

# Ratgeber für Eltern



Landratsamt Göppingen  
Gesundheitsamt

Jugendärztlicher Dienst im Gesundheitsamt Göppingen:

**Sozialmedizinische Assistentinnen:**

Ursula Cichon-Grimm  
Karin Dahlmann  
Eva Römer  
Ulrike Veil  
Bettina Werner

**Tel.:** 07161/ 202-1834

**Schulärztinnen:**

Dr. Elisabeth Ernst  
Regine Greß  
Dr. Nadja Mürter  
Dr. Antje Oberacker  
Karin Reith  
Dr. Anne Würz  
N.N.

**Sekretariat:**

Frau Elke Traub

**Tel.:** 07161/ 202-1821

Montag – Freitag von 8.30 – 12.00 Uhr

**Hausadresse:**

Landratsamt Göppingen – Gesundheitsamt -

Wilhelm-Busch-Weg 1

73033 Göppingen

e-mail: [gesundheitsamt@landkreis-goeppingen.de](mailto:gesundheitsamt@landkreis-goeppingen.de)

**Impressum:**

Herausgeber: Landratsamt Göppingen – Gesundheitsamt –  
Ausgabe 2010

Wir danken dem Alb-Donau-Kreis und dem Bodenseekreis für  
die freundliche Überlassung von einigen Teilen ihrer Broschüre.

Dieses Heft gehört:

---

---

Untersuchungsdatum:

---

Es wurden folgende Untersuchungen durchgeführt:

**Sehtest**

- Visus Ferne
- Räumliches Sehen
- Farbsehen

**Hörtest**

**Sprache**

**Fein/Schreibmotorik**

**Grobmotorik**

**Formenwahrnehmung**

**Zahlen- und Mengenverständnis**

Unser Ratgeber zeigt u. a. Anregungen, wie Sie Ihr Kind weiter fördern können.

# Sprache

## Wortschatz und Sprachverständnis

**Vorlesen, nacherzählen lassen, Fragen zur Geschichte stellen**

Kinder über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen. TV-Filme **gemeinsam** anschauen und darüber sprechen. Bildergeschichten ansehen und erzählen lassen.

**Auswendig lernen lassen**

Gedichte, Verse, Lieder, Adressen, Namen der Wochentage und Monate, Telefonnummern, Alter und Geburtstage der Familienangehörigen.

**Gemeinsames Singen**

fördert die Wahrnehmung und erweitert den Wortschatz.

**Spiele**

Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage- und Rätselspiele, Beruferaten u.a.



Viel Fernsehen schadet der Entwicklung, Vorschulkinder **sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag** fernsehen

## Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

**Laute unterscheiden**

b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti, u-o, ala-ara ..... Kunstwörter, schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen

**Zungenbrecher**

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben

In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritze fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritze.

Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappern schlapper klangen u.a.

**Reimspiele**

Reimquartett, Reime erfinden

**Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten, falsche Wörter erkennen**

**Hör-Memory:**

Je 2 Film-Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körnern, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u.a.

füllen: schütteln, hören, Paare zuordnen.

„Hänschen piep einmal“.

Das umfangreiche Angebot von den örtlichen Büchereien an Spielen und Büchern kann dort genutzt werden

## Deutliche Aussprache als Grundlage für richtiges Schreiben

Übungen für die Mundmotorik und zur Kräftigung der Mund- und Zungenmuskulatur

- Mit dünnem Trinkhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Watteputzen mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und ein Lied blasen
- Schmollmund, Brummlippen
- Seifenblasen

**Fernsehen  
ersetzt  
nicht die  
Sprachförderung!  
Zu viel Fernsehen  
schadet!**

## Lernen von zwei Sprachen

Kinder können verschiedene Sprachen gut gleichzeitig lernen.

Wichtig sind klare Regeln:

- Muttersprache viel sprechen und fördern (Vorlesen, Reime, Lieder)
- klare Trennung der Sprachen. In einem Satz nur eine Sprache. **Keine Sprachmischung!**
- Wenn ein Elternteil gut deutsch spricht, ist es wichtig, dass dieses mit dem Kind regelmäßig deutsch spricht.

Besonders wichtig ist auch **der regelmäßige Besuch des Kindergartens**, eines Sportvereins oder anderen Vereins.

Empfehlungen:  
Hörbücher in Deutsch  
Bilderbücher, Bücher u.a.

