



Gesund durch die Schule

Informationen für Eltern



Kanton
Obwalden

Finanzdepartement
Schulgesundheitsdienst

Impressum

© Schulgesundheitsdienst Obwalden, 2. Auflage 2019

Text: Lydia Hümbeli, Mario Büttler, Schulgesundheitsdienst Obwalden
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Design: Hinz und Kunz AG, Sarnen

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort – Liebe Eltern	S. 4
	Schulgesundheitsdienst Obwalden Schulärztliche Tätigkeit	S. 6
	Schulärztliche Vorsorgeuntersuchung Kindergarten / Primarschule / Orientierungsstufe	S. 10
	Gutes Sehen	S. 14
	Gutes Hören	S. 16
	Grösse, Gewicht und Ernährung Ausgewogene Ernährung / genügend Trinken / Znünibox	S. 18
	Bewegung Fit und gesund durch Bewegung	S. 24
	Sprachentwicklung	S. 26
	Gesunde Zähne Systematik des Zähnebürstens Zahnunfälle	S. 27 S. 28 S. 30
	Impfungen Überblick über die empfohlenen Basisimpfungen für Ihr Kind	S. 32 S. 34
	Kopfläuse – weg damit!	S. 38
	Was tun, wenn mein Kind krank ist? Richtlinien für den Tagi-, Kindergarten- und Schulbesuch	S. 40
	Der richtige Schulsack	S. 41
	Sonnenschutz	S. 42
	Sexuelle Gesundheit	S. 44
	Psychisches Wohlbefinden	S. 45
	Jugendschutz	S. 46
	Umgang mit digitalen Medien	S. 48
	Wichtige Adressen	S. 50

Liebe Eltern

4

Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen liegt uns allen sehr am Herzen. Der Schulgesundheitsdienst Obwalden setzt sich dafür ein, dass sich Kinder und Jugendliche gesund entwickeln.

Mit dem Eintritt in den Kindergarten verändert sich für die Kinder ihre Tagesstruktur. Sie verbringen viel Zeit im Kindergarten und später in der Schule. Für die Lehr- und Betreuungspersonen ist die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Lebensraum Schule wichtig. Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden etc. werden im Unterricht behandelt und im Schulalltag gelebt.

Wenn Kinder und Jugendliche Gesundheitsprobleme haben, können sich diese auf den Schulbesuch auswirken und die Lernfähigkeit sowie das Wohlbefinden beeinträchtigen. Ein frühzeitiges Erkennen, mit Einleiten von geeigneten Massnahmen ist wichtig.



5

Während der gesamten Schulzeit, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt, werden verschiedene Untersuchungen durch den Schulgesundheitsdienst angeboten.

Ihr Haus- bzw. Kinderarzt steht Ihnen als Eltern als Ansprechpersonen beratend zur Seite und unterstützt Sie dabei, die Gesundheit Ihrer Kinder zu erhalten und zu fördern.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen die verschiedenen schulärztlichen Angebote vor, von den Vorsorgeuntersuchungen bis zu den Beratungsmöglichkeiten und Impfungen. Dazu passend finden Sie viele nützliche Informationen und Tipps, wie Sie die Gesundheit Ihrer Kinder fördern können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern möglichst unbeschwerte, sorgenfreie und vor allem gesunde Kindergarten- und Schuljahre.

Dr. med. Mario Büttler,
Kantonsarzt

Lydia Hümbeli,
Leiterin Schulgesundheitsdienst



Schulgesundheitsdienst Obwalden

Schulärztliche Tätigkeit



Die Hauptaufgabe des Schulgesundheitsdienstes ist es, die Organisation, Koordination und Information zur gesundheitlichen Vorsorge der Kindern und Jugendlichen umzusetzen.

Ihr Hausarzt und die Gemeindeärzte begleiten und beraten Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen bei allen schulrelevanten Fragen zu Gesundheit und Entwicklung.

Aufgrund der freien Arztwahl werden die Untersuchungen über ein Gutscheinsystem abgewickelt. Somit gibt es keine Schulärzte. Einige Aufgaben werden von den Gemeindeärzten übernommen, die den Schulen beratend zur Verfügung stehen.

