



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 - Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

Bite-Sized-Lerneinheit Nr. 4.2.

GESUNDES KIND

AUTOREN:

SAMARTZI CHRISTINA / SAKELLARAKI OURANIA

MDM GREECE / ÄRZTE DER WELT – GRIECHISCHE DELEGATION

AUGUST 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

INHALT

Titel: 4.2. gesundes kind (2 – 6 jahre)	3
Lernziele.....	3
Was verstehen wir unter einem gesunden kind?	3
Key points	5
Aktivität.....	5
Reflexion zu einem thema dieser bite-sized-lerneinheit.....	5
Selbstbewertung.....	5
literatur / Quellen.....	6

TITEL: 4.2. GESUNDES KIND (2 – 6 JAHRE)

4.2. GESUNDES KIND

LERNZIELE

1. Das erste Ziel dieser Bite-Sized-Lerneinheit besteht darin, die Schlüsselaspekte der Erziehung gesunder Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren darzustellen.
2. Das zweite Ziel besteht darin, die Grundprinzipien der Ermittlung der grundlegenden Elemente für die Gesundheit eines Kindes im Alter von 2 bis 6 Jahren, einschließlich der psychischen Gesundheit, zu identifizieren.
3. Das dritte Ziel dieser Bite-Sized-Lerneinheit besteht darin, das Bewusstsein für die Aspekte der Erziehung gesunder Kinder im Flüchtlings- und Migrantenumfeld zu schärfen.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER EINEM GESUNDEM KIND?

Ein gesunder Lebensstil, eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität helfen Kindern: a) starke Knochen aufzubauen, b) gesund zu wachsen und sich zu entwickeln, c) ihre Konzentration in der Schule zu verbessern, d) ein gesundes Gewicht zu halten und e) wachsam und aktiv zu sein. Ungesund zu sein, kann im späteren Leben z.B. zu a) Typ-2-Diabetes, b) hoher Blutdruck und hohe Cholesterinwerte, c) einige Arten von Krebs, d) Herzkrankheiten, e) Herzschlag, f) Gelenkprobleme und Atembeschwerden und g) Übergewicht und Fettleibigkeit führen.

Bei guter Gesundheit - für Sie und Ihre Kinder - geht es darum, das richtige Gleichgewicht zwischen gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität zu finden (<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>). Das Verständnis bestimmter Schlüsselthemen, die für Familien und Fachkräfte im Gesundheitswesen von Bedeutung sind, ist für die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Kindern von der Geburt bis zur Adoleszenz und dem jungen Erwachsenenalter von wesentlicher Bedeutung.

Die Relevanz des oben genannten Elements für das IENE 8-Projekt liegt in der Bedeutung dieser Themen im Zusammenhang mit der Unterstützung von Flüchtlings- und Migranteltern zur Vermittlung elterlicher Kompetenzen.

Förderung einer gesunden Entwicklung. Frühkindliche Entwicklung - 2 bis 6 Jahre Zu Beginn dieser Entwicklungsphase ist das Verständnis eines Kindes für die Welt, die Menschen und die Gegenstände an das gebunden, was es physisch sehen, hören, fühlen und manipulieren kann. Am Ende der frühen Kindheit geht der Denkprozess über das Hier und Jetzt hinaus und bezieht den Gebrauch geistiger Symbole und die Entwicklung von Phantasie mit ein. Für den Säugling ist die Mobilität ein Ziel, das es zu meistern gilt. Für das aktive Kleinkind ist sie ein Mechanismus zur Erforschung und zur Steigerung der Unabhängigkeit. Der 2-jährige beginnt, die Kunst der Imitation in der Wiederholung vertrauter Geräusche und körperlicher Gesten zu nutzen. Der 6-Jährige beherrscht die meisten der komplexen Regeln der zu Hause gesprochenen Sprachen und kann Gedanken und Ideen effektiv vermitteln.

