

Schüler und
Teilnehmer

Leben mit Kindern

Ein Themenheft
für junge Erwachsene
und Bildungsanbieter

a³
Alphabetisierung
Arbeitswelt
Ausbildung

CHANCEN
erarbeiten

α Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

Leben mit Kindern

Aufbau des Themenheftes

Einleitung ⊕ S.3

1. Stress bei Eltern ⊕ S. 5

2. Kinderuntersuchungen ⊕ S. 23

3. Ernährung: im ersten Lebensjahr ⊕ S. 32

4. Leben mit Kindern ⊕ S 40

5. Unfallschutz ⊕ S. 64

6. Erziehen – aber wie? ⊕ S. 75

7. Partnerschaft mit Kind ⊕ S. 90

8. Perspektiven ⊕ S. 96

9. Arbeit und Kind ⊕ S. 104

10. Quiz ⊕ S.109

11. Glossar ⊕ S. 111

12. Lösungen ⊕ S. 115

Das Leben mit Kindern bietet ständig neue Herausforderungen. Du wirst erstaunt sein, wie schnell sich Dein Kind entwickelt. Ständig lernt es etwas Neues dazu, lernt laufen, sprechen und geht zur Schule.

Was kann Dein Kind in welchem Alter?
Wie kannst Du Dein Kind fördern?
Wie kannst Du Dein Kind schützen?
Wie kannst Du als Mutter wieder arbeiten gehen?



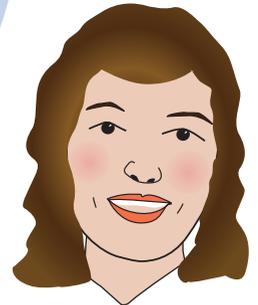
Väter mit ihren Babys beim Babyschwimmen

Kind mit Fahrrad und Helm



Schülerheft | Leben mit Kindern

Katrin:
Ich habe drei Kinder. Die ersten beiden habe ich während meiner Ausbildung bekommen. Das war manchmal ganz schön anstrengend. Vor allem, wenn ich lernen musste und die beiden abends nicht ins Bett gehen wollten. Aber in meinen Lernpausen hatte ich immer eine tolle Ablenkung. Und ich wusste immer, wofür ich so hart arbeite.



Mit diesem Themenheft wollen wir diese und viele weitere Fragen beantworten. Wir wollen Dir Tipps und Hilfen geben, den Alltag zu meistern.

Spaziergang



Quelle: <http://flic.kr/p/CC7TW> (Autor: Jan Hoffmann, Lizenz 3)

Leben mit Kindern | Schülerheft

1. Stress bei Eltern

⊕ S. 5

- 1.1 Stressarten ⊕ S. 5
- 1.2 Stress erkennen ⊕ S. 7
- 1.3 Stress vermeiden ⊕ S. 11
- 1.4 Hilfen für gestresste Eltern ⊕ S. 14

1. Stress bei Eltern

Hektik, Chaos, Druck –
es gibt wohl niemanden,
der noch nicht Stress empfunden hat.
Das Telefon klingelt, das Baby schreit,
die Milch kocht über.
Du hast noch tausend Dinge zu erledigen.

In diesem Kapitel informieren wir dich,
was Stress ist
und wann er schlecht für Dich ist.
Wir zeigen Dir,
wie Du stressige Situationen
bewältigen kannst,
wie Du Stress vermeiden kannst
und wo Du Dir Hilfe holen kannst,
wenn Dir alles über den Kopf wächst.



Vater im Alltagsstress

1.1 Stressarten

Ohne Stress kann der Mensch nicht leben.
Denn für viele Situationen braucht er
eine erhöhte Leistungsbereitschaft.
Bei Stress werden bestimmte **Hormone**
im Körper ausgeschüttet.
Der Körper reagiert auf diese Hormone.
Das Herz schlägt schneller,
Gehirn und Lunge werden besser versorgt,
die Sinne sind geschärft.
Stress ist also nicht immer was Schlechtes.

Diesen positiven Stress
erfährst Du zum Beispiel
bei einem Wettkampf oder
wenn Du im Verkehr schnell reagieren musst.



Wettkampf

Negativer Stress entsteht meist
durch große Belastungen
und Situationen,
in denen man sich überfordert fühlt.

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/96252.html>
(Autor: hukstefan, Lizenz3)

Quelle: Autor: <http://www.sxc.hu/photo/456960> (Autor: matchstick, Lizenz 1)



Traurige Frau

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/54873.html> (Autor: G. Klemens, Lizenz 3)

Bei fast der Hälfte der **Wöchnerinnen** kommt es, für ein paar Tage, zum sogenannten „Wochenbettblues“. Das passiert vermutlich durch hormonelle Umstellungen.

Die betroffenen Frauen sind erschöpft, niedergeschlagen und weinen viel.

Wenn Du Dich länger als zwei Wochen nach der Geburt so fühlst, könntest Du auch eine Depression haben. Man nennt diese Depression auch Wochenbettdepression.

Dann solltest Du Hilfe bei einem Psychotherapeuten oder Psychiater suchen.

Eine Wochenbettdepression kann noch Monate nach der Geburt auftreten und muss durch einen Arzt behandelt werden. Neben der ärztlichen Gesprächstherapie werden für einen begrenzten Zeitraum auch Medikamente, vor allem Antidepressiva, verordnet.

Eine Wochenbettdepression ist sehr selten. Nicht jede körperliche oder seelische Erschöpfung muss eine Depression sein.

Dein Leben hat sich durch das Kind sehr verändert. Plötzlich ist immer jemand da, der Deine Aufmerksamkeit und Pflege braucht. Egal, ob Du selbst gerade müde bist und im Moment etwas anderes tun möchtest. Du trägst jetzt eine große Verantwortung. Das kann gerade zu Beginn sehr anstrengend sein.



Pillen – auf Dauer keine Lösung

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=454466&mode=search (Autor: Rainer Sturm / pixelio.de, Lizenz 3)



Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/21502>
(Autor: microbi, Lizenz 1)

Mutter, die telefoniert

Woran erkennst Du Stress?

Folgende Anzeichen können bei Stress auftreten:

- » Du bist angespannt, hast Angst und Frust.
- » Du schwitzt viel, Dir ist übel, Du hast Magenschmerzen.
- » Du schläfst schlecht, obwohl Du durchschlafen könntest.
- » Du kannst Dich schlecht konzentrieren.
- » Du bist übertrieben lustig oder traurig.
- » Du bist super ärgerlich, obwohl es dafür keinen Grund gibt.
- » Du rauchst mehr Zigaretten und trinkst mehr Alkohol.
- » Du ziehst Dich von anderen zurück.

Um Stress zu bewältigen und zu vermeiden, musst Du Dir erst bewusst machen, wann Du in Stress gerätst.

Was passiert in diesem Moment?
Wie fühlst Du Dich?
Was denkst Du?
Was tust Du?
Was sagst Du?



Du kannst diese Momente in einem Stresstagebuch aufschreiben. Das kann Dir dabei helfen, Lösungen zu finden, wie Du mit stressigen Situationen besser umgehen kannst und wie Du sie vermeiden kannst.

Manchmal hilft es schon, den Alltag anders zu gestalten, mit einer Freundin darüber zu reden oder sich mal eine Auszeit zu nehmen.

Entspannen auf dem Sofa



Quelle: <http://flic.kr/p/4QRVZk>
(Autor: Carlo, Lizenz 3)

Verständnisfragen: Stressarten – Stress erkennen

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Stress

- a) gehört zum Leben dazu.
- b) kann krank machen.
- c) musst Du einfach hinnehmen.



2. Der Wochenbettblues

- a) ist ein Lied über das **Wochenbett**.
- b) kommt von den Hormonen.
- c) hört auf, wenn Du aus dem Wochenbett kommst.



3. Bei einer Depression

- a) verlierst Du Deine Haare.
- b) brauchst Du medizinische Hilfe.
- c) fühlst Du Dich entspannt.



4. Bei Stress

- a) bist Du angespannt und gereizt.
- b) bist Du total entspannt.
- c) kannst Du Dich schlecht konzentrieren.



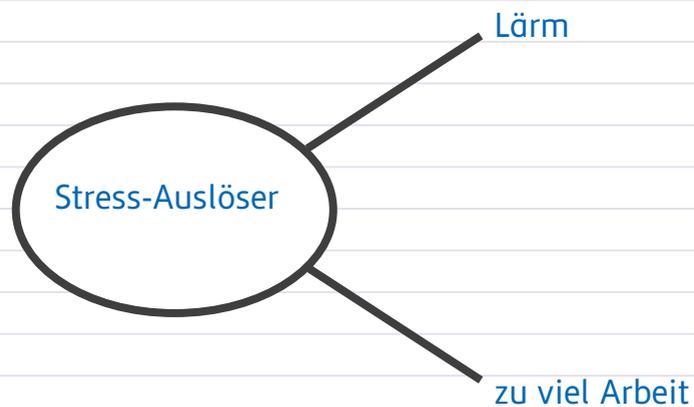
5. Ein Stresstagebuch

- a) ist ein Tagebuch über Deine stressigen Momente.
- b) hilft Dir, Lösungen zu finden.
- c) ist sehr stressig.

Aufgaben

-  A: Überlege bitte, was Stress bei Dir auslöst!
Schreibe bitte einige Stichpunkte auf!
-  C: Kannst Du Dich daran erinnern,
wann Du das letzte Mal richtig Stress hattest?
Was ist passiert?
Was hast Du gemacht?
Wann war der Stress wieder weg?
Beschreibe bitte die Situation in ein paar Sätzen.

-  B: Bitte vergleicht Eure Stichpunkte
und sammelt Eure Ergebnisse in einem Cluster.
So kann ein Cluster aussehen:
-  D: Lest Euch in der Gruppe bitte Eure Texte vor.
Diskutiert bitte, ob ihr genauso reagiert hättet.



-  E: Wie wirkt sich Stress auf Dein Leben aus?
Schreibe bitte hier ein paar Stichpunkte auf!

 F: Vergleicht bitte Eure Ergebnisse in der Gruppe!

 H: Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter mit eigenen Worten!

 G: Wortschlangen Stressarten – Stress erkennen
Bitte finde diese Wörter in den Wortschlangen!

Schreibe Dir hier Deine Erklärungen auf!

Wörter, die gesucht werden sollen, nur großschreiben und mit Kommata voneinander trennen

Belastung Depression Entspannung Erschöpfung Gespräche
Magenschmerzen Medikamente Stress Tagebuch

R	D	B
T	W	P
A	S	H
G	P	C
E	B	U

R	N	S
M	E	C
A	G	H
E	N	M
Z	R	E

Ö	S	S
F	O	E
S	T	R
Q	D	T
V	Ö	Y

R	G	Ä
I	E	M
B	S	P
E	E	R
H	C	Ä

M	E	A
Ä	D	I
E	I	K
T	N	A
Ä	E	M

S	C	H
R	M	Ö
E	E	P
F	G	F
I	N	U

T	N	E
S	Y	D
P	H	G
A	E	N
N	N	U

T	D	R
R	Q	N
S	I	O
S	E	R
D	E	P

B	E	O
I	L	A
Ä	U	S
L	U	T
G	N	Ä



Ein Bad zum Ausspannen

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=441251&mode=search (Autor: Dr. H. Hoppe / pixelio.de, Lizenz 3)

Der Alltag als kleine Familie kann glücklich und immer wieder auch anstrengend und schwierig sein. Wer sich gut organisiert und auf genügend Freiräume achtet, kann Stress vermeiden.

Als junge Mutter oder junger Vater steht Ihr vor vielen neuen Aufgaben. Ihr könnt sie leichter bewältigen, wenn Ihr Euch die Arbeit teilt und klare Absprachen trefft.

Zum Beispiel:

„Ich kümmere mich jetzt so lange um das Kind und den Haushalt, bis Du Deine Ausbildung beendet hast. Und danach bist Du für das Kind da, damit ich meine Ausbildung beenden kann.“



Eine gute Möglichkeit, die Pflichten und Aufgaben im Alltag aufzuteilen, ist ein gemeinsamer Wochenplan.

Damit er funktioniert, muss ihn auch jeder einhalten:

- » Wo, wie und von wem soll das Kind wann betreut werden?
- » Wer bringt es dort hin und holt es ab?
- » Wer kümmert sich um „Papierkram“ und geht zum Amt?
- » Wer geht einkaufen, kocht, putzt, wäscht Wäsche?
- » Wer achtet auf das Geld und den Kontostand?
- » Wann kann jeder auch mal etwas allein unternehmen?
- » Wann gibt es Zeit für euch als Paar?

„Wir versuchen beide, die Schule zu schaffen. Für das Kind suchen wir einen Krippenplatz und wechseln uns mit dem Hinbringen, Abholen und der Betreuung ab.“



Quelle: http://www.pix-elio.de/details.php?image_id=481878&mode=search (Autor: Benjamin Klack / pixelio.de, Lizenz 3)

Es kann immer wieder Gründe geben, warum es nicht klappt, den Plan einzuhalten. Dann hilft gegenseitiges Verständnis und die Bereitschaft, trotzdem weiterzumachen. Wenn sich herausstellt, dass der Plan ungeeignet ist, sollten die Aufgaben neu verteilt werden.

Setze Dich nicht selbst unter Druck, das bringt nur weiteren Stress. Du musst nicht perfekt sein, wie ein Model aussehen und auch noch alles spielend im Griff haben.

In einem Haushalt mit Kindern ist nicht alles planbar. Da sind Durcheinander und Stress nicht immer zu vermeiden. Jackenberge im Flur oder Staub auf den Regalen? Dein Kind wird sich nicht an den Staub erinnern, sondern daran, ob Du Zeit mit ihm verbracht hast.



Kind schaukelt

Also lieber mal die Wäsche liegen lassen und auf den Spielplatz gehen.



Spülen – kann Mann auch

Quelle: <http://www.pixelio.de/media/433262> (Autor: Christian Seidel / pixelio.de, Lizenz 3)

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/ougenweiden/2814107355/sizes/s/> (Autor: ougenweiden, Lizenz3)

Lieber mal ein Tiefkühlgericht auftischen
und dafür mit deinem Kind
in Ruhe spielen.

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/6858.html>
(Autor: Anyblue, Lizenz3)



Mutter spricht mit ihrem Kind

Wenn Du merkst,
dass Du kurz davor bist
laut zu werden,
atme lieber einmal tief durch.
Sag Deinem Kind ruhig,
was Dich stört
und dass Du im Moment etwas Ruhe
brauchst.

In solchen Situationen ist es besser,
Deinem Kind das Trommeln auf dem Kochtopf
zu verbieten,
als es plötzlich anzuschreien.
Das erschreckt Dein Kind.
Vielleicht sagt es dann:
„Sonst durfte ich doch immer trommeln,
was habe ich falsch gemacht?“.
Diese Unsicherheit kann Dein Kind belasten.

Frau schreit –
keine Lösung



Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=268865&mode=search (Autor: Tanja / pixelio.de, Lizenz 3)



Ausreichend Schlaf und Ruhe helfen

Hier ein paar Tipps zur Entspannung:
Nimm Dir zwischendurch mal eine Auszeit.
Geh spazieren!
Lass Dir ein duftendes Bad ein.
Geh mal ins Kino oder alleine einkaufen.
Trink gemütlich eine Tasse Tee oder Kaffee.
Nimm Dir Zeit für Dich!

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=293941&mode=search (Autor: sassi / pixelio.de, Lizenz 3)

1.4 Hilfen für gestresste Eltern

Du merkst, dass Du Hilfe brauchst?
Dann musst Du Dir auch helfen lassen.
Hilfe in Anspruch zu nehmen,
ist kein Zeichen von Schwäche,
sondern ein Zeichen von Stärke.
Du tust etwas,
um aus Deinen Problemen herauszukommen.
Das allein kann Dir schon helfen.

Der Tagesablauf mit einem Säugling
oder Kleinkind ist nicht einfach.
Vor allem nicht,
wenn es Dein erstes Kind ist.
In Elternschulen und Familienbildungsstätten
kannst Du lernen, wie es geht.
Nebenbei lernst Du
andere Mütter und Väter kennen.
Es wird Dir gut tun zu merken,
dass auch andere Eltern Schwierigkeiten haben
und Hilfe brauchen.

Vielleicht kannst Du Dich
mit neuen Bekannten zusammentun,
so dass ihr euch gegenseitig helft.
Ihr könnt ab und zu die Kinderbetreuung organisieren
oder gemeinsame Treffen oder Ausflüge planen.



Elternschulen und Familienbildungsstätten

sind Einrichtungen kirchlicher, städtischer
oder freier Träger.
Elternschulen bieten Kurse und Vorträge
für Schwangere und junge Eltern an.
Sie reichen vom Geburtsvorbereitungskurs
über die Säuglingspflege
bis hin zu Erziehungsfragen.
In einigen Kliniken gibt es auch Elternschulen.
In Familienbildungsstätten
gibt es häufig kreative Kurse,
wie Malen oder Töpfern,
Entspannungskurse für Kinder und Eltern,
gemeinsame Spielgruppen,
Sportkurse
oder auch Sprachkurse.
Manchmal werden auch
gemeinsame Ausflüge angeboten.

In den Kursen kannst Du praktische Dinge erlernen, die für Dich und Deinen Alltag mit dem Kind wichtig sind.

Dazu gehören zum Beispiel Schwangerenyoga, Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, Babymassage und Grundlagen der Hauswirtschaft.

Du bekommst Tipps, wie Du spielerisch die Entwicklung Deines Kindes fördern kannst oder wie Du die Nerven behältst, wenn das Kind viel schreit.



Babymassage

Viele Angebote sind kostenlos. Für einige musst Du etwas zahlen, wobei es häufig Ermäßigungen gibt. Im Internet findest Du am einfachsten eine Elternschule oder Familienbildungsstätte in Deiner Nähe.

<http://www.flickr.com/photos/meganchoo/42166033/sizes/s/> (Autor: Megan Coe, Lizenz 3)



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/photo-hose/27140984950/in/photostream/> (Autor: Torsten Häßler, Lizenz 3)

Eltern mit ihren Kindern in der Elternschule

Gib bei [Google](#) einfach den Namen Deiner Stadt und das Wort „Elternschule“ oder „Familienbildungsstätte“ ein. Dann findest Du schnell die richtige Seite. Auf den Internetseiten der einzelnen Einrichtungen findest Du Programmübersichten, Termine und Preise. Du kannst Dich auch bei Deiner Gemeinde, beim Jugendamt oder bei der Stadtverwaltung erkundigen.

Familiencafés: Treffpunkt und Ruhezone

Im Familiencafé
kannst Du einfach mal verschnaufen.
Wenn Du magst,
kannst Du mit anderen Eltern sprechen.
Dein Kind wird in der Zeit
von Fachpersonal betreut
und kann mit anderen Kindern spielen.
So habt ihr beide etwas davon.
Im Familiencafé
musst Du nur Deine Getränke bezahlen.
Die Betreuung ist kostenlos.

Mutter-Kind-Kur

Eine Mutter-Kind-Kur kann Dir helfen,
wieder neue Energie aufzutanken.
So kannst Du Deine Probleme besser bewältigen.

In der Kur kannst Du
zusammen mit Deinem Kind gesund werden.
Du hast Kontakt zu anderen Eltern.
Du kannst therapeutische Hilfen,
zum Beispiel zur Stressbewältigung
in Anspruch nehmen.
Die Kosten für eine Mutter-Kind-Kur
übernimmt die Krankenkasse.
Du musst lediglich die Fahrtkosten zahlen
und eine Zuzahlung von 10 Euro pro Tag.

