



Informationen für Eltern von Kindergarten-Kindern

# Gesund durch Kindergarten und Schule





# Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte



Es ist eindrücklich zu erleben, wie ein Kind grösser und selbständiger wird. Wie es sich entwickelt, seine Persönlichkeit heranreift und sich sein Wirkungskreis nach und nach vergrössert.

## Wichtige Voraussetzungen

Die körperliche und seelische Gesundheit Ihres Kindes spielt auch in Kindergarten und Schule eine zentrale Rolle. Nur wenn es sich in seiner Haut wohl fühlt, wenn es sich ausreichend bewegen kann und sich akzeptiert fühlt, kann es sich auf den Kindergarten- und Schulalltag einlassen. Zudem muss es gut sehen und gut hören können, es braucht gesunde Zähne, kräftige Knochen und Muskeln, Neugierde und ein gesundes Selbstvertrauen. Der Kindergarten- und Schulalltag ist auch mit anstrengenden Momenten verbunden. Ihr Kind wird mit Fragen auf Sie zukommen. Seine Gefühlslage wird schwanken, der Bogen zwischen Begeisterung und Tatendrang, zwischen Enttäuschung und Traurigkeit kann manchmal gross sein. Ihnen fällt die wichtige Aufgabe zu, Ihr Kind zu begleiten und zu unterstützen, seine

Unsicherheiten aufzufangen und es zu motivieren, sich auf Neues einzulassen.

## Stolpersteine gehören dazu

Die Begleitung seiner Entwicklung benötigt Zeit und viel Einfühlungsvermögen. Nicht immer verläuft alles reibungslos, vielleicht gibt es in der Schule Probleme, vielleicht hat Ihr Kind Mühe mit dem Lernen, fühlt sich nicht wohl in der Schule oder leidet an einer chronischen Erkrankung.

Für solche Situationen stehen Ihnen die Schulgesundheitsdienste mit medizinischen, psychologischen und pädagogisch ausgebildeten Fachleuten zur Seite. Je früher Schwierigkeiten erkannt und angegangen werden, desto grösser sind die Chancen, eine gute Lösung zu finden.

Ich wünsche Ihrem Kind für seine schulische Laufbahn und seine Gesundheit nur das Beste!  
Freundliche Grüsse

**Claude Hunold**

Direktor Schulgesundheitsdienste



# Inhalt

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Sieht mein Kind gut?                                            | 6  |
| Hört mein Kind gut?                                             | 10 |
| Für dauerhaft gesunde Zähne                                     | 14 |
| Kinder brauchen Bewegung                                        | 18 |
| Warum freies Spielen für Kinder wichtig ist                     | 22 |
| Sprache ist der Schlüssel zum Denken                            | 26 |
| Freude an gesundem Essen wecken                                 | 30 |
| Körpergefühl und Körpergewicht                                  | 34 |
| Der Kinderseele Sorge tragen                                    | 38 |
| Genügend Schlaf für Ihr Kind                                    | 42 |
| Impfen schützt                                                  | 44 |
| Kopfläuse in der Schule – lästig, aber harmlos                  | 48 |
| Tipps und Infos zu Mediennutzung                                | 52 |
| Was tun, wenn mein Kind krank ist                               | 56 |
| Trotz chronischer Krankheit wohlbehalten<br>durch die Schulzeit | 60 |
| Nützliche Adressen                                              | 62 |

Bitte beachten Sie:

Wir verwenden in dieser Broschüre in der Regel die männliche und weibliche Sprachform abwechselungsweise. Beide Geschlechter sind immer miteingeschlossen.





# Sieht mein Kind gut?

Der Mensch ist ein Augenwesen. Ein Grossteil unserer Eindrücke und Informationen werden über die Augen aufgenommen. Für ein funktionierendes räumliches Sehen benötigen wir die gute Sehkraft beider Augen. Voraussetzung für eine optimale Bildaufnahme und Bildverarbeitung im Gehirn ist ein anstrengungsfreies, gutes Sehen mit beiden Augen.



Sieht ein Kind nicht richtig, muss es sich vermehrt anstrengen, um eine Aufgabe zu erfüllen. Viele Dinge fallen ihm schwerer als nötig: Sei es beim Lernen, im Sport oder auf dem Schulweg. Spätestens im Kindergarten und in der Schule kann dies zu einem Problem werden.

### Probleme mit dem Sehen frühzeitig erkennen

Kinder haben noch kein Verständnis von scharfem Sehen entwickelt. Des-

halb und weil schlecht sehen auch nicht weh tut, beschweren sich Kinder selten über Sehprobleme. Dabei kann davon ausgegangen werden, dass jedes zehnte Kind nicht genügend scharf sieht.

Manche Sehprobleme können in den ersten 7 bis 8 Lebensjahren noch positiv beeinflusst werden. Deshalb sind regelmässige Kontrollen der Kinderaugen für die Sehgesundheit, aber auch für die weitere schulische Entwicklung des Kindes wichtig.

Vorsorge-Untersuchungen beim Kinderarzt, Augenarzt oder bei der Schulärztin können Klarheit und Sicherheit verschaffen.

### Tipp

Kurzsichtigkeit kann vorgebeugt werden

**Studien haben gezeigt, dass Tageslicht und die regelmässige Sicht in die Ferne Kurzsichtigkeit vorbeugen können. Wenn Kinder im Freien spielen, macht sie dies darum nicht nur fitter und widerstandsfähiger, das helle Licht und die Fernsicht sorgen auch dafür, dass das Risiko für Kurzsichtigkeit verringert wird. Augenärzte empfehlen deshalb, Kinder so oft wie möglich draussen spielen zu lassen.**

### Nicht verpassen!

Besonders dringend ist die Diagnose, wenn eines der beiden Augen sehr viel schlechter sieht als das andere oder beim Schielen. Bei Nichtbehandlung dieses Problems besteht die Gefahr, dass die Sehkraft des schwächeren Auges unwiederbringlich verkümmert und das Kind auf einem Auge blind wird.

### Mögliche Hinweise auf Sehprobleme

- > Bücher oder Gegenstände können nur in der individuell richtigen Distanz zum Auge scharf gesehen werden (nahes Herangehen oder Weghalten von Gegenständen)
- > Häufiges Blinzeln, Zwinkern, Zukneifen der Augen
- > Häufiges Augenreiben



## Unser Angebot

Sind Sie unsicher, ob Ihr Kind gut sieht? Gerne können Eltern Ihr Kind für einen Sehtest in der Schulärztlichen Praxis anmelden.



Ich sehe was,  
was du nicht  
siehst.

A close-up photograph of two young children with light brown hair. They are positioned side-by-side, facing each other, and appear to be in the middle of a secret conversation, with their mouths slightly open and eyes focused on each other. The background is softly blurred, showing hints of a colorful environment.

# Hört mein Kind gut?

Neben den Augen ist das Ohr unser wichtigstes Sinnesorgan. Gutes Hören ist für das Sprechen- und Verstehenlernen enorm wichtig. Die Welt der Sprache, der Klänge und der Geräusche eröffnet sich über das Gehör. In der Schule wird ein grosser Teil der Lerninhalte durch Sprechen und mündliches Erklären vermittelt.



Ursachen für schlechtes Hören können angeboren oder erworben sein.

Mögliche Gründe für erworbene Schwerhörigkeiten können sein:

- > Verstopfter Gehörgang durch Ohrenschmalz
- > Häufige Mittelohrentzündungen
- > Überbelastung durch Lärm
- > Einnahme spezieller Medikamente, welche das Gehör schädigen können

Ständiger Lärm, z. B. durch Verkehr oder zu laute Musik sind Dauerstress für das Gehör und können sich negativ auswirken. Kinder, die nicht gut hören, realisieren dies meist nicht. Deshalb sind zum frühzeitigen Erkennen von Hörproblemen regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen empfohlen. Durch einen Hörtest kann festgestellt werden, ob das Gehör Ihres Kindes gesund ist.

