



LANDKREIS  
FREYUNG-GRAFENAU



**MEHR RAUM  
UND ZEIT.**

Waldkirchen, im November 2022

## Informationen für Eltern der Kindergartenkinder

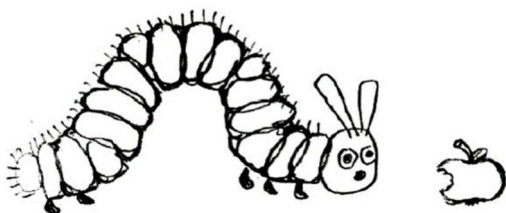
Sehr geehrte Eltern,

seit März 2020 hat die Corona-Pandemie unser Leben in mehreren Etappen immer wieder einschneidend verändert – Lockdown, Homeschooling, Homeoffice, vermehrte Nutzung digitaler Medien, weniger Bewegung, Reduktion sozialer Kontakte, eventuell nicht wahrgenommene Vorsorgeuntersuchungen, um nur einige Beispiele aufzuzählen.

Mit diesem Schreiben möchten wir Ihnen gerne einige Tipps und Hinweise mit auf den Weg geben, die für die Entwicklung Ihrer Kinder von großer Bedeutung sind und die vielleicht auch aufgrund der Pandemie in den letzten Jahren nicht ausreichend angesprochen wurden.

Dieses Schreiben ist als Angebot an Sie als Eltern gerichtet und soll Ihnen ermöglichen, zu den für Sie und Ihr Kind relevanten Themen einfach und schnell verlässliche und seriöse Informationen zu finden.

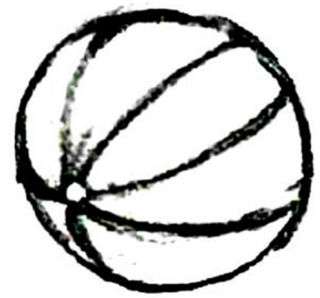
- **Zahngesundheit:** Wasser oder ungezuckerter Tee als Hauptgetränk (v.a. zwischen den Mahlzeiten), Säfte / Saftschorlen oder andere zuckerhaltige Getränke selten (besser zur Mahlzeit als schluckweise über den Tag verteilt), regelmäßiges Zähneputzen, mind. 1x täglich Nachputzen der Zähne durch die Eltern erforderlich (am besten abends), regelmäßige Zahnarztbesuche.



- **Gesunde Ernährung:** Viele Tipps zu einer gesunden, ausgewogenen und kindgerechten Ernährung finden Sie unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) unter der Rubrik Ernährung.

- **Mediennutzung:** Insbesondere seit der Corona-Pandemie verbringen viele Kinder mehr Zeit mit digitalen Medien als vorher. Bitte beachten Sie hierzu die für die Altersgruppe Ihres Kindes empfohlene Bildschirmzeit sowie die Erklärungen auf der Rückseite („Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?“<sup>1</sup>, [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)). Unter diesem Link finden Sie auch viele interessante Informationen zu den verschiedenen digitalen Medien sowie Alltagstipps.

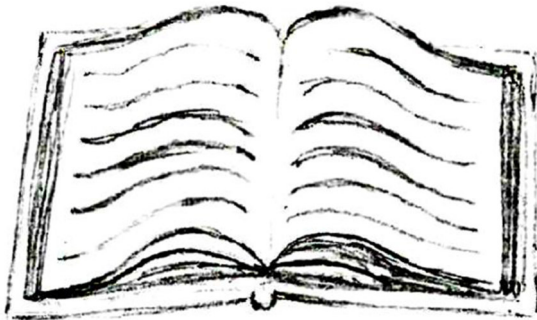
- **Spiele**n ist die wichtigste Beschäftigung im Kindergarten- und Vorschulalter. „Dabei sind Spielen und Lernen eins.“<sup>2</sup> „Wenn Kinder spielen, tun sie genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen. Und was ihnen am meisten Freude macht.“<sup>3</sup>



([www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)). Viele wertvolle

Tipps hierzu finden Sie unter der Rubrik Spielen. Geben Sie Ihrem Kind bitte auch genug Gelegenheit zu Spiel und Bewegung an der frischen Luft.

- **Knick-Senk-Fuß**: Für die Entwicklung eines normal ausgeprägten Fußgewölbes ist es ratsam, viel barfuß zu gehen, auch auf Unebenheiten und unterschiedlichen Oberflächen wie Rasen, Steinen oder Sand. In der Wohnung sind Anti-Rutsch-Socken eine gute Alternative zu Hausschuhen.



