

Allgemeine Verhaltensweisen – U7a

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
 (Links https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Ab_wann_zum_Zahnarzt1.pdf
<https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Eltern-putzen-Kinderz%C3%A4hne.pdf>
<https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Starke-Zhne-Kariesprophylaxe-DAZ.pdf>)

2. Entwicklung und Erziehung:

- **Entwicklung und Erziehung** (Link https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Entwicklung-und-Erziehung_Kleinkind.pdf)
- **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.
 - Entwicklungsaufgaben (z.B. die Anpassung von der Zeit in der Kinderkrippe an den Kindergarten)
 - einschneidende Lebensereignisse (z.B. eine Scheidung der Eltern)
 - alltägliche Belastungen durch ständige Überforderung
- **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
- **Kinderunfälle** (Link https://www.kbv.de/media/sp/Merkblatt_Kinderunfaelle_U7a.pdf)

- **Händigkeit** (Link <https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Linkshändigkeit--Praktische-fragen-an-und-fr-den-Kinder-und-Jugendarzt.pdf>)
3. **Sprache:**
- **Sprachbeurteilungsbogen**
(Link <https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/SBE-3-KT-zur-U7a.pdf>)
 - **Sprachentwicklungsstörung (SES)** (Link https://www.birgit-lange.de/therapie/sprach_schrift_erwerbsstoerungen/sprachentwicklungsstoerung.html)
 - **Sprachkompetenz** (Link https://www.kinderaerztliche-praxis.de/storage/asset/1725308/storage/master/file/213081050/Merkblatt_U7a.pdf)
4. **Kindergarten**
- die **richtige Wahl** hängt von vielen wichtigen Kriterien ab wie z.B. Wohnort, Öffnungszeiten, Betreuung, Konzept, Ausstattung etc.) - Info: www.kinderarzt-gilching.de/333
5. **Medienerziehung:** www.schau-hin.info;
6. **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>)
 - ausgewogene Mischkost (Link <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/kleinkinder/richtige-ernaehrung/ausgewogene-mischkost/>)
 - 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))
7. **Stuhlgang** (Link https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/Elterninfo_Verstopfung.pdf)
8. **Schlaf:**
- **Schlafberatung:** Fragebögen, Info zur Polygraphie, Regeln der Schlafhygiene
(Link https://www.kinderarzt-gilching.de/images/Infothek/PDFs/Schlafhygiene_Zusammenfassung.pdf)
 - **Schlafstörungen:** (Link <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/schlafstoerungen/hilfsmassnahmen-und-therapie/>)