**Tipp**

Nehmen Sie Entzündungen des Ohres ernst und lassen Sie diese ärztlich kontrollieren.

**Entfernen Sie Ohrenschmalz im Ohr Ihres Kindes nicht mit Wattestäbchen. Falls überhaupt nötig, reinigen Sie das Ohr mit einem feuchten Tuch.**

**Entfernen oder beschränken Sie laute Spielsachen wie z. B. Trillerpfeifen, Pistolen, Kindertrompeten, Feuerwerk-Knaller u. ä. Es genügt ein einziger lauter Knall, z. B. von einer direkt am Ohr abgefeuerten Spielzeugpistole, um das Gehör dauerhaft zu schädigen.**

**Anzeichen für Hörprobleme bei Kindern können sein**

- > Das Kind leidet an häufigen Ohrentzündungen oder Infekten der oberen Luftwege
- > Bei lauten Geräuschen, wie z. B. Türe knallen, erschrickt das Kind nicht
- > Das Kind stellt CDs, Kassetten oder Fernseher stets sehr laut ein
- > Das Kind hat Mühe, Geräusche räumlich zu lokalisieren
- > Das Kind reagiert nicht, wenn es ausserhalb seines Blickfeldes angesprochen wird
- > Das Kind zeigt Mühe beim Sprechenlernen

## Unser Angebot

Sollte Ihr Kind auf Grund einer Hörbeeinträchtigung audiopädagogische Unterstützung benötigen (z. B. Kinder mit Hörgeräten oder Cochleaimplantaten), berät und unterstützt Sie der Schulärztliche Dienst gerne.



Ich hör den Wind,  
der pfeift und singt.



# Für dauerhaft gesunde Zähne

Heute weiss man: Ohne gesunde Zähne kein gesunder Körper. Der Schulzahnärztliche Dienst bietet Kindern der Stadt Zürich eine breite Palette von Angeboten zur Vorbeugung und Behandlung von Zahnkrankheiten.





Während der gesamten obligatorischen Schulzeit finden einmal pro Jahr für jede Schulklasse kostenlose Kontrollen in den Schulzahnkliniken statt, damit Zahnschäden, Zahnstellungsprobleme oder Erkrankungen im Mundbereich frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Zusätzlich zeigen ab Kindergartenalter bis zum Schulabschluss speziell geschulte Fachpersonen allen Kindern bis fünfmal jährlich, wie sie ihre Zähne richtig reinigen und gesund erhalten können. Damit sollen Zahnschäden (Karies) und Zahnfleischentzündungen so weit wie möglich vermieden werden.

### Kindgerecht

Der Schulzahnärztliche Dienst verfügt über sechs modern eingerichtete Schulzahnkliniken in der Stadt Zürich. Bei der zahnmedizinischen Behandlung von Kindern ist ein geschicktes und einfühlsames Vorgehen besonders wichtig. Die qualifizierten Zahnärzte und Zahnärztinnen des Schulzahnärztlichen Dienstes sind deshalb speziell geschult für die altersgerechte und geduldige Behandlung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen.

Zur Zahngesundheit Ihres Kindes können Sie und Ihr Kind selber aber am meisten beitragen. Folgende drei Punkte sind für den Erhalt gesunder Zähne besonders wichtig:

### Ohne Zucker keine Karies

Zucker ist der Hauptverursacher von Karies. Es ist deshalb von Vorteil, wenn Kinder nur beschränkt zuckerhaltige Speisen und Süssigkeiten zu sich nehmen – am besten nur zu (oder nach) den Hauptmahlzeiten. Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri) sollten immer zuckerfrei sein.

### Regelmässig Zähneputzen

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind 3x täglich gleich nach den Mahlzeiten die Zähne gründlich reinigt. Am besten mit einer kleinen und weichen Zahnbürste. Wenn Sie als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, wird das Zähneputzen bald zu einer Selbstverständlichkeit. Nach dem Abendessen sollten Eltern bis etwa zur dritten Klasse die Zähne ihres Kindes (nach-)putzen.

### Fluorid für starke Zähne

Bakterien auf den Zahnbelägen wandeln Zucker innert weniger Minuten zu Säure um, die den Zahnschmelz auflösen kann. Fluorid schützt die Zähne, indem es den Zahnschmelz von aussen widerstandsfähiger gegen diese Säure macht. Wenn Sie fluoridhaltige Zahnpasta und das fluoridhaltige Kochsalz (Pakete mit grünem Aufdruck) verwenden, tragen Sie deshalb zur Zahngesundheit Ihres Kindes bei. Lassen Sie Ihr Kind zusätzlich einmal wöchentlich am besten abends mit Fluorid-Gelée die Zähne bürsten.

## Unser Angebot

- > Einmal jährlich eine kostenlose Zahnkontrolle in der Schulzahnklinik (bis zum 18. Lebensjahr)
- > Speziell auf Kinder ausgerichtete, kostengünstige Zahnbehandlungen nach neuestem Wissensstand

Weitere Infos unter:  
[www.stadt-zuerich.ch/  
schulzahnarzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)





# Kinder brauchen Bewegung

Bewegung macht Spass und fördert die körperliche Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes. Ein Kind sollte sich jeden Tag mehr als eine Stunde intensiv bewegen können.



Durch regelmässige und abwechslungsreiche Bewegung werden

- > die Muskeln gekräftigt
- > die Knochen gestärkt
- > das Herz-Kreislaufsystem trainiert
- > die Koordination verbessert (Geschicklichkeit)
- > die Durchblutung des Gehirns angeregt
- > das Immunsystem gestärkt
- > Stress und Ängste abgebaut
- > das Selbstwertgefühl gestärkt
- > soziale Kontakte unter Kindern gefördert

Viel Bewegung ab frühem Kindesalter beugt ausserdem späteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenproblemen, Knochenschwund (Osteoporose), Übergewicht sowie

Unfällen durch Ungeschicklichkeit vor. Das heisst, durch viel Bewegung kann die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit des Kindes erhöht werden.

## Bewegung so oft wie möglich

Kinder haben von sich aus das Bedürfnis, sich oft und vielseitig zu bewegen. Allerdings wird dieser natürliche Bewegungsdrang gerade in dicht besiedelter, verkehrsreicher Umgebung wie in Städten immer mehr eingeschränkt. Entsprechend leiden oft schon kleine Kinder unter Bewegungsmangel und Koordinationsproblemen. Kindergarten- und Schulkinder sollten sich jedoch jeden Tag körperlich austoben können. Lassen Sie Ihr Kind deshalb so oft wie möglich und am besten zusammen mit andern Kindern draussen spielen. Über Wiesen rennen, auf Mauern balancieren, im Sand und Matsch spielen, auf Bäume klettern und über Pfützen springen macht Kindern grossen Spass – darüber hinaus lässt es sie fitter und widerstandsfähiger werden. Sorgen Sie deshalb für einen möglichst bewegten Alltag und leben Sie Ihrem Kind einen aktiven Lebensstil vor.

### Schulweg zu Fuss

Kinder, die den Schulweg zu Fuss gehen, haben die Möglichkeit, andere Kinder zu treffen, Freundschaften zu schliessen und das eigene Quartier besser kennen zu lernen. Lassen Sie Ihr Kind seinen Kindergarten- und Schulweg zu Fuss gehen und vermeiden Sie das Eltern-Taxi. Der Schulweg ermöglicht Ihrem Kind, sich vor und nach dem Kindergarten bzw. der

Schule zu bewegen und dabei seinen Kopf zu «verlüften». Bei einem längeren Schulweg kann sich Ihr Kind vielleicht älteren Kindern anschliessen.

