



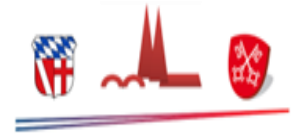
Arbeitsgruppe  
„Kind und Gesundheit“



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse  
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt  
für Stadt und  
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter  
in der Stadt und  
im Landkreis Regensburg

## Informationen für Eltern

in der Stadt und dem Landkreis Regensburg

zur Förderung der Gesundheit von Schulkindern



**- Kinder lernen gerne -**

Sie können dabei helfen

Liebe Eltern,

als Wegbegleiter Ihres Kindes sorgen Sie für eine gute körperliche und psychische Entwicklung Ihres Kindes. Sie sind wichtige Vorbilder für das gesundheitsförderliche Verhalten Ihrer Kinder.

Mit dem Beginn der Schulzeit wird Ihrem Kind, aber auch Ihnen als Eltern, die Einhaltung neuer Regeln abverlangt – die alltäglichen Abläufe in Ihrer Familie verändern sich. Für Ihr Kind ist die Schulzeit ein entscheidender Lebensabschnitt mit neuen Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Neben kognitiven und körperlichen Fortschritten liegen Ihnen als Eltern auch die psychische Gesundheit und das seelische Wohlbefinden Ihres Kindes sehr am Herzen.

Dieser Elternbrief soll Ihnen wertvolle Tipps geben, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, die Entwicklungsaufgabe „Schule“ gestärkt im Selbstvertrauen auf seine eigenen Fähigkeiten in psychisch stabiler Gesundheit gut zu bewältigen.

Begleiten Sie Ihr Kind weiterhin mit viel Liebe, Vertrauen, Toleranz und Geduld.

## Genügend Schlaf



Mit Beginn des Schulbesuchs strömt auf Ihr Kind jede Menge Neues ein. Lernen, aufmerksam sein, sich konzentrieren, sich in die Klassengemeinschaft einfügen, still sitzen – all dies ist aufregend, aber auch ganz schön anstrengend für ein Kind. In dieser Situation ist ausreichender Schlaf besonders wichtig, denn Schlafmangel kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen und Lernproblemen führen.

Das, was tagsüber gelernt wird, wird während des Schlafes in das Langzeitgedächtnis übertragen. Bei Schlafmangel ist dieser Vorgang gestört. Weitere Folgen von nicht ausreichendem Schlaf sind Aufmerksamkeitsschwierigkeiten und körperliche Unruhe.

**Deshalb: Achten Sie auf ausreichenden und ruhigen Schlaf bei Ihrem Kind!**

Der Schlafbedarf ist von Kind zu Kind unterschiedlich und verändert sich mit dem Alter. Im Grundschulalter wird eine **Schlafdauer zwischen 10 und 11 Stunden** empfohlen.

**Rhythmus ist das halbe Leben.** Ein regelmäßiger Tag-Nacht Rhythmus ist von größter Bedeutung für das Wohlbefinden sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Ein unregelmäßiger Rhythmus hingegen kann für den Körper Stress bedeuten.

Deshalb ist es wichtig, dass Eltern nicht nur während der Woche, sondern auch am Wochenende auf regelmäßige Schlafenszeiten achten. Manchmal fällt es Kindern schwer, am Abend zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Hilfreich sind **ausreichende Bewegung tagsüber an der frischen Luft** und Gute-Nacht- Rituale, wie zum Beispiel aus einem Buch vorzulesen. Ein Gute-Nacht-Ritual sollte etwa 15-30 Minuten dauern.

Dagegen erschweren aufregende Videos oder Fernsehsendungen sowie Computerspiele vor dem Zubettgehen ein entspanntes Einschlafen. Auch schwer verdauliches Abendessen sollte vermieden werden.

# Essen mit Genuss



Mit einem guten Frühstück startet Ihr Kind aktiv und stark in den Schultag.

## **Kleines Frühstücks-1x1**

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind morgens 10 oder 15 Minuten Frühstückszeit! Das gemütliche Sitzen am Tisch sorgt nicht nur für Appetit, sondern gibt Ihrem Kind auch ein gutes und sicheres Gefühl für die Schule. Auch Sie starten gelassener in den Tag.