Verdienst Du wenig Geld,
musst Du nichts zahlen.

Das Mütter-Genesungswerk
hilft Dir bei den Anträgen.

[Hier¹](#) kannst Du nach einer Beratungsstelle suchen,
die Dir bei der Antragstellung hilft.

Du brauchst Hilfe?
[Hier²](#) kannst Du im Internet
nach einer Beratungsstelle
in Deiner Nähe suchen.

1 <http://www.muettergenesungswerk.de/cms/beratungsstellen>
2 <http://www.bke.de/virtual/ratsuchende/beratungsstellen.html>

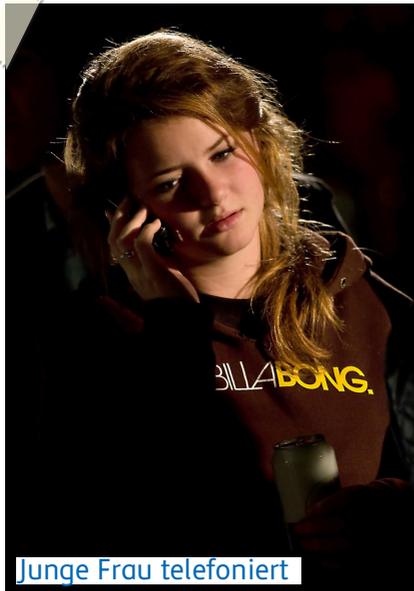
Wenn Du dringend mit jemandem sprechen möchtest, kannst Du Dich am Telefon beraten lassen. Dieses kostenlose Angebot nennt sich

„Nummer gegen Kummer für Eltern“

**Die Telefonnummer ist:
0800 - 111 05 50.**

Das Elterntelefon ist immer von **Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.00 Uhr** und **Dienstag und Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr** erreichbar.

Der Anruf ist kostenlos und anonym, das heißt keiner erfährt, wer Du bist.



<http://www.flickr.com/photos/audringje/4017990640/sizes/s/> (Autor: Audringje, Lizenz 3)

Ambulante Familienhilfe

Eine weitere Möglichkeit ist die ambulante Familienpflege. Dann kommt ein Familienhelfer zu Dir nach Hause.

Er überlegt gemeinsam mit Dir, wie er Dir und Deinem Kind helfen kann.



http://www.pixelio.de/details.php?image_id=360551&mode=search (Autor: Rainer Sturm (pixelio.de, Lizenz 3))

Hilfe bei Anträgen

Er hilft Dir bei Anträgen und Formularen, berät dich bei Deinen Problemen und hilft Dir und Deinem Kind dabei den Alltag zu meistern. Der Helfer kommt mehrere Stunden pro Woche zu Besuch.

Mutter-Kind-Heim

Mutter-Kind-Heime sind eine Anlaufstelle für schwangere Mädchen und Mütter mit Kindern in einer Notlage.

Hier findest Du einen geschützten Wohnraum und kannst zur Ruhe kommen.

Die ausgebildeten Mitarbeiter begleiten Dich aber auch nach der Geburt. Sie helfen Dir bei Ämtern und Behörden.

Sie unterstützen Dich bei Problemen. Junge Mütter mit ihren Kindern können solange im Wohnheim leben, bis sich ihre Situation verbessert hat. Die meisten Wohnheime haben eine Kinderbetreuung. So kannst Du zum Beispiel zur Schule gehen und Dein Kind ist gut versorgt.

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/1209894> (Autor: AD-Passion, Lizenz 1)



Junge Mutter mit Kleinkind

Verständnisfragen: Stress vermeiden – Hilfe für gestresste Eltern

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

-  1. Um Stress zu vermeiden,
- a) kannst Du Hilfe von anderen annehmen.
 - b) kannst Du Dir ab und zu eine Auszeit nehmen.
 - c) darfst Du Dich nicht aufregen.

-  2. In der Elternschule
- a) kannst Du Deinen Schulabschluss nachholen.
 - b) lernst Du die Pflege eines Babys.
 - c) kannst Du Dein Baby nicht mitnehmen.

-  3. In der Familienbildungsstätte
- a) kannst Du Dich bilden.
 - b) kannst Du einen Entspannungskurs machen.
 - c) lernst Du andere Familien kennen.

-  4. Das Elterntelefon

- a) kostet 0,99 Euro pro Minute.
- b) ist nicht für Alleinerziehende.
- c) ist anonym.

-  5. Familienhelfer

- a) putzen Deine Wohnung.
- b) helfen Dir bei Anträgen.
- c) kommen zu Dir nach Hause.

Aufgaben: Stress vermeiden – Hilfen für gestresste Eltern

-  A: Überlege Dir bitte, wie Du stressige Situationen in Deinem Alltag vermeiden kannst. Schreibe es bitte hier in Stichpunkten auf!
-  D: Suche bitte im Internet nach einer Familienbildungsstätte. Wann sind die Öffnungszeiten? Welche Angebote gibt es für Dich? Welche Angebote gibt es für Dein Kind?
-  B: Erinnerung Dich an Deine letzte stressige Situation. Was hättest Du besser machen können? Beschreibe bitte die Situation in ein paar Sätzen.
-  E: Suche bitte im Internet nach einem Familiencafé. Wann sind die Öffnungszeiten? Welche Angebote gibt es für Dich? Welche Angebote gibt es für Dein Kind?
-  C: [Hier](http://www.eltern.de/familie-und-urlaub/familienleben/test-zeitmanagement.html)³ kannst Du Dich testen, wie gut Du Deinen Alltag organisiert hast.

³ <http://www.eltern.de/familie-und-urlaub/familienleben/test-zeitmanagement.html>

 Schwedenrätsel:

3		7								1	6
	5		11				2				
		9									
			12					4			
	8										
10											

Senkrecht: ↓

1. Beahlt die Kosten einer Mutter-Kind-Kur (SSEKRAKANKNE)
2. Kochen, putzen, waschen (LTHASUHA)
3. Entspannung fürs Baby (MABASSBYGEA)
4. Familienbildungsstätten bieten viele ... an (SERUK)
5. Sollten Eltern gemeinsam bewältigen (TGALLA)
6. Café für Eltern (MIFACALIEFEN)

Waagrecht: →

7. Solltest Du dir ab und zu gönnen (ATSZUIE)
8. So kann man Aufgaben aufteilen (NPLAWOENCH)
9. Jeder braucht seinen... (AUMRRIEF)"
10. Eine Schule für Eltern (LEELSCHTENRU)"
11. Hier kannst Du entspannen (RKU)
12. Braucht jeder mal (EURH)

2. Kinderuntersuchungen

⊙ 5. 23

Die U-Untersuchungen

Schon in den ersten zehn Lebensminuten wird Dein Kind zum ersten Mal untersucht.

Das Baby wird gemessen und gewogen, Blut und Nabelschnur werden untersucht. Die Ergebnisse des Tests zeigen, wie das Baby die Geburt überstanden hat und wie gut es sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter anpasst. Diese Untersuchung nennt man Apgartest.

Das Ergebnis des Tests wird dann im Mutterpass aufgeschrieben.

Hat Dein Baby einen Apgar zwischen acht und zehn geht es ihm gut bis sehr gut. Bei einem Apgar unter sieben, muss es von einem Arzt behandelt werden. Hat es sogar einen Apgar von unter vier, muss es sofort medizinisch versorgt werden.



Untersuchung beim Kinderarzt

Nach dieser Untersuchung gibt es noch zehn weitere Untersuchungen. Sie nennen sich U1 – U9. In diesem Kapitel stellen wir Dir die U-Untersuchungen im ersten Lebensjahr Deines Kindes genauer vor.

U1 am ersten Lebenstag



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/kaback/3137989782/>
(Autor: kaback, Lizenz3)

Erste Untersuchung nach der Geburt

Wie bei allen weiteren U-Untersuchungen wird beim Neugeborenen Maß genommen:

- » Wie groß ist Dein Kind?
- » Wie schwer ist es?
- » Wie ist der Kopfumfang?

Der Arzt hört das Baby ab:

- » Wie oft atmet es in der Minute?
- » Wie hören sich Herz und Lunge an?

Er misst den Puls.

Und schaut nach,
ob Muskelspannung und Bewegungen
in Ordnung sind.

- » Hat das Baby eine rosige Gesichtsfarbe?
- » Sind die Schlüsselbeinchen bei der Geburt heil geblieben (die breiteste Stelle des Körpers)?

U2 - zwischen dem 3. und 10. Lebenstag

Die zweite U-Untersuchung wird meist kurz vor der Entlassung aus dem Krankenhaus gemacht.

Wichtige Fragen bei der U2 sind:

- » Hat das Baby eine Gelbsucht?
- » Funktioniert der Stoffwechsel?
- » Arbeitet die Schilddrüse richtig?

Um das heraus zu finden, wird dem Baby Blut aus der Ferse entnommen und im Labor untersucht.

Das heißt Stoffwechsel-Screeningtest.

Der Arzt wird Dich fragen, ob erbliche Krankheiten wie Hüftleiden, Allergien oder Herzerkrankungen in Eurer Familie vorkommen.

U3 - in der 4. bis 6. Lebenswoche



Das Kind wird gemessen

Bei der U3 steht die Entwicklung der Sinne, vor allem von Augen und Ohren im Vordergrund:

- » Kann das Baby Gegenstände mit den Augen fixieren, das heißt gezielt anschauen?
- » Zeigt es Schreckreaktionen nach lauten Geräuschen?
- » Wenn zum Beispiel etwas mit lautem Geräusch auf den Boden fällt?

Außerdem wird das Kind wieder gemessen und gewogen. So sieht der Arzt, ob es richtig zunimmt.

Der Arzt prüft, ob es in Bauchlage kurze Zeit den Kopf heben kann und ob sich die Beinchen in der Hüfte gut bewegen lassen.

Dazu macht er auch eine Ultraschalluntersuchung der Hüfte. Oder er gibt Euch eine Überweisung zu einem anderen Arzt, der diese Untersuchung macht.

U4 - im 3. bis 4. Lebensmonat

Bei der vierten U-Untersuchung spricht der Kinderarzt mit Dir über das Elternsein:

- » Was kann man gegen Schlafmangel tun?
- » Gibt es Unterstützung im Haushalt?

Außerdem spricht er mit Euch über die Schlafgewohnheiten Eures Kindes und über die Ernährung. Beim Baby wird der Arzt wieder die Sinne beobachten:



Ultraschalluntersuchung der Hüfte

- » Lächelt es zurück,
wenn es angelächelt wird?
- » Verfolgt es Gegenstände mit dem Auge?
- » Wendet es seinen Kopf einem Geräusch zu?

Auch die Bewegungen des Babys werden geprüft:

- » Setzt das Baby seine Arme
in Bauchlage als Stütze ein?
- » Kann es den Kopf im gestützten Sitzen
schon selbst halten?

Ab der 10. Lebenswoche
kann mit Impfungen begonnen werden.

Impfungen sind für Dein Baby lebenswichtig!
Sie schützen es vor gefährlichen Krankheiten.
Nimm bitte die Termine zur Impfung ernst
und gehe mit Deinem Baby dort hin!

U5 - im 6. bis 7. Lebensmonat

Bei dieser U-Untersuchung schaut der Arzt,
ob sich Euer Baby auf den Bauch drehen kann.
Ob es sich mit den Händen abstützt,
nach Dingen greift und sie weitergibt.

Er fragt, ob es schon brabbelt
(Laute macht).
Das ist wichtig für die Sprachentwicklung.

Den Arzt interessiert, ob es fremdelt:

- » Kann es unbekannte Menschen
von bekannten unterscheiden?
- » Wenn es das kann, spricht das
für eine altersgemäße Entwicklung.

Der Kinderarzt informiert Euch
über die Umstellung auf Beikost.
Er gibt Euch Tipps,
wie Ihr Euren Haushalt
kindersicher machen könnt.



Ein Baby wird gefüttert

U6 - im 10. bis 12. Lebensmonat

Bei der U6 wird der Kinderarzt Euch fragen:

- » Kann das Baby sich am Schrank hochziehen?
- » Geht es die ersten Schritte an der Hand oder an Möbeln entlang?
- » Kann es kurz allein stehen?

Der Arzt überprüft, ob das Baby den Pinzettengriff beherrscht. Das bedeutet, ob es mit Daumen und Zeigefinger nach etwas greift.

Der Arzt schaut, ob es beim Türmchen bauen beide Hände benutzt.



Baby zieht sich am Stuhl hoch

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/janhoffmann/370634924/sizes/s/in/set-72157594533589061/>
(Autor: Jan Hoffmann, Lizenz 3)



Außerdem wird nun die Entwicklung der Sprache wichtig: Spricht das Kind zweisilbige Wörter wie „mama“ oder „dada“. Es muss dabei den Wörtern noch keinen Sinn geben. Also nicht unbedingt auch die Mama meinen.

- » Macht Euer Kind verschiedene Sprachlaute nach?

Die weiteren U-Untersuchungen im Überblick:

U7 - im 21. bis 24. Lebensmonat

- » Kann das Kind sicher laufen?
- » Kann es einfache Gegenstände benennen?
- » Kann es ungefähr 50 Wörter sprechen?
- » Kann es Euch verstehen?

Das Kind läuft



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/gstart030/2679377231/sizes/m/>
(Autor: GStart 03, Lizenz 3)

Verständnisfragen: Kinderuntersuchungen

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Die erste Kinderuntersuchung ist meistens

- a) im Kindergarten.
- b) in der Vorschule.
- c) im Krankenhaus.



2. Bei der ersten U-Untersuchung wird

- a) der Kopf gemessen.
- b) der Bauchumfang gemessen.
- c) die Größe gemessen.



3. Der Pinzettengriff

- a) ist der Griff an einer Pinzette.
- b) zeigt, dass Dein Kind gut greifen kann.
- c) ist ein operativer Eingriff.



4. Es gibt

- a) drei U-Untersuchungen.
- b) neun U-Untersuchungen.
- c) eine Untersuchung pro Lebensjahr.



5. U-Untersuchung

- a) sind Pflicht.
- b) helfen Deinem Kind.
- c) sind zur gesundheitlichen Kontrolle Deines Kindes wichtig.

Aufgaben: Kinderuntersuchungen

-  A: Schau Dir bitte [hier](#)⁴ den Film zur U8 und U9 an.
-  B: Welche Schwierigkeiten hatte Emily aus dem Film?
Wie konnte Emily geholfen werden?
Schreibe es hier bitte kurz auf.
-  C: Warum sind U-Untersuchungen wichtig?
Sammelt Eure Ergebnisse bitte an der Tafel!
-  D: Findest Du es richtig,
dass U-Untersuchungen Pflicht sind?
Bitte diskutiert in der Gruppe.
-  E: Wie hilfreich findest Du es,
wenn Dein Arzt Dir
eine Einschätzung zu Deinem Kind gibt?
Wie gehst Du damit um,
wenn Dein Arzt Dir sagt,
dass Dein Kind einige Sachen noch nicht kann?
Wie wichtig sind Dir seine Tipps?

⁴ <http://www.youtube.com/watch?v=lTnPpyi-1oI&feature=related>

Schüttelsätze: Kinderuntersuchungen



Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!
Dann erfährst Du etwas über Pauls U3-Untersuchung.

Schreibe bitte einen korrekten Satz!

Arzt / Paul / heute / U3-Untersuchung / seine / beim / hat

Krankenhaus / noch / waren / U1- und U2-Untersuchungen / im / die

geprüft / werden / Augen / die / Ohren / Heute / und

bewegt / Ärztin / Ball / Pauls Gesicht / einen / vor / die

bewegt / verfolgt / Paul / Ball / Augen / sich / der / wie / den / mit

Boden / dann / fallen / lässt / den / Ärztin / Ball / den / auf / die

Paul / zusammen / kurz / zuckt / erschreckt / weil / sich / hat / er

hören / die / kann / Ärztin / Paul / sehen / jetzt / weiss / dass / und

Hüfte / Pauls / Ultraschallgerät / wird / dem / mit / untersucht

geschafft / wiegen / messen / und / dann / hat / es / Paul / noch / nur

Hause / gesund / fährt / Mutter / ist / seiner / Paul / nach / und / mit



**3. Ernährung:
im ersten Lebensjahr**

Katrin:

Meine ersten beiden Kinder wollten mit sechs Monaten noch nicht vom Löffel essen. Wir haben eine halbe Stunde für einen halben Teelöffel Karottenbrei gebraucht. Ich habe dann mit unserem Kinderarzt gesprochen. Der meinte, ich solle ruhig weiter stillen. Die Kinder waren mit der Muttermilch noch gut versorgt und wollten deshalb keine Beikost.

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten solltest Du Dein Kind nur mit Milch ernähren (Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung).

Beikost nennt man Gläschen und Breie, die Dein Kind zusätzlich zur Milch bekommt. Wenn Dein Baby vor dem 6. Lebensmonat viele verschiedene Lebensmittel bekommt, kann es Allergien entwickeln.

Ab dem 6. bis spätestens 7. Lebensmonat kann Dein Baby vom Löffel essen. Dann kannst Du mit der Beikost beginnen.

Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit abgelöst. Zuerst gibst Du Deinem Baby einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Im nächsten Monat einen Milch-Getreide-Brei und dann ein Getreide-Obst-Brei.

Mit sechs bis acht Monaten beginnt die Entwicklung von Kaubewegungen bei Deinem Kind. Die Beikostbreie können dann Stücke haben.

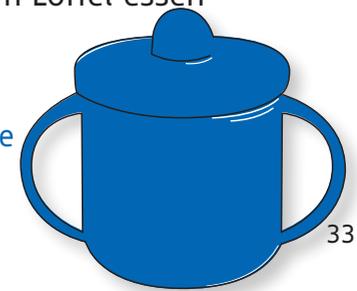
Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann Dein Kind meistens selbst mit dem Löffel essen und eine Tasse halten.

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/gstar030/2087638210/>
(Autor: GStar030, Lizenz 3)



Beikostbrei füttern

Trinklerntasse



Dann kannst Du Dein Kind nach und nach an leicht kaubare Familienkost gewöhnen. Zum Beispiel Gemüseintopf.

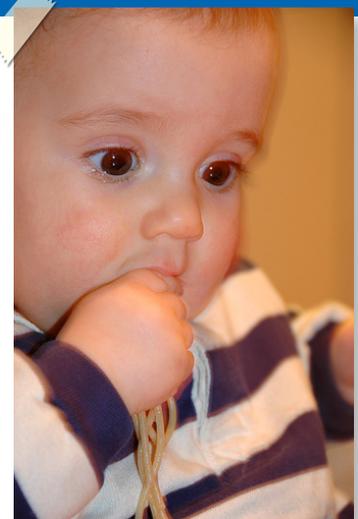
Nach dem ersten Lebensjahr gibt es keinen Grund mehr, warum Dein Baby noch Babynahrung essen sollte.

Da sie teuer ist, bietet es sich an, dass Dein Kind nun isst, was Du auch isst.

Natürlich kannst Du auch selbst Babynahrung kochen. Dann ist es aber wichtig, dass Du Dich an genaue Vorgaben hältst. Nur dann bekommt Dein Baby alles was es braucht.

In gekauften Babygläschen ist alles drin, was Dein Baby braucht, um gesund zu bleiben.