# Fein- und Schreibmotorik

## Übungen

- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Muster nachzeichnen
- Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Kneten, Tonen
- Knüpfen, Weben, „Strickliesel“, Fingerspiele, Faltspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst schälen und schneiden
- Mit kleinen Legosteinen und Fischertechnik nach Vorlage bauen, Steckspiele

## Spiele

- Mikado, Packesel, Packpferdchen
- Angelspiele
- Tastspiele
- Bewegungsspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Blinde Kuh, Twister
- Formen, Zahlen, Buchstaben auf den Rücken zeichnen und erraten lassen

Im Buchhandel gibt es eine reichliche Auswahl an Vorschulheften



Mit dem 3-Punkt-Griff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.

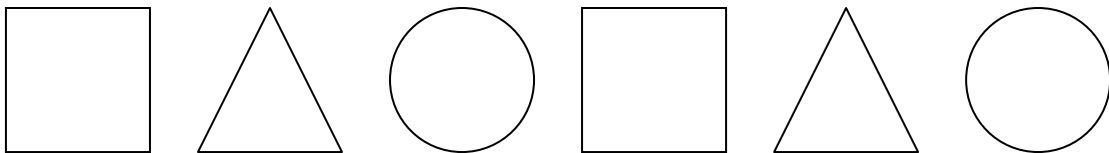
# Optische Differenzierung und Formenwahrnehmung

**Formen und Zeichen auch bei kleinen Unterschieden erkennen und unterscheiden.**

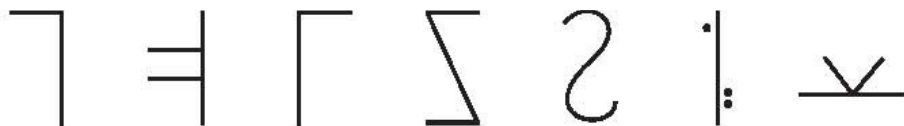
- Orientierung am eigenen Körper, evtl. rechte Hand markieren.
- Orientierung im Raum: rechts - links, oben - unten, vorne - hinten, vor - hinter, über - unter

**Übungen z.B.**

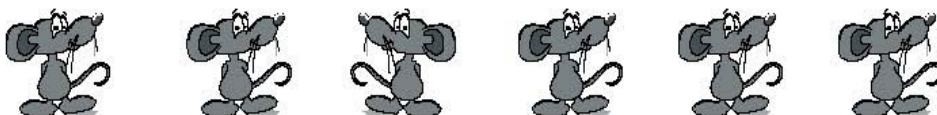
- Beim Tisch decken, Raumspele, Sortierübungen
- Musterreihe ergänzen



- Zeichen abmalen



- Unterschiede erkennen



# Zahlen- und Mengenverständnis

## Spiele

### Spiel mit zwei Würfeln:

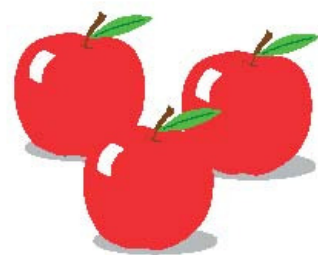
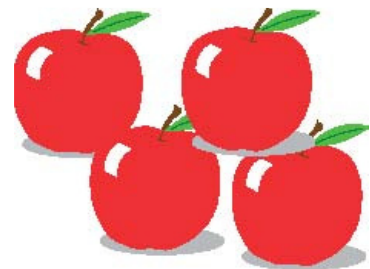
- „Wer hat mehr, wer hat weniger Punkte?“
- „Wie viel Punkte hast du, wie viele ich?“

Mensch ärgere dich nicht, Uno, Halli-galli, Vier gewinnt, Domino, Fünf in einer Reihe, Kniffel, Quartett, Murrel-Spiele, Käsekästchen, Schiffe versenken u.a.



### Übungen im Alltag

- Beim Tisch decken Bestecke, Teller, Gläser, Servietten ..... zählen
- Beim Arbeiten in der Küche Früchte, Geschirr, Töpfe ..... zählen
- Unterwegs Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten ..... zählen
- Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen .....
- Spontan kleinere Mengen erkennen



# Grobmotorik

## Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht

Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen, zu Fuß zum Kindergarten gehen, Zehengang, Fersengang, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Balancieren z.B. auf Pflastersteinen



Turnen, Schwimmen, Roller und Fahrrad fahren, Fangen und Versteck spielen, Trampolin springen, Bewegung und Klatschen zu Musik, Tanzen, Ball spielen, Seilspringen, Übungen mit dem Hula-Hup-Reifen,



Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Jo Jo

### **Spiele**

Sackhüpfen, Gummitwist, andere Hüpfspiele, Himmel und Hölle u.a.