### «Purzelbaum» – bewegter Kindergarten

Die Stadt Zürich fördert bewegungsfreundliche Kindergärten. Diese sogenannten Purzelbaum-Kindergärten sind so eingerichtet, dass sie die Kinder zu viel und abwechslungsreicher Bewegung anregen. Zudem ist auch während der Unterrichtslektionen regelmässige Bewegung eingeplant.

> [www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum](http://www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum)

#### Tipp

**Vielseitige Bewegung unterstützt das Lernen**

**Bewegung macht schlau. Denn rennen, klettern, hüpfen, balancieren, tanzen, schaukeln etc. fördert die Hirndurchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Häufige und vielseitige Bewegung macht Kinder nicht nur körperlich fit, sondern auch fit fürs Lernen.**



Kinder wollen rennen, springen,  
hüpfen, rollen und sich dreh'n,  
Wollen klettern, lärm'n, singen,  
Mutig mal ganz oben steh'n.



## Sportkurse machen Freude und Freunde

Für Kinder aller Altersstufen existiert ein vielfältiges Angebot an Sportkursen während des Schulsemesters. Besonders geeignet für jüngere Kinder sind die kostenlosen Sportkurse, welche direkt an ihrer Schule angeboten werden. Zusätzlich gibt es in jedem Schulkreis im Winterhalbjahr offene Sportangebote am Sonntag. Kinder können dort ohne Anmeldung verschiedenste Spiel- und Sportarten ausprobieren.

> [www.sportamt.ch/sportistcool](http://www.sportamt.ch/sportistcool)

## Bewegt in den Schulferien

Auch in den Schulferien bietet das Sportamt viele unterschiedliche Sportkurse an. Die entsprechende Ausschreibung erfolgt vierteljährlich auf der Website des Sportamts. Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Auswahl eines solchen Kurses. Wenn sich zusätzlich Schulfreunde und/oder Schulfreundinnen anmelden, macht der Kurs gleich doppelt Spass.

> [www.sportamt.ch/kurse](http://www.sportamt.ch/kurse)

## Unser Angebot

**Für Kindergarten- und Primarschulkinder, welche wenig Bewegungserfahrungen haben und/oder Übergewichtig sind, gibt es spezielle Bewegungsangebote («MiniFit», «Fit im Wasser»).**

**Einmal pro Woche können diese Kinder unter fachkundiger Anleitung in einer Turnhalle bzw. in einem Schwimmbad des Schulkreis-**

**ses diverse körperliche Aktivitäten auf spielerische Art und Weise ausprobieren. Wichtig ist, dass die Bewegung den Kindern Freude bereitet, sie Erfolgserlebnisse haben und sich dadurch gerne und oft bewegen. Wenden Sie sich bei Bedarf an die Klassenlehrperson Ihres Kindes oder den Schulärztlichen Dienst.**

> [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

A photograph of three children playing in a sandbox. A boy in a blue shirt with 'CHASE IS ON THE CASE' is on the left, a girl in a white shirt and pink pants is in the center, and another boy in a dark blue shirt is on the right. They are playing with a red and yellow toy truck. The background is a chain-link fence and green foliage.

# Warum freies Spielen für Kinder wichtig ist

Das freie, unbeaufsichtigte Spiel ist für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung zentral. Beim freien Spielen lernen Kinder Entscheidungen treffen, Probleme lösen, sich selbst beherrschen, Emotionen steuern, Gefahren einschätzen, Regeln befolgen.



Spiele bedeutet soziales Lernen und ist für Kinder der beste Entwicklungs- und Lernmotor. Entsprechend ist freies (nicht durch Erwachsene begleitetes) Spielen für eine gesunde körperliche, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern wichtig und notwendig.

Wir stellen fest, dass Kinder immer weniger Möglichkeiten haben, sich in ihrem Wohnumfeld selbstständig und unbeaufsichtigt zu bewegen, zu spie-

len und andere Kinder zu treffen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zunehmender Strassenverkehr, verdichtete Siedlungen, steigender Medienkonsum, verplante Terminkalender, gestiegenes Sicherheitsbedürfnis von Eltern sowie Überbehütung spielen eine Rolle.

Dies bleibt nicht ohne Konsequenzen. Kinder, die kaum Gelegenheit für freies Spiel haben, sind in ihrer Entwicklung oft eingeschränkt, insbesondere was motorische Fähigkeiten,

Risikokompetenz, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität anbelangt.

### Weniger ist oft mehr

Wer seinem Kind Freiraum zum Spielen gibt, fördert es in seiner Entwicklung. Kinder brauchen Räume, wo sie nur unter sich und nicht durch Erwachsene beobachtet und behütet

sind. Orte, wo sie ihre Geschichten spielen, ihre eigenen Regeln aufstellen, sich ausprobieren, Grenzen erfahren, Risiken ausprobieren und Abenteuer erleben können. Das bedeutet nicht nur Spiel und Spass, sondern auch Überraschungen, Lebendigkeit, Erfolgserlebnisse, Enttäuschungen, Miteinander, Gegeneinander, Stärken und Schwächen zu erleben.

### Tipp

Mir ist sooo langweilig

**Auch wenn es manchmal anstrengend sein kann: Halten Sie kindliche Langeweile aus. Langweilige Phasen führen oft zu ganz neuen Spielideen und trainieren das kreative Denken. Eltern können ihr Kind unterstützen, Zeiten von Langeweile selbstständig zu bewältigen, wenn sie ihm nicht gleich Spielvorschläge oder Angebote liefern, sondern den Ball freundlich zurückspielen (z. B. «Dir fällt bestimmt etwas ein, da bin ich mir sicher. Vielleicht braucht es einfach noch etwas Zeit?»).**

Darum ist freies Spielen ohne die Aufsicht von Erwachsenen keineswegs verschwendete Zeit, wie vielleicht manche Eltern meinen,

sondern im Gegenteil – es ist die  
Königsdisziplin einer gesunden  
Entwicklung und die beste Förderung  
von Kindern.



Pitsche, patsche,  
regennass,  
Wasserpfützen  
machen Spass.





# Sprache ist der Schlüssel zur Welt

Sprache ist das wichtigste Mittel zur Verständigung und das wichtigste Mittel des Lernens. Sprache macht es möglich, die uns umgebende Welt zu erfassen, zu verstehen und Informationen weiterzugeben.





Damit sich ein Kind sprachlich gut entwickeln kann, muss es gut hören und zuhören können. Durch Geschichten vorlesen, gemeinsame Gespräche und Spiele, aktives Zuhören, Singen, Verse aufsagen u. a. m. können Sie die Sprechfreude Ihres Kindes fördern und es unterstützen, seine sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und zu verbessern.

### Mehrsprachigkeit von Kindern

Mehrsprachig aufzuwachsen ist eine Chance für Kinder. In der Regel erlernen sie Sprachen, mit denen sie von klein auf in Kontakt sind, besser als in einem späteren Fremdsprachenunterricht. Wichtig dabei ist, dass das Kind sowohl die Mutter-/Vatersprache regelmässig hört und spricht als auch die Umgebungssprache. Das heisst, Kinder profitieren, wenn Eltern konsequent in ihrer eigenen Mutter-

sprache sprechen und sie gleichzeitig mit andern Kindern oder Erwachsenen «spielend» die Zweitsprache üben können. Wenn ein Kind seine Muttersprache gut spricht, funktioniert in der Regel auch die Aneignung einer zweiten Sprache gut.

Spricht ein mehrsprachiges Kind ausreichend deutsch, fällt es ihm zudem leichter, Kontakte mit anderen Kindern z. B. aus der Nachbarschaft oder der Schulklasse zu knüpfen.