Hausärzte und Hausärztinnen

Alle Kindergartenkinder erhalten bei Eintritt in die Schule eine Informationsmappe. Diese beinhaltet nebst Informationen den Gutschein für eine Arztuntersuchung und einen dazugehörenden Fragebogen für die Eltern. Weiter enthält die Mappe den Gutschein für eine zahnärztliche Untersuchung. Bewahren Sie die Mappe gut auf, damit die jährlichen Zahngutscheine nicht verloren gehen. Die Kinder- und Hausärzte der Obwaldner Gemeinden kennen aufgrund ihrer Schulnähe und langjährigen Erfahrung die schulischen Verhältnisse sehr gut und erfassen das Befinden und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen.

Die schulärztliche Arbeit beinhaltet im Wesentlichen:

- Vorsorgeuntersuchungen
- Abklärungen und Beratungen
- Gesundheitsschutz
- Impfungen
- Gesundheitsförderung
- Gesundheitsmonitoring

Schulärztliche Vorsorgeuntersuchungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Die schulärztlichen Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, gesundheitliche Auffälligkeiten oder Risiken möglichst früh zu entdecken, um die notwendigen Massnahmen einleiten zu können. Dank dem flächendeckenden Zugang via Schule haben alle Kinder die Möglichkeit einer schulärztlichen Kontrolle.

Schutz durch Impfungen

Die Vorbeugung übertragbarer Krankheiten ist eine zentrale Aufgabe des Schulgesundheitsdienstes. Im Rahmen der schulärztlichen Vorsorgeuntersuchungen besteht die Möglichkeit zur Beratung und Durchführung von Impfungen. Schulärztliche Impfungen füllen Impflücken bei Schülerinnen und Schülern.

Analyse der gesundheitlichen Situation von Kindern und Jugendlichen

Um die gesundheitliche Situation bei Kindern und Jugendlichen einzuschätzen und problematische Tendenzen bei deren Gesundheit erkennen zu können, werden regelmässig Gesundheitsdaten erfasst, analysiert und dokumentiert. Die Ergebnisse werden anonymisiert in Gesundheitsberichten veröffentlicht und fliessen in die Planung und Umsetzung von Projekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ein. Die meisten Gesundheitsdaten stammen aus den schulärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und ermöglichen sehr zuverlässige Aussagen zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Kanton.

Verhinderung der Ausbreitung von übertragbaren Krankheiten

Bei einem Ausbruch bestimmter Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Hirnhautentzündung, Masern etc. werden vom Kantonsarzt die nötigen Schritte eingeleitet, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern. Bei Fragen zu übertragbaren Krankheiten gibt Ihnen Ihr Hausarzt Auskunft zu nötigen Massnahmen wie z.B. Elterninformation oder Schulausschluss. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.ow.ch
Suchbegriff Schulgesundheit





Schulärztliche Vorsorgeuntersuchung

Kindergarten/Primarschule/ Orientierungsstufe

10



Schulärztliche Vorsorgeuntersuchungen sind Früherkennungsmaßnahmen zur Vorbeugung gegen Erkrankungen. Sie dienen der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen.

Schulärztliche Vorsorge für eine gesunde Entwicklung der Kinder

In den Schulen des Kantons Obwalden organisiert der Schulgesundheitsdienst im Kindergarten, eine schulärztliche Vorsorgeuntersuchung mit Gehör und Augenkontrolle, in der 5. Primarklasse Screenings zum Gehör und in der 8. Klasse oder 9. Klasse ein Gesundheitsberatungsgespräch. Diese Untersuchungen haben zum Ziel, Auffälligkeiten in der gesundheitlichen Entwicklung eines Kindes frühzeitig zu entdecken und geeignete Massnahmen in die Wege zu leiten. So ist es zum Beispiel wichtig, eine Fehlsichtigkeit bei einem Kind möglichst früh zu erkennen und zu behandeln.

Fragebogen über die Gesundheit

Um die schulärztliche Vorsorgeuntersuchung optimal vorzubereiten, wird den Eltern (Kindergarten), Kindern der 5. Primarklasse sowie den Jugendlichen der Orientierungsstufe vorgängig ein Fragebogen abgegeben. Das Ausfüllen des Fragebogens ist freiwillig und alle Angaben werden streng vertraulich behandelt. Aus den Resultaten dieser Befragungen entstehen regelmässig Gesundheitsberichte. Die Fragebogen und die Untersuchungsbefunde werden vom Schulgesundheitsdienst in anonymisierter Form statistisch ausgewertet. Auf diese Weise erhalten wir wertvolle Hinweise über die Gesundheit der Obwaldner Kinder und Jugendlichen und können gezielt Präventionsangebote entwickeln oder anpassen.