**Bewegen Sie sich  
im Alltag so oft  
wie möglich**



**Lassen Sie Ihr Auto  
auch mal stehen**



# Ernährung

**Das Sprichwort sagt: „Der Mensch ist, was er isst“**

## **Mahlzeiten im Alltag**

- Kinder haben nur geringe Energiereserven. Sie brauchen eine klare Mahlzeitenstruktur: Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen. Denn: Wer kein regelmäßiges Essen bekommt, greift zu Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood!
- Achten Sie besonders auf ein vollwertiges Frühstück (z.B. Haferflocken, Vollkornbrot, Milchprodukte). Kinder, die gut frühstücken zeigen bessere Schulleistungen.
- Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen.
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, beispielsweise einen Tischspruch.
- Das Auge isst mit: Gesundes Essen soll schön zubereitet sein.

## **Was sollen Kinder essen?**

Für Kinder ist eine vielseitige „optimierte Mischkost“ am besten.

- **Reichlich:**  
(zuckerfreie) Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Gemüse, Obst)
- **Mäßig:**  
tierische Lebensmittel (fettarme Varianten von Fleisch, Wurst und Käse)
- **Sparsam:**  
Fett- und zuckerhaltige Lebensmittel



## Für Kinder gilt:

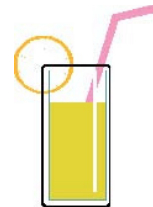
Ein Teil der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein, jedoch nicht alles.

**Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse**, wenn es in Stücke geschnitten ist! Apfelschnitze, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenstücke,.....

**Das Angebot prägt die Nachfrage.** Wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen.

### Genug getrunken?

Bitte **keine** Cola-Getränke, Limonaden, Eistee!  
Besser sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Säfte.



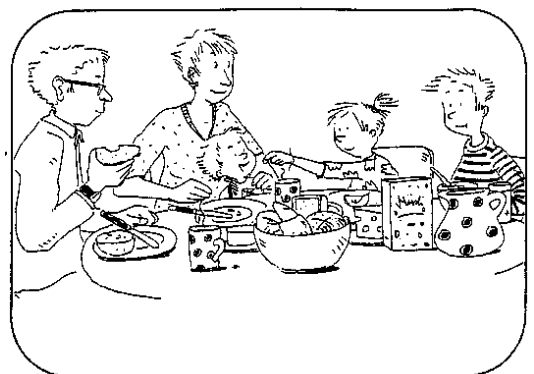
**Zum Fernsehen bitte keine Chips, Knabberartikel und keine Süßgetränke.** Kinder brauchen feste Kost zum Beißen, das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt das Zahnfleisch und die Kaumuskulatur.

### Wie viel sollen Kinder essen?

- Gesunde Kinder essen soviel wie sie brauchen.
- Geben Sie Ihrem Kind nur kleine Portionen und nur so viel auf den Teller wie es möchte.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es nicht möchte.
- Ermutigen Sie Ihr Kind Neues auszuprobieren.
- Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt.

### Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie an einem Esstisch.  
Die Kinder lernen die richtige Nahrungsauswahl und das Sozialverhalten am Tisch. Eine angenehme Atmosphäre ist Wegbereiter für normales Essverhalten.



**Schalten Sie den Fernseher und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab.**

## Was wissen Ihre Kinder über das Essen?

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Mahlzeiten mit ein. Beim gemeinsamen Kochen lernen die Kinder, wie ein gesundes Essen sein muss.
- Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil von Werbespots (60%) in den Medien. Versuchen Sie Ihrem Kind klar zu machen, sich nicht von der Werbung beeinflussen zu lassen.

## Gesunde Zähne

Rundum gesund im Mund – noch nie waren die Chancen dafür so gut.

Durch intensive Forschung weiß man heute sehr genau, was den Zähnen gut tut und wie sich Fluoride auf ihre Gesundheit auswirken.

Achten Sie auf die Zahngesundheit ihres Kindes, damit erst gar keine Karies entsteht. Tägliches Zähneputzen ist sehr wichtig, denn Gesundheit beginnt im Mund.