## Unser Angebot

**Nicht alle Kinder erlernen eine (oder mehrere) Sprachen ohne Probleme. Sollte Ihr Kind Schwierigkeiten beim Sprechenlernen zeigen, kann eine logopädische Abklärung weiterhelfen. Die Anmeldung für eine Abklärung erfolgt in der Regel über die jeweilige Lehrperson des Kindes an die Logopädin bzw. den Logopäden des Schulhauses. Mehr Infos finden Sie unter:**

> [www.stadt-zuerich.ch/logopaedie](http://www.stadt-zuerich.ch/logopaedie)

## Für fremdsprachige Eltern

**Für fremdsprachige Eltern gibt es das Angebot von Diskussionsrunden in den jeweiligen Herkunftssprachen der Mütter bzw. Väter. In diesen sogenannten Femmes-Tische- bzw. Väter-Forum-Runden setzen sich Mütter und Väter im überschaubaren Rahmen mit Themen zu Gesundheit, Erziehung, Lebensalltag auseinander.**

> [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

TRAPP...

NICK

ZUPF

KLATSCH

TICK



Mit den Füßen  
trapp, trapp, trapp

Mit den Händen  
klatsch, klatsch, klatsch

Mit dem Finger tick, tick, tick

Mit dem Köpfchen nick, nick, nick

Mit den Ohren zupf, zupf, zupf

Mit den Haaren rupf, rupf, rupf

Alle Kinder fallen um  
Kommt ein grosser Wirbelwind -  
stehen alle auf geschwind.



# Freude an gesundem Essen wecken

Ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind nicht nur für das Wachstum des Kindes wichtig. Sie stärken auch das Wohlbefinden und eine gute Leistungsfähigkeit in Schule, Freizeit und Sport.



Aber nicht nur Nährstoffe, auch die Freude und der Genuss am Essen machen eine gute Mahlzeit aus. Wer als Kind eine vielfältige, genussvolle Ernährung kennenlernt, hat meist auch im späteren Leben ein entspanntes Verhältnis zum Essen.

Die Schulen in der Stadt Zürich unterstützen Eltern in ihren Bemühungen für eine gesunde Kinderernährung: Die Verpflegung in Schule und Hort orientiert sich an den Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste für eine gesunde, zahn-

schonende und kindergerechte Ernährung. Damit haben Sie als Eltern die Gewähr, dass Ihr Kind in der Schule und in der Betreuung stets aus einem ausgewogenen Angebot auswählen kann.

### Zmorge und Znüni

Ein vollwertiges und in Ruhe genossenes Frühstück gibt Ihrem Kind die benötigte Energie für einen guten Start in den Tag. Im Kindergarten wird der Znüni gemeinsam in der Gruppe eingenommen. Geben Sie

Ihrem Kind zum Znüni am besten eine Frucht oder rohes Gemüse mit, nach Bedarf ergänzt mit dunklem Brot, einigen Vollkorncrackern oder ungesalzenen Nüssen. So trägt der Znüni dazu bei, dass Kinder bis zum Mittag aufmerksam und leistungsfähig

bleiben und gleichzeitig ausreichend lebenswichtige Nährstoffe aufnehmen können.

Umgekehrt heisst das aber auch: Geben Sie Ihrem Kind keine Süssgetränke, Süssigkeiten, Gipfeli oder Chips mit. Diese fördern einerseits Karies, da Zähne nach dem Znüni nicht geputzt werden. Andererseits führen zuckerhaltige Nahrungsmittel zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels, der anschliessend rapide abfällt, was wiederum zu Konzentrationsproblemen führen kann. Mehr Infos finden Sie unter:

### Tipp

#### Wasser ist der beste Durstlöscher

**Regelmässiges Trinken ist für Kinder besonders wichtig, damit sie leistungsfähig sind und sich wohl fühlen. Als Durstlöscher eignen sich Wasser oder ungesüsster Tee. Zuckerhaltige Getränke, Softdrinks, Milchshakes, Limonaden sowie Fruchtsäfte sind als Durstlöscher nicht geeignet. Sie fördern Karies und begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Ausserdem führt die intensive Süsse dieser Getränke (dies gilt auch für künstlich gesüsste Light-Produkte) zu einer Gewöhnung an den süssen Geschmack von Getränken.**

> [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)



## Unser Angebot

Die Schulgesundheitsdienste geben allen Kindern des Kindergartens und der ersten Klasse einen Znüniflyer ab mit Ideen für geeignete Znüni. Auf Anfrage kann ein Elternabend zum Thema «Fit, gesund und leistungsfähig – was brauchen Kinder heute?» gebucht werden.

> [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)



Was chnurrst dänn da?  
Was schnurrst dänn da?  
Min Buuch mues öppis  
z'Ässe haa!



# Körpergefühl und Körper- gewicht

Ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper ist für alle Kinder (und Erwachsenen) ein wichtiger Faktor für Wohlbefinden und Gesundheit. Menschen, die ihren Körper akzeptieren und mit einem wohlwollenden Blick betrachten, fühlen sich besser und haben ein positiveres Selbstwertgefühl als solche, die mit ihrem Körper unzufrieden sind.



### Sich wohl fühlen im eigenen Körper

Wer ein positives Körperbild hat, kann meist auch Gefühle und Signale des Körpers wie z. B. Stress, Hunger, Müdigkeit, Wohlbefinden, Überforderung etc. richtig wahrnehmen und entsprechend darauf reagieren. Eltern können viel dafür tun, dass sich ihr Kind in seinem Körper wohl fühlt. Viel hilft, wenn Sie Ihrem Kind mit einer grundsätzlich wertschätzenden Haltung begegnen und keine negativen Bemerkungen (auch keine neckischen) über sein Aussehen und seinen Körper machen. Wer sein Kind darin unterstützt, sich selbst mit einem liebevollen und nicht primär kritischen Blick wahrzunehmen, trägt viel zu einem guten Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen seines Kindes bei.

### Körpergewicht

Der Körper eines Kindes ist in ständiger Entwicklung, die Körpergrösse und das Körpergewicht nehmen laufend zu. Ein gesundes Körpergewicht ist ein Zeichen einer gesunden Entwicklung. Doch was ist ein gesundes Körpergewicht?

Eine einfache Orientierungshilfe zur Beurteilung des Körpergewichts finden Sie bei Gesundheitsförderung Schweiz ([www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)). Wenn Sie dort Grösse, Gewicht und Geschlecht Ihres Kindes eingeben, erhalten Sie neben der berechneten Zahl des Body-Mass-Index (BMI) eine Einschätzung im Vergleich mit gleichaltrigen Kindern. Allerdings sagt ein einzelner Wert noch nicht viel aus – wichtiger ist der Gewichtsverlauf eines Kindes über die Altersjahre hinweg. Auffälligkeiten oder Unsicherheiten besprechen Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt. Insbesondere bei grösseren Sprüngen nach unten oder oben sollte die Kinderärztin um Rat gefragt werden.

### Übergewicht und Adipositas

In der Schweiz sind ca. 20 % der Kinder übergewichtig, 5 % davon adipös (stark übergewichtig). Die Gründe, warum Übergewicht in den letzten

Jahrzehnten insgesamt stark angestiegen ist, sehen Fachleute bei Kindern bei folgenden Faktoren: Häufiger Konsum von Süssgetränken, Snacking (häufiges Essen von Snacks ausserhalb von Haupt- und Zwischenmahlzeiten), der Verbreitung von stark fett- und zuckerhaltigem Essen sowie Bewegungsmangel, der durch häufigen Medienkonsum noch verstärkt wird.