Benachrichtigung an die Eltern

Wird bei der Untersuchung festgestellt, dass bei einem Kind weitere Abklärungen oder Massnahmen nötig sind, so werden die Eltern mit einem persönlichen Brief oder telefonisch benachrichtigt. Sie als Eltern klären Ihr Kind/den Jugendlichen bei einer Fachperson (z.B. Kinderarzt, Augenarzt etc.) weiter ab.

Datenschutz und Arztgeheimnis

Die Ärzte unterstehen dem Arztgeheimnis.

Die Untersuchungsergebnisse werden nicht ohne das Einverständnis der Eltern an Dritte weitergegeben. Lediglich gesundheitliche Auffälligkeiten, die für die Schule wichtig sind, wie zum Beispiel die Notwendigkeit einer Brille, können der Lehrperson mitgeteilt werden.

Schulärztliche Vorsorgeuntersuchung im Kindergarten

Sie melden Ihr Kind bei ihrem Hausarzt für die schulärztliche Untersuchung selber an.

Bitte bringen Sie zu diesem Termin das Gutscheinset aus der Informationsmappe mit. Wichtig: füllen Sie das Frageblatt im Voraus aus und bringen Sie den Impfausweis Ihres Kindes mit.

Die Untersuchungen im ersten Kindergartenjahr:

- Sehtest, inklusive Farbsehen und räumliches Sehen
- Hörtest
- Messen von Grösse und Gewicht
- Beurteilen des Bewegungsapparates und der Herzgesundheit
- Untersuchen der Fein- und Grobmotorik
- Überprüfen der Zahngesundheit
- Beurteilen der sprachlichen und emotionalen Entwicklung
- Kontrolle des Impfstatus und Impfpfehlungen

Die Sehtest wird durch eine Orthopästin, eine speziell ausgebildete Fachperson zur Erkennung von Sehschwäche oder Schielen, im Kindergarten durchgeführt. Der Hörtest wird durch eine Audiometristin ebenfalls im Kindergartenlokal erfolgen.

Schulärztliche Vorsorgeuntersuchung in der 5. Primarklasse

- Hörtest (OAE-Screening)
- Messen von Grösse und Gewicht (BMI-Monitoring)
- Fragebogen zum Gesundheitsbefinden

Die Screenings finden jeweils in den Schulen statt und werden durch den Schulgesundheitsdienst organisiert.

Schulärztliche Vorsorgeuntersuchung in der Orientierungsstufe

Die schulärztliche Gesundheitsberatungslektion wird durch den Schulgesundheitsdienst zusammen mit dem Gemeindearzt organisiert und findet in der 8. oder 9. Klasse statt.

Die Jugendlichen erhalten im Voraus einen Gesundheitsfragebogen zu verschiedenen Gesundheitsthemen, die im Unterricht thematisiert werden. Zusätzlich wird der Impfausweis nochmals überprüft und es werden Impfeempfehlungen abgegeben.

Angebot in der Orientierungsstufe:

- Beratungsgespräch in Klassen
- Überprüfung des Impfausweises
- Impfeempfehlungen

Gesundheitsberatungsgespräche

Fragen wie beispielsweise zur körperlichen Entwicklung, zu gesundheitlichen Beschwerden, zu Ernährung und Bewegung, zu Stress und Leistungsdruck, zur Schule und zum Unterricht, zur Sexualität oder zum Umgang mit Suchtmitteln werden auf Wunsch besprochen. Ziel des Gesprächs ist es den Jugendlichen Tipps und Empfehlungen über einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.



Unsere Augen sind hoch entwickelte Sinnesorgane. Fällt Licht in die Augen ein, werden Sinneszellen in unserer Netzhaut aktiviert. Die aufgenommenen Informationen werden weitergeleitet und lassen in unserem Gehirn ein Bild entstehen. Um räumlich (dreidimensional/Stereo-Sicht) zu sehen, sind wir auf eine gute Sehkraft beider Augen angewiesen.

Vorsorgeuntersuchungen

Die Sehschärfe entwickelt sich innerhalb der ersten Lebensjahre. Durch das tägliche Sehen bildet sich das Zusammenspiel beider Augen und damit das räumliche (dreidimensionale) Sehen, die sogenannte Stereo-Sicht, aus.