So putze ich meine Zähne:

### Kaufläche

hin und her

hin und her

Zähneputzen ist nicht schwer



### Außenfläche

rundherum

rundherum

Zähneputzen ist nicht dumm

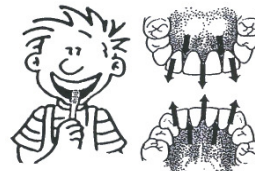


### Innenfläche

raus und rein

raus und rein

Zähneputzen das ist fein



Gehen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zum Zahnarzt und lassen die Zähne kontrollieren.

## Bewegung gehört zum Leben!

Ohne regelmäßige Bewegung ist Normalgewicht kaum möglich.

- Wege am Wohnort können auch zu Fuß bewältigt werden.
- Fördern Sie die Alltagsaktivität!  
Radfahren, Fußball, Rollerfahren



# Fernsehen

Zu viel Fernsehen schadet der kindlichen Entwicklung. Untersuchungen haben ergeben, dass sich übermäßiges Fernsehen negativ auf die Gehirnentwicklung auswirkt. Zudem brauchen Kinder viel Bewegung um sich gesund zu entwickeln und verschiedene Fertigkeiten auszubilden.

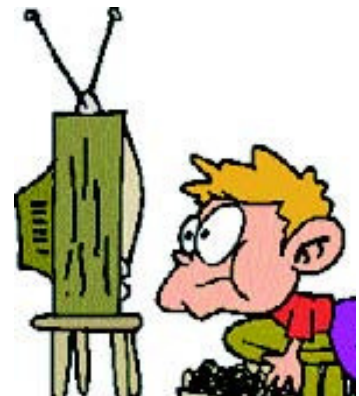
Übermäßiges Fernsehen verdrängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder Familienmitgliedern. Hinzu kommt, dass ein hoher Anteil der Fernsehwerbung im Kinderprogramm fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel bewirbt, die für eine gesunde Ernährung ungeeignet sind.

Kinder werden dadurch in ihrem Essverhalten negativ beeinflusst.

Es ist nicht erforderlich, Kindern das Fernsehen völlig zu verbieten. Vielmehr sollten für den bewussten Umgang mit diesen Medien klare Regeln vereinbart werden.

## Tipps zum Umgang mit dem Fernsehen:

- Kinder im Vorschulalter sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen.
- Suchen Sie bewusst die Sendungen aus, die Ihr Kind sehen darf und schalten Sie danach das Gerät aus.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen. Sprechen Sie anschließend mit ihm über das Gesehene.
- Fernsehen eignet sich nicht als Belohnung und Fernsehverbot nicht als Strafe.
- Vermeiden Sie Essen während des Fernsehens.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht vor dem Frühstück und vor dem Zubettgehen fernsehen.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Fernsehverhalten. Sie sind Vorbild für Ihre Kinder.



# Erziehungstipps

- **Routine aufbauen.**

Ein geregelter Tagesablauf stärkt das seelische Gleichgewicht der Kinder. Hilfreich sind hierbei auch feste Rituale, wie z.B. beim Zubettgehen vorlesen oder vor dem Essen ein Tischspruch.



- Kinder brauchen das „**Nur-für-dich-da-sein-Gefühl**“.  
Kinder wollen ernst genommen werden und sehen die Dinge oft mit anderen Augen.



- **Regeln festlegen, Grenzen setzen.**

Der Familienalltag fällt leichter, wenn Sie und Ihre Kinder regelmäßig miteinander sprechen. Gemeinsam Regeln aufstellen und diese auch einhalten. Lob und Kritik sollten sich auf ein bestimmtes Verhalten des Kindes beziehen.

- **Aufgaben geben.**

Es ist sinnvoll, dass Kinder früh erfahren, dass sie nicht einfach nur da sind, sondern wichtige und geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben beitragen. Je nach Alter könnte ein solcher Beitrag zum Beispiel sein, am Wochenende den Frühstückstisch zu decken. Kinder übernehmen gern Verantwortung und freuen sich, wenn ihnen etwas zugetraut wird.

- **Gefühle** zulassen und ernst nehmen, denn dies ist die Voraussetzung, dass Ihr Kind sich seiner Gefühle bewusst wird und auch die Gefühle der Anderen respektiert.



