



## Themen rund um die U8 (46.-48. Lebensmonat)

Liebe Eltern,

Sie waren heute mit Ihrem Kind zur U8 bei mir. Dabei habe ich die Entwicklung Ihres Kindes untersucht und mich dafür interessiert, was Ihr Kind schon alles alleine kann. Angesichts dieser und vieler weiterer interessanter Themen habe ich Ihnen ein kleines Infopaket zusammengestellt. Wenden Sie sich bei Fragen gern an mich oder mein Team.

Aus dem Inhalt:

- 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim "Großwerden" helfen
- Zähneputzen mit KAI
- Motorische Entwicklung des Kindes
- Umgang mit Medien: 3-6 Jahre

und weitere Dokumente

## 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen

---

Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten. Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

---

### 10 Tipps für Eltern

---

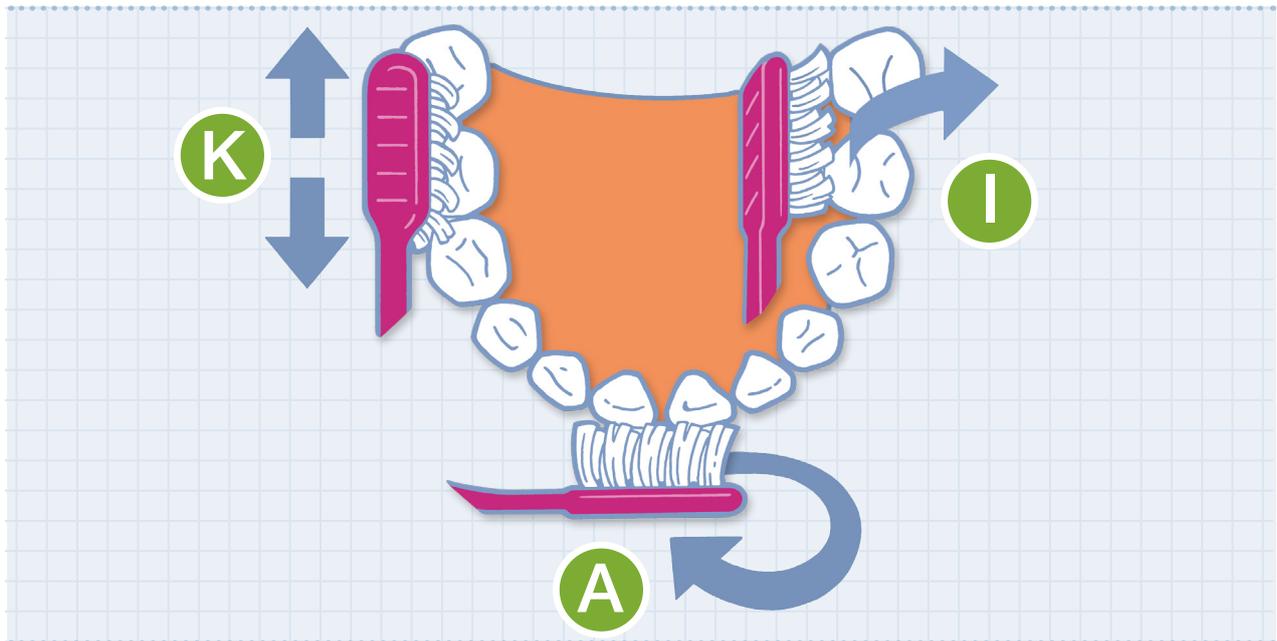
1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
  2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
  3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
  4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
  5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
  6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
  7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
  8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
  9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
  10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-

## Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut. Bewährt hat sich das KAISystem, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

### Die richtige Putztechnik - kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von vornherein die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.

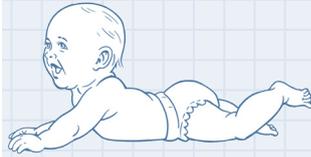


Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

- K Kaufflächen.** Als erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.
- A Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.
- I Innenflächen.** Als letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

## Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik | 0-6 Jahre



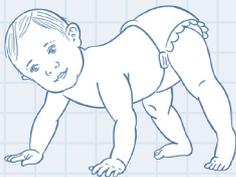
### 3 Monate

Das Baby kann nun selbst seinen Kopf aufrecht halten, wenn es auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.



### 3–7 Monate

Beginn der eigenständigen Drehung  
1. erst zur Seite,  
2. dann vom Bauch auf den Rücken und  
3. schließlich vom Rücken auf den Bauch.



### 7–10 Monate

Beginn der eigenständigen Fortbewegung – jedes Kind auf seine eigene Art: robbend, schlängelnd, kriechend, auf allen Vieren.



### 10 Monate

Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.



