

Allgemeine Verhaltensweisen – U10/U11

1. Gesundheitstipps:

- **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/gesundheitsstipps/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
- **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

2. Erziehung:

- **Ärgerregulierung** bei Schulkindern
<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/schulkinder/entwicklung-erziehung/aergerregulierung-bei-schulkindern>
- **Stress im Kindesalter:** Stress entsteht vor allem dann, wenn Termine mit Ängsten und Sorgen verbunden sind und durch zu hohe Anforderungen ausgelöst werden. Meist resultieren daraus körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen und Schlafstörungen sowie psychische Störungen und Schulprobleme.
 - Entwicklungsaufgaben“ (z.B. die Anpassung von der weitgehend unbeschwerten Zeit im Kindergarten an die Schule)
 - einschneidende Lebensereignisse (z.B. eine 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-psiychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psiychiatrie/erkrankungen/schlafstoerungen/hilfsmassnahmen-und-therapie/>)
 - **Teilleistungsstörung:**
Lese-Rechtschreibstörung (Link <https://www.bvl-legasthenie.de/>) und Rechenschwäche (Link https://www.rechenschwaech.de/Arbeitsweise/Symptome_Fragebogen_interaktiv.pdf und Link <https://www.ifoer.de/>)
 - **Hilfen:** Schulberatung, Jugendamt, Sozialpädiatrisches Zentrum (Kinderzentrum München) oder Kinder- und Jugendpsychiater
 - **Fragebögen:** für 1. Klasse und Klasse 2-4 (www.arbeitskreis-lernforschung.de; Symptomfragebogen https://www.rechenschwaech.de/Arbeitsweise/Symptome_Fragebogen_interaktiv.pdf), SDQ-Fragebogen für Eltern, Lehrer und Selbsteinschätzung (Link <https://www.kinderarzt-gilching.de/infothek/fragebogen-und-protokolle.html> - U10 und U11)
4. **Medienerziehung:** www.schau-hin.info
5. **Ernährung:**
- wenig zuckerhaltige Nahrungsmittel
 - keine gesüßten Getränke, stattdessen Wasser
 - jodreiche Ernährung (Link <https://jodmangel.de/ausreichende-jodversorgung/kinder/>)
 - Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin beachten (Link <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>)
 - 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/Schalfhygiene_Zusammenfassung.pdf)