

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U11

„Essen ist fertig!“

 Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht allen Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.

„Volle Kraft voraus!“

 Viel Bewegung ist gefragt, egal ob drinnen oder draußen. Täglich 90 Minuten sind prima. Das hilft auch beim Lernen und ist gut gegen Schulstress.

„Drück auf die Tube!“

 Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.

„Jeder packt mit an!“

 Geben Sie Ihrem Kind feste Aufgaben im Haushalt wie Staubsaugen oder Müll raus tragen. Gemeinsames Kochen weckt das Interesse für Lebensmittel und ihre Zubereitung.

„Wasser marsch!“

 Die besten Durstlöscher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.

„Eine saubere Sache!“

 Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.

„Buch statt Bildschirm!“

 Wenn Sie selbst viel lesen, liest auch Ihr Kind. Lassen Sie auch etwas vorlesen, das motiviert. Eine Stunde Fernsehen am Tag ist o.k. Aber: Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Vereinbaren Sie begrenzte Computer- und Internetzeiten.

Anmerkungen:

Die Pubertät kann kommen! Seid Ihr vorbereitet?

Für Mädchen:

Irgendwann fängt die Brust an zu wachsen, oft zuerst nur auf einer Seite. Manchmal fühlt man das zufällig, manchmal kann es auch etwas ziehen oder weh tun. Kurz danach wächst Euch Schamhaar, bei manchen auch schon etwas vorher. Etwa zwei Jahre nach Pubertätsbeginn kommt die erste Regelblutung – bereitet Euch darauf vor, fragt Eure Mutter und informiert Euch im Internet oder in Jugendzeitschriften oder sprecht mit Euren Freundinnen oder Eurer Ärztin darüber!

Für Jungen:

Irgendwann fangen Penis und Hoden an zu wachsen, die Hoden oft zuerst nur auf einer Seite. Kurz danach wächst Euch Schamhaar, bei manchen auch schon etwas vorher. Etwa zwei Jahre nach Pubertätsbeginn kommt der erste Samenerguss – bei manchen Jungs nachts, im Traum („feuchte Träume“), bei manchen bei der Selbstbefriedigung. Bereitet Euch darauf vor, fragt Euren Vater und informiert Euch im Internet und in Jugendzeitschriften, oder sprecht mit Euren Freunden oder Eurem Arzt darüber!

Für Mädchen und Jungen:

Impfschutz gegen HPV-Infektionen!

Ab jetzt wird Euch die Impfung gegen HPV (Humane (=menschliche) Papillom-Viren) angeboten, die bei jungen Frauen und Männern Genitalwarzen und später bei Frauen Gebärmutterhalskrebs sowie bei Frauen und Männern auch andere Krebsarten verursachen können. Die Impfung ist harmlos wie eine Tetanusspritze. Ab neun Jahre wird die HPV-Impfung von allen Krankenkassen bezahlt. Wenn Ihr sie früh machen lasst, braucht Ihr nur zwei Spritzen, ab dem 15. Geburtstag drei!