Wie wächst und entwickelt sich ein Kind im Alter von 2 bis 6 Jahren? Das Alter zwischen 2 und 6 Jahren wird oft als Vorschulalter bezeichnet. In diesen Jahren verwandeln sich die Kinder von ungeschickten Kleinkindern in lebendige Entdecker ihrer Welt. Ein Kind entwickelt sich in diesen Hauptbereichen: Körperliche Entwicklung. In diesen Jahren wird ein Kind stärker und beginnt, länger und schlanker auszusehen. Kognitive Entwicklung. Ein Kind in diesem Alter macht große Fortschritte in der Fähigkeit zu denken und logisch zu folgern. In diesen Jahren lernen Kinder ihre Buchstaben, das Zählen und die Farben. Emotionale und soziale Entwicklung. Im Alter zwischen 2 und 6 Jahren lernen die Kinder allmählich, mit ihren Gefühlen umzugehen. Im Alter von 6 Jahren werden Freunde wichtig. Die Sprache. Im Alter von 2 Jahren können die meisten Kinder mindestens 50 Wörter sagen. Im Alter von 6 Jahren kann ein Kind Tausende von Wörtern kennen und in der Lage sein, Gespräche zu führen und Geschichten zu erzählen. Die sensorische und motorische Entwicklung. Bis zum Alter von 2 Jahren können die meisten Kinder nacheinander die Treppe hinaufgehen, einen Ball treten und einfache Striche mit einem Bleistift zeichnen. Im Alter von 6 Jahren können sich die meisten Kinder selbst an- und ausziehen und einige Klein- und Großbuchstaben schreiben. Jedes Kind wächst und erwirbt Fähigkeiten in seinem eigenen Tempo. Es kommt häufig vor, dass ein Kind in einem Bereich, wie z.B. der Sprache, vorne liegt, in einem anderen Bereich jedoch etwas zurückliegt. Wenn Sie lernen, was für Kinder in diesem Alter normal ist, können Sie Probleme frühzeitig erkennen oder sich besser fühlen, wie es Ihrem Kind geht.

Warum sind routinemäßige medizinische Besuche erforderlich? Routineuntersuchungen werden in der Regel mehrmals im Alter von 2 bis 6 Jahren angesetzt. Sie sind wichtig, um nach Problemen zu suchen und sicherzustellen, dass Ihr Kind wie erwartet

wächst und sich entwickelt. In einigen Gebieten kann Ihr Kind zu Routineuntersuchungen und -impfungen zu einer Krankenschwester gehen. Bei diesen Besuchen wird der Arzt Ihrem Kind einer körperlichen Untersuchung unterziehen, Ihrem Kind alle notwendigen Spritzen geben, Ihr Kind wiegen und messen, um zu sehen, wie es im Vergleich zu anderen Kindern desselben Alters abschneidet, Fragen zum Verhalten Ihres Kindes und Ihrer Familie stellen, nach den Lieblingsaktivitäten oder Freunden Ihres Kindes fragen. Routineuntersuchungen sind ein guter Zeitpunkt, um mit Ihrem Arzt über alle Bedenken zu sprechen, die Sie bezüglich der Gesundheit, des Wachstums oder des Verhaltens Ihres Kindes haben. Schreiben Sie zwischen den Besuchen alle Fragen auf, die Sie dem Arzt das nächste Mal stellen möchten.

Wann sollten Sie einen Arzt rufen? Rufen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie sich Sorgen um die körperliche oder emotionale Gesundheit Ihres Kindes machen. Rufen Sie auf jeden Fall an, wenn Ihr Kind nicht die erwarteten Entwicklungsschritte erreicht, nicht in gleichmäßigem Tempo wächst, seine früheren Fähigkeiten wie Sprechen oder Laufen verloren hat, übermäßig aggressiv, gewalttätig oder missbräuchlich ist, sich nicht gut zu entwickeln scheint, auch wenn Sie nicht genau wissen, was Ihnen Unbehagen bereitet.