- Schulung der **Konzentrationsfähigkeit**: z.B. Vorlesen, Meditationsmusik für Kinder hören, gemeinsam basteln, Brettspiele spielen, malen, ...

- Der „wichtigste Bildungsort für Kinder im Kindergartenalter ist die Familie. Kinder nehmen gerne an den Tätigkeiten der Eltern oder der großen Geschwister teil. Sie lernen besonders durch Nachahmung und Wiederholung.“<sup>4</sup> Im Flyer „**So fördern Sie Ihr Kind im Familienalltag**“ (LGL, auch kostenlos downloadbar als pdf) finden Sie einige Anregungen, die sich einfach und ohne großen zeitlichen Aufwand in den Alltag einbauen lassen.

- Schulung der **Feinmotorik** (insbesondere relevant für Vorschulkinder): z.B. malen, schneiden, kleben, kneten, Perlen auffädeln, backen, Plätzchen ausstechen etc.



Weitere Informationen und Tipps zu **zahlreichen Themen** wie beispielsweise Sonnenschutz, Passivrauchen, Sicherheit im Alltag, Schlafen etc. finden Sie online unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) (Informationen der BZgA zur Kindergesundheit).

Auch unter der Adresse [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de) (Service des Bundesministeriums für Gesundheit) können Sie sich über Themen informieren, die für die Gesundheit Ihres Kindes relevant sind.

Informationen zum Thema **Impfungen** stellt die BZgA unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) bereit.

Merkblätter und kurze Videos (in verschiedenen Sprachen) zur **seelischen Gesundheit** wurden von der Deutschen Liga für das Kind zusammen mit

Partnern entwickelt: [www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de). Da die seelische Gesundheit Ihres Kindes neben der körperlichen und geistigen Gesundheit große Bedeutung hat, sind die kurzen anschaulichen Videos (Dauer je ca. 3 bis 5 Minuten, 1 Video zu jeder Vorsorgeuntersuchung U1 bis U9) **sehr zu empfehlen**. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, sich an die Vorsorgeuntersuchungen per Mail erinnern zu lassen.



Hilfestellung beim Umgang mit „gemischten Gefühlen“ in Bezug auf die Herausforderungen der Corona-Pandemie bietet das Magazin Muckl MAG ([www.muckl-mag.de](http://www.muckl-mag.de)).

Das **Elterntelefon der Nummer gegen Kummer** ist unter **0800 111 0 550** erreichbar (anonym und kostenlos). Hier gibt es neben der telefonischen Erstberatung bei Sorgen oder Problemen aller Art auch die Möglichkeit, an einen kompetenten Ansprechpartner vor Ort weitervermittelt zu werden.

Manche Krankenkassen bieten ihren Versicherten ebenfalls Unterstützung in Form von Kursen, Programmen, Apps, Informationen etc.

Auch Ihre **Kinderarztpraxis** steht Ihnen als langjähriger und kompetenter Ansprechpartner bei Fragen oder Problemen sicher zur Seite.

Bitte nehmen Sie weiterhin die regelmäßigen **Vorsorgeuntersuchungen** wahr. So können Entwicklungsdefizite, Erkrankungen, fehlende Impfungen oder andere Probleme frühzeitig erkannt werden und Ihre Kinderarztpraxis kann eine entsprechende Beratung durchführen und Fördermaßnahmen bzw. eine Therapie einleiten.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute! Bleiben Sie gesund!**

*Dr. med. Karin Drachsler und die Fachkräfte der Sozialmedizin,  
Gesundheitsamt Freyung-Grafenau*

---

1 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, [https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user\\_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-der-Dauer-Mediennutzung\\_BZgA\\_kindergesundheit-info.pdf](https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-der-Dauer-Mediennutzung_BZgA_kindergesundheit-info.pdf), zuletzt aufgerufen am 28.11.2022, CC BY-NC-ND

2 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/3-6-jahre/spielen-von-3-6-jahre/>, zuletzt aufgerufen am 22.11.2022, CC BY-NC-ND

3 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/spielen-ist-gesund/> zuletzt aufgerufen am 22.11.2022, CC BY-NC-ND

4 Flyer „So fördern Sie Ihr Kind im Familienalltag“, Herausgeber Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen, Stand Juli 2018, 2. Auflage

## Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Einige Anhaltspunkte je nach Alter.

### Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs/ -Dateien, Hörgeschichten)	Fernsehen, DVD, Video	Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
0–3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht	
3–6 Jahre		höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten	
6–10 Jahre	regelmäßig vorlesen/lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45–60 Minuten	

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

### Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange nach Meinung von Fachleuten Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein.

Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der „Mattscheibe“ gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.