

## Kindliche Entwicklung

Eine **gesunde Ernährung** ist neben **viel Bewegung** ein wesentlicher Baustein einer gesunden kindlichen Entwicklung.

Dabei sollte das Pausenfrühstück möglichst vielseitig sein. Je kreativer und abwechslungsreicher es zubereitet wird, desto eher wird es voraussichtlich die Zustimmung ihres Kindes finden. Auch positiver Zuspruch verstärkt dies zusätzlich. 😊

So sollte ein optimales Pausenfrühstück zusammengesetzt sein:

- ✓ Vollkornbrot, dünn mit Margarine oder Butter bestrichen.
- ✓ Magere Wurst oder Käse als Aufschnitt.
- ✓ Viel Obst und/oder Gemüse (Apfel, Birne, Möhre, Paprika, etc.).
- ✓ Wasser, mit Kohlensäure oder still oder mit Wasser verdünnter Obstsaft. Milch ist durch den hohen Energiegehalt eher als Nahrungsmittel und nicht als Durstlöscher zu betrachten.



**Wichtig:** Ungeeignet für ein ausgewogenes Pausenfrühstück sind eingeschweißte Schokoladenbrötchen, jegliche Süßigkeiten und Softdrinks, wie z.B. Cola oder Zitronenlimonade!

Die **Mediennutzung** ihres Kindes sollte sich auf ein Minimum beschränken und nur unter Aufsicht und unter Einhaltung klarer Regeln und Absprachen erfolgen. Sowohl bei Computerspielen und Apps, als auch bei Filmen sollte unbedingt immer auf die jeweilige Altersempfehlung geachtet werden.

Vereinbaren Sie immer mit Ihrem Kind ein Zeitkontingent:

Kinder unter 3 Jahren sollten nicht fernsehen (auch nicht mit einem mobilen Endgerät)	
3-5 Jahre	bis 30 Minuten täglich
6-9 Jahre	bis 60 Minuten täglich
10-13 Jahre	bis 90 Minuten täglich



Für die ganzheitliche Entwicklung ihres Kindes ist es elementar wichtig, dass sich Ihr Kind möglichst viel bewegt und an der frischen Luft ist. Eine Mitgliedschaft in einem (Sport-)verein hilft zusätzlich dabei, soziale Kompetenzen weiterzuentwickeln und neue Freunde zu finden. Eine Mitgliedschaft kann bei Bedarf auch über das Bildungs- und Teilhabepaket abgerechnet werden.

## Was ein Einschulkind können sollte, aber noch nicht können muss!



### Ein kleiner Ratgeber für Eltern

**Jetzt ist es bald soweit!**

**Aus Ihrem Kindergartenkind wird im Sommer ein Schulkind!**

Die meisten Kinder freuen sich auf die Schule. Sie möchten endlich etwas lernen, endlich groß sein und zur Schule gehen. Bei den meisten Eltern stellen sich auch Fragen ein: Wird mein Kind den Anforderungen der Schule wohl gewachsen sein? Wie wird es mit dem neuen Alltag zurechtkommen?

Was Ihr Kind noch nicht können muss, sind:

Lesen und Schreiben

Rechnen und Zahlen schreiben

Diese Dinge lernt Ihr Kind in der Schule!

**Aber andere Dinge sind wichtig!**

## Was sollte ein Einschulungskind können?

### Bereich: Auditive Wahrnehmung (der "Hörsinn")

- Geräusche der Umwelt erkennen und orten -wichtig z. B. zur Orientierung im Verkehr.
- Ähnlich lautende Worte unterscheiden, z. B. Tanne/Kanne, Baum/Traum, Hose/Dose...
- Anlaute hören ("Apfel" fängt mit A an).
- Worte zerlegen, z. B. Au-to-bahn, Blu-men-topf .
- Kleinere Sätze korrekt behalten und wiederholen.
- Reime finden und erkennen.
- Einfache Rhythmen nachklatschen und klopfen.



### Bereich: Feinmotorik

- Stifte und Schere halten und nutzen können.
- Kleben und einfaches Basteln.
- Eine gerade Linie ziehen können.
- Einfache Figuren (Kreis, Dreieck, Viereck) zeichnen und ordentlich ausmalen.
- Schleife binden.
- Namen schreiben in Druckbuchstaben.



### Bereich: Grobmotorik

- Eine Treppe wechselfüßig auf- und abwärts gehen.
- Mit dem Roller/Fahrrad fahren.
- Springen und Balancieren.

### Bereich Visuelle Wahrnehmung (der Sehsinn)



- Unterscheiden von Formen und Farben.
- Symbole (z.B. Piktogramme, Verkehrsschilder) wiedererkennen und deuten.
- Gegenstände nach Größe oder Formen ordnen.
- Bildwichtige Details in Suchbildern erkennen.

### Bereich: Sozial-emotionale Entwicklung

- Sich stundenweise von den Eltern trennen können.
- Sich in Gruppen einfügen können, Gruppenregeln beachten.
- Sich eine Zeit alleine beschäftigen können.
- Sich etwas zutrauen.
- Eigene und fremde Gefühle erkennen, mitteilen und darauf reagieren.



### Bereich: Sprache

- Wörter und Sätze deutlich und verständlich aussprechen.
- 6 - 8 Worte in einem Satz zusammenfassen, dabei die wesentlichen Regeln der Grammatik beachten (Einzahl/Mehrzahl, Gegenwart/Vergangenheit, Personalendungen).
- Kleinere Geschichten in korrekter zeitlicher Abfolge erzählen können.
- Differenzierten Wortschatz benutzen können (z.B. auch kleine Körperteile korrekt benennen können.).
- Die Dinge aus dem täglichen Leben richtig benennen (Gebrauchsgegenstände, Nahrungsmittel, die Tiere der Umgebung...).
- Sprachliche Anweisungen ausführen können.
- Einer Geschichte zuhören können.



## Wie kann ich mein Kind bis zum Schulbeginn noch fördern?

Geben Sie ihrem Kind viel Gelegenheit zum Spielen. Beschäftigen Sie sich mit ihrem Kind und machen Sie es neugierig auf neue Dinge. Sie sind Vorbild.

- Reime finden und bilden lassen.
- Anlautspiele spielen.
- Lesen Sie Ihrem Kind so oft möglich Geschichten vor und lassen Sie es selbst Geschichten erzählen.
- Rhythmische Verse und Lieder singen und vortragen.
- Mengen bis 10 erkennen lassen (Mengenspiele, Würfelspiele).
- Zählen in Alltagssituationen ( Beispiel: Tisch decken. Ich brauche 3 Messer).
- Mehrere Aufträge hintereinander erledigen lassen.
- Viele Bewegungsanlässe schaffen (laufen, klettern, springen, balancieren, ...)