Diese Entwicklung findet nur bis zum zehnten Lebensjahr statt. Erfolgt die Sehleistungsentwicklung bis zum zehnten Lebensjahr nicht vollständig, sind später auch mit entsprechender Brillenkorrektur oft keine vollständigen Sehleistungen mehr zu erreichen, was Einschränkungen im Alltag und bei der Berufswahl zur Folge haben kann. Auch für die allgemeine Entwicklung eines Kindes ist gutes Sehen von grosser Wichtigkeit. Kinder, welche schlecht sehen,

müssen sich vermehrt anstrengen, haben mehr Mühe beim Lesen und Lernen oder bei Bewegungsabläufen, woraus Konzentrationsschwierigkeiten oder auffälliges Verhalten resultieren können. Es ist in jedem Fall sehr wichtig, eine Sehschwäche früh zu erkennen und zu korrigieren. Deshalb sind regelmässige Kontrollen der Augen durch den Kinderarzt, den Augenarzt oder anlässlich der schulärztlichen Untersuchung unerlässlich.

Vorsicht bei Kindern mit unkorrigierten Sehfehlern in frühen Lebensjahren

Schielen oder eine einseitig schlechte Sehschärfe können dazu führen, dass das schwache Auge das Sehen nicht korrekt erlernt. In der Folge kann die Sicht des betroffenen Auges auch später nicht mehr durch eine Brille oder andere Massnahmen korrigiert werden. Hier ist eine rechtzeitige Behandlung, sicher zwischen dem siebten bis zehnten Lebensjahr, besonders wichtig. Aus diesem Grund werden im Kindergarten die Augen im Rahmen einer Reihenuntersuchung, durch eine Orthoptistin gemessen.

Zögern Sie nicht, Ihr Kind augenärztlich untersuchen zu lassen, wenn...

- es schielt.
- ein oder beide Augen aussergewöhnlich gross erscheinen.
- eine Pupille gräulich statt schwarz scheint.
- es sich oft ungeschickt verhält, stolpert, stürzt oder sich häufig anstösst.
- es oft danebengreift.
- es oft ein oder beide Augen zukneift, oft blinzelt oder den Kopf schief legt.
- es nicht gerne Bücher anschaut oder sie sich sehr nahe vors Gesicht hält.
- es Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben hat oder dabei schnell ermüdet.
- es häufig über Kopfschmerzen klagt.
- es sich oft die Augen reibt, tränende oder brennende Augen hat.
- bei Ihnen familiäre Sehprobleme bekannt sind.



Gutes Hören

16



Neben den Augen sind unsere Ohren das wichtigste Sinnesorgan. Wir brauchen ein gutes Gehör, um die Sprache richtig zu erlernen, um andere gut zu verstehen und uns in der Umwelt sicher zurechtzufinden. Deshalb ist es wichtig, Hörprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Ein erster Hörtest wurde bei Ihrem Kind vermutlich schon kurz nach der Geburt durchgeführt. Weiter lässt der Schulgesundheitsdienst im Kindergarten eine Gehöruntersuchung bei allen Kindern durchführen (OAE Test). Dies ist wichtig, weil gutes Hören für die Sprachentwicklung unerlässlich ist. Falls ein Hörproblem entdeckt wird, können geeignete Massnahmen eingeleitet werden.

Sind unsere Ohren ständigem Lärm durch Verkehr oder zu lauter Musik ausgesetzt, stressen wir unser Gehör und es kann zu Hörproblemen kommen. Kinder und Jugendliche, die nicht gut hören, merken das selbst oft nicht. In der Schweiz hat bereits jede bzw. jeder zehnte Jugendliche ein eingeschränktes Hörvermögen.

Wann Sie Ihr Kind ärztlich untersuchen lassen sollten:

- Ihr Kind hat häufig Ohrenentzündungen.
- Ihr Kind macht keine Fortschritte in der Sprachentwicklung.
- Bei lauten Geräuschen erwacht oder erschrickt Ihr Kind nicht.
- Ihr Kind antwortet nur verzögert oder gar nicht, wenn es angesprochen wird.
- In der Schule und beim Lernen hat Ihre Tochter oder Ihr Sohn Probleme.
- Ihr Kind hat nur wenig soziale Kontakte oder ist Einzelgänger.
- In Ihrer Familie sind Hörprobleme bekannt.

