

## Allgemeine Verhaltensweisen – J1/J2

---

! Jugendthemen alphabetisch geordnet: <https://www.kinderarzt-gilching.de/infothek/jugendliche.html>

! Info-Magazin für Mädchen und Jungen: [www.happy-youth.de](http://www.happy-youth.de)

### 1. Gesundheitstipps (Link):

- **Bewegung und frische Luft:** viel Bewegung im Freien auch bei schlechtem Wetter hilft das Immunsystem zu stärken (Link: <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/schulkinder/gesundheitstipps/viel-frische-luft-gesunde-ernaehrung/>)
- **Vitamin D:** Stärkung des Immunsystems vor Infektions- und Autoimmunerkrankungen. Viele Kinder zwischen 2-17 Jahren haben einen Vitamin D Mangel durch wenig Bewegung im Freien, intensiver Sonnenschutz und falsche Ernährung. In den Wintermonaten ist durch den tiefen Sonnenstand und wenig UVB Strahlung ohnehin keine Vitamin D Bildung möglich. Zudem werden Vitamin D sehr positive Effekte zugeschrieben (z.B. verbesserte Infektabwehr, weniger Asthmaanfälle ...).
  - Präventionstipp: im Sommer täglich Sonnenexposition bis 15 Minuten ohne Sonnenschutz außerhalb der Mittagszeit (11-14 Uhr)
  - Vitamin D reiche Ernährung mit Milchprodukten und Fisch
  - im Zweifelsfall Vitamin D Bestimmung im Blut (Preis: ca. 18 €)
  - Info: [www.kinderarzt-gilching.de/334](http://www.kinderarzt-gilching.de/334)
- **Calciumzufuhr:** Zwischen dem 2. und 10. Lebensjahr empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung ein Verzehr von 300-400 ml/Tag Milchprodukte täglich. Auch alternative Milchprodukte und Pflanzenmilchprodukte sind möglich, wenn Calcium zugesetzt ist.
- **Zahnpflege:**
  - richtige Putztechnik beachten
  - Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, Zahnreinigung regelmäßig mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten
  - zweimal jährlich zum Zahnarzt und zur professionellen Zahnreinigung

### 2. Erziehung:

- **Ärgerregulierung** bei Schulkindern  
<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/schulkinder/entwicklung-erziehung/aergerregulierung-bei-schulkindern>
- **Stress im Kindes- und Jugendalter:** Stress entsteht vor allem dann, wenn Termine mit Ängsten und Sorgen verbunden sind (z.B. Schulaufgaben) und durch zu hohe Anforderungen ausgelöst werden. Meist resultieren daraus körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen und Schlafstörungen sowie psychische Störungen und Schulprobleme. Zudem entsteht Stress durch:
  - „Entwicklungsaufgaben“ (z.B. die Anpassung von der weitgehend unbeschwerten Zeit im Kindergarten an die Schule)
  - einschneidende Lebensereignisse (z.B. Scheidung der Eltern)
  - alltägliche Belastungen durch ständige Überforderung (z. B. in der Schule)
- **Verhaltensregeln:**
  - **B** - bewusst Stress wahrnehmen
  - **L** - Lösung von Problemen unterstützen
  - **E** - eigene Prioritäten setzen
  - **I** - ich kann das - positiv denken!
  - **B** - bei anderen Unterstützung holen
  - **L** - loben und Selbstbewusstsein stärken
  - **O** - offen kommunizieren
  - **C** - Chaos beseitigen, Zeitplanung mit Freiräumen
  - **K** - keine falschen Erwartungen
  - **E** - entspannen und bewegen
  - **R** - richtig zusammen Spaß haben
- **Verkehrserziehung** und Verhaltensregeln für den Straßenverkehr. Helmpflicht!
- **Sport:** richtige Wahl der Sportart (Link <https://www.tinongo.de/>) und Bewegungsförderung

3. **Schule** - <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/schulkinder/schulprobleme/tipps-fuer-probleme-im-schulalltag/>
- **Schwierigkeiten im Schulalltag:** emotionaler Dauerstress für alle Beteiligten. Frustration und Überforderung äußern sich in einem Leistungseinbruch. Verbesserung können Entspannungsübungen wie autogenes Training oder Yoga bieten.
  - **Störung der Konzentration:** Klärung der Ursachen, insbesondere Ausschluss von Schlafstörungen (Link <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/erkrankungen/schlafstoerungen/hilfsmassnahmen-und-therapie/>)
  - **Teilleistungsstörung:**  
Lese-Rechtschreibstörung (Link <https://www.bvl-legasthenie.de/>) und Rechenschwäche (Link [https://www.rechenschwaeche.de/Arbeitsweise/Symptome\\_Fragebogen\\_interaktiv.pdf](https://www.rechenschwaeche.de/Arbeitsweise/Symptome_Fragebogen_interaktiv.pdf) und Link <https://www.ifoer.de/>)
  - **Hilfen:** Schulberatung, Jugendamt, Sozialpädiatrisches Zentrum (Kinderzentrum München) oder Kinder- und Jugendpsychiater (Links zu Spezialisten in unserer Nähe:  
Beratungsstellen - <https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Beratungsstellen1.pdf>;  
SPZ - [https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Spezialisten\\_Kinderzentrum.pdf](https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Spezialisten_Kinderzentrum.pdf);  
Kinder-/Jugendpsychiater - [https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/Spezialisten\\_Kinder-und-Jugendpsychiater.pdf](https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/Spezialisten_Kinder-und-Jugendpsychiater.pdf)
4. **Medienerziehung:** [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info);
5. **Ernährung:**
- wenig zuckerhaltige Nahrungsmittel
  - keine gesüßten Getränke, stattdessen Wasser
  - jodreiche Ernährung (Link <https://jodmangel.de/ausreichende-jodversorgung/kinder/>)
  - Eisenbedarf decken, welche Nahrungsmittel enthalten Eisen:  
(Link <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-kann-ich-meinen-eisenbedarf-decken.2780.de.html> )
  - Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin beachten  
(Link <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>)
  - weitere interessante Infos rund um Ernährung - Link: <http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/home.html>
  - zur besseren Einschätzung der Nährwertzufuhr gibt es den „Nutri-Score“ auf vielen Lebensmitteln (Nutri-Score ist ein System zur Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln. Eine fünfstufige Farb- und Buchstabenskala liefert einen Überblick über die Nährwertqualität eines Produktes - aus [Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Nutri-Score))
6. **Schlaf:** Schlafberatung, Fragebögen, Info zur Polygraphie, Regeln der Schlafhygiene  
(Link [https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Schlafhygiene\\_Zusammenfassung.pdf](https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Schlafhygiene_Zusammenfassung.pdf))