### 9–15 Monate

An Stühlen, Tischbeinen, Regalen zieht sich das Kind hoch in den Stand und lernt an Möbeln und Wänden entlangzugehen.



### 9–18 Monate

Mit Festhalten an den Händen und entlang an Möbeln und Wänden lernt das Kind frei zu gehen.



### 18 Monate

Das Kind kann frei gehen. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, auf Feld- und Waldwegen probiert es sich nun aus.



### 2–3 Jahre

Das Kind weiß immer sicherer mit seinem Körper umzugehen. Es kann schon rennen und lernt Treppen zu steigen.



### 2,5–3 Jahre

Fahrspielzeuge sind sehr begehrt. Das Kind lernt Dreirad oder Laufrad fahren.



### 4–6 Jahre

Die meisten Kinder sind in diesem Alter so weit, dass sie das Fahrradfahren auf zwei Rädern lernen können und möchten.



### Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

## Umgang mit Medien: 3-6 Jahre

---

Eltern können die Grundlagen für einen maßvollen Umgang mit Medien legen. Spaß, Unterhaltung und kindgerechtes Lernen gehen dabei Hand in Hand.

---

### Gemeinsam entdecken und erleben

---

Begleiten Sie Ihr Kind in seinem Medienerleben. Das bedeutet nicht, dass Sie ständig danebensitzen müssen. Allerdings sollten Sie Ihr Kind nur solche Sendungen, Videos und Hörkassetten allein hören bzw. sehen lassen, die Ihnen bekannt sind. Und Sie sollten immer in der Nähe und ansprechbar sein.

---

- Erleben Sie Medien mit Ihrem Kind gemeinsam. Eine zusammen angeschaute Sendung, ein gemeinsam gelesenes Buch oder das gemeinsame Spielen am [Computer](#) bieten Wärme und gemeinschaftliche Erlebnisse.
  - Lernen Sie die Sendeformate und aktuellen Lieblingsfiguren Ihres Kindes kennen und sprechen Sie mit ihm über das Gesehene oder Gehörte („Was hat Wickie heute erlebt?“).
  - Beachten Sie Altersempfehlungen und Altersfreigaben von Sendungen, Filmen, [Hörmedien](#), Computerspielen und Lernsoftware sowie Empfehlungen für Online-Spiele und Apps.
  - Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Fernsehsendungen oder Filme aus, die altersgemäß sind und seinen Interessen entsprechen (vor allem Sendungen, die aus mehreren kürzeren Episoden bestehen).
  - Längere Filme können Sie aufnehmen, damit sie Ihr Kind in mehreren Abschnitten und auch mehrmals anschauen kann.
  - Legen Sie sich ruhig einen kleinen Vorrat an guten und geeigneten Kinderfilmen zu - das ist sicher besser als wahlloses [Fernsehen](#).
  - Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Regeln für die Mediennutzung: Mit drei bis fünf Jahren sollten Kinder am Tag insgesamt höchstens 30 Minuten fernsehen oder am Computer, an der Spielekonsole oder am Smartphone aktiv sein. Hörmedien sollten höchstens 45 Minuten pro Tag genutzt werden. Und: Fernsehen & Co. sollten nicht jeden Tag auf dem Programm stehen.
  - Berücksichtigen Sie bei der Vereinbarung von Regeln, dass Kinder gleichen Alters auch in Sachen Medien ganz unterschiedlich reagieren können - je nach Empfindsamkeit, Medienerfahrung, momentaner Lebenssituation oder Geschlecht. Beobachten Sie deshalb, wie Ihr Kind auf Fernsehsendungen, Hörkassetten oder Computerspiele reagiert.
-

- 
- Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, sich nach dem Fernsehen oder Computerspiel richtig austoben zu können. Denn es benötigt nun Zeit, sich ausgiebig zu bewegen. Vielleicht möchte es eine Runde Roller fahren oder auf den Spielplatz gehen.
- 
- Viele Kinder möchten sich auch durch Malen oder  Rollenspiele mit dem auseinandersetzen, was sie im Fernsehen gesehen oder auf der CD gehört haben.
- 
- Je nach Interesse und Entwicklungsstand Ihres Kindes können Sie mit ihm gemeinsam erste „Erkundungsgänge“ ins  Internet unternehmen - möglichst auf Seiten, die speziell für seine Altersgruppe gemacht sind (Schutz vor nicht kindgerechten Seiten; werbefrei; bedienbar, ohne dass man lesen können muss).
- 
- Besonders interessant für kleine Kinder ist es, wenn Sie ihre Helden und Heldinnen aus dem Fernsehen (zum Beispiel den kleinen Elefanten) im Internet wiederfinden, dort dann aber aktiv etwas tun können (spielen, malen usw.).
- 
- Entdecken Sie mit Ihrem Kind in kleinen Schritten die Vielfalt der Medien und ihre kreativen, aktiven Möglichkeiten. Vielleicht kann es am Computer einmal selbst ein Ausmalbild ausdrucken, das Sie gemeinsam gefunden haben? Oder Ihnen dabei zusehen, wie Sie am Computer ein Foto bearbeiten?
- 
- 4- bis 6-Jährige spielen auch gern mit alten Computern Büro.
- 
- Einen eigenen Lerncomputer benötigen Kinder nicht.
- 
- Computerkurse sind in diesem Alter unangebracht und unnötig.
- 
- Verzichten Sie auf Fernseher oder Spielkonsole im Kinderzimmer.
-

## Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung

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 / - Kassetten, MP3 Hörgeschichten)	Fernsehen, DVD, Video	Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
0-3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht	
3-6 Jahre	vorlesen (ab etwa 6 Monate)	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 und 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. Und möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

### Jedes Kind ist anders

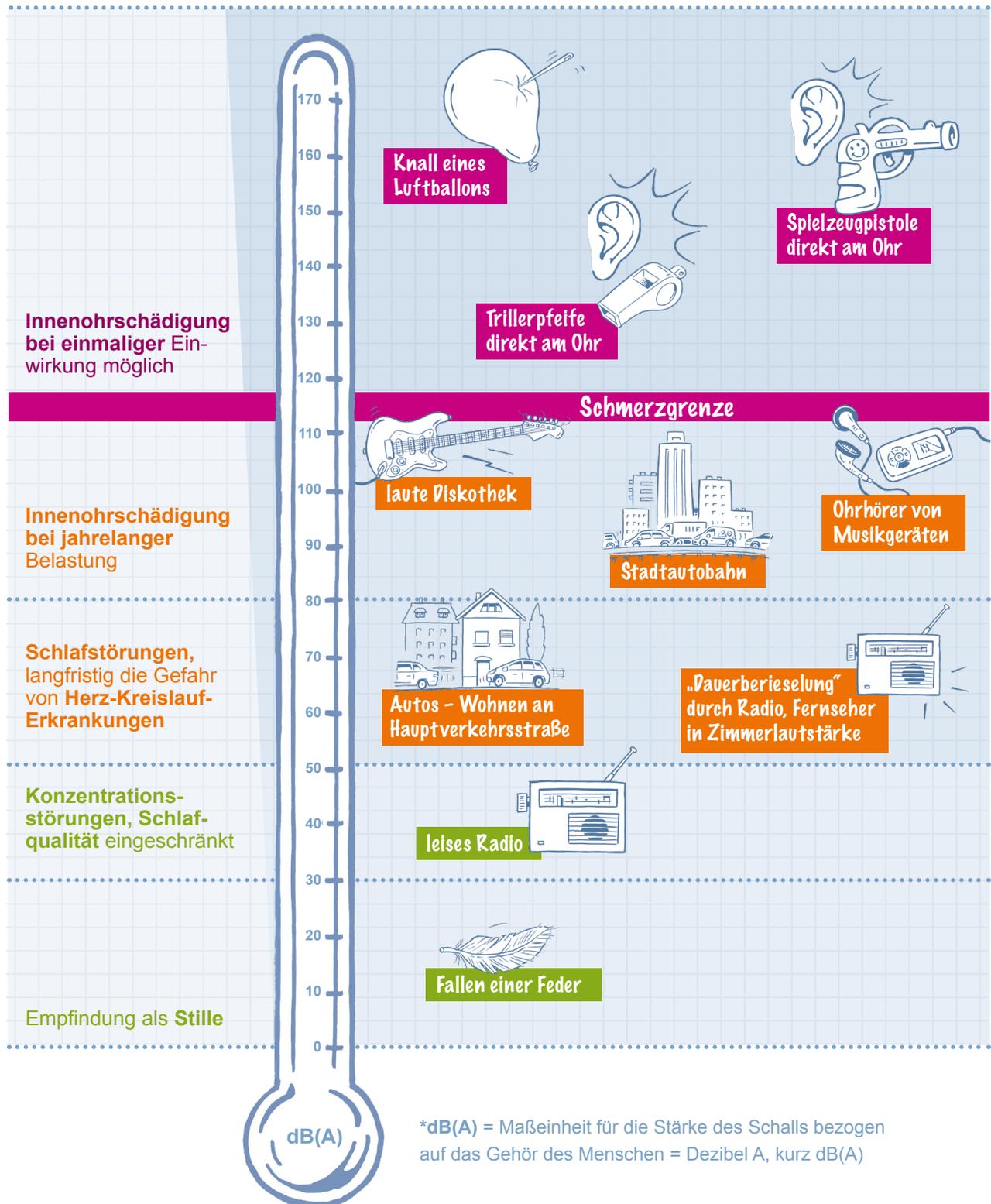
Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange nach Meinung von Fachleuten Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen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

# Lärm-Thermometer. Lärmpegel und ihre Wirkung auf den Körper

Wie Lärm den Körper belastet, kann eindeutig gemessen und nachgewiesen werden.