Wenn der Appetit am Morgen gar nicht kommen mag, sind ein Glas Milch, Kakao oder ein selbst gemachter Milchshake auch eine kleine Frühstücksmahlzeit. Naturjoghurt mit Obst, Haferflocken oder gehackten Nüssen, leicht gesüßt mit Honig oder Zucker, ist bei Kindern sehr beliebt.



Für alle, die es lieber herzhaft mögen, ist ein kleines belegtes Brot eine gute Alternative. Wählen Sie am besten Vollkornprodukte! Mit etwas Butter, Frischkäse, Käse und ab und zu auch magerer Wurst wird das Brot optimal belegt. Als süßer Belag eignen sich Marmelade oder Honig.

Ein Getränk, egal ob Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorle, gehört zu jedem Frühstück dazu.

## **Endlich Pause!**

Gerade Grundschul Kinder können lange Esspausen noch nicht gut überbrücken. Hunger macht unkonzentriert! Das Pausenbrot ist wichtig.

## **Zu einem guten Pausensnack gehören drei Bestandteile:**

**Brot oder Semmeln, am besten aus Vollkornmehl.** In Getreideprodukten stecken die Nährstoffe, die das Gehirn zum Denken braucht. Quark, Käse, Pesto, vegetarische Brotaufstriche und ab und zu auch magere Wurst oder Schinken machen das Brot schmackhaft. Das im Belag enthaltene Eiweiß macht satt und zufrieden. Ein paar Blätter Salat oder ein paar Streifen Paprika sorgen für einen saftigen Biss

Zu jedem Pausenbrot gehören ein Stück **Obst oder Gemüse**. Gurkenscheiben, Karotten oder Paprika sind zum Beispiel knackig und bunt und ergänzen die Pause optimal!

Ein **Getränk** gehört dazu! Wasser oder stark verdünnte Saftschorlen löschen den Durst ganz ohne Zucker!

Tipp: Süßer Brotbelag, Kuchen, Kekse oder süße Riegel sollten die Ausnahme in der Pausenbox sein.



### **Mengenlehre**

Zu viel, zu wenig oder gerade genug?

Die richtige Menge hängt vom Alter des Kindes, von der Länge des Unterrichts und von der Größe des Frühstücks ab. Auch der Appetit von Kindern kann von Tag zu Tag schwanken.

Rechnen Sie für ein Grundschulkind etwa eine Scheibe Brot oder eine Semmel mit Belag, eine Kinderhand voll frisches Gemüse oder Obst und ein halber Liter Getränk.

### **Gesunde Auswahl nach der Lebensmittelpyramide!**

Ohne großen Aufwand stärken Sie die Gesundheit Ihres Kindes mit einer sinnvollen Auswahl bei Frühstück und Pausenbrot.

Und: ein selbst gemachtes Pausenbrot ist ein Stück Liebe, das Sie Ihrem Kind in die Schule mitgeben können.



# Verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien

Die selbstverständliche Nutzung digitaler Medien hat Einzug in den Alltag vieler Familien gehalten, sei es um den Alltag zu organisieren, zu kommunizieren oder einfach um sich unterhalten zu lassen.

Für Kinder bedeuten sie eine auf- und anregende Unterhaltung. Beim Spielen vergessen viele Kinder die Zeit. Wenn etwas spannend oder interessant ist, finden sie oft kein Ende. Dies passiert beim Fußballspielen ebenso wie beim Spielen am Tablet oder Smartphone. Ein übermäßiger Medienkonsum kann Risiken für die seelische und körperliche Entwicklung Ihres Kindes bedeuten.

Achten Sie deshalb auf einen sinnvollen Umgang mit den Medien.

Wie lange ein Kind in welchem Alter digitale Medien nutzen soll, kann man schlecht in Minuten ausdrücken. Wichtig ist aber, dass von Anfang an der zeitliche Umgang gelernt wird. Dazu gehört z.B. dass man Inhalte gemeinsam aussucht und nach der vereinbarten Zeit wieder ausmacht und einer anderen Beschäftigung nachgeht.

Digitale Mediennutzung sollte auf keinen Fall zur alleinigen Freizeitbeschäftigung werden.

Bieten Sie ihrem Kind altersgerechte Alternativen zur Mediennutzung.



