vorlesestunde, einen Museums-, einen Hallenbad-, einen Zoo-, einen Kinobesuch, eine Nachtwanderung ...



Eine besondere Freude macht bestimmt das gemeinsame Basteln der Schultüte.



Denken Sie auch an die Zähne Ihres Kindes, und legen Sie nur wenig Süßigkeiten in die Schultüte. Obst, Nüsse und Studentenfutter sind eine gute Alternative.



**Landratsamt Ludwigsburg
Gesundheitsdezernat
Kinder und Jugendärztlicher Dienst
Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg**

Tel: 07141/144-1368

E-Mail: jugendaerztlicher.dienst@landkreis-ludwigsburg.de

So finden Sie uns...



Busverbindung ab Bahnhof:
Linie 421 oder 533, Haltestelle Arbeitsamt