Die verbreitete Auffassung, dass Kinder mit Übergewicht selbst daran schuld sind, ist zu kurz gegriffen. Die Ursachen für Übergewicht sind vielfältig – so gehören genetische Veranlagung, Lebensstil, ungeeignete Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress und psychische Belastungen dazu. Für manche Menschen ist es schwieriger, das Gewicht im Normbereich zu halten. Umso wichtiger ist es, bereits im Kindesalter auf eine gesundheitsfördernde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten und zu verhindern, dass ein Kind adipös wird.

### Risiken und Belastungen

Starkes Übergewicht (Adipositas) bei Kindern kann auf längere Sicht negative gesundheitliche Folgen haben. Dazu gehören Risiken wie Hormonstörungen, Gelenkprobleme, Diabetes

und Herz-/Kreislaufkrankheiten. Für die meisten stark übergewichtigen Kinder sind jedoch die psychischen Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, schlimmer: Sie erleben häufiger Kränkungen, Spott und Vorurteile anderer Kinder und Erwachsener. Solch tägliche Demütigungen können sehr verletzend sein und es erstaunt nicht, dass das Selbstwertgefühl der betroffenen Kinder oft angeschlagen ist.

Eltern von übergewichtigen Kindern stehen vor der Herausforderung, starkes Übergewicht bei ihrem Kind wahrzunehmen und – gegebenenfalls mit Unterstützung von Fachleuten – anzugehen und es gleichzeitig davor zu bewahren, ein negatives Verhältnis zu seinem Körper zu entwickeln.

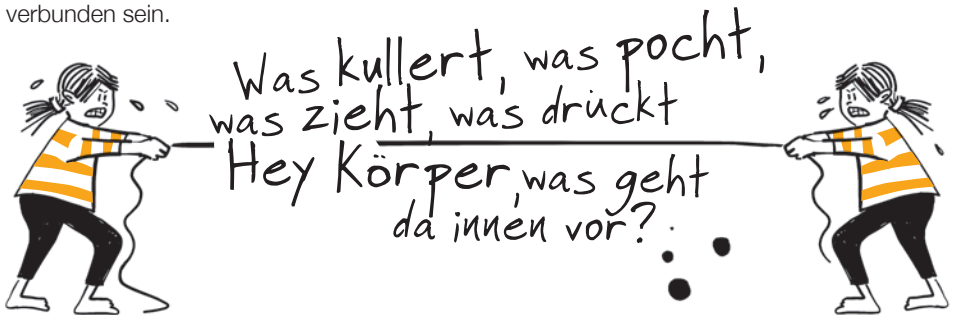
Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind übergewichtig ist und ob darauf reagiert werden müsste, können Sie sich gerne auch an den Schulärztlichen Dienst wenden. Die diplomierten Ernährungsberaterinnen dort sind sehr erfahren mit dem Thema Übergewicht und arbeiten mit Achtsamkeit und Verständnis mit betroffenen Familien zusammen.

### Ist Ihr Kind untergewichtig?

Solange es fit ist, sich gut fühlt und ausgewogen isst, brauchen sich Eltern keine Sorgen zu machen. Das Kind muss weder zum Essen gedrängt noch mit kalorienreichen und grossen Portionen aufgepäppelt werden. Dünne Kinder brauchen – genau wie übergewichtige und normalgewichtige Kinder auch – regelmässige und ausgewogene Haupt- und Zwischenmahlzeiten. Essen soll in erster Linie mit Freude und nicht mit Druck verbunden sein.

### Wann ist Hilfe notwendig?

Wenn ein Kind sehr dünn ist, nicht mehr an Gewicht zu- oder sogar abnimmt, wenn es oft müde ist, antriebslos wirkt, keinen Appetit hat, sehr einseitig isst oder oft krank ist, sollte auf jeden Fall die Kinderärztin aufgesucht werden. In der kinderärztlichen Praxis können Wachstum und Gewicht beurteilt und Faktoren wie zum Beispiel chronische Erkrankungen, Allergien oder Mangelernährung ausgeschlossen werden.



### Unser Angebot: Individuelle Ernährungsberatung

**Machen Sie sich Sorgen um das Körpergewicht oder das Essverhalten Ihres Kindes? Der Schulärztliche Dienst bietet bei ausgewiesenem Bedarf Einzelberatung einer diplomierten Ernährungsberaterin an, die speziell für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche**

**ausgebildet ist. Die Kosten werden bei (schul-)ärztlicher Zuweisung über die Grundversicherung der Krankenkasse verrechnet. Sie können sich über Ihren Schularzt anmelden.**

**> [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)**





# Der Kinderseele Sorge tragen

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern eher als ein Zustand zu verstehen, in dem ein Mensch sich in seinem Körper und seinem Umfeld wohl fühlt und Lebensfreude verspürt.





Kinder kommen mit vielen unterschiedlichen Eindrücken und Erlebnissen aus Kindergarten und Schule nach Hause. Bereits jüngere Kinder teilen uns häufig direkt oder indirekt ihr seelisches Wohlbefinden mit und zeigen uns, welche Sorgen sie beschäftigen. Wie Kinder auf Belastungen reagieren, ist dabei ganz unterschiedlich: Einige sprechen darüber, andere werden immer stiller und manche reagieren körperlich mit Bauchschmerzen oder Kopfweg.

Wenn Sie nicht sicher sind, welche Ursachen ein länger andauerndes Unwohlsein Ihres Kindes hat, können Sie sich gerne an den Schulpsychologischen Dienst oder Ihren Kinder- oder Schularzt wenden.

### Laune oder Krise?

Natürlich ist nicht gleich jede kleine Schwierigkeit ein Problem und jede Stimmungsschwankung ein Ausdruck dafür, dass die seelische Gesundheit beeinträchtigt ist. Dennoch lohnt es sich, auf die psychische Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu achten und dafür Sorge zu tragen.

### Eine wertschätzende Haltung und klare Regeln

Eltern können durch eine liebevolle und wertschätzende Haltung ihrem Kind gegenüber die Voraussetzung für ein gesundes Aufwachsen schaffen. Wenn Sie als Eltern klare Strukturen, Regeln und Werte vermitteln,

geben Sie Ihrem Kind Sicherheit und Orientierung. Wenn Sie sich gleichzeitig auf die Stärken und Fähigkeiten Ihres Kindes und nicht auf seine Defizite konzentrieren, stärken sie wesentliche Elemente der psychischen Gesundheit. Ein ernst gemeintes Lob bewirkt oft mehr als Ermahnungen und Strafen. Aber: Allzu häufiges Loben oder Lob für etwas, das nicht wirklich ein Lob wert ist, kann auch eine gegenteilige Wirkung haben.

### Konflikte gehören dazu

Konflikte, Probleme, Frustrationen und Lebenskrisen gehören zum Leben und sind nicht ausschliesslich negativ: An ihnen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene wachsen und sich weiterentwickeln. Gut bewältigt stärken Konflikte die psychische Gesundheit. Eltern können Kindern helfen, eine gute Konfliktfähigkeit zu entwickeln. Wie konkret? Indem sie ihnen helfen, Streit nicht zu vermeiden, sondern Konflikte möglichst konstruktiv zu lösen.

