

# Gesundheitsförderung –

Gemeinsam für Ihr gesundes Kind



Kita Krausgasse  
Krausgasse 37  
34582 Borken  
(05682) 808-172  
[Kita-krausgasse@borken-hessen.de](mailto:Kita-krausgasse@borken-hessen.de)

# Gemeinsame Gesundheitsförderung

---

Die **Gesundheit** Ihres Kindes liegt uns genau wie Ihnen am Herzen.

Gesundheit ist die Voraussetzung für eine gute Entwicklung.

Die letzten Wochen haben gezeigt, dass uns immer wieder Krankheitswellen, unabhängig von Corona, überrollt haben.

Darum ist es wichtig, das Immunsystem von Kindern zu stärken.

Dafür haben wir einige wichtige Punkte zusammengestellt.

# Ausgewogen und vitaminreich essen

---

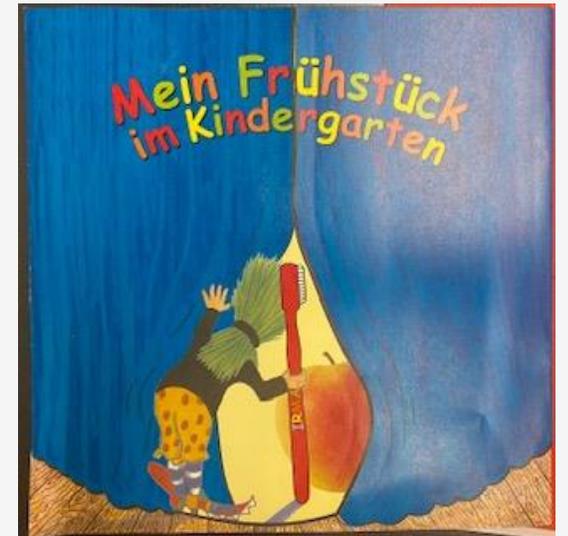
Zwei einfache Dinge helfen dabei, Ihre Kinder gut zu ernähren:

- ✓ abwechslungsreiche Lebensmittel und viel trinken (ungesüßte Getränke wie Tee oder Wasser sind am besten)
- ✓ wenig Fett und sparsamer Umgang mit Süßigkeiten

Zu einer gesunden Ernährung gehören auch Vitamine.

Sie können das Immunsystem zusätzlich stärken.

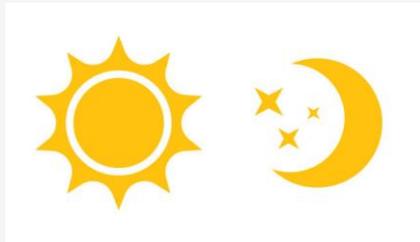
Daher sollten Kinder, besonders im Winter, viel Obst und Gemüse essen.



# Gesunde Zähne

---

Für die Gesundheit Ihres Kindes ist auch eine regelmäßige Zahnpflege wichtig.



Am besten 2-mal täglich Zähne putzen.

Ihr Kind freut sich, wenn Sie ihm dabei helfen.



# Genug Flüssigkeit hilft die Abwehrkräfte zu stärken

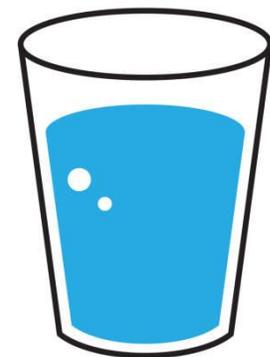
---

Die kalte Luft draußen und die warme Heizungsluft in der Wohnung entziehen dem Körper Flüssigkeit.

Das kann die Schleimhäute austrocknen.

Krankheitserreger (Viren und Bakterien) können sich dadurch leichter einnisten.

Genug Wasser zu trinken, wirkt trockenen Schleimhäuten entgegen und vermindert das Infektionsrisiko.



# Schlaf und Erholung für eine gute Immunabwehr

---

Nur ein ausgeruhter Körper kann sich gegen Krankheitserreger erfolgreich wehren.

Darum achten Sie bitte darauf, dass Ihr Kind genug Schlaf bekommt.

Das Schlafzimmer vor dem Schlafengehen immer gut durchlüften.

Die Zimmertemperatur sollte nachts nicht mehr als 18°C betragen.



# Spielen an der frischen Luft

---

Kinder lieben es, draußen zu spielen.

Am besten verbringen Kinder jeden Tag 1 bis 2 Stunden an der frischen Luft.

Gehen Sie zum Beispiel zu Fuß mit Ihrem Kind zum Kindergarten, auf den Spielplatz oder zum Einkaufen.

Die richtige Kleidung ist wichtig:

Gummistiefel, Matschhose und warme Regenjacke schützen vor Kälte und Nässe, und das Springen in Pfützen macht damit besonders viel Spaß.

Bewegung an der frischen Luft unterstützt das Immunsystem und sorgt für einen gesunden Appetit und guten Schlaf.



# Hygieneregeln beachten

Hygiene ist immer wichtig:

- ✓ häufiges und gründliches Händewaschen
- ✓ auf Händeschütteln verzichten und Hände vom Gesicht fernhalten
- ✓ nur in die Armbeuge husten und niesen
- ✓ benutzte Taschentücher sofort in den Müll werfen
- ✓ regelmäßige Körperpflege und Kleidungswechsel
- ✓ zu beachten sind auch alle coronabedingten Maßnahmen (z.B. Maskenpflicht, Abstand halten)



# Ein bisschen Schmutz ist erlaubt

---

Hygiene ist immer wichtig, vor allem aber in Zeiten mit Corona, Grippe oder Erkältungen.