Hier eine Übersicht über alltägliche Höreignisse und ihre Wirkung.



## Roller, Fahrrad, Inlineskaten – Zeit zum Umsteigen

---

Zeit zum „Umsteigen“? Oft sind Eltern verunsichert, in welchem Alter welches Fahrgerät für ihr Kind geeignet ist und wann zum Beispiel der richtige Zeitpunkt für ihr Kind ist, vom Roller oder Laufrad auf ein „richtiges“ Fahrrad umzusteigen oder mit dem Inlineskaten zu beginnen.

---

### Anhaltspunkte für den Umstieg

---

- Laufräder und Roller schulen das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit. Sie sind die beste Vorbereitung auf das Fahrradfahren. Sie eignen sich ab einem Alter von etwa zweieinhalb bis drei Jahren.
  - Zum  Fahrradfahren sollte ein Kind sicher sein Gleichgewicht halten können und von seiner motorischen Entwicklung her in der Lage sein, zu lenken, auf- und abzusteigen und anzuhalten. Meist ist dies zwischen vier und fünf Jahren der Fall.
  - Das Einstiegsalter für das  Inlineskaten ist individuell sehr verschieden. Die hierfür erforderlichen Fähigkeiten sind vor allem Gleichgewicht halten, Koordination der Bewegungen, Reaktionsschnelligkeit. Diese Fähigkeiten können in der Regel im Alter zwischen drei und fünf Jahren entwickelt und unterstützt werden.
- 

### Was sonst noch wichtig ist

---

- Von Fahrrädern mit Stützrädern raten Fachleute ab. Sie erschweren die Schulung des Gleichgewichts und vor allem bei schnellem Kurvenfahren führen sie häufig zu schweren Stürzen.
  - Ob Roller, Fahrrad oder Inliner – geben Sie Ihrem Kind bei allem genügend Zeit und Gelegenheit, seine neuen Fertigkeiten an sicheren Plätzen zu üben.
  - Achten Sie darauf, dass Ihr Kind stets die entsprechende Schutzkleidung trägt, zum Beispiel einen Fahrradhelm beim Roller- oder Fahrradfahren, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner beim Inlineskaten.
-

## 10 wichtigste Sicherheitsregeln an Spielgeräten

---

Spielplätze sind wichtige Erfahrungsräume. Hier können Kinder unter kontrollierten Bedingungen ihre Bewegungsfertigkeiten testen und weiterentwickeln und auch den Umgang mit anderen Kindern üben.

---

Auf dem Spielplatz kann sich Ihr Kind austoben und „sein Maß“ an Bewegung bekommen. Vor allem aber hat es an den unterschiedlichen Kletter- und Spielgeräten die Möglichkeit, seine körperlichen Grenzen zu erfahren und durch Ausprobieren seine Bewegungsfertigkeiten zu steigern. Nur so kann es in seinen Bewegungsabläufen sicherer werden und durch Erfahrung der eigenen körperlichen Fähigkeiten ein selbstsicheres Schutzverhalten aufbauen. Hierzu gehört beispielsweise auch, dass es irgendwann beginnt, im Stehen zu schaukeln, von der schwebenden Schaukel abzuspringen oder über die Wippe zu balancieren.

Bevor es so weit ist, gelten allerdings einige Sicherheitsregeln für das Kind, die Sie ihm vermitteln sollten:

---

1. Nur im Sitzen schaukeln und mit beiden Händen festhalten.
  2. Nicht von der noch schwingenden Schaukel abspringen.
  3. Nicht in den Schaukelbereich anderer Kinder laufen.
  4. Auf Klettergerüsten oder beim Hinaufklettern auf die Rutsche nicht mehrere Sprossen auf einmal nehmen.
  5. Genügend Sicherheitsabstand beim Rutschen lassen und erst rutschen, wenn unten frei ist.
  6. Nach der Landung schnell Platz machen und beiseite gehen.
  7. Nur zu zweit und mit dem Gesicht zueinander wippen und sich gut festhalten.
  8. Vorsichtig und langsam von der Wippe absteigen und vorher Bescheid sagen.
  9. Sich nicht verleiten lassen, etwas zu tun, was man noch nicht kann oder nicht will.
  10. **Nie mit Fahrradhelm** an den Spiel- und Klettergeräten turnen.
-