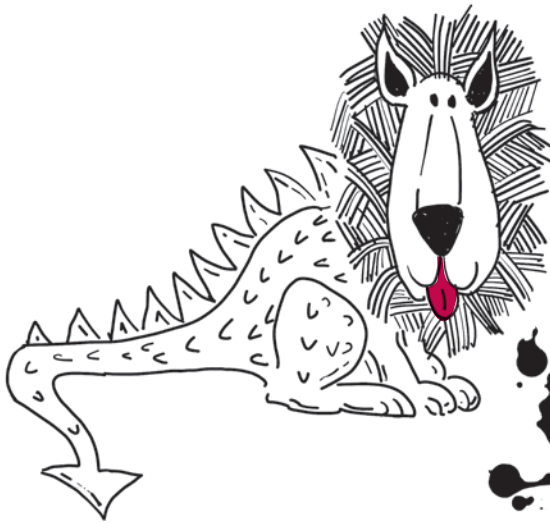
Streit unter Kindern ist für Erwachsene zwar oft nervig, gleichzeitig ist

jeder Streit für Kinder ein wichtiges soziales Lernfeld. Beim Streiten können sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und gleichzeitig die Wünsche des anderen Kindes wahrzunehmen und zu respektieren. Dabei sollen Meinungsverschiedenheiten ausgetragen werden, ohne dass Gewalt angewendet wird oder ein Kind ständig nachgibt. Entsprechende Streitregeln helfen dabei. Bei Streit, der zu eskalieren droht oder wenn ein Kind ausgegrenzt, ausgelacht, bedroht oder angegriffen wird, müssen Erwachsene eingreifen, um Schlimmeres zu verhindern. Der Streit kann zu einem späteren Zeitpunkt, wenn die Emotionen nicht mehr hochkochen, mit den Kindern geklärt werden.

### Übertritt Kindergarten bzw. 1. Klasse

Der Übertritt in den Kindergarten und später in die erste Klasse ist jeweils ein grosser Schritt im Leben eines Kindes. Meistens verläuft dieser Schritt gut. Es gibt aber auch Kinder, welche durch die neuen Anforderungen verunsichert oder überfordert werden. Es kann sein, dass ein Kind Ängste entwickelt, beispielsweise die

Furcht davor, sich am Morgen von den Eltern zu trennen. Andere Kinder zeigen grosse Konzentrationsschwierigkeiten oder aussergewöhnliche Unruhe oder andere Verhaltensauffälligkeiten.



Heute bin ich  
wild und böse  
bin ein Wolf im  
dunklen Fell,  
bin ein Drache,  
bin ein Löwe,  
und ich beisse und  
ich bell!

## Unser Angebot

Bei Fragen zur seelischen Gesundheit und Entwicklung, bei länger anhaltendem Unwohlsein in der Klasse, bei Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten oder bei Fragen zur schulischen Laufbahn sowie Stütz- und Fördermass-

nahmen, können Sie sich gerne an die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen Ihres Schulkreises wenden:

> [www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie](http://www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)

A young boy with dark hair is shown from the chest up, leaning forward with his head resting on his right hand. He has his eyes closed and his mouth wide open in a yawn. He is wearing a dark blue t-shirt. The background is a blurred indoor setting, possibly a classroom or playroom, with colorful toys and a window visible.

# Genügend Schlaf für Ihr Kind

Ausreichend Schlaf ist wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. In der Nacht kann sich der Körper vom Tag erholen. Ausserdem wird vieles von dem, was wir tagsüber sehen, hören und lernen, im Schlaf nochmals ausgewertet und verarbeitet. Somit hat der Schlaf eine wichtige Bedeutung für das Lernen und die Gedächtnisfunktionen.



### Tipp

## Häufig müde?

Tagesmüdigkeit kann auch eine Folge von gestörter Nachtruhe durch kindliches Schnarchen, Zähneknirschen oder Alpträume sein. Wenn Ihr Kind tagsüber trotz langer Schlafenszeit unangemessen müde oder unkonzentriert ist, lohnt es sich, dies mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Hausarzt zu besprechen.

Nicht alle Kinder brauchen gleich viel Schlaf. Sie sollten aber so viel schlafen, dass sie sich während eines ganzen Tages fit fühlen (im Kindergartenalter in der Regel 10 bis 12 Stunden ungestörter Nachtschlaf). Anzeichen von Schlafmangel können Müdigkeit, Mattigkeit, schlechte Laune oder Unkonzentriertheit über längere Zeit hinweg sein. Sollte dies auf Ihr Kind zutreffen, empfehlen wir Ihnen, die bisherige Bettgezeit konsequent (!) vorzuverlegen.



Manchmal kann ich  
nicht einschlafen,  
weil meine Gedanken  
so laut sind.





# Impfen schützt

Impfungen gehören noch immer zu den wichtigsten und wirksamsten vorbeugenden Gesundheitsmassnahmen. Kinder können heute mit den empfohlenen Impfungen gegen gefährliche Krankheiten geschützt werden. Denn auch als harmlos geltende Kinderkrankheiten (wie z. B. Masern) können schwerwiegende Komplikationen auslösen.





Nicht nur die eigene Gesundheit wird durchs Impfen geschützt, sondern auch die der Mitmenschen. So können zum Beispiel Säuglinge und Schwangere sowie Kinder und Erwachsene mit spezifischen Abwehrschwächen nicht oder nicht mit jedem Impfstoff geimpft werden. Sie sind deshalb speziell darauf angewiesen, dass sie nicht angesteckt werden. Ungeimpfte Personen, welche sich z. B. mit Masern angesteckt

haben, sind für sie eine Gefahrenquelle. Ein vollständiger Impfschutz ist der beste Weg, um sich und andere vor einer Vielzahl von Infektionskrankheiten zu schützen.

### Verträglichkeit

Impfungen gehören zu den am besten untersuchten und gleichzeitig zu den am besten verträglichen Medika-

menten überhaupt. Leichte, harmlose Reaktionen auf eine Impfung (wie z. B. Schwellung, Druckempfindlichkeit, leichtes Fieber) sind allerdings möglich. Solche Impfreaktionen sind immer auch ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem auf die verabreichte Impfung reagiert und einen wirksamen Schutz aufbaut. Schwere, wiegende Komplikationen sind extrem selten. Zudem bleibt es häufig unklar, ob die Impfung die Ursache der Komplikation ist oder lediglich in zufälligem zeitlichen Zusammenhang damit steht.

### Empfohlene Impfungen

Welche Impfungen in welchem Alter sinnvoll sind, legt der offizielle Impfplan des Bundesamtes für Gesundheit fest (BAG, [www.bag.admin.ch/impfinformation](http://www.bag.admin.ch/impfinformation)). Wir empfehlen, Kinder nach diesem Impfplan beim Kinder- oder Hausarzt impfen zu lassen. Damit ein Kind nicht unnötig oft geimpft werden muss, stehen mittlerweile sehr gut verträgliche Kombinationsimpfstoffe (eine Spritze gegen mehrere Krankheiten) zur Verfügung. Die meisten Impfungen müssen im Kindesalter mehrfach erfolgen, damit ein ausreichender (oft lebenslanger) Schutz aufgebaut werden kann. Bei den Schulärztlichen Vorsorge-Untersuchungen kontrolliert die Schulärztin den Impfausweis Ihres Kindes und macht Sie schriftlich auf fehlende (Auffrisch-) Impfungen aufmerksam.

## Unser Angebot

Fehlende Impfungen Ihres Kindes können Sie bei Ihrer Kinderärztin, dem Hausarzt oder kostenlos auch beim Schulärztlichen Dienst Ihres Schulkreises durchführen lassen. Die Adresse Ihres Schulärztlichen Dienstes finden Sie unter:

> [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)





# Kopfläuse in der Schule – lästig, aber harmlos

Kopfläuse begleiten den Menschen seit Tausenden von Jahren. Sie sind kein Zeichen mangelnder Hygiene, sondern ein Zeichen von engen Sozialkontakten. Überall wo Menschen die Köpfe zusammenstecken, können sie sich verbreiten. Da Kinder ihre Köpfe oft zusammenstecken, kommen Kopfläuse in Kindergarten und Schulen regelmässig vor. Jede Familie kann davon betroffen sein.



Kopfläuse ernähren sich vom Blut ihres «Wirtes». Sie übertragen keine Krankheiten und stellen daher keine gesundheitliche Gefährdung dar. Für Familien können sie dennoch lästig sein.