## **Eltern sind Vorbilder – auch was den Punkt Mediennutzung betrifft.**

Liebe Eltern, denken Sie daran, sie fungieren als Modell. Überdenken Sie ihre eigene Mediennutzung. Wie oft haben Sie ihr Smartphone zur Hand, um noch schnell eine Nachricht zu schreiben, obwohl ihr Kind gerade versucht mit Ihnen zu sprechen? Wer sich nicht an diese Regel hält, kann auch von dem Kind nicht erwarten, dass es sie beherzigt.

Strikte Nutzungsverbote bringen ebenso nichts. Kinder sollen einen positiven Umgang mit digitalen Medien erlernen. Um dies zu erlernen, brauchen Sie die Unterstützung der Eltern. Lassen Sie Ihr Kind nicht allein, machen Sie ihm klar, dass Sie immer als Unterstützung da sind und sich ihre Kinder vertrauensvoll an sie wenden können – auch bei Fragen zu digitalen Medien.

## Tipps zur Medienerziehung:

- **Nutzen Sie digitale Medien gemeinsam mit Ihrem Kind:** Gerade Kinder als Medienanfänger brauchen dringend die aktive Begleitung ihrer Eltern, da sie viele Fragen haben und nicht alles verarbeiten können.
- **Grenzen Sie unbedingt Medienzeiten ein:** Legen Sie Medienzeiten fest, damit auch Zeit für anderes bleibt. Kinder bis 5 Jahre sollten nicht länger **als eine halbe Stunde**, Grundschul Kinder nicht länger als **eine Stunde** täglich Medien nutzen.
- **Helfen Sie bei der richtigen Medienauswahl:** Achten Sie auf altersgerechte Games, Apps und Webseiten - Altersfreigaben und Empfehlungen.
- **Sprechen Sie über Risiken:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass es digitale Angebote gibt, die nicht für Kinder geeignet sind und bieten Sie sich als Gesprächspartner an, wenn ihr Kind verstörende Inhalte wahrnimmt.

### Deshalb:

**Achten Sie darauf, dass Ihr Kind möglichst wenig Zeit vor dem Fernseher oder am PC verbringt! Stellen Sie keinen Fernseher im Kinderzimmer auf!**

## Bewegung fördern

Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich gesund entwickeln und sich wohl fühlen können. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, sind leistungsfähig, selbstbewusst und zufrieden. Sie lassen sich nicht so schnell entmutigen und sind weniger anfällig für Krankheiten.

Durch einen angeborenen, inneren Bewegungsdrang treiben Kinder ihre eigene Entwicklung voran; hierfür ist es jedoch wichtig, dass die Kinder in ihrer Umwelt ausreichend Möglichkeiten finden, diesen Bewegungsdrang auszuleben.

Bewegter Alltag mit den Kleinen: Spielen und bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind, indem Sie z. B. mit ihm fangen spielen, zusammen schaukeln, bei Rollenspielen einen Part übernehmen, durch die Wohnung krabbeln oder zusammen eine Runde tanzen.

Lassen Sie der Fantasie Ihres Kindes beim Bewegen freien Lauf! Eigene Bewegungsformen beim Toben und Spielen zu entwickeln, macht Kindern am meisten Spaß.

Bewegte Wohnräume schaffen: Gestalten Sie Ihre Wohnung um zur Entdeckerzone, so dass Ihr Kind sich frei und möglichst viel bewegen kann. **Vorbild sein:** Die ersten Lebensjahre prägen das spätere Bewegungsverhalten entscheidend. Kinder in diesem Alter lernen vor allem durch Beobachtung und Nachahmung, sodass Sie als Eltern wichtige Vorbilder sind. Legen Sie also kürzere Strecken konsequent mit dem Rad oder zu Fuß zurück, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und gehen Sie jeden Tag mit Ihrem Kind nach draußen unabhängig vom Wetter.



### **Tipp:**

Schenken Sie Ihrem Kind Spielsachen, die zum Bewegen einladen, z. B. einen Ball, ein Trampolin, ein Springseil oder ein Gummitwist.