Der Körper der Kinder muss aber erst lernen, eine Abwehr dagegen zu entwickeln.

Das Spielen im Schlamm und Schmutz stärkt das Immunsystem.

Erst durch den Kontakt damit lernt der Körper, damit umzugehen.



# Vorsorgeuntersuchungen

Bitte gehen Sie zu allen Vorsorgeuntersuchungen.

Ihr Kinderarzt kann Sie dazu beraten.

## Ab dem ersten Zahn 2x jährlich zum Zahnarzt

From the first tooth  
visit your dentist twice a year.

اعتباراً من ظهور السن الأولى  
يجب زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة

Që nga dhëmbi i parë dy herë në vit tek dentisti

Od pierwszego zęba 2x w roku do dentysty

Depois do primeiro dente visitar o dentista 2x por ano

첫니가 날 때부터 매년 두 번씩 치과에서 정기검진을 받으세요

İlk diş çıktktan sonra yılda 2 x diş doktoruna A partir del primer diente, ir 2 veces al año al dentista.

پس از بیرون آمدن نخستین دندان  
سالی دوبار به دندان‌تک مراجعه کنید!

Од првог зубића 2 x годишње код зубара

Από το πρώτο δόντι 2 φορές το χρόνο στον οδοντίατρο

Dal primo dentino 2 volte all'anno dal dentista

Dès la première dent, deux fois par an chez le dentiste

Od prvoga zubića 2 x godišnje kod zubara

从孩子长出一颗牙齿开始，每年两次牙科医生检查，全部免费！

2 раза в год необходимо провериться у зубного врача, начиная с первого зуба



Gemeinsamer  
Bundesausschuss

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Geburtsdag \_\_\_\_\_

## Kinderuntersuchungsheft

Bitte bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

<b>U2</b>	3.-10. Lebenstag	vom: _____	bis: _____
<b>U3</b>	4.-5. Lebenswoche	vom: _____	bis: _____
<b>U4</b>	3.-4. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
<b>U5</b>	6.-7. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
<b>U6</b>	10.-12. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
<b>U7</b>	21.-24. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
<b>U7a</b>	34.-36. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
<b>U8</b>	46.-48. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____
<b>U9</b>	60.-64. Lebensmonat	vom: _____	bis: _____

Diese Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.



# Wenn Ihr Kind doch mal krank wird

---



Sind Sie sich unsicher, ob Ihr Kind in den Kindergarten gehen darf?

Eine Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt kann hilfreich sein.

Vereinbaren Sie einen Termin, stellen Sie Ihre Fragen und besprechen Sie das weitere Vorgehen.

Auch ein nötiges Attest stellt Ihnen der Kinderarzt aus.

# Ihr Kind ist krank?

**Ausgang KinderKinder**

## Hausregeln: Kranke Kinder

Kranke Kinder dürfen eine Kita nicht besuchen – sie gehören nach Hause.  
Dies gilt selbstverständlich auch für unsere Einrichtung.

- Fieber (>38 Grad Celsius) akut oder in den letzten 48 Stunden
- rote, entzündete Augen und verstärkter Tränenfluss
- nicht-juckender Hautausschlag an den Händen und Bläschen im Mund
- erschöpfender Husten
- Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen akut oder in den letzten 48 Stunden
- akute Symptome wie ein schlechter Gesundheitszustand

**Wir wünschen gute Besserung!**

DGUV KinderKinder Ausgabe 1/2018

**منشور**

## القواعد المنزلية: الأطفال المرضى

لا يُسمح للأطفال المرضى بالذهاب إلى رياض الأطفال – فمكانهم في هذا الوقت هو المنزل.  
وبالطبع، ينطبق هذا أيضًا على منشأتنا.

- الحمى
- عيون حمراء ملتهبة وزيادة تدفق الدموع
- طفح جلدي غير حاد على اليدين وبخار في الفم
- سعال مجهد
- أمراض أخرى حادة مثل: التقيؤ وفقدان الشهية، والصداع، وآلام في البطن، والأطراف...
- الإسهال، أو الغثيان، أو القيء

**نتمنى لكم الشفاء العاجل!**

DGUV KinderKinder

**سورس**

## Tesis Kuralları: Hasta Çocuklar

Hasta çocukların Kreşe gelmesi yasaktır, evde kalmalıdır.  
Bu tabii ki bizim işletmemiz için de geçerlidir.

- Ateş
- kızamık, iltihaplı gözler ve yoğun gözyaşı
- ellerde kaşıntı yapmayan isilik ve ağızda kabarcıklar
- bitkinleştirilen öksürük
- işhal, bulantı veya kusma
- Ayrıca aşağıdaki akut semptomlar: Yorgunluk, iştahsızlık, baş, karn ve vücutta ağrılar...

**Geçmiş olsun dileklerimizle!**

DGUV KinderKinder

# Interessante Informationen/Quellenangaben

---

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/alltag-und-reisen/als-familie-die-coronavirus-epidemie-gut-ueberstehen/>

<https://www.lagh.de>

<https://www.youtube.com/watch?v=KCwS5NzwhuM>

<https://www.myself.de/gesund/gesundheit/galerie-immunsystem-staerken-kinder/#>

<https://www.kinderkinder.dguv.de/zu-fuss-zur-kita/>

<https://www.kinderkinder.dguv.de/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/fuer-ein-starkes-immunsystem-bei-kindern/>

Bilder und Illustrationen:

<https://pixabay.com/de/>