Babys brauchen am Anfang nicht viel Abwechslung beim Essen. Du musst nicht



Kind isst die ersten Spaghetti

jeden Tag etwas anderes füttern. Drei bis vier verschiedene Gemüsesorten und Obstsorten reichen. Dazu noch zwei Getreidesorten, wie zum Beispiel Hafer und Hirse und ein oder zwei Fleischsorten.

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479065&mode=search (Autor: Peter von Bechen / pixelio.de, Lizenz 3)



Gemüse

Probiere erst einmal eine Woche lang eine Sorte Gläschen. Zunächst sollte es auch ein Gläschen nur mit einer Gemüsesorte sein, zum Beispiel Karotten. Dann kannst Du Karotte mit Kartoffel probieren und so weiter.

Hier ist eine Tabelle, wie Du die **Beikost** für Dein Baby selbst zubereiten kannst:

Erster Brei	Zweiter Brei	Dritter Brei
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Milch-Getreide-Brei	Getreide-Obst Brei
Zubereitung		
90 - 100 g Gemüse	200 g Milchnahrung	20 g
40 - 60 g Kartoffeln	20 g Getreideflocken	Getreideflocken
30 - 35 g Obstsaft	20 g Obstsaft	90 g Wasser
20 - 30 g Fleisch	oder Obstpüree	100 g Obst
8 - 10 g Rapsöl		5 g Butter
Oder gekaufte Beikost		
Baby-Junior-Menü	Milchfertigbrei	Getreide-Obst Brei
	Trockenprodukte,	
Gläschen	Gläschen	Gläschen

Die Nahrung für Dein Baby soll nicht gewürzt werden!
Babys dürfen nicht zu viel Salz bekommen.

Wenn Dein Baby nun mehr und mehr Beikost bekommt, braucht es zusätzlich Getränke. Es braucht ungefähr eine Tasse Wasser pro Tag.

Das sind ungefähr 200 ml.

Am besten sind Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßter Kräutertee oder Früchtetee.

Bitte verwende keinen Eistee oder andere gesüßte Fertigtees. Die schaden den Zähnen Deines Kindes. Außerdem ist so viel Zucker nicht gut.

Säfte haben zu viel Zucker. Je später Dein Kind Saft als Getränk kennen lernt, desto besser. Ein Kind, das Durst hat, trinkt auch gerne Wasser. Solange es keinen Saft kennt, wird es auch nichts vermissen!



Saft hat zu viel Zucker

<http://www.flickr.com/photos/jeena/8820736/> (Autor: Jeena Paradies, Lizenz 3)

Das gleiche gilt für Süßigkeiten. Sie schaden Deinem Kind nur. Wenn Du es nicht zu früh an Süßigkeiten gewöhnst, wird es gesünder aufwachsen und es wird ihm auch nichts fehlen. Zum Kauen üben genügt ein trockenes Brötchen. Es muss kein Keks sein. Auch nicht, wenn er Babykeks heißt!



Ein Baby mit Milchflasche

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/jensebert/227407808/> (Autor: jensebert, Lizenz 3)

Verständnisfragen: Ernährung im ersten Lebensjahr



Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

A: Mit Beikost kannst Du ab dem

- a) 7. Monat anfangen.
- b) 5. Monat anfangen.
- c) 3. Monat anfangen.

B: Nach dem ersten Lebensjahr kann Dein Baby

- a) größere Gläschen bekommen.
- b) am Familienessen teilnehmen.
- c) keine Milch mehr vertragen.

C: Wenn Du selbst die Nahrung für Dein Baby kochst,

- a) musst Du Dich genau an die Vorgaben halten.
- b) kannst Du kochen, was Du willst.
- c) darfst Du das Essen ruhig kräftig würzen.

D: Die richtigen Getränke für Dein Baby sind

- a) Saft und Limonade.
- b) Cola und Eistee.
- c) Wasser und ungesüßter Tee.

E: Das erste Gläschen, das Du fütterst, sollte

- a) eine Sorte Gemüse sein.
- b) ein komplettes Menü mit Fleisch sein.
- c) ein Milchbrei sein.

Aufgaben: Ernährung im ersten Lebensjahr

 F: Schau Dir bitte [hier⁵](#) einen Film über die Ernährung Deines Kindes im zweiten Lebenshalbjahr an. Rechne Dir bitte aus, wann es bei Deinem Kind Zeit ist, mit Gemüse anzufangen.

 J: Möchtest Du Dein Kind mit Beikost aus dem Gläschen oder mit selbstgekochter Beikost füttern? Mache Dir eine Liste mit Vorteilen. Deine Liste kann so aussehen:

 G: Schreibe Dir bitte wichtige Tipps aus dem Text und dem Film zum Start mit Beikost auf.

Selbst gekocht		gekauft	
Vorteile günstig	Nachteile	Vorteile	Nachteile teuer

 H: Was würdest Du Deinem Kind zu essen geben, wenn es 18 Monate alt ist? Worauf würdest Du beim Essen für Dein Baby verzichten?

 I: Schau Dir bitte diesen [Film⁶](#) an. Es geht um das Thema „Wie koche ich Beikost selbst?“.

⁵ http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/die-richtige-baby-ernaehrung/?tx_cps-videotool_pi1%5Bpage%5D=1&cHash=4ee5497550

⁶ <http://www.urbia.de/magazin/baby/stillen-und-ernaehrung/urbia-tv-beikostnahrung>

- 3.a Schau Dich im Supermarkt und in der Drogerie um. Welche Produkte kommen für den Start mit Breikost in Frage? Mache Dir bitte eine Liste mit Gläschenart, Marke und Preis. Deine Liste kann so aussehen:

Gläschenart	Marke	Preis
Karotte	Alete	...

- 3.b Vergleiche bitte die verschiedenen Gläschen Produkte. Welche sind teuer, welche günstig? Achte darauf, dass Du die gleichen Mengen miteinander vergleichst! Zum Beispiel: 190g mit 190g oder 125 g mit 125g! Rechne Dir bitte aus, ob es günstiger ist, 125g Gläschen „Apfel“ oder 190g Gläschen „Apfel“ zu kaufen (natürlich nur, wenn Dein Baby so ein großes Gläschen innerhalb von drei Tagen essen wird!).

- 3.c Wie viel kostet eine große Bio-Karotte im Laden? So viel brauchst Du für ein kleines Gläschen. Vergleiche das bitte mit dem Preis für ein Gläschen. Wie viel Geld kannst Du hier pro Tag sparen? Wie viel ist das in der Woche?

Suchsel: Ernährung: Baby, Kleinkind, Kind



Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

A	B	W	E	C	H	S	L	U	N	G	Ä	L	U	Ä
V	E	M	I	L	C	H	M	A	H	L	Z	E	I	T
F	N	O	L	D	Ü	J	R	F	Z	W	I	Ä	T	R
R	X	G	L	Ä	S	C	H	E	N	O	S	B	W	O
Ü	Y	E	X	W	Y	Q	Ö	Ö	A	O	I	R	Q	B
C	R	B	Ö	B	N	X	E	W	E	E	D	Ö	T	S
H	M	E	F	G	L	Ä	N	H	I	K	Ä	T	P	T
T	N	I	E	E	E	W	A	S	S	E	R	C	V	S
E	T	K	K	M	O	N	U	N	B	N	Ä	H	R	O
T	F	O	D	Ü	Y	P	Ü	W	D	Q	P	E	D	R
E	S	S	A	S	R	Ü	S	L	E	D	L	N	A	T
E	Z	T	C	E	A	S	Q	N	N	G	E	Ö	Ö	E
N	X	N	I	B	I	R	B	V	O	G	Ä	W	P	N
X	M	U	T	T	E	R	M	I	L	C	H	Ä	D	W
E	N	P	M	Q	T	K	P	E	S	W	R	U	J	Ä
N	G	J	F	P	Ä	Q	U	I	R	R	Ö	P	Ü	K

Schreibe die gefundenen Wörter bitte hier auf!



Erkläre bitte 5 der gefundenen Wörter mit eigenen Worten!
Schreibe Deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen hier auf!

4. Leben mit Kindern

- 4.1 Schöne Kleidung - gute Kleidung ☉ S. 41
- 4.2 Gutes Spielzeug ☉ S. 42
- 4.3 Spielen im ersten Lebensjahr ☉ S. 48
- 4.4 Bewegung macht stark ☉ S. 51
- 4.5 Babysitter ☉ S. 60



Familie

Das Leben mit Kindern ist nicht immer einfach. Oft ist es mit vielen Kosten verbunden. In diesem Kapitel geben wir Dir Tipps, wie Du Deinen Alltag mit der Familie gestalten kannst, wo und wie Du Geld sparen kannst und wie Du Dein Kind fördern kannst, damit es sich gut entwickelt.

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Family_Portrait_.jpg (Autor: Eric Ward, Lizenz 3)

Das kannst Du Dir eh nicht leisten?
Doch!
Auf Trödelmärkten kannst Du für wenig Geld schöne Kleidung für Dein Kind kaufen. Wenn Du mit dem Verkäufer verhandelst, kannst Du noch mehr Geld sparen.



Trachtenkleid – keine Kleidung zum Toben

Quelle: <http://www.pixelio.de/details.php?id=460479&mode=search> (Autor: CFalk / pixelio.de, Lizenz 3)

Aber schöne Kleidung ist nicht immer auch gute Kleidung. Kinder bewegen sich gern und wachsen ständig. Deshalb sollte die Kleidung bequem sein. Sie kann ruhig eine Nummer größer sein.

4.2 Gutes Spielzeug

Wenn Deinem Kind die Sachen nicht mehr passen, kannst Du sie wieder auf dem Trödelmarkt verkaufen. Es gibt auch spezielle Trödelmärkte für Kindersachen, die häufig in Kindergärten stattfinden.



Flohmarktstand mit Spielzeug, Büchern und Schulsachen

Kinder unter drei Jahren können kleine Spielzeugteile verschlucken und daran ersticken. Deshalb ist Spielzeug, das in eine Filmdose passt, nichts für kleine Kinder. Achte auch darauf, dass sich zum Beispiel Augen von Plüschtieren nicht lösen können.

Beim Kauf von Holzspielzeug solltest Du unlackiertes, gewachstes Holz auswählen. Lackiertes Spielzeug sollte den Hinweis „DIN 53160“ enthalten. Ob es speichel- und schweißfest ist, kannst Du einfach prüfen:



Unlackiertes Holzspielzeug



Filmdose

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/markus-merz/488432329/> (Autor: Markus Merz, Lizenz 3)

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=233440&mode=search (Autor: delater / pixelio.de, Lizenz 3)

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Filmdose.jpg> (Autor: Benedikt Seidel, Lizenz 2)

Fahre mit einem feuchten Finger über das Spielzeug.
Wenn sich keine Farbe ablöst,
ist alles in Ordnung.



Spielzeug aus Plastik für den Sandkasten

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/40934.html> (Autor: connor212, Lizenz 3)

Achte bei Plastikspielzeug bitte unbedingt auf die Hinweise „PVC-frei“ oder „Phthalat-frei“, weil PVC und Phthalat giftig sind. Unbedenklich sind Kunststoffe wie Polypropylen (PP), Polyethylen (PE) oder Acetyl-Butyl-Styrol (ABS).

Plüschtiere, wie Teddys und andere Tiere, und Figuren sollten waschbar sein. Wasche bitte das Plüschtier, bevor Dein Kind mit ihm schmust. Dann sind die möglichen Schadstoffe ausgewaschen.



Teddy aus Plüsch

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/11585.html> (Autor: kaernte, Lizenz 3)

Viele Spieluhren, sprechende Stofftiere oder Rasseln sind zu laut und können das Gehör deines Kindes schädigen. Am besten selbst ans Ohr halten! Wenn Du es laut findest, schadet es Kinderohren bestimmt.

Spielzeuge mit Batterien können gefährlich sein, da Batterien schädliche Stoffe enthalten. Spielzeug das sich bewegt, ist für kurze Zeit interessant, landet dann aber meist in der nächsten Ecke. Selbst bewegen macht mehr Spaß und ist gesünder!

Institutionen wie [Stiftung Warentest](http://www.test.de/) oder [Ökotest](http://www.oekotest.de/) untersuchen Spielzeug noch gründlicher. Du kannst Dich auf den Internetseiten informieren.

<http://www.test.de/>
<http://www.oekotest.de/>



Bunte Spieluhr

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=286417&mode=search (Autor: Gabi Schoenemann / pixelio.de, Lizenz 3)

Weniger ist oft mehr.
Dein Kind braucht nicht viel Spielzeug,
um glücklich zu sein.
Der Kochtopf und der Kochlöffel
tun es manchmal auch.
So kann Dein Kind seine Fantasie ausleben
und wird gleichzeitig kreativ gefördert.

Für größere Anschaffungen,
wie zum Beispiel ein Fahrrad,
kannst Du
mit Deinen Verwandten zusammenlegen,
zum Beispiel zum Geburtstag.



Schönes Spielzeug
vom Flohmarkt

Basteln

Basteln fördert die Fingerfertigkeit
Deines Kindes,
macht Spaß
und muss nicht viel kosten.
Aus einfachen Dingen, wie Klopapierrollen,
Papier, alten Bildern oder Eierkartons,
kannst Du tolle Dinge für und mit Deinem Kind bauen.
[Hier](#)⁷ findest Du viele Beispiele.

Du kannst zum Beispiel aus
einem weichen und festen Stoff
und etwas Schafswolle
ein kleines Greiftier
für Dein Baby nähen.



Kinder basteln gemeinsam

Mit etwas Stickgarn kannst Du
dem Tier Augen und eine Nase aufnähen.
Schon hast Du ein passendes Spielzeug,
das Dich fast nichts kostet.
Und Du kannst es waschen.

⁷ <http://www.vorschulfoerderung.de/>

[Hier](#)⁸ gibt es kostenlosen Vorlagen und Anleitungen für Stofftiere.

Probier es doch mal aus!

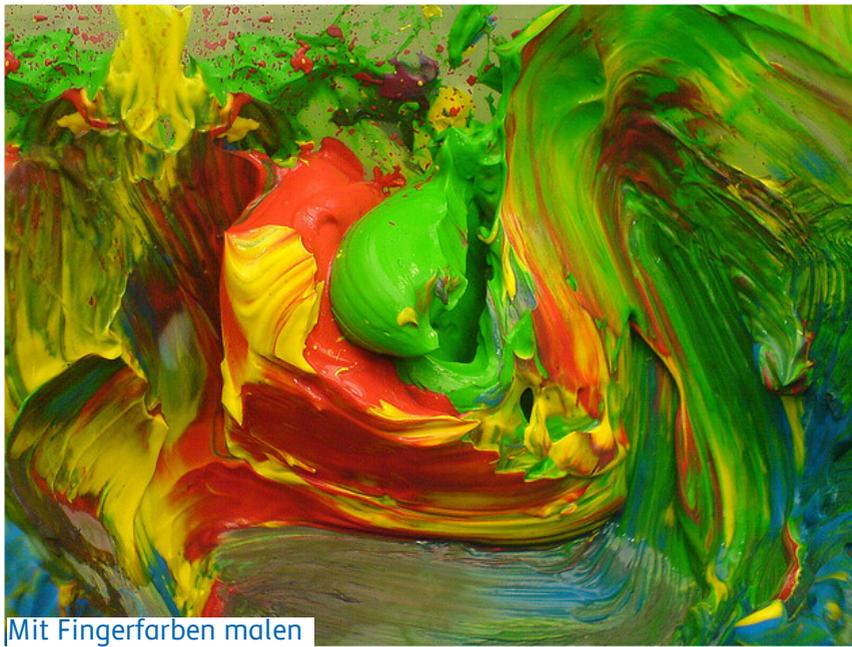
Es ist gar nicht so schwer.

Du kannst vieles selbst machen:

Fingerfarben, Knete oder Seifenblasen.

Auch ein Mobile ist schnell gebastelt.

Tipps und Anleitungen findest Du [hier](#)⁹.



Mit Fingerfarben malen

⁸ <http://www.kostenlose-schnittmuster.de/stofftiere-baeren-linkliste/>

⁹ <http://www.hosenscheisser.de/hobbythek/>

Verständnisfragen: Schöne Kleidung – Gutes Spielzeug



Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. Gute Kleidung

- a) können sich nur reiche Eltern leisten.
- b) muss nicht teuer sein.
- c) kannst Du weiter verkaufen.

2. Markenkleidung

- a) ist ein Zeichen für Qualität.
- b) brauchen Kinder nicht.
- c) macht Dein Kind glücklich und zufrieden.

3. Spielzeug

- a) kann ein Kind nie genug haben.
- b) fördert die Entwicklung des Kindes.
- c) solltest Du nie gebraucht kaufen.

4. Basteln

- a) ist nicht mehr modern.
- b) fördert die Kreativität.
- c) muss nicht viel kosten.

5. Achte bei Spielzeug

- a) auf die Verarbeitung.
- b) auf das Gütesiegel.
- c) auf die Farbe.

Aufgaben: Schöne Kleidung – Gutes Spielzeug

-  A: Suche bitte [hier](#)¹⁰ nach einem Trödelmarkt für Kindersachen in Deiner Nähe. Trage in einer Liste die nächsten Termine in Deiner Nähe ein.
-  D: Mache Dir bitte eine Liste von den Dingen, die Du schon hast und die Du noch brauchst.
-  B: Besucht doch gemeinsam einen Kinderflohmarkt! Überlege bitte vorher, was Du brauchst und wie viel Geld Du ausgeben kannst. Schreibe bitte hier Deine Liste auf!
-  C:: Frag bitte Deine Eltern nach Deinem alten Spielzeug. Vielleicht haben Sie ja eine Kiste aufgehoben. Auch Deine Freunde und Verwandten haben vielleicht noch Spielzeug, dass sie abgeben können.

¹⁰ <http://www.kinderflohmaerkte.de/>

4.3 Spielen im ersten Lebensjahr

Der Weg zum Lernen ist das Spiel.
Insbesondere in den ersten Lebensjahren.
Mit etwa sechs Monaten kann Dein Baby
nach etwas greifen,
das es interessiert.
Zum Beispiel ein Stoffsäckchen,
das mit Erbsen gefüllt ist.
Es freut sich,
dass es sich bewegt
und ein Geräusch macht.
Dadurch verbessert es seine Bewegungen
und lernt immer besser,
etwas gezielt zu greifen.
Dein Baby merkt,
dass es etwas bewegen kann.
Es freut sich darüber.



Kinderwagen mit Mobile zum Greifen

<http://flic.kr/p/49iUq> (Autor: depone, Lizenz 3)



Hoppe-Reiter-Spiel

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/siepert/3049344679/> (Autor: Florian Siepert, Lizenz 3)

Babys ab sechs Monaten
lieben aufregende Spiele.
Sie lernen jetzt abzuwarten,
Spannung aufzubauen
und eigene Gefühle wahrzunehmen.
Aufregende Spiele für Dein Baby sind
nun das Kuck-Kuck-Spiel,
Hoppe Reiter
und in die Luft werfen und wieder auffangen.

Babys lieben Nähe und suchen Kontakt.
Gemeinsam Bilderbücher anzugucken,
macht ihnen deshalb viel Spaß.
Erste Bilderbücher aus Stoff
gibt es bereits für Babys ab sechs Monaten.
Schau Dir gemeinsam mit Deinem Baby
ein Buch an.



Bilderbuch gemeinsam lesen
und fühlen

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/jensebert/1755526992/> (Autor: jensebert, Lizenz 3)

Du kannst auch eine Geschichte dazu erzählen. Oder Du kannst die Dinge beschreiben, die ihr seht und fühlt.

Ab etwa zwölf Monaten ist der Kontakt mit anderen Babys sehr wichtig.