Was Ursachen für schlechtes Hören sein können:

- Überbelastung durch Lärm
- Verstopfung des Gehörgangs durch Ohrenschmalz (Cerumen)
- Chronische Mittelohrentzündung
- Innenohrschädigung durch Infektionen (z.B. bei Mumps)
- Angeborene Schwerhörigkeit



Das können Sie als Eltern tun

- Vermeiden Sie Situationen im Alltag, bei denen Sie und Ihr Kind starkem Lärm ausgesetzt sind.
- Verwenden Sie keine Wattestäbchen zur Ohrreinigung, sie fördern die Ohrpfropfbildung oder können das Trommelfell verletzen.
- Nehmen Sie Entzündungen des Ohres ernst und lassen Sie diese ärztlich behandeln.
- Achtung bei lautem Spielzeug: Trillerpfeifen, Kindertrompeten, Feuerwerkskörper u.ä. können das Gehör dauerhaft schädigen.
- Achten Sie darauf, dass Kinder oder Jugendliche nicht zu laut Musik hören.
- Lassen Sie Ohrgeräusche, die länger als einen Tag andauern, ärztlich abklären.



Grösse, Gewicht und Ernährung

Ausgewogene Ernährung / genügend Trinken / Znünibox

18

Grösse und Gewicht sind wesentliche Kriterien für die normale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Messung und Beurteilung durch sogenannte Wachstumskurven ermöglichen eine Aussage, ob sich die Werte im normalen Bereich befinden.

Grösse

Die Grössenmessung ist zur Beurteilung des Wachstums wichtig. Wie gross ein Kind wird, ist stark von der Grösse der Eltern abhängig. Hinter einem Klein- oder Grosswuchs kann sich selten aber auch eine Krankheit verbergen.

Gewicht

Die **Gewichtsmessung** hat in der heutigen Zeit eine besondere Bedeutung. Viele Kinder und Jugendliche sind zu schwer. Untergewicht, verbunden mit einer Essstörung, kommt zwar selten vor, ist aber eine ernsthafte Erkrankung. Die Erfassung der Daten erlaubt uns auch, die Übergewichtsproblematik in Obwalden zu verfolgen und Präventionsprojekte, welche diesem Trend entgegenwirken, zu entwickeln und anzupassen.

Energiebalance

Ein gesundes Körpergewicht erfordert die tägliche Balance zwischen Energieaufnahme (ausgewogen Essen und genügend Flüssigkeit) und Energieverbrauch (ausreichend Bewegung). Was wir essen und trinken, wird vom Körper verwertet und überwiegend in Energie umgewandelt. Der Energieverbrauch hängt neben Alter, Grösse und Geschlecht hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange wir uns täglich bewegen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend körperliche Aktivität gehören zusammen. Sie sind der Schlüssel, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu vermeiden und fit für den Alltag zu sein. Auch wenn Übergewicht im Kindesalter meist noch keine direkten schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme mit sich bringt, so begünstigt es bereits im jungen Erwachsenenalter Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Zuckerkrankheit oder Gelenkbeschwerden.

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind deshalb zentrale Elemente für ein gesundes Körpergewicht.



Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zeigt, worauf es bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung von Kindern und Jugendlichen ankommt. Detaillierte Ausführungen zur Ernährungsscheibe finden Sie unter: www.sge-ssn.ch

Weiterführende Infos unter:

- www.sge-ssn.ch
- www.fourchetteverte.ch
- www.ggessen.ch
- www.bzfe.de



Damit Kinder gesund aufwachsen können, brauchen sie eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit. Beim heutigen Nahrungsangebot ist es gar nicht immer einfach, Kinder zu gesundem Essen und Trinken zu motivieren. Im folgenden Inhalt finden Sie nützliche Tipps und einige wichtige Grundregeln.

Regelmässige Mahlzeiten sind wichtig

Kinder und Jugendliche sollten über den Tag verteilt mehrere kleine bis mittelgrosse Mahlzeiten einnehmen. Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sind ideal. Das Essen schmeckt am besten, wenn es zusammen mit anderen Familienmitgliedern am Tisch eingenommen wird. Wichtig ist ein

möglichst natürlicher Umgang mit dem Thema gesundes Essen. Seien Sie als Eltern Vorbild für Ihre Kinder. Beziehen Sie die Kinder wenn möglich in die Zubereitung der Speisen mit ein und verwenden Sie möglichst wenig vorverarbeitete Lebensmittel. Kinder können bewusst an geeignete Nahrungsmittel gewöhnt werden. Kinder können ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr essen möchte.