- **Selbstständigkeit** fördern, indem Sie Ihr Kind soviel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen. Akzeptieren Sie auch, wenn es Fehler macht und zeigen Sie Wege, wie man aus Fehlern lernen kann.



- **Konfliktfähigkeit** fördern durch das Zulassen von Streit und Auseinandersetzungen, durch das Wahrnehmen und Zulassen von unterschiedlichen Bedürfnissen.
- **Fantasie und Kreativität** fördern, indem Sie Ihr Kind in seinem Tun und Handeln bestärken und nicht am erzielten Ergebnis messen.

# Beratungsstellen

Neben den Fachärzten für Kinderheilkunde gibt es im Landkreis Göppingen Beratungsstellen z. B. die Frühförderstellen, zur Früherkennung und -förderung von Kindern, die in ihrer sprachlichen, körperlichen, geistigen, emotionalen und/oder sozialen Entwicklung nicht ihrem Alter entsprechen.

Ziel ist es, eine Förderung frühzeitig zu veranlassen, um bleibende Schäden in der Entwicklung der Kinder zu mildern oder auszugleichen.

## **Sonderpädagogische Frühförderstellen:**

Frühberatungsstelle an der Blumhardtschule Förderschule Bad Boll  
Schulweg 2  
73087 Bad Boll  
Tel.: 07164/9121715

Frühberatungsstelle an der Pestalozzischule Förderschule Eislingen  
Ebertstr. 31  
73054 Eislingen  
Tel.: 07161/984630

Frühberatungsstelle an der Johann-Georg-Fischer-Schule Förderschule Süßen  
Heidenheimerstr. 51  
73079 Süßen  
Tel.: 07162/9329313

Frühberatungsstelle an der Filseckschule Förderschule Uhingen  
Schulstr. 4  
73066 Uhingen  
Tel.: 07161/9387019

Frühförderverbund Geislingen  
Heidenheimer Str. 3  
73312 Geislingen  
07331/941655

Frühförder- und Beratungsverbund Göppingen  
Eberhardtstr. 20/5  
73033 Göppingen  
07161/202930

Interdisziplinäre Frühförderstelle der Lebenshilfe Heiningen  
Heubachstr. 6 – 10  
73092 Heiningen  
07161/9404433

### **Psychologische Beratungsstellen:**

Beratungsstelle  
für Eltern, Kinder und Jugendliche  
des Landkreises Göppingen  
Wilhelm-Busch-Weg 5  
73033 Göppingen  
Tel.: 07161/202-294

Psychologische Beratungsstelle  
für Eltern, Kinder und Jugendliche  
Caritas Neckar-Alb  
Uracher Strasse 31  
73312 Geislingen  
Tel.: 07331/30559-0

Bei starker Ausprägung der Verhaltensauffälligkeit ist in Absprache mit Ihrem Arzt ggf. eine weitergehende Abklärung in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz (z.B. Christophsbad in Göppingen) Tel.: 07161/601369 oder im Sozialpädiatrischen Zentrum Göppingen (Klinik am Eichert) Tel.: 07161/643102 möglich.

# Impfempfehlung (Stand Juli 2010)

Entsprechend den Empfehlungen der ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut Berlin

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Vorbeugungsmaßnahmen in der Medizin. Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer Krankheit zu schützen. Bei hohen Durchimpfungsraten ist es möglich, Krankheitserreger auszurotten.

- Ab 3. Lebensmonat  
Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae (Hib), Hepatitis B und Pneumokokken
- Ab 4. Lebensmonat  
2. Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hib, Hepatitis B und Pneumokokken
- Ab 5. Lebensmonat  
3. Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hib, Hepatitis B und Pneumokokken
- Ab 12. Lebensmonat  
4. Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hib, Hepatitis B und Pneumokokken.
  1. Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR).
  1. Impfung gegen Windpocken (Varizellen)
- Ab 13. Lebensmonat  
Impfung gegen Meningokokken (Hirnhautentzündung)
- Ab 16. Lebensmonat
  2. Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR)
  2. Impfung gegen Windpocken
- Ab 5. – 6. Lebensjahr  
Auffrischimpfung Diphtherie, Tetanus und Pertussis

**Öffentlich  
empfohlene  
Impfungen werden von  
den Haus- oder  
Kinderärzten  
durchgeführt und in  
aller Regel von den  
Krankenkassen  
bezahlt!**