Die Babys lernen durch Zusehen etwas von anderen.

Zum Beispiel eine neue Bewegung, wie die Dose aufgeht oder wie man sich bewegen kann.

Dein Kind lernt nun, wie sich Dinge zusammensetzen und ist neugierig auf alles.

- » Was ist in Teddys Bauch?
- » Was ist hinter der Tür?
- » Was ist in der Toilette?
- » Woraus besteht mein Essen?

So lernt es spielerisch, seine Umwelt zu entdecken und zu verstehen.

Jetzt musst Du besonders auf Dein Kind aufpassen.



Mein erstes Buch

<http://www.flickr.com/photos/newlifehotel/3613361731/in/photostream/> (Autor: Thomas Pomeroy, Lizenz: 3)

Es weiß nicht, was gefährlich ist, was verboten ist und was nicht.

Viele Tipps, um Unfälle zu vermeiden und wie Du Dein Kind schützen kannst, findest Du in [Kapitel 5](#).

[Hier](#)¹¹ findest Du Tipps für Spielzeug im ersten Lebensjahr.

¹¹ <http://www.eltern.de/baby/babyspiel/spielend-lernen.html>

Aufgaben: Spielen im ersten Lebensjahr



A: Schau Dir bitte die Fingerspiele und Krabbelverse im [Internet](#)¹² an.



D: Hast Du noch ein altes Bilderbuch? Nein? Dann leih Dir bitte ein Buch in einer Bücherei bei Dir in der Nähe aus. Jetzt kannst Du schon mal vorlesen üben. Dein Baby freut sich, dass es Deine Stimme hört.



B: Kennst Du selbst Fingerspiele und Krabbelverse? Frag doch mal Deine Eltern, welche Spiele sie mit Dir gespielt haben.



E: Bastel bitte ein Babybuch aus den ersten Fotos Deines Kindes. Du kannst aus Stoffresten kleine Tiere und Gegenstände ausschneiden und einkleben. Du kannst Fuß- und Handabdrücke einkleben. Schreib einen kleinen Text dazu und schon hast Du ein schönes Buch.



C: Lerne bitte ein Fingerspiel und einen Krabbelvers auswendig.

Wenn Dein Kind schon älter ist, kannst du die Zeichnungen einkleben, die Dein Kind gemalt hat. Du kannst auch Urlaubsfotos einkleben oder neben das Bild schreiben, was Dein Kind da gerade Verrücktes gemacht hat. Bestimmt freut sich Dein Kind, wenn es sich das Buch als Erwachsener in 30 Jahren nochmal ansieht.

¹² <http://www.eltern.de/baby/9-12-monate/fingerspiele-fuer-babys.html>

4.4 Bewegung macht stark

Kinder brauchen Bewegung und nutzen jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Schaffe Deinem Kind im Alltag Freiraum für gemeinsames Spiel und Toben. Bewegung ist toll. Sie macht Spaß, hält fit, baut Stress ab, fördert den Teamgeist und macht auch noch schlau. Indem man Bewegung bewusst steuert, wird das Gehirn trainiert.



Kind schießt einen Ball

<http://flic.kr/p/811A2a> (Autor: Ernst Vikne, Lizenz 3)

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Es stärkt die Knochen, die Muskeln und den Kreislauf Deines Kindes. Das Hüpfen, Springen, Klettern und Laufen in den ersten Jahren ist dabei von entscheidender Bedeutung.

Keine Zeit? Kein Problem! Du kannst Bewegung ganz einfach in Deinen Familienalltag einbauen. [Hier](#)¹³ findest Du viele Tipps, die Du direkt ausprobieren kannst.

<http://flic.kr/p/6rxbGe> (Autor: Kopernikus1966, Lizenz3)



Kind am Klettergerüst

¹³ <http://www.aok.de/kids/hm/bewegung/spass/>

Babyschwimmen

Die meisten Babys lieben Wasser! Schließlich kennen Sie diese Umgebung aus dem Mutterleib. Die Babys lernen im beheizten Becken den spielerischen Umgang mit Wasser. Sie stärken ihre Muskeln und ihren Gleichgewichtssinn. Für Dein Baby ist das eine wunderbare Erfahrung.

Wenn Dein Baby alleine seinen Kopf halten kann, kannst Du mit ihm zum Babyschwimmen gehen.

Babyschwimmen ist ein idealer Kurs für Väter.

Durch den engen Kontakt im Wasser verstärkt sich die Bindung und es macht viel Spaß.

[Hier](#)¹⁴ kannst Du Dir einen Film über Babyschwimmen anschauen.

¹⁴ <http://www.youtube.com/watch?v=766lBHfN8V4>



Mit Oma oder Opa beim Babyschwimmen

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seniorenpaar_mit_Babys_im_Pool.jpg (Autor: Stiltfehler, Lizenz 1)

Spielplatz

Auf dem Spielplatz kann Dein Kind sich austoben, im Sand spielen und viel ausprobieren. Es lernt so ständig etwas Neues dazu.

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=468423&mode=search (Autor: anschi / pixelio.de, Lizenz 3)



Rutschen

Dein Kind kann mit anderen Kindern spielen und die Kinder können voneinander lernen.

Du kannst andere Eltern kennen lernen und mit Deinem Kind wieder gemeinsam spielen lernen. Vielleicht entdeckst Du ja wieder Deinen Spaß am Schaukeln.



Mädchen schaukelt

Ferienspiele

Ferienspiele der Jugendämter kosten nicht viel Geld. In manchen Städten gibt es einen Ferienpass, den Du bei der Stadt bekommst. Wenn Du ALG-II Empfänger bist, musst Du oft weniger bezahlen. Manche Angebote sind kostenlos. Dein Kind ist während einer festen Zeit versorgt, kann vieles erleben und lernen.

Zirkus erleben in den Ferienspielen



Und es kann mit anderen Spaß haben. Wenn Du arbeiten gehst, weißt Du, dass sich jemand um Dein Kind kümmert. Informationen zu den Ferienspielen in Deiner Stadt bekommst Du beim Jugendamt oder im Internet.

<http://www.flickr.com/photos/devleermuis/3788465137/in/photostream/> (Autor: De Vleermuis 200ste, Lizenz 3)

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=371080&mode=search (Autor: Sandra Melicchio / pixelio.de, Lizenz 3)

Ausflüge zu Fuß und mit dem Rad

Die meisten Kinder lieben Ausflüge insbesondere mit dem Rad.

Egal, ob sie gefahren werden oder später selbst fahren.

Ob zur Kita, zum Einkaufen oder beim Wochenendausflug.

Es gibt für Anhänger am Rad eine Babyschale.

Achte bitte darauf, dass die Wege, auf denen Du fährst, gut sind.

Zu starke und zu viele Erschütterungen sind nicht gut für Dein Kind.

[Hier](#)¹⁵ findest Du eine Liste mit guten Anhängern.

Einen Fahrradsitz kannst Du erst verwenden, wenn Dein Baby alleine sitzen kann.

[Hier](#)¹⁶ findest Du eine Liste mit guten Kindersitzen.

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ergobabycarrier.jpg> (Autor: Unbenannt, Lizenz 3)



Ausflug zu Fuß

Zum Schutz sollten Dein Kind und natürlich auch Du einen Fahrradhelm tragen.

Das Fahrrad ist zudem ein günstiges Verkehrsmittel. Du tust etwas für Deine Fitness und schonst die Umwelt.

Der Trimm-Dich-Pfad ist ein Rundkurs durch den Wald.

Er ist ungefähr drei oder vier Kilometer lang.

Alle 200 m steht ein Turngerät.

Klettern, springen, balancieren – es gibt viele unterschiedliche Übungen. Neben den Geräten zeigt eine Anleitung die richtigen Bewegungen.

Auf dem Barfuß-Pfad können auch kleine Kinder ihre Sinne schärfen.

Quelle: <http://flic.kr/p/7YnfdF> (Autor: Michael Muecke, Lizenz 3)



Kind mit Fahrrad und Helm



Balancieren auf dem Barfuß-Pfad

¹⁵ <http://www.eltern.de/familie-und-urlaub/freizeit/fahrradanhaenger-kinder.html>

¹⁶ <http://www.eltern.de/familie-und-urlaub/freizeit/kindersitze-fahrrad.html>



Tier füttern

Im Zoo kannst Du mit Deinem Kind viele Tiere beobachten. Der Eintritt ist meistens teuer. Aber es gibt oft Familientage. Dann kostet der Eintritt weniger.

Vielleicht gibt es in Deiner Nähe einen Streichelzoo oder einen Bauernhof. Dort können Deine Kinder Tiere kennen lernen, beobachten und oft auch anfassen.

Kinder und Fernsehen

Kleinkindern schadet zu viel Fernsehen.



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/oddharmonic/2405784549/> (Autor: oddharmonic, Lizenz 3)

Kleines Mädchen schaut fern

Eigentlich wussten das Eltern schon längst, Wissenschaftler haben es jetzt bewiesen: Kindern und speziell Kleinkindern ab einem Jahr schadet es, wenn sie zu lange vor dem Fernseher sitzen. Dein Kind bewegt sich zu wenig und es kann übergewichtig werden. In der Schule kann es später Probleme haben.

Sieht Dein Kind zu oft fern,
kann es sich schlechter konzentrieren,
ist antriebsloser
und beteiligt sich weniger am Unterricht.

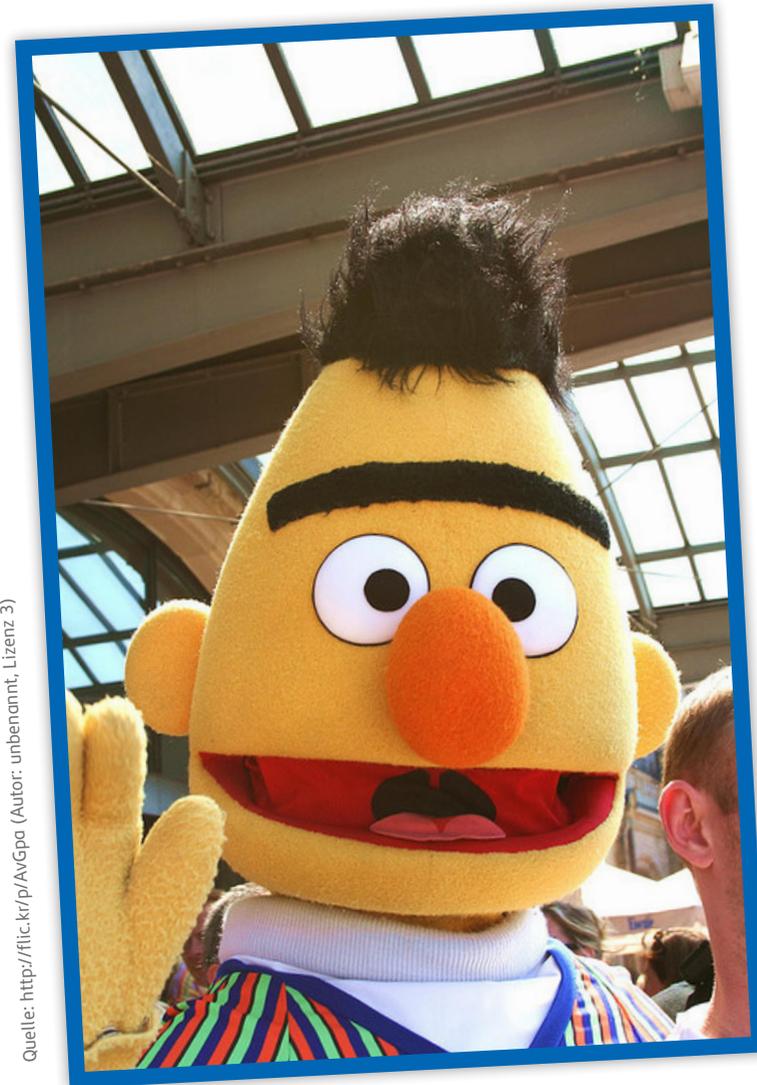
Babys und Kleinkinder
sollten noch nicht fernsehen.
Deshalb die Glotze
nicht einfach im Hintergrund laufen lassen!

Kindergartenkinder sollten vor allem spielen.
Sie sollten höchstens
eine halbe Stunde am Tag fernsehen.

Es gibt gute Kindersendungen,
wie die [Sesamstraße](http://www.checkeins.de/sesamstrasse.html)¹⁷ oder
die [Sendung mit der Maus](http://www.wdrmaus.de/)¹⁸ ,
die Du mit Deinem Kind zusammen
anschauen solltest.
Dann könnt Ihr darüber sprechen,
was Ihr gesehen habt.

¹⁷ <http://www.checkeins.de/sesamstrasse.html>
¹⁸ <http://www.wdrmaus.de/>

So können die Kinder
die wechselnden Bilder
und das Gehörte am besten verarbeiten.



Quelle: <http://flic.kr/p/AVGpa> (Autor: unbenannt, Lizenz 3)

Bert aus der Sesamstraße

Verständnisfragen: Bewegung macht stark!

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Bewegung und Sport

- a) braucht kein Mensch.
- b) unterstützen die Gesundheit.
- c) bauen Stress ab.



2. Babys

- a) können noch nicht spielen.
- b) lieben Fingerspiele.
- c) spielen Schach und Tennis.



3. Auf einem Barfuß-Pfad kannst Du

- a) Deine Sinne schärfen.
- b) verschiedene Böden fühlen.
- c) so schnell wie der Wind rennen.



4. Auf dem Spielplatz kann Dein Kind

- a) sich austoben.
- b) nur im Sandkasten sitzen.
- c) von den andern Kindern lernen.



5. Kinder sollten

- a) viel Zeit vor dem Fernseher sitzen.
- b) erst ab 3 Jahren höchstens eine halbe Stunde fernsehen.
- c) nicht alleine fernsehen.

Aufgaben: Bewegung macht stark

-  A: Wo hast Du früher am liebsten gespielt?
-  E: Womit hast Du früher am liebsten gespielt?
-  B: Was hast Du früher am liebsten gespielt?
Schreibe Deine Spiele bitte als Liste auf.
-  F: Beschreibe Dein Lieblingsspielzeug in ein paar Sätzen.
-  C: Tauscht in der Gruppe Eure Erfahrungen aus.
-  G: Wo ist ein Spielplatz in Deiner Nähe?
Was ist an dem Spielplatz gut und was nicht so gut?
Welche Spielgeräte gibt es dort?
Bitte sammle Deine Ergebnisse in einer Tabelle.
-  D: Schreibe bitte den Ablauf und die Regeln Deines Lieblingsspiels auf.

Tipp! Bitte sammelt Eure Spielideen in einem kleinen Heft!

Aufgaben: Bewegung macht stark

 H: Sammelt die Ergebnisse aus Eurer Gruppe und vergleicht Sie.

 I: Bitte sucht auf einem Stadtplan Eure schönsten Spielplätze heraus.

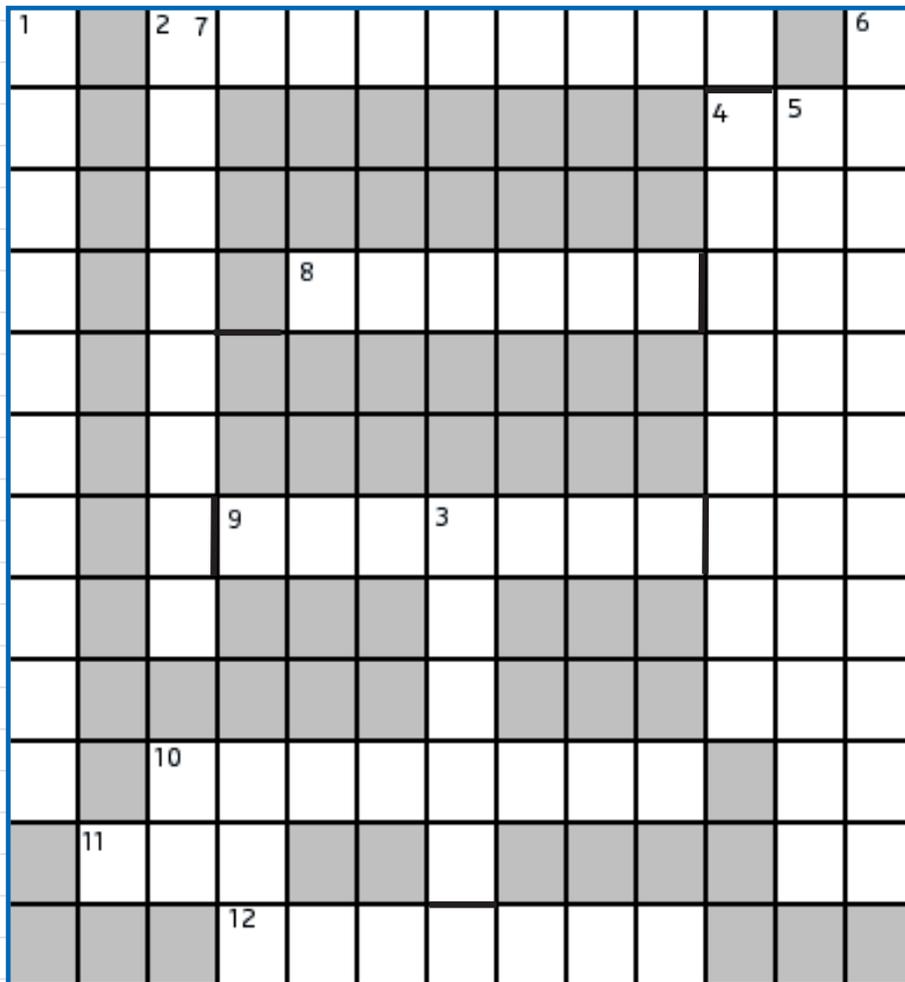
Tipp! Trefft Euch auf den schönsten Spielplätzen und spielt gemeinsam mit Euren Kindern.

 J: Erkundige Dich bitte bei Deiner Stadtverwaltung nach einem Ferienpass. Wie viel kostet er? Was kann Dein Kind damit tun? Was ist kostenlos und wofür musst Du weniger bezahlen? Überlege bitte, ob sich der Ferienpass für Dein Kind lohnt.

 K: Du verdienst wenig Geld oder bekommst Hartz IV? Dann frage bei Deinem Sozialamt nach einen Sozialpass. In einigen Städten gibt es ihn schon. Dann musst Du bei vielen Einrichtungen wie in Schwimmbädern, Kinos, Museen und Volkshochschul-Kursen weniger bezahlen.

Tipp! Entwerft doch gemeinsam in eurer Gruppe ein Heft über tolle Freizeitmöglichkeiten in eurer Stadt.

 Schwedenrätsel:



Senkrecht:



1. Heute gibt es viele Geschenke (TAGEGBURST)
2. Spielt ein Lied (USIEPHRL)
3. Ein Stofftier (DDYET)
4. Wichtig für die Gesundheit (GNBEUWGE)
5. Fast wie am Strand (KASASTNDNE)
6. Markt für gebrauchte Sachen (MATRDELÖRTK)

Waagrecht:



7. Sachen zum Spielen (EUSPGLIEZ)
8. Weniger Geld ausgeben (RNEAPS)
9. Etwas selber machen (STBALNE)
10. Sachen zum Anziehen (KLNUGIED)
11. Hier könnt ihr Tiere beobachten (OZO)
12. Bewegung stärkt Muskeln und ... (ENKNCHO)



Schreibe bitte hier die gefundenen Begriffe auf!
Denke bitte daran, dass Nomen am Anfang großgeschrieben werden!