Fühstück und Znüni – ein guter Start in den Tag

Das Frühstück legt den Energiegrundstein für einen langen Schultag. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so bieten Sie ihm etwas zu trinken an und geben Sie ihm ein reichhaltiges Znüni mit.



Zum Znüni eignen sich Früchte, Gemüse oder Vollkornbrot mit etwas Käse oder Schinken. Auch Studentenfutter oder eine kleine Portion ungesalzener Nüsse sind gute Alternativen.

Den grossen Durst stillen – ohne Zucker

Um den Durst zu stillen, sind Hahnenwasser, Mineralwasser und ungesüsster Tee am besten geeignet. Getränke sind in erster Linie dazu da, den Flüssigkeitsbedarf zu decken, und sollten möglichst keinen Zucker enthalten. Süssgetränke wie Limonade, Eistee oder Cola sind nicht geeignet und sollten nur selten getrunken werden.

Ein gesundes Znüni und Zvieri im Kindergarten und in der Schule

Um den Kindergarten- und Schullalltag gut meistern zu können, ist ein ausgewogenes Znüni und Zvieri besonders wichtig.

Viel Gemüse und Früchte

Obst und Gemüse sollten möglichst zu jeder Mahlzeit gegessen werden. Fünf Portionen am Tag sind ideal. Bevorzugen Sie saisonale Früchte und Gemüse – am besten aus der Region. Auch Tiefkühlgemüse und -früchte sind reich an Nährstoffen und gut geeignet.

Tipps für Früchte- und Gemüse muffel

- Kleine Früchte- oder Gemüsespiesse mit Brot und Käse, die Kinder auch selbst zusammenstellen können
- Selbst hergestellter Fingerfood (Peperoni in Streifen, Stifte aus Karotten, Cherrytomaten etc.) mit einem leckeren Dip aus Quark und frischen Kräutern
- Fruchtsalat
- Früchte püriert zusammen mit Milch als Fruchtshake oder in einen Naturejogurt gemischt

Kartoffeln, Reis und Teigwaren machen satt

Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot bilden die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie mehr Nährstoffe enthalten und länger sättigen. Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung der Speisen.

Milchprodukte sind ein Muss

Milchprodukte wie Milch, Naturejogurt, Quark oder Käse gehören täglich ein- bis zweimal auf den Speiseplan. Sie enthalten viel Kalzium und sind wichtig für den Knochenaufbau und gesunde Zähne.

Fisch, Fleisch und Wurstwaren mit Mass

Je eine bis zwei Portionen Fleisch, Fisch und Eier pro Woche reichen aus, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen oder Jod zu versorgen. Wurstwaren enthalten viele versteckte Fette und sollten daher nur selten gegessen werden.

Wenig Fette, Süßigkeiten und salzige Snacks

Öle und Fette sollten möglichst sparsam verwendet werden. Bevorzugen Sie kalt gepresste Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Nuss- oder Leinöl. Süßigkeiten und salzige Knabberereien sind mit Mass zu genießen, da sie viel Fett und Zucker, aber wenig Nährstoffe enthalten.



Tipps für möglichst viel Freude am Essen

- Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken oder Abräumen mithelfen.
- Kinder können ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr essen möchte.
- Bieten Sie Ihrem Kind auch unbekannte Speisen an. Kinder lernen durch Nachahmung und gewöhnen sich mit der Zeit an Neues.
- Essen ist kein Erziehungsmittel: Belohnen oder bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit Essen.
- Bei einer vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf.





Bewegung

Fit und gesund durch Bewegung

24

Bewegung und Spiel sind ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen, um sich gesund zu entwickeln und wohlzufühlen.

Jugendliche sollen sich täglich mindestens 1 Stunde bewegen, kleinere Kinder noch viel mehr. Dabei sollten Aktivitäten im Freien und mit Anderen bevorzugt werden, aber auch alle anderen Formen von Bewegung zählen. Möglichkeiten bieten sich auf dem Schulweg, im Alltag, zu Hause, in der Freizeit, im Sportunterricht, bei anderen Schulaktivitäten oder im Sportverein.

Kinder und Jugendliche brauchen nicht viel, um in Bewegung zu kommen. Helfen wir ihnen dabei, denn regelmässige Bewegung...

- verbessert die motorischen Fähigkeiten.
- sorgt für guten Schlaf.
- hilft gegen Stress, macht seelisch ausgeglichener und sozial kompetenter.
- hilft beim Lernen und wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus.
- fördert die Wahrnehmung und die Sprachentwicklung.

