

Wie kann ich mein Kind fördern?

Rituale geben Sicherheit

Kinder lieben es, wenn jeden Tag vieles gleich abläuft. Feste Zeiten zum Aufstehen, Essen, Spielen und Schlafen helfen Ihrem Kind.

Zum Beispiel:

- Morgens ein Lied singen beim Anziehen
- Immer nach dem Mittagessen ein Buch anschauen
- Abends eine Geschichte vorlesen

Bewegung – der ganze Körper lernt mit

Kinder brauchen Bewegung – jeden Tag!

So lernen sie, ihren Körper gut zu spüren und im Gleichgewicht zu bleiben. Das hilft später beim Schreiben, ruhig Sitzen und Lernen in der Schule. Machen Sie zum Beispiel:

- Hüpfen auf einem Bein
- Balancieren auf einer Linie oder einem Brett
- Rennen, Fangen spielen, Ball werfen
- Einen kleinen Parcours im Wohnzimmer bauen

All das stärkt Muskeln, Koordination und Selbstvertrauen.

Weniger Bildschirm – mehr Ruhe

Kinder sollten möglichst wenig Fernsehen, Tablet oder Handy sehen. Höchstens 30 Minuten am Tag, wenn sie 3 - 5 Jahre alt sind. Besser noch gar nicht. Zu viel Bildschirmzeit macht unruhig, überreizt und schadet der Sprache.

Stattdessen:

- Spielen
- Basteln
- Singen
- Gemeinsam rausgehen

Wenn Ihr Kind weniger Bildschirmzeit hat, ist es ruhiger – auch für Sie ist das entspannter.

Gesundheitsamt Marzahn-Hellersdorf

Tel.: (030) 90293-3671

Tel.: (030) 90293-3827

e-Mail: kjgd@ba-mh.berlin.de



© Getty Images

Impressum

Gesundheitsamt Marzahn-Hellersdorf
Janusz-Korczak-Str. 32
12627 Berlin



Öffentlicher
Gesundheitsdienst

Schützt. Hilft. Klärt auf.

Bezirksamt
Marzahn-Hellersdorf

BERLIN



Marzahn-
Hellersdorf
Berlins beste Aussichten

Spielen. Lernen. Großwerden!



© Chiara Nuttini

Ihr Kind lernt in der Kita jeden Tag etwas Neues – beim Spielen, Sprechen und Bewegen. Sie als Eltern können und müssen Ihr Kind auch zuhause gut fördern. Ganz einfach, ohne Geld – jeden Tag ein kleines bisschen.

In dieser Broschüre bekommen Sie Tipps, wie Sie das machen können.



Über diesen QR-Code gelangen Sie zur Webseite des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes Marzahn-Hellersdorf.

Jeden Tag ein bisschen...

Malen und Schreiben üben – kleine Hände werden stark

Ihr Kind braucht kräftige Finger, um später gut schreiben zu können. Fördern Sie die Handbewegung beim Spielen, zum Beispiel:

- Mit dicken Stiften Linien oder einfache Formen nachmalen (z. B. Haus, Baum, Auto)
- Mit Knete Formen rollen
- Mit der Kinderschere Papier schneiden (mit Aufsicht)
- Perlen auffädeln oder Knöpfe schließen üben

So wird die Hand geschickter – das nennt man „Augen-Hand-Koordination“.

Sprache lernen durch Zuhören, Sprechen und Vorlesen

Ihr Kind lernt Sprechen im Alltag. Reden Sie viel mit ihm – benennen Sie Dinge: „Das ist ein Apfel.“ – „Ich schneide das Brot.“

Weitere Ideen:

- Jeden Tag ein Buch gemeinsam anschauen oder vorlesen
- Fragen stellen: „Was siehst du auf dem Bild?“
- Nach dem Lesen erzählen lassen: „Was ist passiert?“
- Reime, Fingerspiele und Lieder machen Spaß und fördern die Sprache

Wichtig: Lassen Sie Ihr Kind ausreden – hören Sie gut zu!

Gesundes Essen – starke Kinder

Gesundes Essen gibt Ihrem Kind Energie zum Spielen und Lernen.

Bieten Sie Ihrem Kind an:

- Gemüse
- Wasser oder ungesüßten Tee
- Frisches Brot mit Käse oder Frischkäse

Vermeiden Sie lieber:

- Süßigkeiten und Kekse zwischendurch
- zuckerhaltige Getränke
- Fertiggerichte mit vielen Zusatzstoffen

Gemeinsames Essen macht Spaß – sprechen Sie dabei über den Tag.



Gesunde Zähne



Zähne putzen – morgens und abends

Zähneputzen ist wichtig – jeden Morgen nach dem Frühstück und jeden Abend vor dem Schlafen.

Auch die Milchzähne müssen geputzt werden.

Karies führt zu schlimmen Zahnschmerzen, vorzeitigem Zahnverlust, Sprachstörungen und Kieferentwicklungsstörungen bei Ihrem Kind.

Benutzen Sie eine Kinderzahnpaste mit Fluorid.

Eltern sollten bis etwa 7 Jahre nachputzen.

Ein Zahnputzlied hilft und macht es für die Kinder lustiger!



Der Zahnärztliche Dienst im Gesundheitsamt ist Ihr Ansprechpartner in Fragen zur Zahngesundheit Ihrer Kinder.