4.5 Babysitter

Kinderhüten wird oft unterschätzt. Oft werden Babysitter engagiert, die selbst noch Kinder sind. Doch Dir sollte klar sein, dass ein Babysitter für einige Stunden lang die Verantwortung für Dein Kind trägt.



<http://flic.kr/p/nj2US> (Autor: Joits, Lizenz 3)

Babysitter mit Kind

Babysitter, die von Agenturen vermittelt werden, haben häufig einen Babysitterkurs gemacht. Dort haben sie Wickeln und Füttern gelernt, sowie das Wichtigste über Erste Hilfe. Der Nachbarstocher oder der Studentin von nebenan sollten Eltern genau erklären, was zu tun ist, wenn es dem Kind nicht gut geht.



<http://flic.kr/p/6X6uqB> (Autor: pirate johnny, Lizenz 3)

Babysitterin gibt Baby das Fläschchen

Ein Babysitter sollte folgendes wissen:

- » Wie läuft das Abendritual für gewöhnlich ab?
- » Wann müssen die Kinder schlafen?
- » Dürfen sie fernsehen?
- » Welches Lieblingsbuch haben die Kinder?
- » Welche Lieblingsbeschäftigung haben sie?
- » Wie soll der Babysitter reagieren, wenn das Kind aufwacht?
Herausnehmen? Zu trinken geben? Spielen?
- » Ist das Kind gerade etwas kränklich?
- » Muss es bestimmte Medikamente einnehmen?
- » Leidet das Kind unter Allergien?

- » Darf es bestimmte Lebensmittel nicht essen?
- » Wo befindet sich die Hausapotheke und was enthält sie?
- » Unter welchen Telefonnummern sind die Eltern und zuverlässige Nachbarn zu erreichen?
- » Wie alarmiert man Rettungsdienst, Notarzt oder Feuerwehr?
- » Welche Telefonnummer hat der Giftnotruf?

Aber auch Du kannst einiges tun, damit Dein Babysitter gut auf Deine Kinder aufpassen kann.

Wichtige Unterlagen für den Babysitter:

- » Deine Handy-Nummer und wo Du erreichbar bist
- » Etwas Bargeld für unvorhergesehene Situationen
- » Eine kurze Beschreibung, wie der Fernseher funktioniert.
- » Die Nummer des Kindernotrufs und der Giftzentrale

Auf dem gleichen Zettel:

- » Deinen Vornamen und Nachnamen und die genaue Adresse
- » Die Versichertenkarte Deines Kindes
- » Ersatzschlüssel für Deine Wohnung
- » Stift und Zettel für Notizen

Verständnisfragen: Babysitter

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Ein Babysitter

- a) trägt viel Verantwortung.
- b) verdient viel Geld.
- c) kann auf Dein Kind aufpassen.



2. Dein Babysitter sollte

- a) direkt anfangen.
- b) Dein Kind vorher kennen lernen.
- c) mindestens 18 Jahre alt sein.



3. Im Babysitterkurs lernt man

- a) die Pflege von Babys.
- b) das Stillen von Babys.
- c) erste Hilfe.



4. Der Babysitter sollte wissen,

- a) wann das Kind schlafen soll.
- b) ob Dein Kind Medikamente braucht.
- c) welchen Kinofilm Du Dir anschaust.



5. Dein Babysitter braucht

- a) Deine Telefonnummer.
- b) Deine Versicherungskarte.
- c) mindestens 100 € Bargeld für Notsituationen.

Aufgaben: Babysitter



A: Wo ist in Deiner Stadt eine Babysitter-Agentur? Kannst Du den Babysitter vorher kennen lernen?



B: Wie viel kostet ein Babysitter in der Stunde? Wie viel kostet er dann für drei Stunden? Rechne bitte aus!



C: Wo musst Du einen Termin vereinbaren oder wo kannst Du Dich auch spontan entscheiden?



D: Wer kann noch auf Dein Kind aufpassen? Eltern, Tante, Onkel, Freunde, Nachbarn, Kursteilnehmer? Wann hat die Person in der Regel Zeit? Wann könnte sie auf Dein Kind aufpassen? Sammle bitte Deine Ergebnisse in einer Tabelle. So kann sie aussehen:

Name	vormittags	nachmittags	abends
Opa			x
Silke	x		
Tante Pia		x	



E: Erstelle bitte einen Zettel für den Babysitter mit den wichtigsten Informationen und Adressen. Was muss der Babysitter auf jeden Fall von Dir wissen?



F: Stelle bitte eine Babymappe mit allen wichtigen Unterlagen für den Babysitter zusammen. Das ist wichtig, damit er gut informiert ist und richtig reagieren kann.

 Stelle die Wörter zu einem vollständigen Satz um!
Dann erfährst Du etwas über Mensure als Babysitterin.

Schreibe bitte einen korrekten Satz!

Ayshe / heute / Babysitterin / für / die / Mensure / ist

Ayshe / Tochter / die / ist / Sevda / Nachbarin / ihrer

Abendschule / Sevda / geht / noch / schläft / nicht / Ayshe / zur / als

Schlafengehen / dem / muss / vor / noch / putzen / Zähne / Ayshe / die

Kindergarten / das / Mensure / Zahnputzlied / dem / aus / singt / ihr / mit

Bett / kuschelt / Ayshe / Teddy / ihrem / mit / sich / ins

Bilderbuch / Mensure / Ayshe / mit / schaut / ein / an / noch

Bildern / Geschichte / kleine / den / zu / erzählt / sie /eine

Heimat / ihrer / singt / leise / Lied / aus / noch / Mensure / ein

Schönes / schläft / Ayshe / tief und fest / und / etwas / träumt / nun

5. Unfallschutz

5.1 Sicherheit in der Wohnung ⊕ S. 66

5.2 Sicherheit im Auto ⊕ S. 69

5.3 Für Kinder gefährlich ⊕ S. 70



Ayla:
Bei kleinen Kindern
kann man gar nicht genug aufpassen.
Unser Sohn ist mir mit acht Monaten
vom Wickeltisch gefallen.
Mir war die Creme herunter gefallen
und ich habe mich gebückt,
um sie aufzuheben.
Obwohl ich noch
eine Hand auf seinem Bauch hatte,
hat er es geschafft sich umzudrehen
und ist dabei vom Wickeltisch gefallen.
Es ist ihm nichts passiert.
Er hat nur sehr geweint.
Wir hatten Glück!
Ich würde mich nie wieder
nach etwas bücken,
wenn mein Kind
auf dem Wickeltisch liegt.

Unfallschutz ist sehr wichtig,
wenn Dein Kind beginnt,
sich umzudrehen, zu rollen,
zu robben und zu krabbeln.
Dann kann es sich
in gefährliche Situationen bringen.
Es kann vom Wickeltisch fallen,
sich die Finger an Türen klemmen

und so weiter.
Deshalb erklären wir Dir
in diesem Kapitel,
wie Du Dein Kind am besten
vor Unfällen schützt.

Du solltest Dir auf jeden Fall
eine Liste mit allen wichtigen Notfallnummern
neben das Telefon legen.
So findest Du sie immer,
wenn es mal einen Notfall geben sollte!
Auf dieser Liste sollten folgende Nummern stehen:

Die Telefonnummer Deines Kinderarztes

Kinderärztlicher Notdienst:

Zentrale Notrufnummer: 0180 / 50 44 100

Hier erfährst Du,
welcher Kinderarzt in Deiner Nähe Notdienst hat.

Zahnärztlicher Notdienst:

Zentrale Notrufnummer: 0180 / 59 86 700

Hier gibt man Dir Auskunft,
welcher Zahnarzt in Deiner Nähe Notdienst hat.

Welche Apotheke hat Notdienst?

Unter dieser kostenpflichtigen Nummer erfährst Du, welche Apotheke Notdienst hat.
Notdienst-Hotline: 01805 / 93 88 88

Vergiftungszentralen:

Bei Vergiftungen kannst Du diese Telefonnummern anrufen.

Sie sagen Dir was Du tun sollst:

Tel: 030 / 19 240

Tel: 0228 / 287 32 11



Rettungsdienst

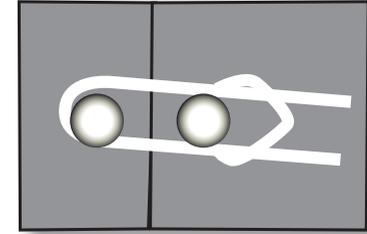
Rettungsdienst: 112

Bei Lebensgefahr rufe bitte diese Nummer an!

Polizei: 110

Bei Gefahr

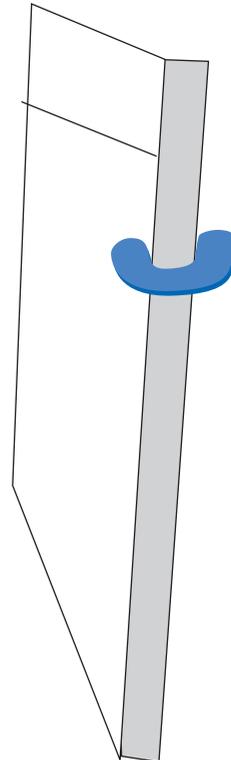
Sichere die Schränke, an die Dein Kind herankommt, mit Schrancksicherungen ab.



Eine Schrancksicherung

So kann es sich nicht an den Dingen, die im Schrank sind, verletzen. Es kann sich dann auch nicht die Finger in der Tür klemmen, wenn sie zufällt.

An offenen Türen und Fenstern solltest Du Stopper befestigen, damit sie nicht zufallen, wenn Dein Kind versucht, daran zu spielen.



Ein Tür- und Fensterstopper



Baby bewegt sich auf dem Wickeltisch

Stürze vom Wickeltisch oder von der Treppe passieren oft.

Lass Dein Kind nicht allein auf dem Wickeltisch.

Auch nicht,
um kurz etwas zu holen.

Lege Dir immer alles was Du brauchst
vorher zurecht.

An Treppen solltest Du Dein Kind
nicht allein lassen.

Bitte bringe zu Hause Treppengitter an.
So kannst Du den Weg zur Treppe versperren
und Dein Kind kann nicht herunter fallen.

Stürze vom Balkon
oder aus dem offenen Fenster
passieren manchmal auch.
Sie lassen sich nur durch
kindersichere Verschlüsse an den Fenstern
und Balkontüren verhindern.

Es dürfen keine Hocker
oder ähnliches bereit stehen.
Sonst kann das Kind
das Geländer überklettern.

Lass am besten Dein Kleinkind
nie alleine auf den Balkon.



Gefahr am Herd

Die Gitterstäbe des Geländers
dürfen maximal 10 cm auseinander stehen,
denn sonst kann ein Kind seinen Kopf
und sich selbst hindurchzwängen.

Verbrennungen und Verbrühungen
passieren vor allem in der Küche
und am Tisch.

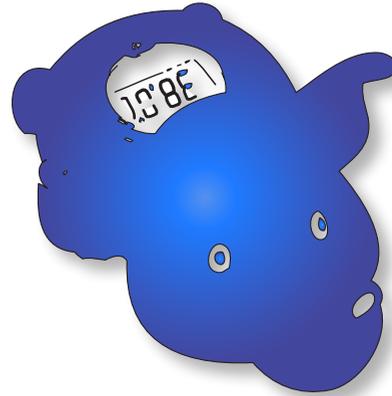
Schnell zieht Dein Kind eine heiße Tasse Kaffee
mit der Tischdecke
oder einen Topf mit heißem Inhalt
vom Herd herab.

Also bring bitte Herdgitter an
und verwende am besten keine Tischdecke.

Kontrolliere das Badewasser für Dein Kind
beim Einlaufen immer mit einem Thermometer.

Es muss 37 Grad haben.

Wenn es zu heiß ist,
kann Dein Kind sich verbrühen.



Badewannenthermometer

Ertrinken können Kleinkinder
schon in ganz flachem Wasser!
Dazu reicht ein Planschbecken
mit fünf Zentimetern (cm) Wasser darin!
Deshalb müssen Gartenteiche,
Schwimmbäder und Regentonnen
unbedingt mit einer Umzäunung
gesichert werden!

Auch der friedlichste Hund
kann auf die Idee kommen,
plötzlich »der Boss« sein zu wollen.
Tierbisse können gefährliche Wunden hinterlassen.
Schon gar nicht solltest Du Dein Kind
fremde Hunde anfassen lassen.
Auch wenn diese noch so niedlich aussehen.
Kinder sollen keine Angst vor Tieren haben,
aber Respekt!

Lass Dein Kind auch
im öffentlichen Schwimmbad
keine Sekunde lang unbeaufsichtigt!

Lasse nie ein Kind
mit dem Familienhund alleine!

Im Auto braucht Dein Kind immer einen Kindersitz.

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/eclogite/2360052637/> (Autor: only_point_five, Lizenz 3)



Kindersitz fürs Auto

Es muss ein Sitz der richtigen Größe sein. Manchmal ist ein Autokindersitz auch für mehrere Gewichtsklassen zugelassen.

Hierauf musst Du achten:

- » Der Autokindersitz sollte leicht ein- und auszubauen sein.
- » Er sollte sicher und ohne zu wackeln auf seinem Platz stehen.
- » Der Sicherheitsgurt des Autos muss lang genug sein, um den Sitz vorschriftsmäßig festzumachen.

Probiere das unbedingt in Deinem Auto aus!

- » Bei gebrauchten Sitzen, die es für 30 oder 50 Euro auf Kinderflohmärkten zu kaufen gibt, solltest Du darauf achten, dass sie in sehr gutem Zustand sind. Frage nach, woher der Autokindersitz stammt, ob er einen Unfall oder einen schlimmen Sturz hinter sich hat, und nicht älter als vier Jahre ist.
- » Autokindersitze, die in den Tests von ADAC oder Stiftung Warentest vor ein oder zwei Jahren gut abgeschnitten haben, sind heute immer noch eine vernünftige Wahl. Du kannst also ruhig ein Modell des letzten oder vorletzten Jahres kaufen.

5.3 Für Kinder gefährlich

Vergiftungen sind die häufigsten Notfälle in diesem Alter.

Medikamente musst Du immer in der verschlossenen Hausapotheke aufbewahren.

Auch beim Besuch, zum Beispiel bei Oma und Opa, musst Du darauf achten, dass Dein Kind nicht unbemerkt die bunten Pillen isst, die vielleicht herumliegen.

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=454466&mode=search (Autor: Rainer Sturm / pixelio.de, Lizenz 3)



Pillen – auf Dauer keine Lösung

Gefahr droht auch durch Putzmittel, Duftöl, Duftpetroleum und Pflanzenschutzmittel.



Kind trinkt Putzmittel

Bitte bewahre Putzmittel nie unter dem Waschbecken in der Küche oder im Bad auf.

Und fülle nie solche Flüssigkeiten in Trinkflaschen um.

Gehe bitte auch in die Garage oder den Geräteschuppen und schau nach, was dort alles in Reichweite herumsteht.



Geräteschuppen

» Was könnte Deinem Kind gefährlich werden?

» Wie kannst Du die Sachen sicherer lagern?

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=415887&mode=search (Autor: Rainer Sturm / pixelio.de, Lizenz 3)



http://www.pixelio.de/details.php?image_id=410332&mode=search (Autor: Reiner rosenwald / pixelio.de, Lizenz3)

Fingerhut ist hochgiftig

Giftpflanzen in Haus und Garten sind eine Gefahrenquelle! Am besten entfernst Du giftige Pflanzen aus Deiner Wohnung und dem Garten.



Quelle: <http://www.pixelio.de/media/435368>
(Autor: Maria Lanznaster / pixelio.de, Lizenz 3)

Weihnachtsstern –
der weiße Saft ist giftig

[Hier²⁰](#) findest Du eine Liste mit giftigen Pflanzen. Wenn Du auf den Namen der Pflanze klickst, siehst Du ein Bild der Pflanze und kannst eine kurze Beschreibung lesen.

Schau genau hin, womit Dein Kind in Gärten und Parks spielt.

²⁰ <http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/jahresbericht99-Dateien/typo3/index.php?id=284>

Verständnisfragen: Unfallschutz

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Durch eine Schrankssicherung

- a) kann niemand mehr an die Sachen im Schrank.
- b) kann Dein Kind nicht an die Sachen im Schrank.
- c) kann Dein Kind sich nicht die Finger in der Schranktür klemmen.



2. Hier solltest Du Dein Kind niemals allein lassen:

- a) in seinem Bettchen.
- b) an einer Treppe.
- c) auf dem Wickeltisch.



3. Ein Kindersitz

- a) muss dem Gewicht des Kindes entsprechen.
- b) darf nicht gebraucht sein.
- c) darf ruhig das Modell vom letzten Jahr sein.



4. Medikamente musst Du

- a) in der Nähe Deines Kindes aufbewahren.
- b) in einem abschließbaren Schrank aufbewahren.
- c) auf dem Nachttisch aufbewahren.



5. Giftig sind auch

- a) Putzmittel
- b) Duftöl
- c) Pflanzenschutzmittel

Aufgaben: Unfallschutz

-  A: Erstelle Dir bitte mit Hilfe des Textes Deine eigene Liste mit Notrufnummern! Welche sind wichtig? Füge noch die Nummer Deines Kinderarztes hinzu. Lege die Liste bitte an einen Ort, an dem Du sie sofort greifbar hast, wenn es einen Notfall gibt!
-  B: Drucke Dir [hier](#) bitte aus dem Internet die Checkliste für die Wohnung aus. [Hier](#)²¹ gibt es auch noch einen Film dazu. Schau ihn Dir bitte an.
-  C: Überprüfe bitte, wie sicher Deine Wohnung ist.
-  D: Was musst Du noch sichern? Schreibe hier bitte Deine Liste auf!
-  E: Erste Hilfe am Baby ist nicht wie an Erwachsenen! Schau Dir bitte [hier](#)²² einen Film dazu an.
-  F: Wie machst Du Erste Hilfe am Baby richtig? Was zeigt Dir der Film? Schreibe es Dir bitte auf!
-  G: Wo kannst Du einen Erste Hilfe-Kurs für Babys machen? Frage bitte Deinen Kinderarzt oder die Hebamme. Erkundige Dich in einer Hebammenpraxis oder einem Kleinkindzentrum in deiner Nähe. Nutze dafür die [Gelben Seiten](#)²³.

21 <http://www.urbia.de/magazin/recht-und-finanzen/verbrauchertipps/urbia-tv-kindersicherer-haushalt>

22 http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/baby-gesundheit-erste-hilfe-am-baby/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=1&cHash=e937e1750b
23 www.gelbeseiten.de

Aufgaben: Unfallschutz



H. [Hier²⁴](#) findest Du acht Filme zur Hilfe bei Verletzungen und anderen Krankheitssituationen, wie zum Beispiel Pseudokrupp. Schau bitte im Bereich „Baby“ unter „Erste Hilfe für Babys“.

Sieh Dir bitte an, was Dich interessiert!

Wie wichtig findest Du es, über Erste Hilfe am Kind Bescheid zu wissen? Diskutiert bitte in der Gruppe!



I: Wie wichtig findest Du es, Sachen in Deiner Wohnung für Kinder zu sichern? Was würdest Du besonders sichern? Was findest Du vielleicht übertrieben zu sichern? Diskutiert bitte in der Gruppe!

