



TIPP:
Pausenbrote
gemeinsam
auswählen

Ernährung

6-5-4-3-2-1 jeden Tag

- 6 Gläser Wasser oder leichter Früchte- / Kräutertee
- 5 Hände Obst / Gemüse
- 4 Portionen Reis, Kartoffeln, Flocken, Nudeln oder Brot
- 3 Portionen Milch, Joghurt oder Käse
- 2 Esslöffel Öl oder Nüsse oder 2 Teelöffel Butter
- 1 kleine Hand Süßigkeiten oder 1 Glas Limonade

3-2-1 pro Woche

- Max. 3 Handteller große Stücke Fleisch oder Wurst
- Max. 2 Eier
- Mind. 1 Handteller großes Stück Fisch

Bindung

Kinder brauchen zuverlässige und vertrauensvolle Beziehungen. Die Bindung zu den Eltern ist wie ein sicherer Hafen für das Kind. Von diesem aus erkundet es die Welt.

• Körperliche Nähe

Umarmen oder Kuschneln beim Aufwachen und Einschlafen, beim Verabschieden & Begrüßen

• Zeit & Aufmerksamkeit

Gemeinsame kleine und große Erlebnisse, eine Küssenschlacht, ein Fangenspiel, gemeinsames Tischdecken

• Vertrauen & Verlass

Ansehen, Zuhören und Fragen stellen, ermutigt das Kind seine Sicht der Dinge zu erzählen und auch Kummer und Sorgen zu teilen. Kinder lernen erst mit ihren Gefühlen umzugehen.

TIPP:
Nur versprechen,
was auch gehalten
werden kann.



Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus}
im Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Dr. Simone Eckert
Altmühlstraße 3
93059 Regensburg
Raum 2.006
Telefon 0941 4009-780
E-Mail gesundheitsregionplus@landratsamt-regensburg.de
Web www.gesundheitsregionplus-regensburg.de

Haltestellen des RVV
Nordgaustraße, Isarstraße, Donaustauffer Straße

Das Projekt Gesundheitsregion^{plus} wird vom Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) wissenschaftlich begleitet und unterstützt.

Herausgeber: Landratsamt Regensburg – Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus}
Regensburg, Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg

Bildquelle: Grafikstudio Exploredesign

Gestaltung: Grafikstudio Exploredesign



Hurra, Schule – gesund aufwachsen



In Kooperation mit



Staatliche Schulämter im Landkreis
und in der Stadt Regensburg

PaedNetz Oberpfalz

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



Einleitung

Was braucht ein Kind, um gesund aufwachsen zu können und wie können Eltern die gesunde Entwicklung des Kindes unterstützen?

Der Flyer gibt kompakte Antworten auf diese Fragen. Detaillierte Informationen finden sich auf der Seite der [Gesundheitsregion^{plus} Regensburg](#)



SCAN MICH!

Ob die Entwicklung des Kindes normal verläuft, kann der Kinder- und Jugendarzt oder geschulte Hausarzt beurteilen. Bei den Früherkennungsuntersuchungen (den sog. U-Untersuchungen) wird regelmäßig überprüft, ob die Entwicklung altersgerecht ist.

Ergänzend dazu findet für alle Kinder in den letzten zwei Jahren vor dem Schulstart eine Schuleingangsuntersuchung durch das Gesundheitsamt statt. Damit das Kind in der Schule gut zurechtkommt, werden hierzu wichtige Fähigkeiten getestet. So können z.B. Seh- oder Hörstörungen rechtzeitig ausgeglichen werden. Bei Sprach- oder Entwicklungsstörungen helfen Förderangebote, den Rückstand noch vor Start der Schule aufzuholen.

Bei den Früherkennungsuntersuchungen wird auch zu Impfungen beraten.

Ein **Erinnerungsservice** hilft den Überblick zu behalten.



SCAN MICH!

**TIPP: Früh-
erkennungsun-
tersuchungen rechtzeitig
einplanen und Termin
beim Kinderarzt
vereinbaren.**

Bewegung

Springen, laufen, klettern: **mindestens 60 Minuten Bewegung am Tag helfen bei der Konzentration und machen müde.** Balancieren und Ballspiele fördern die Koordination. Radfahren, Schwimmen oder Rodeln bringen Abwechslung, zu Fuß zur Schule und nach Hause sorgt für Stressabbau.

3-mal in der Woche ordentlich Schwitzen: Fußballspielen oder Trampolin springen, Ballett oder Karate – kräftigen die Muskulatur und bringen Kinder so richtig aus der Puste.



**TIPP: Schnupper-
stunden im Sportverein
ausprobieren**



Schlafen

9-11 Stunden durchgehender Schlaf

Ruhige Aktivitäten 1 Stunde vor dem Schlafen: Lesen, Musik hören oder Hörbücher, Kuseln oder Vorlesen – keine Bildschirmaktivitäten

Routine schafft Entspannung: feste Schlaf- und Aufstehzeiten beugen Hektik vor

Sorgen und Ängste ernstnehmen: Kuscheltiere und Sorgenfresser helfen gegen Ängste



**TIPP: ruhige
Zubettgeh-Rituale
für die ganze Familie**

Medienkonsum

Computer, Fernseher und Handy: wichtig – aber richtig!

Konsequent bleiben: Fernsehen, Computerspielen oder Internet maximal 60 Minuten täglich

Reale Abenteuer erlebt man nicht vor dem Bildschirm: Spielplätze, Wiesen, Parks oder Deckenburgen im Kinderzimmer fördern die Fantasie

Bei Langeweile: Hörspiele, Bücher, Puzzle, Basteln oder Malen

Vor medialer Gewalt schützen: Altersfreigaben beachten

Vorbildfunktion: Eigene Mediennutzung kritisch hinterfragen



**TIPP: feste
Medienzeiten
vereinbaren**