Wie können Sie Ihrem Kind in diesen Jahren helfen? Es ist wichtig, einige der Verhaltensweisen kennen zu lernen, die Sie in diesen Jahren des schnellen Wandels erwarten können. Wutausbrüche, Daumenlutschen und Alpträume sind bei Kindern in diesem Alter ein häufiges Thema. Wenn Sie wissen, was Sie erwarten können, können Sie geduldig sein und die stressigen Momente durchstehen. Das Beste, was Sie für Ihr Kind tun können, ist, Ihre Liebe und Zuneigung zu zeigen. Es gibt aber auch viele andere Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Vorschulkind helfen können, zu wachsen und zu lernen, indem Sie ihm gesunde Nahrungsmittel anbieten. Bewahren Sie viel Obst, Gemüse und gesunde Snacks im Haus auf, damit Ihr Kind Zeit hat, aktiv zu sein. Begrenzen Sie die Zeit für Fernsehen und Computer auf weniger als 1 Stunde pro Tag für Kinder von 2 bis 4 Jahren und auf 2 Stunden oder weniger pro Tag für Kinder über 4 Jahre. Dies hilft den Kindern beim Erlernen der Sprache und öffnet sie für neue Ideen. Helfen Sie Ihrem Kind, sich ausreichend auszuruhen. Vermitteln Sie ihm Fähigkeiten, wie z.B. das Anziehen und die Benutzung der Toilette. Setzen Sie Grenzen, die Ihrem Kind helfen, sich sicher und geborgen zu fühlen, die es aber auch erlauben, zu erkunden.

Schlaf. 1-3 Jahre alt: 12 - 14 Stunden pro Tag. Wenn sich Ihr Kind vom ersten Jahr in Richtung 18-21 Monate bewegt, verliert es wahrscheinlich seinen morgendlichen und abendlichen Mittagsschlaf und schläft nur noch einmal am Tag. Während Kleinkinder bis zu 14 Stunden pro Tag Schlaf benötigen, bekommen sie normalerweise nur etwa 10 Stunden. Die meisten Kinder im Alter von etwa 21 bis 36 Monaten benötigen noch immer ein Nickerchen pro Tag, das zwischen einer und dreieinhalb Stunden dauern kann. Sie gehen in der Regel zwischen 19 und 21 Uhr zu Bett und wachen zwischen 6 und 8 Uhr auf. 3-6 Jahre alt: 10 - 12 Stunden pro Tag. Kinder in diesem Alter gehen in der Regel zwischen 19 und 21 Uhr zu Bett und wachen zwischen 6 und 8 Uhr auf, genau wie in ihrer Jugend. Im Alter von 3 Jahren schlafen die meisten Kinder noch, im Alter von 5 Jahren nicht mehr. Auch die Nickerchen werden allmählich kürzer. Neue Schlafprobleme entwickeln sich in der Regel nicht mehr nach dem dritten Lebensjahr.

Förderung der Mundgesundheit. Die Mundgesundheit ist für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen von entscheidender Bedeutung. Sie umfasst eine Reihe von Aspekten der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention, darunter Karies, die Gesundheit des Zahnfleisches, die richtige Entwicklung und Ausrichtung von Gesichtsknochen, Kiefer und Zähnen, andere Mundkrankheiten und -zustände sowie Traumata oder Verletzungen des Mundes und der Zähne. Die Mundgesundheit ist ein wichtiges Thema, das eine ständige gesundheitliche Überwachung durch das Gesundheitspersonal erfordert. Karies im Kindesalter ist eine vermeidbare und übertragbare Infektionskrankheit, die durch Bakterien (*Streptococcus mutans* oder *Streptococcus sobrinus*) verursacht wird, die Plaque auf der Oberfläche der Zähne bilden. Die Bakterien interagieren mit dem Zucker in Nahrungsmitteln und Getränken und verwandeln diese in Säuren, die den Zahnschmelz auflösen und Karies verursachen.

