

# RUHEPAUSEN

## Kinder brauchen mehrmals täglich Ruhepausen!

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind über den Tag verteilt Möglichkeiten hat

- zum Lesen,
- zum Malen,
- zum Träumen,
- zum Musik hören usw..

Fernsehen, Computer oder Tablet spielen sind KEINE Ruhepausen. Die Kinder kommen dabei innerlich nicht zur Ruhe.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu viele Termine in der Woche hat.

Schaffen Sie Rituale:

- Vorlesen vor dem Schlafengehen
- Tägliches Erzählen vom Tag
- Ruhe und feste Zeiten bei den Hausaufgaben
- Entspannung/Ruhe nach einem anstrengenden Schultag
- 1 Std. vor dem Zubettgehen nicht mehr mit Bildschirmmedien spielen

# MEDIENREGELN

## Kinder brauchen Regeln beim Umgang mit digitalen Medien!

### Warum?

Bei Kindern, die zu viel Umgang mit digitalen Medien haben, ist nachgewiesen worden, dass Gelerntes kaum ins Langzeitgedächtnis gelangen kann und somit abrufbar ist.

Für schulischen Erfolg und eine positive, ganzheitliche Entwicklung ist ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien Voraussetzung!

### Wie viel?

Kinder unter 3 Jahren sollten überhaupt nicht mit digitalen Medien spielen.

Vorschulkinder sollten höchstens 1x täglich eine ½ Std. Umgang mit digitalen Medien haben.

Kinder zwischen 6 und 10 Jahren sollten sich weniger als 1 Std. am Tag konsumierend mit digitalen Medien beschäftigen.

### Regeln:

- Kinder unter 10 Jahren sollten nie alleine im Internet surfen!
- Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind gezielt digitalen Inhalte aus (Serien, Videos, Spiele ...).
- Nicht vor dem Kiga oder der Schule mit digitalen Medien spielen!
- Kein Gerät ins Kinderzimmer!
- Nicht beim Essen!
- Nicht vor dem Schlafengehen!



# GGG NIEDERKASSEL



## Eltern- Information

## Gesundheits- förderung



Gemeinschaftsgrundschule Niederkassel



GGG NIEDERKASSEL  
zusammen · leben · lernen



Annostraße 3

53859 Niederkassel

(02208) 3761

info@ggs-niederkassel.de

www.ggs-niederkassel.de

# VIELSEITIGE BEWEGUNG

Bewegung, Ernährung, Ruhe und ein den Medien angemessener Umgang sind wichtige Aspekte der Gesundheitserziehung Ihres Kindes.

Dieses Faltblatt gibt Ihnen einige Hinweise dafür, wie Sie die Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes stärken und fördern können.

## KINDER BRAUCHEN MEHRMALS TÄGLICH VIELSEITIGE BEWEGUNGSFORMEN

Kinder benötigen zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine tägliche Belastungseinheit von mind. 2 Stunden. Durch Bewegung wird die Entwicklung der Knochendichte positiv beeinflusst. Außerdem trainieren Kinder ganz unbewusst, was sie ein Leben lang können müssen. Beim Anfassen, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen, beim Rangeln und Toben mit anderen, beim Balancieren, Klettern und Schubsen erfahren Kinder aktiv ihre Umwelt und ihren Körper.

Darüber hinaus entwickelt sich die Gehirnvernetzung über Sinnes- und Bewegungserfahrungen: Kinder mit mangelnden Erfahrungen auf diesem Gebiet kommen mit einem nicht ausreichend vernetzten Gehirn in die erste Klasse. Zudem hängen Sprache und Bewegung eng zusammen

In Intelligenztests und in einer Beurteilung ihrer Selbstsicherheit schnitten Kinder mit guten motorischen Leistungen besser ab als Kinder mit schlechten Motorikwerten – bei jüngeren finden sich viel engere Zusammenhänge zwischen Intelligenz und Motorik. Weitere Aspekte, weshalb sich Kinder bewegen sollen sind z.B. um Freude, Spaß und Lust dabei zu erfahren. Des Weiteren konnte nachgewiesen werden, dass Kinder im Straßenverkehr häufiger verunglücken, weil ihnen die Bewegungsroutine fehlt.

Kinder brauchen keine Massen an Spielzeug. Sorgen Sie für abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten am Tag.

Insgesamt soll sich ein Kind 2 Std. lang bewegen, möglichst 1 Std. davon draußen.

# GROB- UND FEINMOTORIK

## Altersgemäße Entwicklung der Grob- und Feinmotorik im Kindergartenalter

Beobachten Sie Ihr Kind, ob es seinem Alter entsprechend über die aufgelisteten motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügt:

Jahre	Grobmotorik	Feinmotorik
3	geht problemlos, hüpf mit beiden Beinen gleichzeitig.	gießt Wasser ein, baut kleine Türme, zeichnet noch mit dem ganzen Arm.
4	springt über Hindernisse, balanciert, rennt sicher, tritt Ball, sitzt ruhig und konzentriert sich, steht sicher auf einem Bein, geht Treppen ohne sich festzuhalten.	hält Stifte nicht mit der ganzen Hand, sondern im Kreuzgriff mit den Fingern; fängt Bälle sicherer schneidet entlang einer Linie; es wird klar, welche Hand dominiert.
5	hüpft auf einem Bein vorwärts, rennt und tritt einen Ball, kann auf Zehen stehen, rennt Treppen hinauf.	hält Stift zwischen Daumen und Zeigefinger, lässt Ball auf den Boden springen und fängt ihn wieder auf; schneidet Zickzacklinien, Wellen und Kreise; wirft schwere Bälle und fängt sie sicher.
6	macht hohe Sprünge vom Boden, läuft ein paar Minuten ohne Pause, kann mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen, springt aus dem Stand weit (75cm)	streicht Butter und schneidet Brot, berührt mit Daumen Fingerspitzen, schneidet Figuren aus, wirft Ball gegen die Wand und fängt ihn wieder auf, eine Hand dominiert.

# GESUNDE ERNÄHRUNG

## Kinder brauchen mehrmals täglich abwechslungsreiches Essen und mind. 1 Liter Flüssigkeit

Dafür sollten Sie sorgen:

- abwechslungsreiches Essen, insbesondere pflanzliche Lebensmittel
- 3 feste Mahlzeiten am Tag,
- möglichst gemeinsame Mahlzeiten,
- Mahlzeiten nicht vor dem Fernseher/Computer einnehmen,
- nehmen Sie sich Zeit zum Essen,
- beziehen Sie Ihr Kind beim Tischdecken ein,
- Ihr Kind sollte nur essen, wenn es Hunger hat;
- Zwischenmahlzeiten nicht mehr als 1 Std. vor eine Mahlzeit.

Die „Ernährungsampel“ kann Ihnen und Ihrem Kind helfen, gesunde Ernährung zu fördern. Erklären Sie Ihrem Kind, wovon es viel (grün), mäßig (gelb) und wenig (rot) essen bzw. trinken darf.

### Grüne Nahrungsmittel:

Obst, Gemüse, Kartoffel, Nudeln, Reis, Brot (alles möglichst Vollkornprodukte) Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtschorlen

### Gelbe Nahrungsmittel:

Tierische Nahrungsmittel wie Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Eier, Fleisch, Fisch

### Rote Nahrungsmittel:

Süßigkeiten, salzhaltige Knabbereien, Limonade, Cola, Saft, Fast Food, Butter, Sahne, Öl