- unterstützt eine stabile Körperhaltung und stärkt die Knochen.
- kann vor Krankheiten, wie z.B. Übergewicht, schützen.

Viel Bewegung den ganzen Tag

In jeder Altersstufe braucht ein Kind Bewegung, um gesund zu bleiben. Bauen Sie deshalb für sich und Ihre Kinder täglich Bewegung in den Alltag ein, denn jede Art der Bewegung ist besser als keine Bewegung. Es gibt 1000 Möglichkeiten, wie man im Alltag zu mehr Bewegung kommt: z.B. Treppen steigen, spazieren gehen, im Haushalt oder im Garten mithelfen.

Unterstützen Sie Kinder und Jugendliche bei ihren Bewegungs- und Sportaktivitäten. Dabei ist vor allem eine bewegte Freizeit wichtig, denn Kinder und Jugendliche verbringen bereits viele Stunden am Tag mit Sitzen beim Lernen und in der Schule. Auch sind elektronische Medien, wie z.B. Computer, Internet, Fernseher, DVDs, Games und Smartphone, Bewegungskiller Nummer 1. Der Schulweg bietet sich an, um regelmässig zu gesunder Bewegung zu kommen, wenn er aktiv zu Fuss, mit dem Skateboard, Trottinett oder später mit dem Velo zurückgelegt wird.



Tipps für Eltern

Es braucht nicht viel, um Kinder und Jugendliche zu Bewegung zu motivieren. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang und

- bieten Sie sich als Spiel- und Bewegungspartner an.
- unternehmen Sie gemeinsam Velotouren, Spaziergänge, Ballspiele, Schwimmbadbesuche etc.
- beziehen Sie die ganze Familie in Arbeiten im Haushalt oder Garten mit ein.

Auch ist es wichtig, dass längere Sitzphasen durch bewegte Aktivitäten ausgeglichen werden. Besprechen Sie deshalb mit Ihren Kindern, wie lange pro Tag elektronische Medien genutzt werden dürfen.

Damit auch noch genügend Zeit für Bewegung bleibt, wird allgemein empfohlen, dass Kindergartenkinder maximal 30 Minuten, Schulkinder maximal 1 Stunde am Tag und Jugendliche höchstens 2 Stunden am Tag, besser aber noch weniger, mit elektronischen Medien verbringen.



Ein sicherer Schulweg

www.ch.ch/de/ein-sicherer-schulweg/



Die Sprache ist für den Menschen das wichtigste Kommunikationsmittel. Sie gibt uns die Möglichkeit, mit der Umwelt in Kontakt zu treten, Bedürfnisse zu äussern und Erfahrungen auszutauschen.

Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung

Bei der schulärztlichen Untersuchung im Kindergarten wird die Sprachentwicklung Ihres Kindes beurteilt. Auch Kinder, deren Sinnesorgane wie Ohren und Augen auffällig sind, können Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung zeigen. Dies können beispielsweise ein schlechtes Sprachverständnis, ein kleiner Wortschatz, fehlerhafte Sätze und/oder Aussprachefehler sein. Eine genaue Untersuchung durch eine Fachperson (Logopädin) ist wichtig.

Alle Kindergärten und Schulen haben Logopädinnen und Logopäden, die diese Untersuchung im Einverständnis der Eltern durchführen.

Mehrsprachige Kinder

Für Kinder, die zwei- oder mehrsprachig aufwachsen, ist es wichtig, dass die Eltern zu Hause mit ihren Kindern in deren Muttersprache sprechen. Heute weiss man, dass Kinder, die ihre Muttersprache gut sprechen, haben die besseren Voraussetzungen besser und schneller Deutsch zu lernen.

– Wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Kind beim Vorlesen nicht aufmerksam zuhört, es kein Interesse am Singen und Erzählen zeigt oder in seiner Sprachentwicklung keine Fortschritte macht, so sollten Sie sein Hörvermögen testen lassen.



Bei Fragen und Unsicherheiten rund um die Sprachentwicklung Ihres Kindes können Sie mit der Logopädin Ihrer Schulgemeinde oder mit dem Logopädischen Dienst 041 666 62 52 Kontakt aufnehmen.

(das gesamte Adressverzeichnis finden Sie im hinteren Teil dieser Broschüre)



Zähne sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Gesunde Zähne sind nicht nur Voraussetzung für eine gute Entwicklung und Kaufunktion, sondern ermöglichen auch ein strahlendes Lächeln. Um eine möglichst gute Zahngesundheit zu erhalten, sind neben guter Mundhygiene auch regelmässige Zahnarztkontrollen und eine gesunde Ernährung wichtig.