### Hat mein Kind Kopfläuse?

Kopfläuse sind 1 bis 2 mm gross und im Haar nicht leicht zu finden. Sie verstecken sich gerne am Haaransatz im Nacken oder hinter den Ohren. Die Eier oder Nissen sind meist einfacher zu erkennen. Sie kleben in der Nähe der Kopfhaut am Haar und sind

dort recht gut sichtbar. Ein Anzeichen für einen Befall mit Kopfläusen kann Juckreiz auf der Kopfhaut sein.

### Rasches Handeln

Je früher Kopfläuse entdeckt und behandelt werden, desto geringer ist die Gefahr einer grösseren Ausbreitung. Das heisst für Sie: Sind Kopfläuse entdeckt, sollte möglichst am gleichen Tag mit der Behandlung begonnen werden. Physikalisch wirkende Kopflausmittel haben sich nicht nur als besonders wirksam,



### Tipp

#### Kann man Kopfläusen vorbeugen?

**Kaum. Schliesslich kann man Kindern nicht verbieten, die Köpfe zusammenzustecken. Auch häufiges Haarewaschen oder die Verwendung von streng riechenden Shampoos können einen Befall mit Kopfläusen nicht verhindern. Die beste Vorbeugung gegen Kopfläuse ist regelmässiges Kontrollieren der Haare.**

**Dies gilt insbesondere nach den Ferien. Erfahrungsgemäss finden in Ferien vermehrt Sozialkontakte statt, was der Verbreitung von Läusen entgegenkommt. Ist Ihr Kind von Kopfläusen betroffen, sollten diejenigen Personen informiert werden, zu denen Ihr Kind engen Kontakt hatte. Dadurch kann das Risiko der Weiterverbreitung von Läusen eingeschränkt werden.**

sondern auch gänzlich frei von Nebenwirkungen erwiesen. Wichtig ist, dass mindestens zwei Behandlungen im Abstand von 7 bis 9 Tagen erfolgen, damit auch alle frisch geschlüpften Läuse erwischt werden. Ein Merkblatt zur Behandlung von Läusen finden Sie unter:

> [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

Zuletzt immerhin noch eine gute Nachricht: Kopfläuse halten sich einzig und allein auf den Köpfen von Menschen auf. Deshalb müssen auch nur die Haare, nicht aber die Bettwäsche, Mützen, Kuscheltiere etc. behandelt werden.

## Unser Angebot: Kostenlose Kopflaus- sprechstunde

Der Schulärztliche Dienst der Stadt Zürich bietet Eltern, die Beratung oder Anleitung bei der Behandlung von Kopfläusen wünschen, eine kostenlose Sprechstunde an. Informationen dazu finden Sie unter:

- > [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)
- > Telefonische Kopflausberatung: 044 413 46 13



Zweimal Laus-Shampoo:  
und alle Läuse sind k.o.



# Tipps und Infos zu Mediennutzung

Kinder wachsen heutzutage in einer vielseitigen Medienwelt auf. Sie gänzlich davon abzuschirmen, ist weder möglich noch sinnvoll. Vielmehr gilt es, klare Regeln festzulegen und Kindern Medienkompetenz, das heisst einen sinnvollen Umgang mit Medien beizubringen.



Medien können – massvoll und klug eingesetzt – nicht nur Spass und Spannung bieten, sondern auch Vorstellungsvermögen, Konzentration, Geschicklichkeit sowie technisches Know-how fördern. Wie finden Familien zu einer gesunden Nutzung von Handy, TV, Computer, Tablet, Gameboy und Co?

### Gemeinsam mit dem Kind

Begleiten Sie Ihr Kind beim Medienkonsum. Dadurch erfahren Sie, was Ihrem Kind besonders gut gefällt bzw. was ihm Angst macht und

können auftauchende Fragen beantworten. Das bedeutet nicht, dass Sie ständig daneben sitzen müssen. Aber Sie sollten zumindest die aktuellen Medienformate und Medienhelden Ihres Kindes kennen, um mit ihm über das Geschehene im Gespräch zu bleiben. Es empfiehlt sich, TV, Tablet oder Computer in einem gemeinsam genutzten Raum zu platzieren, damit Sie als Eltern mitbekommen, was Ihr Kind schaut bzw. mit welchen Games es sich beschäftigt.

### Vorbild

Ob ein Kind lernt, verantwortungsbewusst mit Handy, TV, Computer & Co. umzugehen, ist auch stark vom elterlichen Vorbild abhängig. Stimmen die Abmachungen, die Sie mit Ihrem Kind getroffen haben, mit Ihrem eigenen Verhalten überein? Falls nicht, ist es erfahrungsgemäss für Kinder schwieriger, die Regeln einzuhalten.

### Verbindliche Regeln

Legen Sie klare Regeln fest, welche Medien und Medieninhalte wann und wie lange genutzt werden dürfen. Als Faustregel empfehlen wir pro Werk-

#### Tipp

### Kein PC, Tablet, TV im Kinderzimmer

**Sie machen Ihrem Kindergarten- oder Primarschulkind keinen Gefallen, wenn Sie ihm einen eigenen Fernseher, Computer, Internetzugang oder die Spielkonsole im Zimmer erlauben. Es besteht die Gefahr, dass das Kind unkontrolliert viel zu lange vor dem Bildschirm sitzt und für sein Alter ungeeignete Programme sieht. Kinder, die bereits ein Handy haben, sollten dieses in der Nacht stets ausserhalb des Schlafzimmers deponieren und spätestens 30 Minuten vor dem Zubettgehen keine Bildschirmmedien mehr konsumieren.**

tag bei Kindergartenkindern nicht mehr als 30 Minuten (Handy, TV, DVD, Computer- und Konsolennutzung zusammengezählt) und höchstens eine Stunde an Wochenenden. Bei Unterstufenkindern kann sich der Konsum auf 5 Stunden pro Woche erhöhen. Medienkonsum ist oft so faszinierend, dass Kinder darüber leicht die Zeit vergessen. Deshalb ist wichtig, dass Sie auf die Einhaltung der abgemachten Regeln achten. Auch sollte klar sein, dass gemeinsame Mahlzeiten, aktive Freizeitbeschäftigungen, Lesen und Hausaufgaben Vorrang vor Mediennutzung haben. Und zuletzt: Langeweile sollte nie der Grund für Medienkonsum sein.

### Alarmzeichen

Ist ein Kind mit Inhalten von Medien überfordert oder sind einzelne Medien im Kinderalltag übermächtig geworden, sollten Eltern die Handbremse ziehen. Anzeichen, dass Kindern der Medienkonsum nicht mehr gut tut, können sein, dass das Kind



kaum mehr Ideen für andere Beschäftigungen hat, sehr gereizt auf Medieneinschränkungen reagiert, nicht mehr nach draussen spielen geht oder sich zurückzieht. Hier müssen Eltern eingreifen und den Medienkonsum klar reglementieren. Denn digitales Erleben kann reales Erleben mit allen Sinnen sowie den Kontakt zu anderen Kindern nie ersetzen.

### Weiterführende Informationen

Tipps zur Mediennutzung  
in 9 Sprachen

> [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Tipps für sicheres Verhalten  
im Internet

> [www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

Anregungen für Medienerziehung

> [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

> [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

## Unser Angebot

Mehr Tipps zur Mediennutzung bei Kindergartenkindern finden Sie unter [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt).

Ein Flyer in 14 Sprachen zum Thema «Bildschirmmedien – Abhängigkeit vermeiden» ist unter [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention) zu finden.

Bei Fragen können Sie sich gerne an die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich wenden ([www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention))

Kein Geflimmer  
in meinem Zimmer.