Suchsel Unfallschutz



Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

S	B	P	U	T	Z	M	I	T	T	E	L	W	F	G
U	O	H	T	Ä	U	V	Ü	B	K	H	L	W	I	A
G	G	W	O	O	E	J	O	G	P	I	M	B	P	R
I	I	Ü	N	O	T	R	U	F	A	J	E	H	G	T
F	F	X	G	X	X	W	S	V	N	Ö	D	Q	G	E
T	T	B	A	L	K	O	N	O	R	Ü	I	M	V	N
P	P	U	H	D	D	Ä	R	N	Y	D	K	F	F	T
F	F	W	S	T	R	A	S	S	E	A	A	Z	Q	E
L	L	Ü	N	K	K	O	H	U	X	U	M	E	I	I
A	A	F	E	N	S	T	E	R	Z	F	E	P	M	C
N	N	E	H	I	M	Y	G	P	Q	L	N	Y	B	H
Z	Z	J	Q	T	H	E	R	D	G	I	T	T	E	R
E	E	Ö	Ü	J	G	F	N	H	H	Ä	E	G	I	B
N	N	O	W	Q	K	F	F	B	N	Ä	G	K	H	Ö
M	N	K	I	N	D	E	R	S	I	T	Z	E	Ö	J
I	N	Ö	E	M	S	B	D	S	D	Ä	Ü	E	L	Ö



Erkläre bitte 5 der gefundenen Wörter mit eigenen Worten! Schreibe deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen auf!

²⁴ <http://www.netmoms.de/video/#wrap>

6. Erziehen – aber wie?

6.1 Entwicklungsstufen von Kindern ☉ S. 76

6.2 Tagesablauf ☉ S. 80

6.3 Erziehungstipps ☉ S. 82

6.4 Kinder fördern ☉ S. 83

6. Erziehen – aber wie?

Erziehen ist gar nicht so einfach,
aber ohne geht es auch nicht.

Kinder brauchen ihren Freiraum,
damit sie sich entwickeln können.
Sie brauchen aber dazu auch Regeln,
damit sie sich und andere
nicht gefährden.



Geschwister streiten sich

Regeln des Zusammenlebens
gibt es in jeder Gesellschaft.

Sie fördern

und ermöglichen unser Zusammenleben.

Deshalb braucht Dein Kind auch Regeln.

Die Regeln sollten abhängig vom Alter
und der Entwicklung Deines Kindes sein.

In diesem Kapitel

informieren wir Dich

über die wichtigsten Entwicklungsstufen
Deines Kindes.

Wir geben Dir Tipps,

was Dein Kind in welchem Alter kann.

Und wie Du

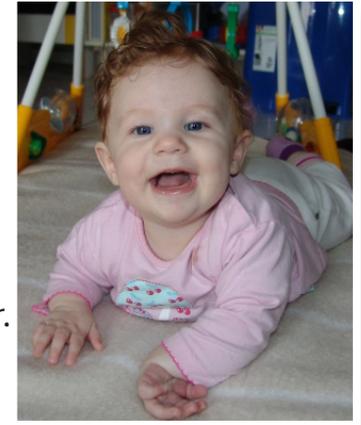
bei typischen Schwierigkeiten reagieren kannst.

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=410332&mode=search (Autor: Reiner rosenwald / pixelio.de, Lizenz3)

6.1 Entwicklungsstufen von Kindern

Das bedeutet,
dass sie in einem bestimmten Alter
bestimmte Dinge lernen,
zum Beispiel das Laufen.

Die wichtigsten Entwicklungsstufen
erklären wir Dir kurz und zeigen sie Dir.
Die Angaben zu den Monaten
sind kein genauer Zeitplan.
Das eine Kind kann schneller sitzen,
das andere schneller laufen.



Fröhliches Baby

Jedes Kind entwickelt sich anders
und in seinem eigenen Tempo.

Versuche zum Beispiel nicht,
Dein Kind zum Sitzen zu bringen,
wenn es das noch nicht kann.
Lass Deinem Kind Zeit,
sich zu entwickeln
und zu entdecken.

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=474712&mode=search, (Autor: Sebastian Karkus / pixelio.de, Lizenz 3)

Die ersten drei Monate

In den ersten drei Monaten lernt Dein Baby seine Umgebung zu hören und zu sehen. Es braucht Deine Pflege und Aufmerksamkeit. Wärme und Geborgenheit helfen Deinem Baby, wenn es Angst hat oder es ihm nicht gut geht.

Baby halten



http://www.pix-elio.de/details.php?image_id=467334&mode=search
(Autor: Lisa Schwarz / pixelio.de, Lizenz 3)

Dein Baby kann das Köpfchen noch nicht lange oben halten. Deshalb musst Du es immer stützen, bis Dein Baby es alleine kann. Es strampelt gerne. Es fasst nach allem, was es in die Finger bekommt.



Baby schreit

Das Baby kann schon quietschen, lachen und natürlich schreien, um sich verständlich zu machen.

Vierter bis sechster Monat

Die Bewegungen Deines Babys werden immer schneller und gezielter. Es greift jetzt manchmal blitzschnell nach Dingen in seiner Umgebung. Deshalb: Vorsicht bei heißen und gefährlichen Gegenständen in der Nähe Deines Babys!

Die Sprache Deines Kindes entwickelt sich langsam. Es beginnt zu glucksen und zu quietschen und versucht die Laute, die es hört, nachzumachen. Sprich also möglichst viel mit Deinem Kind. Umso besser kann es später sprechen.



Mutter spricht mit ihrem kleinen Kind

Siebter bis neunter Monat

Jetzt fängt Dein Baby an zu robben und zu rollen. Damit trainiert es seine Muskeln für das Sitzen.

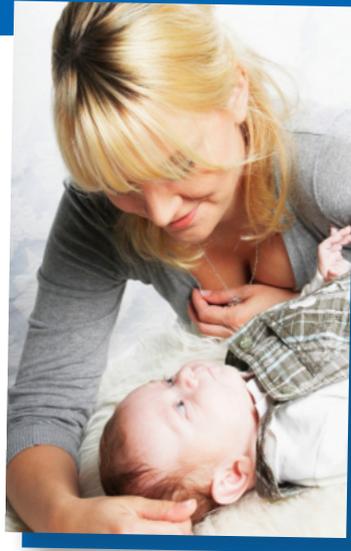
Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/1207006> (Autor: melbia, Lizenz 1)

Jetzt musst Du besonders aufpassen, dass sich Dein Baby nicht vom Wickeltisch oder aus dem Bett rollt.

Eine Spieldecke oder ein Schafsfell sind jetzt der richtige Spielplatz für Dein Baby.
Dein Baby spricht jetzt erste Silben wie da, ba, de.

Rede weiter viel mit Deinem Kind und benenne die Gegenstände, die Du ihm zeigst.
Singe Deinem Kind etwas vor.
Deinem Kind ist es egal, ob Du gut oder schief singst.
Es lernt so mit Freude dazu.

Dein Baby kann jetzt



Mutter schmust mit ihrem Baby

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=474058&mode=search (Autor: Lisa Schwarz / pixelio.de, Lizenz 3)

seinen eigenen Namen hören.
Es versteht, dass es gemeint ist.
Dein Baby hört jetzt auch leise Geräusche.
Denk bitte dran, dass das Gehör Deines Babys empfindlich ist und verletzt werden kann.
Vermeide Baustellen und laute Musik.
Zur Not hältst Du Deinem Kind die Ohren zu.

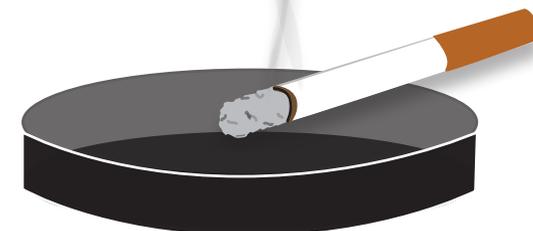
Dein Baby lernt besser greifen und kommt durchs Robben an immer mehr Gegenstände dran.
Um es zu begreifen, steckt sich Dein Baby alles gerne in den Mund.

Also Vorsicht!

Lass nichts Gefährliches, wie zum Beispiel eine Zigarette herum liegen.
Schon eine kleine Menge Tabak kann für Dein Baby lebensgefährlich sein.



Zigarette im Aschenbecher



Zehnter bis zwölfter Monat

Dein Kind wird mobil.
Es lernt krabbeln und laufen.
Es beginnt mit Wippen und Schaukeln
und schafft dann den Vierfüßlerstand.



Vorbereitung zum Vierfüßlerstand

Es übt dann,
die Beine und Arme zu bewegen.
Es lernt langsam krabbeln.
So entdeckt es selbstständig
seine Umgebung.
Du musst Dein Kind
immer im Auge behalten
und gefährliche Stellen
wie Treppen sichern.

Baby zieht sich am Stuhl hoch



Dein Baby fängt an,
sich an Stühlen, Sofas und Schränken hochzuziehen.
Wenn es dann stehen kann,
versucht es die ersten Schritte
an der Tischkante entlang zu tun.
Dann geht es die ersten Schritte
an Deiner Hand
und kann schließlich laufen.
Am Anfang fällt es noch oft um.
Es läuft ziemlich wackelig.

Dein Baby spricht langsam Wörter
mit zwei Silben,
wie Mama und Papa,
deida, doda und viele mehr.

Nun ist Dein Baby
erst ein Jahr alt
und hat schon so viel gelernt.
Es ist jetzt ein Kleinkind.

Wie es in den nächsten Jahren weitergeht,
kannst Du [hier](#)²⁵ auf der Internetseite finden.

²⁵ <http://www.netmoms.de/magazin/services/kleinkind-entwicklungskalender/>

6.2 Tagesablauf

In den ersten Monaten lernt ein Kind als erstes Vertrauen. Das Vertrauen wächst jedes Mal, wenn Du auf Dein Kind reagierst, ein bisschen mehr. Dein Kind spürt, dass es sich auf Dich verlassen kann. Rituale erleichtern den Tagesablauf. Ein Ritual ist eine Handlung, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt wiederholt. Diese Handlungen, wie zum Beispiel Wickeln, sind dem Kind nach kurzer Zeit vertraut. Es gibt Deinem Kind Sicherheit und es kann Vertrauen aufbauen. Das heißt aber nicht, dass jeder Tag gleich aussehen muss. Das wäre ganz schön langweilig.

Hier ein paar Beispiele:

Rituale für Morgens

Du kannst Dein Kind morgens langsam wecken. Begrüßen, Wach-Streicheln und ein paar Minuten Zeit zum Kuscheln können den Start in den Tag erleichtern.

Vielleicht hat Dein Kind auch ein Lieblingslied, mit dem Du es wecken kannst. Lass Licht und Sonne ins Zimmer, damit dem Kind bewusst wird, dass der Tag beginnt.

Waschritual

Dein Baby und Kleinkind lässt sich lieber wickeln und waschen, wenn Du mit ihm sprichst. Sag ihm was Du machst oder sing ein Lied dazu.

Baby badet



Ritual zum Zähne putzen

Es gibt viele Lieder, die das Zähneputzen lustiger machen können. [Hier](#)²⁶ kannst Du Dir ein Lied anhören.

Rituale am Tag

Ein Spaziergang an der frischen Luft hilft Dir und Deinem Kind. Wenn Du als Vater dies mal alleine machst, kann die Mama sich auch mal entspannen. Gemeinsame Spaziergänge sind natürlich auch schön.

Zähne putzen



²⁶ <http://www.youtube.com/watch?v=mYH3xIXwyEM&feature=related>

Wenn ihr gemeinsam esst,
kann ein Tischspruch
auch ein schönes Ritual sein.
Es zeigt, dass ihr zusammen gehört
und nun gemeinsam mit dem Essen beginnt.

Rituale für Abends

Lese Deinem Baby abends
immer eine Geschichte vor
oder singe ein Lied.
Dafür musst Du kein super Sänger sein.
Dein Kind freut sich Deine Stimme zu hören
und kann beruhigt einschlafen.

[Hier](#) kannst Du Dir ein Abendlied anhören
und den Text dazu lernen.

Auch Herbert Grönemeyer singt dieses Lied

[Hier](#)²⁷ kannst Du ihn hören und sehen.

Eine Spieluhr mit einer schönen Melodie
kann Deinem Kind helfen,
zur Ruhe zu kommen.

Achte aber bitte darauf,
dass sie nicht zu laut ist.

Kinder haben sehr empfindliche Ohren.

Bunte Spieluhr



http://www.pixelio.de/details.php?image_id=286417&mode=search
(Autor: Gabi Schoenemann / pixelio.de, Lizenz 3)

²⁷ <http://www.youtube.com/watch?v=-plU0fU00pE&feature=related>

Rituale für Nachts

Dein Kind kann nachts aufwachen
weil es Hunger hat,
weil es Durst hat,
weil es schlecht geträumt hat
oder weil es sich erschreckt hat.
Es gibt viele Gründe.

Rede ruhig und leise mit Deinem Kind
und mache kein helles Licht.

Lege es nach einiger Zeit
wieder ins Bett.

Ein bisschen Streicheln hilft.



6.3 Erziehungstipps

Kann man einen Kaktus umarmen,
der gerade explodieren will?
Ja, man kann!

Diese Verantwortung
musst Du übernehmen.
Aber Du kannst Sie auch
mit Deinem Partner
und Personen,
die Dein Kind betreuen,
teilen.
Wichtig ist,
dass ihr euch gegenseitig unterstützt.



Vater mit Baby

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=306171&mode=search (Autor: Dirk Schelpe / pixelio.de, Lizenz 3)

Trotzphase bei Kleinkindern

- » Dein Kind ist trotzig?
- » Es schmeißt sich auf den Boden?
- » Es schmeißt mit Gegenständen?
- » Es ist wütend, schreit
und lässt sich nicht so schnell wie sonst
beruhigen?

Dein Kind ist in der Trotzphase,
eine normale Entwicklungsstufe.

Die meisten Kinder haben
im Alter zwischen zwei und drei Jahren
ihre erste Trotzphase.

[Hier²⁸](#) kannst Du Dir das Video
„Wenn Engel Bengel werden“
mit hilfreichen Tipps dazu anschauen.



Trotziger Junge

Quelle: <http://www.pixelio.de/media/285146> (Autor: Jutta Rotter / pixelio.de, Lizenz 3)

Nein-Sagen aber richtig!

Jetzt musst Du schon mal Nein sagen.
Das sollte sich auch in Deinem Tonfall ausdrücken.
Genau so sollte Dein Gesichtsausdruck dazu passen.

Achte aber darauf,
nicht alles zu verbieten.

Verbotene Sachen,
die Dein Kind nicht anfassen soll,
gehören nicht in seine Nähe.
Stelle lieber die Stereoanlage
an einen höheren Platz.
So kannst Du Dir viele Neins sparen
und Deine Nerven schonen.

²⁸ <http://www.netmoms.de/video/kleinkind/wenn-engel-bengel-werden/?id=38375&c=411898&s=921699#wrap>

6.4 Kinder fördern

Du förderst Dein Kind,
indem Du ihm Raum und Zeit gibst,
seine Fähigkeiten zu entwickeln.
Spielen, reden, singen und ausprobieren lassen,
fördern Dein Kind in seiner Entwicklung.

Mädchen hilft beim Tischdecken



<http://www.flickr.com/photos/28994929@N06/2937470947>
(Autor: Jan Hoffmann, Lizenz 3)

Was Du im ersten Lebensjahr tun kannst,
um Dein Baby zu fördern,
findest Du in [Kapitel 4.3](#).

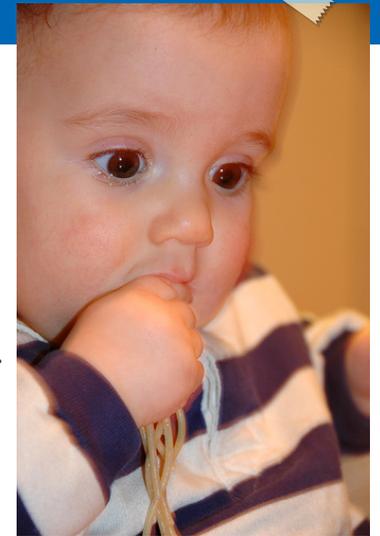
Dein Kind will immer mehr selbst machen?
Lass es und freu Dich
an seinen neuen Erfahrungen.



Kind spielt und
lernt mit Bauklötzen

Sicherlich kippt dann schon mal
die Flasche um
oder die Schleife geht wieder auf.
Aber Fehler gehören zum Lernen dazu.
Nur durch Erfahrungen
kann Dein Kind neue Fähigkeiten lernen.

Kind isst mit den Fingern



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/janhoffmann/388924441/>
in/set-72157594533589061/ (Autor: Jan Hoffmann, Lizenz 3)

Je nach Kultur und den Lebensumständen
wachsen Kinder unterschiedlich auf.
Es gibt jedoch viele Gemeinsamkeiten.
Habt Ihr den Film „Babys“ gesehen?
Der Film zeigt, wie vier Babys
in vier verschiedenen Länder
ein Jahr erleben.
[Hier](#)²⁹ kannst Du Dir einen Trailer anschauen.

²⁹ <http://www.eltern.de/videos?bcpid=1873859580&bclid=1452257970&bctid=86027603001>

In Deutschland gibt es
viele Angebote
zur Förderung Deines Kindes.

Hier einige Beispiele aus diesem Heft

- » Stillgruppe
- » Babyschwimmen
- » Eltern-Kind-Schule
- » Kita

Wenn Dein Kind sich
nicht so gut bewegen kann,
kann ihm eine Ergotherapie helfen.
[Hier](#)³⁰ kannst Du Dir einen Film anschauen,
der Dich über die Therapie informiert.

Wie Du die Bewegung
Deines Kindes fördern kannst,
findest Du in [Kapitel 4.4](#).

Wenn Dein Kind
zum Beispiel stottert oder lispelt,
kann eine Sprachtherapie
Deinem Kind sehr gut helfen.
Dein Kinderarzt gibt Dir
die Adresse von einem Sprachtherapeuten
in Deiner Nähe.
Die Kosten übernimmt Deine Krankenkasse.

³⁰ <http://www.eltern.de/videos?bcpid=1873859580&bclid=1452257973&bctid=13888082001>

Verständnisfragen: Erziehen - aber wie?

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Erziehung

- a) braucht man nicht, Kinder wachsen auch so.
- b) beginnt im Kindergarten.
- c) hilft Deinem Kind sich zu entwickeln.

2. Regeln

- a) braucht man nur im Verkehr.
- b) sind wichtig für die Gesellschaft.
- c) geben Deinem Kind Sicherheit.

3. Als Vater

- a) bist Du nicht für die Erziehung verantwortlich.
- b) bist Du eine wichtige Erziehungsperson.
- c) bist Du für die Strafen zuständig.



4. Eine Sprachtherapie hilft, wenn Dein Kind

- a) die deutsche Sprache nicht kann.
- b) lispelt oder stottert.
- c) Dir immer widerspricht.

5. Kinder

- a) dürfen Fehler machen.
- b) müssen Fehler machen, damit sie etwas lernen.
- c) dürfen einen Fehler nur einmal machen.

Aufgaben: Erziehen aber wie?

-  A: Alles im Griff?
Wie lernen Babys greifen?
Wann kann ein Kind
eine Schleife binden?
Wann kann ein Kind
eine Schere halten?
Schau Dir bitte [hier](#)³¹
ein Video an.
-  B: Macht gemeinsam eine Zeitlinie,
wann das Kind,
welche Fähigkeiten lernt.
-  C: Lest bitte im [Internet](#)³²
die verschiedenen Zahnputzlieder
und versucht sie zu singen.
-  D: [Hier](#)³³ findest Du
viele Kinderlieder.
Welche kennst Du?
-  E: Schreib bitte selbst ein Lied
zum Aufwachen, Waschen
und Schlafen gehen.
Du hast bestimmt ein Lieblingslied,
das Du umdichten kannst.

