

Präventive Beratung – U10/U11

Liebe Eltern,

bitte denken Sie zur Verhütung von Fehlentwicklungen, Unfällen und Erkrankungen auch an folgende Punkte:

- *Unfallverhütung > achtsam im Straßenverkehr, Helmpflicht!*
- *Eigenständigkeit fördern*
- *Erziehung mit demokratischen Erziehungsstil*
- *rauchfreie Umgebung*
- *Medienumgang (max. 1 Stunde/Schultag) [www.schauhin.info/goldene Regeln 7-10](http://www.schauhin.info/goldeneRegeln7-10)*
- *Bewegung in freier Natur (mind. 1 Stunde/Schultag)*
- *Ernährung > jodreich (entweder 1-2 mal wöchentlich Fisch oder jodreiche Algen wie Nori-Algen oder jodangereicherte Lebensmittel oder ggf. Jodsupplement wie z.B. Jodetten. Bitte sprechen Sie mit uns, wenn ihr Kind nicht regelmäßig jodhaltige Nahrungsmittel konsumiert) und ausgewogen (siehe Homepage)*