Förderung der körperlichen Aktivität. Die Teilnahme an körperlicher Aktivität ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und beginnt idealerweise im Säuglingsalter und erstreckt sich über das gesamte Erwachsenenalter. Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die fettfreie Körpermasse, Muskel- und Knochenstärke und fördert die körperliche Gesundheit. Sie fördert das psychische Wohlbefinden, kann das Selbstwertgefühl und die Lernfähigkeit steigern und Kindern und Jugendlichen helfen, mit Stress umzugehen. Eltern sollten schon früh im Leben eines Kindes auf körperliche Aktivität setzen. Der dramatische Anstieg von pädiatrischem Übergewicht und Adipositas in den letzten Jahren hat die Aufmerksamkeit für die Bedeutung von körperlicher Aktivität erhöht. Zusammen mit einer ausgewogenen und nahrhaften Ernährung ist regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich, um pädiatrischem Übergewicht vorzubeugen.

Förderung einer gesunden Ernährung. Das Säuglings-, Kindes- und Jugendalter ist durch ein schnelles körperliches Wachstum und eine rasche Entwicklung gekennzeichnet, und die Gesundheit und Entwicklung jedes Kindes und Jugendlichen hängt von

einer guten Ernährung ab. Jede Unterbrechung der angemessenen Nährstoffzufuhr kann nachhaltige Auswirkungen auf das Wachstumspotenzial und die Entwicklungsleistung haben. Das körperliche Wachstum, die Entwicklungsanforderungen, die Ernährungsbedürfnisse und die Ernährungsmuster unterscheiden sich in jeder Phase des Wachstums und der Entwicklung erheblich. Der dramatische Anstieg von pädiatrischem Übergewicht und Adipositas in den letzten Jahren hat dazu geführt, dass der Ernährung von Fachleuten und Eltern mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Impfungen. Impfungen sollten allen Kindern und ihren Eltern angeboten werden. Allgemeinpraxen und Kindergesundheitsabteilungen führen ein Register für Kinder unter fünf Jahren, laden Familien zu Impfungen ein und führen ein Verzeichnis aller unerwünschten Reaktionen in den Akten des Hausarztes. Falls erforderlich, sollte die lokale Planung ausgeschlossene oder gefährdete Familien als Zielgruppe haben (einschließlich Flüchtlinge, Obdachlose, reisende Familien, sehr junge Mütter, nicht bei einem Hausarzt registrierte und neu in einem Gebiet lebende Familien).

KEY POINTS

Bezüglich der Schlüsselaspekte für ein gesundes Kind ist folgendes zu beachten:

1. Allgemeine körperliche Gesundheit
2. Emotionale, verhaltenstechnische und soziale Entwicklung
3. Körperliche Entwicklung
4. Sprech- und Sprachentwicklung
5. Selbstpflegefähigkeiten und Unabhängigkeit
6. Impfungen

Bitte beachten Sie auch die entsprechende PowerPoint-Präsentation für diese Bite-Sized-Lerneinheit.

AKTIVITÄT

FRAGEN ZUR FÖRDERUNG EINES GESUNDEN KINDES

1. Was ist emotionale Entwicklung?
2. Wie kann ich das Wachstum und die Entwicklung meines Kindes unterstützen?

REFLEXION ZU EINEM THEMA DIESER BITE-SIZED-LERNEINHEIT

Nutzen Sie dieses Leerfeld, um Ihre Antworten auf die Fragen der oben genannten Aktivitäten aufzuschreiben.

SELBSTBEWERTUNG

Sie haben ein Kind im Alter zwischen 2 und 6 Jahren. Wann sollte ich einen Arzt anrufen?