# Was tun, wenn mein Kind krank ist

Kinder, die Fieber haben oder sich körperlich unwohl fühlen, sollten zu Hause bleiben und sich erholen können. Sie benötigen dann vor allem Ruhe und Pflege. Akut kranke Kinder gehören auf keinen Fall in die Schule, auch nicht mit fiebersenkenden Medikamenten. Ist Ihr Kind krank, informieren Sie bitte die Lehrperson vor Unterrichtsbeginn darüber.



Nachdem das Fieber abgeklungen ist, sollte ein Kind mindestens noch einen Tag lang ohne Medikamente fieberfrei zu Hause bleiben, bevor es wieder in den Kindergarten oder die Schule geht. Erst dann ist es wieder vollständig gesund.

### Vorübergehender Schulausschluss

Bei gewissen ansteckenden Krankheiten kann es sein, dass Ihr Kind den Kindergarten oder die Schule vorübergehend nicht besuchen darf, selbst wenn es ihm gut geht. So werden beispielsweise Kinder, welche nicht gegen Masern geimpft sind und die engen Kontakt mit Masern-Erkrankten hatten, für 21 Tage vom Besuch des Kindergartens, der Schule und des Horts ausgeschlossen. Dies als Vorsichtsmassnahme, damit Mitschüler/innen und Lehrpersonen nicht angesteckt werden und ebenfalls erkranken. Weitere Krankheiten, die zu einem Schulausschluss führen können, finden Sie in den Richtlinien der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich unter:

> [www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch)

(Stichwort: Schulausschluss)

### Auf Krankheiten vorbereitet sein

Wenn Kinder krank werden, kommt dies für Eltern oft unpassend. Vielleicht stehen gerade jetzt wichtige

Termine bei der Arbeit an, vielleicht ist eine Reise geplant oder Besuch angekündigt. Berufstätige Eltern sollten nach Möglichkeit bereits im Voraus klären, wie sie die Betreuung ihres kranken Kindes organisieren können. Dabei ist ein gutes Netz von Freunden, Nachbarn, Grosseltern, Paten etc. Gold wert.

#### Tipp

Hygienemassnahmen zum Schutz vor ansteckenden Krankheiten

**Kinder können lernen, sich und andere vor ansteckenden Krankheiten zu schützen. Die zwei wichtigsten Massnahmen sind:**

**> Hände waschen**  
**Halten Sie Ihr Kind dazu an, sich vor jedem Essen und nach jedem Toilettengang die Hände gründlich mit Wasser und Seife zu waschen.**

**> In die Armbeuge husten oder niesen**  
**Am besten niest oder hustet Ihr Kind in seine Armbeuge. Das ist hygienischer als die Hand vor den Mund zu halten.**

### Welche Rechte haben Eltern, wenn ihr Kind krank ist?

Gemäss Art. 36 des Arbeitsgesetzes (ARG) dürfen Eltern bis zu drei Tage pro Krankheitsfall zu Hause bleiben, um ihr krankes Kind zu pflegen. Die Betreuung eines kranken Kindes ist eine gesetzliche Pflicht. Nach diesen drei Tagen müssen die Eltern die weitere Betreuung des Kindes organisiert haben. Der Arbeitgeber darf ein Arztzeugnis verlangen.

## Mögliche Unterstützung

Verschiedene Organisationen bieten einen Kinderhütedienst für plötzlich erkrankte oder verunfallte Kinder an. Eine betreuende Person beaufsichtigt dabei das Kind bei Ihnen zu Hause und verabreicht bei Bedarf auch Medikamente. Infos finden Sie z. B. unter:

- > [www.kinderspitem-zuerich.ch](http://www.kinderspitem-zuerich.ch)
- > [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)
- > [www.internursing-care.ch](http://www.internursing-care.ch)
- > [www.phsag.ch](http://www.phsag.ch)

Einige Krankenkassen stellen ebenfalls einen Pflegedienst für erkrankte Kinder zur Verfügung oder leisten einen Beitrag daran. Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Krankenkasse.





A photograph of a child's legs in a classroom. The child is wearing a striped shirt, light blue shorts, and pink shoes. They are stepping on a series of colorful, circular floor mats in blue, yellow, and orange. In the background, there are wooden chairs and a wicker basket.

# Trotz chronischer Krankheit wohl- behalten durch die Schulzeit

10 bis 20 % der Schulkinder sind von einer chronischen Krankheit betroffen. Dazu gehören z. B. Diabetes, Epilepsie, Allergien, Herzfehler, Asthma u.a.m. Die Schulen und der Schulärztliche Dienst setzen sich dafür ein, dass diese Kinder trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung möglichst umfassend am Schulalltag teilnehmen können – inklusive Hort, Sporttag, Schulreisen und Klassenlager.



Schulärzte können zwischen den Fachärzten eines Kindes mit chronischer Krankheit und der Schule vermitteln. Denn je nach Beeinträchtigung sind in der Schule Vorkehrungen zum Schutz der Gesundheit nötig. Das können individuelle Unterstützungsmassnahmen, Notfallregelungen oder Instruktionen von Lehr- und Betreuungspersonen sein. Damit solche Massnahmen zum Schutz der betroffenen Kinder aber überhaupt festgelegt und umgesetzt werden

können, ist es notwendig, dass Eltern die Schule oder den Schulärztlichen Dienst möglichst frühzeitig über die Krankheit ihres Kindes informieren. Wenden Sie sich bei Bedarf oder bei Fragen an den Schulärztlichen Dienst Ihres Schulkreises.

### Unser Angebot

**Der Schulärztliche Dienst berät und unterstützt betroffene Familien und Schulen, damit Kinder mit besonderen medizinischen Bedürfnissen auch im Kindergarten- und Schulalltag sicher und gut betreut sind.**



Max hat Diabetes, Paula hat Husten,  
ich habe eine Nussallergie.



# Nützliche Adressen

## **Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich**

Amtshaus Parking 4  
8027 Zürich  
Tel. 044 413 88 98  
[sg.ssd@zuerich.ch](mailto:sg.ssd@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)

## **Schulärztlicher Dienst**

Amtshaus Parking 4  
8027 Zürich  
Tel. 044 413 88 95  
[sg-sad.info@zuerich.ch](mailto:sg-sad.info@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

## **Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich**

Langstrasse 21, 8004 Zürich  
Tel. 044 413 46 61  
[ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

## **Kopflaussprechstunde des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich**

Langstr. 21, 8004 Zürich  
Tel. 044 413 46 13

## **Schulzahnärztlicher Dienst der Stadt Zürich**

Amtshaus Parking 4  
8027 Zürich  
Tel. 044 413 88 04  
Die verschiedenen Schulzahnkliniken  
finden Sie unter:  
[www.stadt-zuerich.ch/schulzahnklinik](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnklinik)

## **Schulpsychologischer Dienst der Stadt Zürich**

Tel. 044 413 41 20  
Die verschiedenen Standorte  
finden Sie unter:  
[www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie](http://www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)

## **Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**

Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
Tel. 044 412 83 30  
[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Weitere Gesundheitsinformationen und Tipps z. B. zu Zecken,  
Sonnenschutz, diversen Infektionskrankheiten, passendem  
Schulthek, Geburtstagsznünis in der Schule etc. finden Sie unter:

[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

## Impressum

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Text: Regula Behringer lic.phil., Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

S. 20: Vers adaptiert nach Gedicht «Kinder wollen sich bewegen» von Karin Haffner

S. 41: Vers aus Gedicht bzw. Buch von Jutta Richter: «Heute bin ich wild und böse»,  
Coppentrath Verlag 2016

Gestaltung/Layout/Illustrationen: Meier Media Design GmbH, Zürich

Fotos: Reto Schlatter

Druck: Staffel Medien

© 2018 Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich



## Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich ...

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst sowie die Suchtpräventionsstelle. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
Telefon 044 413 88 98  
[sg-ssd@zuerich.ch](mailto:sg-ssd@zuerich.ch)

[www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)