**Bewegungsangebote nutzen:** Nutzen Sie die Bewegungsangebote, die in Ihrer Stadt bzw. Ihrer Gemeinde von Sportvereinen, sozialen Einrichtungen und anderen Institutionen organisiert werden. Beispielsweise können Sie und Ihr Kind in Eltern-Kind-Turngruppen gemeinsam aktiv werden. Ihr Kind kann erste Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen, während Sie sich mit gleichgesinnten Eltern in der Gruppe austauschen können.

**Faulenzen:** Ihr Kind sollte sich natürlich auch Pausen gönnen und sich ausruhen. Achten Sie nur darauf, dass es nicht zum Stubenhocker wird.

Vor allem bei Kleinkindern sollte langes und unnötiges Sitzen, wie z. B. in Hochstuhl, Kinderwagen oder Buggy vermieden werden. Lassen Sie die Kleinsten sich so oft wie möglich frei bewegen.



## Tipps zur Vermeidung von Haltungsschäden:

Wichtig ist,

- auf eine aufrechte Sitzhaltung und häufigere Wechsel der Sitzposition zu achten,
- bei der Medienausstattung gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen (Computer-Bildschirm auf Augenhöhe positionieren),
- öfter mal eine Pause einlegen,
- für genügend Ausgleich durch Bewegung zu sorgen,
- Schultasche sorgfältig am Vorabend für den nächsten Schultag packen, um das Schleppen von unnötigem Gewicht zu vermeiden.

***Haben Sie Fragen oder Probleme bei der Erziehung Ihres Kindes?***

***Gibt es in Kindergarten oder Schule Schwierigkeiten, bei denen Sie sich Unterstützung wünschen?***

***Sie können sich Rat und Hilfe bei einer der unten aufgeführten Beratungsstellen/Behörde holen. Für einige Sprachen stehen teilweise Dolmetscher zur Verfügung. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.***

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF,**  
Ostengasse 31, Tel.: 0941/ 79982-0  
www.eb-regensburg.de, info@eb-regensburg.de
- **Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle,**  
Richard-Wagner-Str. 20, Tel.: 0941/ 507-2762  
www.regensburg.de, erziehungsberatung@regensburg.de
- **Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg,**  
Jugendärztlicher Dienst, Sozialdienst  
Sedanstr. 1 , Tel. 0941/4009-766  
www.landkreis-regensburg.de, gesundheitsamt@lra-regensburg.de
- **Psychologische Beratungsstelle,**  
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/ 2977111  
www.dw-regensburg.de, erziehungsberatung@dw-regensburg.de
- **Schulberatungsstelle Oberpfalz**  
Weinweg 2, Tel. 0941/22036  
www.schulberatung.bayern.de, buero@sbopf.de
- **Unabhängige Beratungsstelle Inklusion**  
Donaustauer Str. 70  
für die Stadt:  
inklusion-regensburg-stadt@web.de  
für den Landkreis:  
inklusion-regensburg-land@web.de

## Weitere Infos im Netz:

### Schlafbedarf:



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

### Ernährung:



[www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung](http://www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung)

(Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg)

[www.stmelf.bayern.de/ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung)

(Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten)

### Medien:



[www.webhelm.de](http://www.webhelm.de)

(Kompetent online)

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

(internet-abc wissen, wie's geht)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

(Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz)

### Bewegung:



[www.blsv.de](http://www.blsv.de)

(Bayerischer Landessportverband e. V.)

[www.kinderschutzbund-regensburg.de](http://www.kinderschutzbund-regensburg.de)

(Kinderschutzbund Regensburg)

**Bitte informieren Sie sich über Angebote bei den Sportvereinen vor Ort!**

## Ihr Ansprechpartner:

Staatliches Landratsamt -  
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg  
Sozialdienst



Tel.: 0941/4009-766

E-mail: [sozialdienst@lra-regensburg.de](mailto:sozialdienst@lra-regensburg.de)

### Redaktionelle Zusammenarbeit:

Der Elternbrief wurde von Mitgliedern der Arbeitsgruppe „Kind und Gesundheit“ sowie mit Unterstützung externer Fachleute entwickelt.

**Gestaltung:** Andrea Flötzinger, Gesundheitsamt, LRA Regensburg

### **Bilder:**

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

### Wir bedanken uns für die Unterstützung durch:

- die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Direktion Regensburg
- den Paritätischen Wohlfahrtsverband Regensburg