LITERATUR / QUELLEN

1. Die wichtigsten 10 Schlüsselemente zur Erziehung gesunder Kinder:
<https://www.pretendcity.org/raising-healthy-children/>
2. Gesunde Kinder:
<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/fags/what-is-healthy.aspx>
3. Gesundheitslink für Kinder:
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3612#ta6552>
4. Programm Gesundes Kind:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/167998/Health_Child_Programme.pdf
5. Richtlinien von Bright Futures:
<https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/guidelines-and-pocket-guide/Pages/default.aspx>
6. Gesunde Entwicklung:
https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF4_HealthyDevelopment.pdf
7. WHO-Richtlinien zur Gesundheit von Kindern:
https://www.who.int/publications/guidelines/child_health/en/
8. WHO: Wie gesunde Kinder aufwachsen:
<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

LÖSUNGEN ZU DEN FRAGEN IM AKTIVITÄTSTEIL:

FRAGE	LÖSUNG
1	Emotionales Wachstum ist ein Prozess der Entwicklung von Gefühlen und des Lernens, mit ihnen angemessen umzugehen. Traurigkeit, Angst, Wut und Glück sind unsere häufigsten Gefühle. Jedes Kind hat emotionale Bedürfnisse. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie als Eltern oder Bezugsperson tun werden. Im Alter zwischen 2 und 6 Jahren lernen Kinder allmählich, mit ihren Gefühlen umzugehen. Ein Kleinkind kann zum Beispiel wütend werden und einen Wutanfall bekommen, wenn ihm ein Spielzeug weggenommen wird. Wenn das Kind emotional reift, wird es lernen, seine Wut auf andere Weise auszudrücken. Kleine Kinder beginnen auch, moralische Emotionen zu entwickeln und sich zu schämen oder schuldig zu fühlen, wenn sie etwas falsch machen. Wenn schlimme Dinge passieren, fühlen sich kleine Kinder möglicherweise ohne logischen Grund verantwortlich. Beruhigen Sie Ihr Kind, indem Sie neben dem Sprechen über Gefühle auch Zuneigung und Liebe zeigen. Kinder kennen nicht immer die Worte, um zu erklären, was sie fühlen.
2	Sie können Ihrem Kind helfen, zu wachsen, indem Sie Liebe und Zuneigung zeigen, mit Ihrem Kind sprechen und ihm vorlesen und es spielen lassen. Es ist auch wichtig, Grenzen zu setzen. Die wichtigsten Aspekte sind: Körperliche Entwicklung, kognitive Entwicklung, emotionale und soziale Entwicklung, Sprachentwicklung, sensorische Entwicklung, Pflege der Beziehung zwischen Eltern und Kind und Schulbesuch.

LÖSUNG ZU DER AKTIVITÄT DER SELBSTBEWERTUNG:

Obwohl Ihr Kind in seinem oder ihrem eigenen Tempo wächst, sollten Sie sich der Anzeichen für eine Entwicklungsverzögerung bewusst sein. Je früher Sie eine Verzögerung erkennen, desto besser sind Ihre Chancen, die richtige Behandlung für Ihr Kind zu erhalten, die langfristige Probleme verhindern oder minimieren kann. Sprechen Sie im Allgemeinen jederzeit mit einem Arzt, wenn Ihr Kind:

- Die Entwicklungsziele nicht wie erwartet zu erreichen scheint.
- Nicht wie erwartet wächst und nicht wie erwartet an Gewicht zunimmt.
- Nicht in der Lage ist, einige der Dinge zu tun, die es früher getan hat, wie z.B. zu sprechen oder zu laufen.

- Sie so wütend oder frustriert macht, dass Sie sich Sorgen darüber machen, was Sie als Nächstes tun könnten.
- Übermäßig aggressiv, gewalttätig oder verbal beleidigend handelt.
- Sich nicht gut zu entwickeln scheint, auch wenn Sie nicht genau wissen, was Ihnen Unbehagen bereitet. Freunde und andere Bezugspersonen könnten ebenfalls besorgt sein.