31 <http://www.eltern.de/videos?bcpid=1873859580&bclid=1452257971&bctid=1482413099>

32 <http://www.kinderzahnarzte.com/Vorsorge/Zahnputzlieder.aspx>

33 <http://www.netmoms.de/magazin/kleinkind/entwicklung/die-25-beliebtesten-kinderlieder/25-beliebte>

Aufgaben: Erziehen aber wie?



F: Werden Jungen und Mädchen anders erzogen?
Ist das gut so?
Warum ist das so?
Bitte diskutiert in der Gruppe.



G: Werden Kinder in Deutschland anders erzogen, als Kinder in Italien oder Sri Lanka?
Bitte diskutiert in der Gruppe.



H: Bitte schau Dir im [Internet](#)³⁴ einen Film dazu an!



I: Gibt es Unterschiede in der Erziehung bei Mädchen und Jungen?
Sammelt Eure Ergebnisse bitte in einer Tabelle:

Land	Mädchen	Jungen
Deutschland		
Italien		



J: Warum gibt es diese Unterschiede?
Diskutiert bitte in der Gruppe.



K: Darf Deine Tochter das gleiche wie Dein Sohn?
Machst Du Unterschiede?
Warum?
Wo sollte man ihnen klare Regeln und Grenzen setzen?

34 <http://www.eltern.de/videos?bcpid=1873859580&bclid=1452257971&bctid=1481060484>

Aufgaben: Erziehen aber wie?



L: Wie sieht Dein Tagesablauf mit Deinem Kind aus?
Schreibe bitte
Deinen Tagesablauf hier auf!
Kannst Du etwas verbessern und ändern?



M: Schau dir [hier](#)
einen Text zu Ritualen an.



N: Welche Rituale gibt es
in Deinem Familienalltag?
Welche Rituale könntest Du
noch machen?
Mache Dir bitte eine Liste.



Schreiben Sie einen korrekten Satz!

Sohn / Paolo / sieben / um / Uhr / weckt / Tabea /ihren

Waschen / Anziehen / und / sie / ihm / hilft /beim

Zeit / der / in / Mann / gemacht / Tim / Frühstück / das / auf / hat / ihr

Weg / zur /Arbeit / dem / bringt / Sohn / Kindergarten / ihren / zum / Tabea / Paolo

Computer / am / arbeitet / Morgen / Zuhause / jeden / Tim / von

zwölf / um / Uhr / Paolo / er / Kindergarten / holt / ab / dem / aus

Spielplatz / geht / den / auf / ab / es / Rühreiern / Brot / mit / nach

kauft / ein / Paolo / Gemüse / frisches / dem / auf / Rückweg / noch

Tabea / Arbeit / kommt / Uhr / fünf / um / der / von

Abendessen / Tim / kochen / das / Tabea / zusammen / und



7. Partnerschaft mit Kind

Tim:

Meine Freundin mochte sich nach der Geburt zuerst von mir nicht mehr an der Brust berühren lassen. Sie sagte, sie hätte das Gefühl, sie gehören jetzt nur noch dem Baby. Außerdem hatte sie Angst davor, dass Milch herausfließen könnte und ich das komisch finden würde. Es ist mir schwer gefallen, aber ich habe ihr einfach ein wenig Zeit gegeben. Nach einigen Monaten kam auch ihre Lust an Berührungen wieder und wir konnten wieder zärtlich zueinander sein.

Auch wenn Du nun Mutter oder Vater bist,
Du bist auch immer noch
eine Frau oder ein Mann.
Du bist immer noch
Partner oder Partnerin.
Aber wie kannst Du das alles
unter einen Hut bringen?



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/depone/518443329/> (Autor: depone, Lizenz 3)

Mutter mit Baby im Bett

Die erste Zeit nach der Geburt Eures Kindes wirst Du oft zu müde sein, um die Zeit mit Deinem Partner zu genießen. Vielleicht teilt Ihr Euer Ehebett auch mit Eurem Kind oder es schläft mit in Eurem Schlafzimmer. Dann ist die Zeit nur mit dem Partner noch seltener.

Viele Frauen fühlen sich in der ersten Zeit nicht hübsch und mögen deshalb nicht mit dem Partner schlafen.

Wichtig ist es, miteinander über Eure Gefühle zu sprechen.

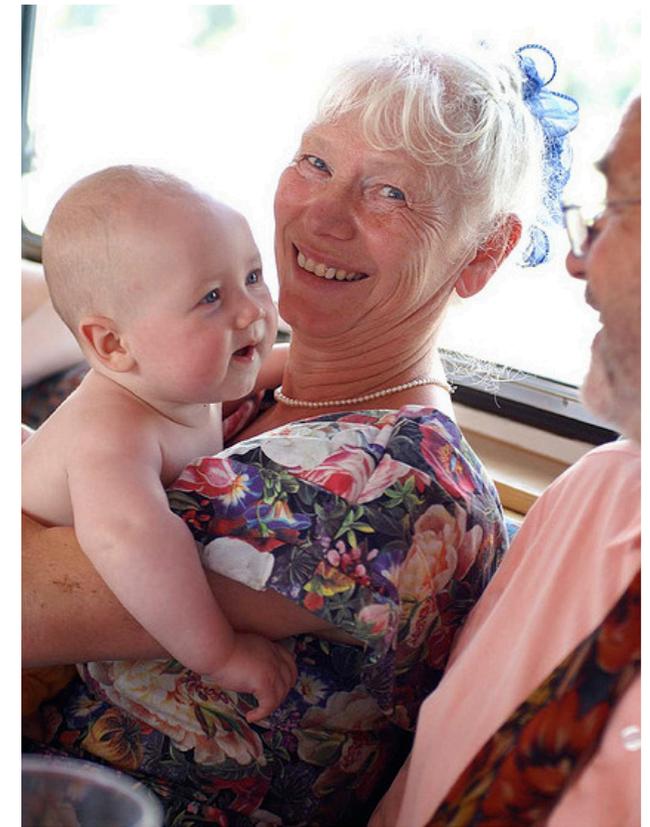
Respektiert die Gefühle des anderen!
Setzt Euch nicht unter Druck.
Es wird auch wieder eine Zeit geben,
in der Ihr Gemeinsamkeit genießen könnt.



Müde Mutter

Wenn Euch danach ist,
könnt Ihr vielleicht mal Freunde
oder Eure Großeltern fragen,
ob sie auf Euer Kind aufpassen.
Dann könnt Ihr einen schönen Tag
oder Abend nur zu zweit verbringen.
Ihr müsst deswegen
kein schlechtes Gewissen haben!

Wenn Du als Mutter noch stillst,
kannst Du Milch abpumpen
und Dein Baby kann
die abgepumpte Milch bekommen.
Wie Du am besten abpumpst,
kannst Du hier Themenheft
„Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby“
nachlesen.



Großeltern mit Enkelkind

Verständnisfragen: Partnerschaft

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Nach der Geburt eines Kindes

- a) ist die Partnerschaft wie vorher.
- b) kann die Partnerschaft am Anfang schwierig sein.
- c) wird die Partnerschaft nie wieder wie vorher.



4. Wenn man stillt

- a) kann man nicht ausgehen.
- b) muss man das Baby immer mitnehmen.
- c) kann man Milch abpumpen, wenn man ausgehen möchte.

2. Frauen fühlen sich nach der Schwangerschaft oft

- a) besonders hübsch.
- b) hässlich.
- c) wie neu geboren.

3. Wenn Ihr ein Kind habt,

- a) solltet Ihr nicht mehr ausgehen.
- b) könnt Ihr Freunde fragen, ob sie mal für Euch babysitten.
- c) müsst ihr kein schlechtes Gewissen haben.

Wortschlangen – Partnerschaft mit Kind



Finde die Wörter in den Wortschlangen!

AUSGEHEN, GEFÜHLE, GEMEINSAMKEIT, GROßELTERN, HÜBSCH,
PARTNER, SCHLAFZIMMER, ZEIT

E	H	I
A	T	U
Q	I	Ü
W	E	I
S	Z	B

N	E	Ö
E	F	Ü
G	W	H
U	N	L
F	K	E

U	S	G
A	N	E
N	M	H
T	E	E
Ö	W	N

D	Y	O
Q	H	G
I	W	E
S	G	V
S	E	N

U	K	B
P	A	R
B	D	T
Q	E	N
Q	R	Ü

P	Ö	U
T	H	O
W	Ü	Ö
K	B	H
A	S	C

M	M	E
I	K	R
Z	X	S
F	T	C
A	L	H

E	I	T
K	M	A
I	N	S
E	Ö	L
M	E	G

R	O	W
G	ß	P
M	E	N
E	L	R
Ö	T	E



Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter
mit eigenen Worten!

Schreibe Dir hier bitte Deine Erklärungen auf!



8. Perspektiven

Tabea:

Ich habe für mein Baby meine Ausbildung unterbrochen.
Nach einem Jahr wollte ich wieder einsteigen.
Dafür brauchte ich Kinderbetreuung.
Einen Tag in der Woche
wollte meine Mutter Lea betreuen.
An einem anderen Wochentag
sollte sie
bei meinen Schwiegereltern bleiben.
Die anderen drei Tage
habe ich durch eine Tagesmutter abgedeckt.
Die hat mir das Jugendamt besorgt.
Sie haben auch die Kosten übernommen,
weil ich in meiner Ausbildung
ja nicht viel Geld verdient habe.

Früher oder später wirst Du Dein Kind nicht mehr nur zu Hause betreuen. Spätestens wenn es drei Jahre alt ist, sollte Dein Kind in den Kindergarten gehen. Aber vielleicht möchtest Du ja schon früher wieder arbeiten gehen. Dann wirst Du Dich nach einer Betreuung für Kinder unter drei Jahren umsehen.



Malen und Basteln im Kindergarten

Gerade wenn Du nach der Entbindung weiter die Schule besuchen oder Deine Ausbildung weitermachen möchtest, ist es wichtig, eine zuverlässige Betreuung für das Kind zu haben.

Kleinkinder essen in der Kita





Vater mit Baby

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten.
Am besten überlegst Du allein oder mit dem Vater des Kindes schon während der Schwangerschaft, wie ihr die Betreuung organisiert.

Vielleicht kann Dein Partner einen Teil der Betreuung übernehmen.

Oder Deine oder seine Eltern können das Kind an manchen Tagen betreuen. Wichtig ist, dass Du Dich mit dieser Lösung wohlfühlst und die Gewissheit hast, dass Dein Kind in guten Händen ist.

Es kann hilfreich sein, mit Deinem Partner oder den Eltern gemeinsam zum Jugendamt zu gehen. Dort können euch die Berater dabei unterstützen, Vereinbarungen für die Betreuung des Kindes



Opa mit Enkelin

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=276137&mode=search (Autor: Lucie Kärcher / pixelio.de, Lizenz3)

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=203281&mode=search (Autor: Claudia Houtumm / pixelio.de, Lizenz 3)



Mädchen baut mit Streckformen

zu treffen.
Wenn niemand aus der Familie als Betreuer für Dein Kind in Frage kommt, ist es wichtig, dass Du Dich rechtzeitig um eine Betreuung kümmerst.

Für Kleinkinder gibt es folgende Betreuungsformen:
Ab dem dritten Lebensjahr hat jedes Kind einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz.

Das bedeutet, das Jugendamt hat die Pflicht, allen Kindern ab diesem Alter einen Platz anzubieten,



Rechtzeitig planen

Quelle: <http://www.pixelio.de/media/390419> (Autor: Andreas Morlok / pixelio.de, Lizenz 3)

wenn die Eltern es wünschen.
Kindergärten und Kindertagesstätten
haben außerdem immer mehr
altersgemischte „U3-Gruppen“.
Dort werden Kinder
von wenigen Monaten
bis sechs Jahren gemeinsam betreut.



Tagesmutter spielt
mit den Kindern

In einer Kinderkrippe
können Kinder von wenigen Monaten
bis zum Kindergartenalter betreut werden.

Wenn Dein Kind krank wird,
kann es aber nicht in die Krippe
oder in den Kindergarten gehen.

Tagesmütter und Tagesväter
betreuen Dein Kind meist

in ihrer eigenen Wohnung.
Oft betreuen sie auch andere,
manchmal auch ihre eigenen Kinder.
Sie brauchen eine Pflegeerlaubnis
vom Jugendamt.

Im Gegensatz zur Kinderkrippe
kann die Tagesmutter oder der Tagesvater
sich meist auch um das Kind kümmern,
wenn es krank ist.

Ist die Tagesmutter oder der Tagesvater
einmal selbst krank oder verhindert,
kann es schwierig werden,
schnell Ersatz zu finden.
In der Krippe stehen dagegen immer
mehrere Betreuungspersonen zur Verfügung.
Adressen von Kinderkrippen,
Tagesmüttern und Tagesvätern
bekommst Du beim Jugendamt.

Wenn Du eine Tagesbetreuung brauchst,
übernimmt unter Umständen das Jugendamt
die Kosten für die Krippe oder die Tagesmutter.
Den Antrag hierfür musst Du
beim Jugendamt stellen.
Am besten vor der Geburt.

Übrigens:

Wenn Du Dein Kind normalerweise allein betreust und einmal krank bist, bekommst Du von der gesetzlichen Krankenkasse eine Haushaltshilfe oder die Kosten dafür erstattet. Dies musst Du bei der Krankenkasse beantragen und dazu ein **ärztliches Attest** vorlegen.

Vielleicht hast Du auf der Arbeit auch Kollegen, die eine Betreuung für ihr Kind suchen? Vielleicht könnt ihr euch gemeinsam eine Tagesmutter leisten?

Wenn Du eine Einrichtung für Dein Kind auswählst, musst Du Dir vorher Gedanken darüber machen, was Du für Dein Kind möchtest und wie viel Betreuung Du brauchst.

Einrichtungen zur Kinderbetreuung bieten an, Dein Kind 25, 35 oder 45 Stunden zu betreuen.

Aber nicht jede Einrichtung bietet alle diese Möglichkeiten.

Als erstes musst Du also herausfinden, welche Einrichtung anbietet, was Du brauchst.

Wenn Du Dir dann Einrichtungen ansiehst, solltest Du auf folgende Dinge achten:



Quelle: <http://www.pixelio.de/media/300476> (Autor: Stefanie Hofschloeger / pixelio.de, Lizenz 1)

Spielplatz einer Kita

- » Ist ausreichend Platz für die Kinder vorhanden?
- » Gibt es geschützte Bereiche für „Krabbelkinder“ und solche, die gerade anfangen, das Laufen zu lernen?
- » Gibt es einen Außenbereich, also Spielplatz oder Spielwiese?
- » Gibt es ausreichendes Material zum Spielen für alle Kinder in der Gruppe?



Kind mit Erzieherin

- » Sind Räume und Materialien, die für kleinere Kinder gefährlich werden können, entsprechend gesichert?
- » Gibt es getrennte Bereiche für Essen und Pflege, Spiel und Bewegung, Ruhe und Rückzug?
- » Sind diese Bereiche übersichtlich gestaltet, damit sich auch kleinere Kinder zurechtfinden?
- » Gibt es einen eigenen Schlafraum für die Kleinsten?
- » Wie groß ist die Kindergruppe und wie viele Betreuer sind anwesend?
- » Ist das Personal nett?
- » Welche Ausbildung haben die Betreuer?
- » Ist die Zusammensetzung der Kindergruppe nach Alter und Geschlecht (Mädchen, Jungen) ausgewogen?
- » Gibt es eine Eingewöhnungszeit, in der sich das Kind mit Mutter oder Vater an die neue Umgebung gewöhnen kann?
- » Gehen die Erzieher aufmerksam, einfühlsam und altersgerecht auf die Kinder ein?
- » Können die Eltern den Alltag in der Einrichtung mitgestalten, beispielsweise durch Ausflüge und Kinderfeste?
- » Berichten die Erzieher regelmäßig über die Entwicklungen des Kindes?
- » Wird gemeinsam mit den Eltern überlegt, wie das Kind am besten gefördert werden kann?

Verständnisfragen: Perspektiven

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

-  1. Wenn Du Dein Kind betreuen lassen möchtest bevor es drei Jahre alt wird,
- a) kannst Du es zu einer Tagesmutter geben.
 - b) kannst Du es in eine Kita geben.
 - c) kannst Du es in eine Krippe geben.

-  2. Wenn Dein Kind krank ist, kann es
- a) weiter zur Tagesmutter gehen.
 - b) nicht zur Kita gehen.
 - c) weiter zur Kita gehen.

-  3. Einrichtungen zur Kinderbetreuung bieten
- a) 25, 35 oder 40 Stunden an.
 - b) 20, 30 oder 40 Stunden an.
 - c) 30, 50 oder 70 Stunden an.

-  4. Ein Außenbereich im Kindergarten, wo die Kinder spielen können,
- a) ist gefährlich.
 - b) ist unwichtig.
 - c) ist wichtig.

-  5. Einen gesetzlichen Anspruch auf einen Kindergartenplatz haben Kinder
- a) unter zwei Jahren.
 - b) ab zwei Jahren.
 - c) ab drei Jahren.

Aufgaben: Perspektiven (nächste Schritte, Kita, Kindergarten)

 A: [Hier³⁷](#) ist ein Film über den Alltag bei einer Tagesmutter. Schau ihn Dir bitte an.

 B: Überlege Dir bitte mit den Informationen im Film und im Text, welche Vorteile eine Tagesmutter bietet und welche eine Kita bietet. Schreibe die Vorteile und Nachteile bitte auf:

Tagesmutter		Kita	
Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile

 C: Was findest Du besser für Dein Kind? Eine Tagesmutter? Oder eine Kita? Was sind die Vorteile der Tagesmutter? Was sind die Vorteile der Kita? Diskutiert bitte in der Gruppe!

 D: Informiere Dich bitte beim Jugendamt über Tagesmütter und Kitas in Deiner Nähe. Was müsstest Du für die Kita oder die Tagesmutter bezahlen?

 E: Du möchtest Dein Kind in einer Kita oder von einer Tagesmutter betreuen lassen? Rufe bitte bei den Tagesmüttern und Kitas an, die in Frage kommen. Vereinbare einen Termin und schau Dir die Kita an. Oder lerne die Tagesmutter kennen. Was ist das Richtige für Dein Kind? Ist es einfach, einen Platz zu bekommen?

Tauscht Eure Erfahrungen bitte in der Gruppe aus!

³⁷ <http://www.urbia.de/magazin/familienleben/urbia-tv-tagesmutter>

Suchsel – Perspektiven



Schreibe die gefunden Wörter bitte hier auf!

O	S	Y	L	N	L	I	L	X	E	F	G	Q	A	Y
T	O	Ö	O	T	N	I	W	Ü	Ü	B	R	B	H	L
A	E	A	U	S	F	L	Ü	G	E	K	O	M	A	O
G	E	E	C	Ü	W	K	N	Z	E	N	ß	A	U	M
E	G	B	E	T	R	E	U	N	G	N	E	E	S	H
S	L	E	Ö	C	A	W	L	Ö	I	E	L	Ä	H	T
M	Ü	N	E	S	S	E	N	Z	Ü	E	T	H	A	Ü
U	L	B	Q	K	Ä	R	T	O	A	E	E	U	L	I
T	E	F	Ö	R	D	E	R	N	L	B	R	L	T	N
T	J	K	Q	Z	L	D	C	A	Q	R	N	E	S	W
E	I	Ü	J	U	G	E	N	D	A	M	T	Z	H	K
R	Ä	I	E	R	N	B	Ü	X	Q	Ö	G	T	I	K
R	K	I	N	D	E	R	K	R	I	P	P	E	L	N
I	Z	Ö	I	H	D	T	B	S	F	R	L	K	F	P
K	I	N	D	E	R	G	A	R	T	E	N	F	E	I
S	I	E	A	H	R	Ö	Ö	Ä	G	W	G	C	H	E

Schreibe Deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen hier auf!

9. Arbeit und Kind

Suzanna:

Nach der Geburt von Thomas habe ich gedacht:
Ich kann jetzt nie mehr
eine Ausbildung machen.
Aber dann habe ich
von der Möglichkeit gehört,
dass man als Mutter
eine Ausbildung auch
in Teilzeit machen kann.
Im nächsten Monat
habe ich meine Gesellenprüfung.
Ich bin mir sicher,
dass ich bestehe!
Und meinem Sohn tut es gut,
dass seine Mami so zufrieden ist.

Wenn Dein Kind gut untergebracht ist,
kannst Du in Ruhe
wieder ins Berufsleben einsteigen.
Du kannst vielleicht in Vollzeit
oder Teilzeit
wieder in Deinen alten Beruf zurück kehren.

Von Zuhause aus arbeiten

Vollzeit bedeutet,
wieder eine ganze Stelle zu haben.
Teilzeit bedeutet,
zum Beispiel eine halbe
oder eine viertel Stelle zu haben.
Das heißt: Du arbeitest nur einige Stunden am Tag.
Oder Du arbeitest nur einige Tage in der Woche.



Lena:

Meine Mama hat eine Teilzeitausbildung gemacht.
Morgens hat sie mich
in den Kindergarten gebracht
und nachmittags wieder abgeholt.
Sie ist in der Zeit zur Arbeit
und zur Berufsschule gegangen. Manchmal hat sie abends,
wenn ich schlief noch gelernt.
Jetzt arbeitet sie und ich bin stolz auf meine Mama!

Seit 2005 können junge Väter und Mütter Teilzeitausbildungen machen.

Es gibt diese Varianten der Teilzeitausbildung:

Teilzeitausbildung ohne Verlängerung der Ausbildungszeit:

Die Arbeitszeit einschließlich des Berufsschulunterrichts beträgt mindestens 25 und höchstens 30 Wochenstunden.

Teilzeitausbildung mit Verlängerung der Ausbildungszeit:

Die Arbeitszeit beträgt einschließlich des Berufsschulunterrichts mindestens 20 Wochenstunden. Weitere Informationen findest Du [hier](#)³⁸ im Internet.

[Hier](#)³⁹ kannst Du Dir einen kurzen Film zur Teilzeitausbildung anschauen.

Teilzeitberufsausbildung

38 <http://tzba.reinit.net/index.php>

39 <http://www.youtube.com/watch?v=D0TSqT1kGM>

Mehr Informationen zur Ausbildung, zu beruflichen Tätigkeiten, Weiterbildungen und Umschulungen bekommst Du in [Berufsinformationszentren](#)⁴⁰ (BIZ) der Agenturen für Arbeit.

Wenn Du noch nicht weißt, welchen Beruf Du erlernen möchtest, kannst Du Dich [hier](#)⁴¹ informieren.



<http://tzba.reinit.net/>

40 http://www.arbeitsagentur.de/nn_26266/Navigation/zentral/Buerger/Zwischenzeit/BIZ/BIZ-Nav.html

41 http://www.arbeitsagentur.de/nn_26266/zentraler-Content/A02-Berufsorientierung/A022-Infomedien/

Verständnisfragen: Arbeit und Kind (Modelle der Balance zwischen Familie und Arbeit)

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Wenn man ein Kind hat, kann man

- a) keine Ausbildung mehr machen.
- b) eine Teilzeitausbildung machen.
- c) nur eine Vollzeitausbildung machen.



4. Bei einer Teilzeitausbildung ohne Verlängerung arbeitet man

- a) 40 Stunden pro Woche.
- b) 25-30 Stunden pro Woche.
- c) 15-20 Stunden pro Woche.

2. Eine Teilzeitausbildung dauert

- a) immer länger als eine Vollzeitausbildung.
- b) nie länger als eine Vollzeitausbildung.
- c) manchmal länger als eine Vollzeitausbildung.

5. Bei einer Teilzeitausbildung mit Verlängerung arbeitet man

- a) 10 Stunden pro Woche.
- b) mindestens 30 Stunden pro Woche.
- c) mindestens 20 Stunden pro Woche.

3. Wenn man wieder arbeiten geht, kann man das

- a) in Vollzeit tun.
- b) in Teilzeit tun.
- c) erst tun, wenn das Kind vier Jahre alt ist.

Aufgaben Teilzeitausbildung

-  A: Einen Film, in dem Mütter erzählen, wann sie wieder angefangen haben zu arbeiten, kannst Du Dir [hier](#)⁴¹ anschauen.
-  B: Was hast Du in der Schwangerschaft gedacht, wann Du wieder arbeiten willst? Ist das jetzt immer noch so? Was hat sich vielleicht verändert? Warum war das so? Diskutiert bitte in der Gruppe!
-  C: [Hier](#)⁴² und auf dieser [Internetseite](#)⁴³ findest Du viele Informationen über Schwangerschaft und Ausbildung und Ausbildung mit Kind.
- Finde bitte etwas über Hilfen bei Schwangerschaft in der Ausbildung heraus.
Schreibe Dir bitte auf, wo Du welche Hilfe bekommst!
-  D: Erkundige Dich bitte im BIZ, also dem Berufsinformationszentrum in Deiner Nähe, über die Teilzeitausbildung! Schreibe Dir bitte auf, was Du tun musst, um eine Teilzeitausbildung zu machen.

41 <http://www.urbia.de/magazin/familienleben/beruf/urbia-tv-wiedereinstieg-in-den-beruf>

42 <http://www.planet-beruf.de/Ausbildung-mit-Kind.3668.0.html?&type=98>

43 <http://tzba.reinit.net/index.php>

Quiz

A

B

C

1

Es gibt

- a) 10 Vorsorgeuntersuchungen für Kinder.
- b) 7 Vorsorgeuntersuchungen für Kinder.
- c) keine Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

2

Wie lange solltest Du Dein Kind nur mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung ernähren?

- a) drei Monate
- b) fünf Monate
- c) sechs Monate

3

Spielzeug für Kinder sollte nicht

- a) in eine Filmdose passen.
- b) in Deine Handtasche passen.
- c) in den Keller passen.

4

Bewegung ist

- a) wichtig für Kinder.
- b) teuer.
- c) unwichtig für Kinder.

5

An einer Treppe

- a) können Kinder das Klettern üben.
- b) kann man gut spielen.
- c) sollten Kinder nie alleine sein.

6

Eine Trotzphase haben Kinder,

- a) die böse sind.
- b) die nicht erzogen sind.
- c) die zwischen zwei und drei Jahren alt sind.

7

Wenn Du nach der Geburt Deines Kindes wieder mit Deinem Partner / Deiner Partnerin ausgehen willst,

- a) kannst Du das nicht mehr.
- b) müsst Ihr das Kind immer mitnehmen.
- c) könnt Ihr Freunde fragen, ob sie mal auf Euer Kind aufpassen.

8

Ein drei Jahre altes Kind

- a) hat einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz.
- b) ist zu jung für den Kindergarten.
- c) hat keinen Anspruch auf einen Kindergartenplatz.

9

Eine Teilzeitausbildung ist

- a) nur für Mütter.
- b) nichts für Mütter.
- c) für Mütter und Väter.

Glossar

Wenn Du wissen willst, wie bestimmte Wörter ausgesprochen werden, gehe auf [diese Seite](#)¹⁵⁵.

ärztliches Attest

Bescheinigung vom Arzt für den Arbeitgeber, zum Beispiel darüber, dass Du schwanger bist und wann das Kind kommt.

Ärztliches Attest	
Name	
Geburtsdatum	
Geburtsort	
Muttername	
Geburtsdatum des Kindes	
Geburtsort des Kindes	
Bemerkungen	
Unterschrift des Arztes	

Befruchtung

Spermien gelangen in die Scheide der Frau. Sie wandern von dort aus durch die Gebärmutter in die **Eileiter**. Wenn die Spermien auf eine **Eizelle** treffen, können sie zu einer Keimzelle verschmelzen. Diesen Vorgang nennt man Befruchtung.

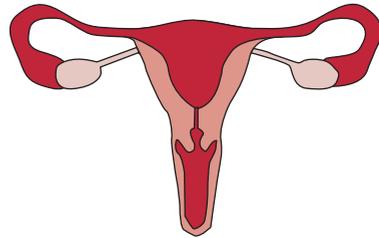
¹⁵⁵<http://en.pons.eu/>

Beikost

Beikost nennt man jede Art von Nahrung bei Kindern im ersten Lebensjahr, außer Muttermilch oder Säuglingsmilch.

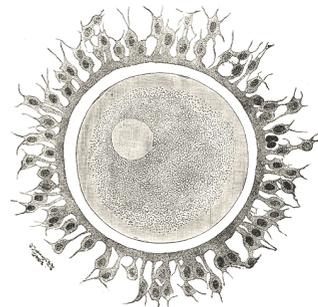
Eileiter

Die beiden Eileiter der Frau sind zehn bis fünfzehn Zentimeter lang. Sie verbinden die **Eierstöcke** mit der **Gebärmutter**.



Eizelle

So nennt man die weiblichen **Keimzellen**, die bis zum **Eisprung** in den **Eierstöcken** heranwachsen. Sie enthalten die genetischen Anlagen, die von der Mutter an das Kind weitergegeben werden.



Eine Eizelle

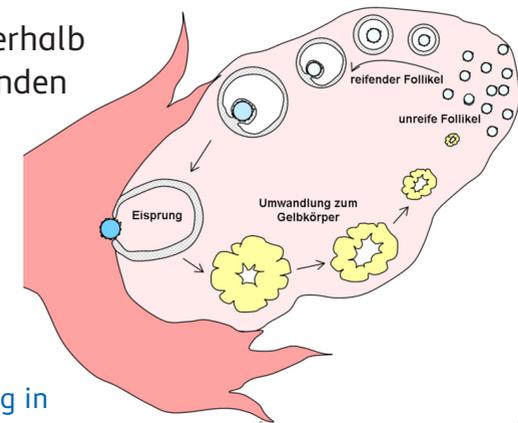
Quelle: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Gray3.png&filetimestamp=20050502130544> (Autor: Gray's Anatomy, Lizenz 2)

Eierstöcke

Die Eierstöcke sind von Geburt an vorhanden. Jede Frau hat zwei Eierstöcke, die in der Leistengegend sitzen. Sie sind etwa so groß wie eine Pflaume. Zum Zeitpunkt der Geburt enthalten sie ungefähr 400.000 unreife Eizellen. Mit der **Geschlechtsreife** entwickeln sich aus diesen Anlagen Monat für Monat Eizellen. Ungefähr alle 28 Tage wird ein reifes Ei freigesetzt. Dies nennt man **Eisprung**.

Eisprung

Beim **Eisprung** löst sich die Zelle und wandert aus dem **Eierstock** heraus in den **Eileiter**. Die Eizelle kann innerhalb der nächsten 24 Stunden befruchtet werden.



Eine Eizelle auf den Weg in den Eileiter

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vorgaenge_im_eierstock.png (Autor: Lanzl, Lizenz 1)

F**Fötus**

Ab dem vierten Monat nennt man ein heranwachsendes Kind im Bauch der Mutter Fötus.

G**Geschlechtsreife**

Zeitpunkt in der Pubertät, ab dem ein Jugendlicher fruchtbar ist. Das Mädchen ist mit ihrem ersten Zyklus, vor ihrer ersten Menstruation, fruchtbar. Sie kann schwanger werden. Der Junge kann ab dem ersten Samenerguss ein Kind zeugen.

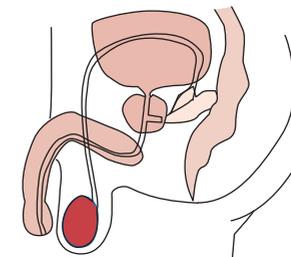
Hepatitis B

Hepatitis B ist eine Leberentzündung, die man durch Viren bekommt. Sie wird in der Schwangerschaft auf das Baby übertragen. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Mutter auf Hepatitis testen lässt. So kann das Baby direkt nach der Geburt behandelt werden und bekommt die Krankheit dann hoffentlich nicht.

Wenn das Baby früh behandelt wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass man verhindern kann, dass es auch krank wird.

Hoden

Im Hoden befinden sich die Spermien des Mannes. Man nennt sie auch Samen.

**H****Hormone**

Hormone sind für viele Dinge in unserem Körper verantwortlich. Sie sorgen dafür, dass Jungen zum Mann werden und Mädchen zur Frau. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass der Körper der Frau das wachsende Kind nicht als Fremdkörper sieht und abstößt, also tötet.

Diese **Hormone** sind auch dafür verantwortlich, dass wir uns ohne Grund glücklich und traurig fühlen.

K

Keimzelle

Zellen die man für die Fortpflanzung braucht. Bei der Frau heißen sie **Eizellen**. Beim Mann heißen sie **Spermien**.

S

Spermien

Sie werden auch Samen genannt.

Stillen

Stillen nennt man das Füttern des Kindes an der Brust der Mutter mit Muttermilch. Kräuter- und Früchtetee sind aber sehr gesund.

Wehen

Wehen nennt man die Schmerzen, die eine Frau bei der Geburt hat.

W

Wochenbett

Das Wochenbett ist die Zeit nach der Geburt. Es dauert ungefähr sechs bis acht Wochen.

Wöchnerin

Eine Wöchnerin ist eine junge Mutter, die gerade erst ihr Kind bekommen hat und noch im **Wochenbett** ist.

12. Lösungen

Kapitel 1 Kapitel 1.1-1.2

Verständnisfragen: 1a u. b, 2b u. c, 3b, 4a u. c, 5a u. b

Wortschlängen: Stress erkennen

T		
A		H
G		C
E	B	U

Tagebuch

	N	S
M	E	C
A	G	H
E	N	M
Z	R	E

Magenschmerzen

	S	S
		E
S	T	R

Stress

	G	
	E	
	S	P
E		R
H	C	Ä

Gespräche

M	E	
	D	
E	I	K
T	N	A
	E	M

Medikamente

S	C	H
R		Ö
E		P
	G	F
	N	U

Erschöpfung

T	N	E
S		
P		G
A		N
N	N	U

Entspannung

		N
S	I	O
S	E	R
D	E	P

Depression

B	E	
	L	A
		S
	U	T
G	N	

Belastung

Kapitel 3

Verständnisfragen: 1 b; 2 b; 3 a; 4 c; 5 a

Suchsel Ernährung: Baby, Kleinkind

A B W E C H S L U N G
M I L C H M A H L Z E I T
F
R G L Ä S C H E N B O
Ü R B
C B Ö S
H E G T T
T I E W A S S E R C S
E K M H O
T O † E R T
E S S N T
E T E E N
M U T T E R M I L C H

Kapitel 4

Kapitel 4.1- 4.2

Verständnisfragen: 1b u. c, 2b, 3b, 4b u. c, 5a u. b

Kapitel 4.4

Verständnisfragen: 1b u. c, 2b, 3a u. b, 4a u. c, 5b u. c

Schwedenrätsel – Kleidung, Spielzeug, Bewegung

¹ G		² S ⁷	P	I	E	L	Z	E	U	G		⁶ T
E		P								⁴ B	⁵ S	R
B		I								E	A	Ö
U		E	⁸ S	P	A	R	E	N	W	N		D
R		L								E	D	E
T		U								G	K	L
S		H	⁹ B	A	S	³ T	E	L	N	U	A	M
T		R				E				N	S	A
A						D				G	T	R
G		¹⁰ K	L	E	I	D	U	N	G		E	K
	¹¹ Z	O	O			Y					N	T
			¹² K	N	O	C	H	E	N			

Kapitel 4.5

Verständnisfragen: 1a u. c, 2b u. c, 3a u. c, 4a u. b, 5a u. b

Schüttelsätze Babysitter

Mensure ist heute die Babysitterin für Ayshe.
 Ayshe ist die Tochter ihrer Nachbarin Sevda.
 Ayshe schläft noch nicht als Sevda zur Abendschule geht.
 Vor dem Schlafengehen muss Ayshe noch die Zähne putzen.
 Mensure singt mit ihr das Zahnputzlied aus dem Kindergarten.
 Ayshe kuschelt sich mit ihrem Teddy ins Bett.
 Mensure schaut sich mit Ayshe noch ein Bilderbuch an.
 Sie erzählt eine kleine Geschichte zu den Bildern.
 Mensure singt noch leise ein Lied aus ihrer Heimat.
 Ayshe schläft nun tief und fest und träumt etwas Schönes.

Kapitel 5

Verständnisfragen: 1b u. c, 2b u. c, 3a u. c, 4b, 5a u. b u. c

Suchsel Unfallschutz

		P	U	T	Z	M	I	T	T	E	L	G		
												A		
G										M		R		
I			N	O	T	R	U	F		E		T		
F										D		E		
T		B	A	L	K	O	N			I		N		
P										K		T		
F			S	T	R	A	S	S	E	A		E		
L										M		I		
A		F	E	N	S	T	E	R		E		C		
N										N		H		
Z					H	E	R	D	G	I	T	T	E	R
E										E				
N														
					K	I	N	D	E	R	S	I	T	Z

Kapitel 6

Verständnisfragen: 1c, 2b u. c, 3b, 4 b, 5a u. c

Schüttelsätze - Erziehen aber wie?

Um sieben Uhr weckt Tabea ihren Sohn Paolo.

Sie hilft ihm beim Anziehen und Waschen.

In der Zeit hat ihr Mann Tim das Frühstück gemacht.

Tabea bringt ihren Sohn Paolo auf dem Weg zur Arbeit zum Kindergarten.

Tim arbeitet jeden Morgen von Zuhause am Computer.

Um zwölf Uhr holt er Paolo aus dem Kindergarten ab.

Nach Rühreiern mit Brot geht es ab auf den Spielplatz.

Auf dem Rückweg kauft Paolo noch frisches Gemüse ein.

Um fünf Uhr kommt Tabea von der Arbeit.

Tabea und Tim kochen zusammen das Abendessen.

Kapitel 7

Verständnisfragen: 1b, 2b, 3b, 4 c

Wortschlangen

	T	
	I	
	E	
	Z	

Zeit

E	F	Ü
G		H
		L
		E

Gefühle

	U	S	G
	A		E
			H
			E
			N

ausgehen

			G
I	W	E	
S			
S	E	N	

Gewissen

P	A	R	
		T	
	E	N	
	R		

Partner

		H	
		Ü	
		B	H
		S	C

hübsch

M	M	E
I		R
Z		S
F		C
A	L	H

Schlafzimmer

E	I	T
K	M	A
I	N	S
E		
M	E	G

Gemeinsamkeit

	R	O	
	G	S	
		E	N
		L	R
		T	E

Großeltern

Quiz:

1a; 2c; 3a; 4a; 5c; 6c; 7c; 8a; 9c

Haftungsausschluss

Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. hat weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der hier verlinkten Seiten, noch macht er sich deren Inhalte zu eigen.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Herausgeber dieser Materialien ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.