Karies ist eine vermeidbare Erkrankung

Karies entsteht durch das gemeinsame Vorkommen bestimmter Bakterien und Zucker im Mundbereich und führt zu den gefürchteten «Löchern» in den Zähnen. Bereits die Milchzähne können durch Karies stark beschädigt werden. Diese Schäden sind mit dem Ausfallen der Milchzähne nicht etwa beseitigt, sondern die Karies kann auf die bleibenden Zähne übertragen werden. Es ist also sehr wichtig, dass bereits bei Kleinkindern auf eine gute Mundhygiene geachtet wird. Ein erster Zahnarztbesuch sollte nach dem Durchbruch des ersten

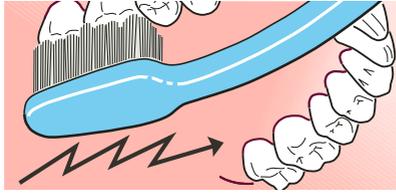
Zahnes erfolgen. Ab dem Kindergarten bis zur 6. Klasse werden Kinder in Obwalden jährlich schulzahnärztlich untersucht.

Mundhygiene durch regelmässiges Zähneputzen

Um die Zähne kariesfrei zu halten, ist eine gute Mundhygiene nötig. Das heisst, mindestens zweimal täglich Zähne putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta nach den Hauptmahlzeiten. Achten Sie darauf, dass die Zwischenmahlzeiten zuckerfrei sind. Als Getränk eignet sich am besten Wasser oder ungesüsster Tee. Je länger Zucker durch zuckerhaltige Getränke oder Speisereste in der Mundhöhle zurückbleibt, desto grösser wird die Chance, dass dieser die Zähne beschädigt. Wichtig ist auch, dass Sie den Kindern, bis sie ca. 8-jährig sind, beim Zähneputzen helfen und eine gute Vorbildfunktion ausüben. Die Instruktorinnen der Schulzahnpflege leisten in den Schulen einen wichtigen Beitrag zur Mundgesundheit. Bei Fragen stehen sie Ihnen gerne zur Verfügung.

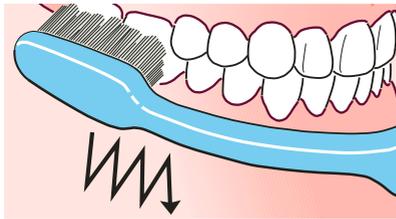
Systematik des Zähnebürstens

Handzahnbürste



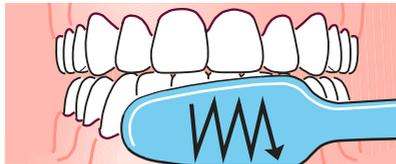
Kauflächen

- oben rechts – oben links
- unten rechts – unten links
- von hinten nach vorn mit kleinen Bewegungen



Aussenflächen seitlich

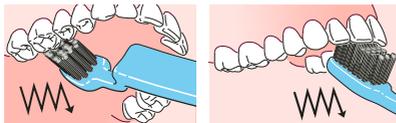
- Zahnreihen geschlossen*
 - rechts – dann links
 - von hinten bis vor Eckzahn mit
 - kleinen **Auf- und Abbewegungen**
- * nach dem Zahnwechsel (ab 3. Klasse)
Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen



Aussenflächen vorne

- Schneidezähne Kante auf Kante
- von rechts nach links
- zuerst oben, dann unten, mit kleinen

Auf- und Abbewegungen



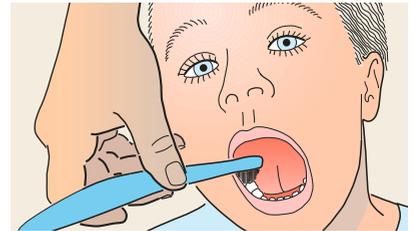
Innenflächen oben

- von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen** Auf- und Abbewegungen
- Innenflächen unten gleich wie oben

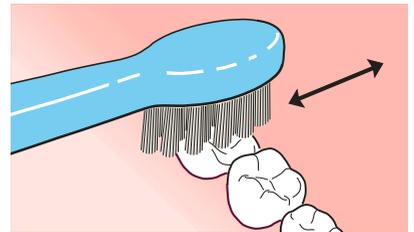
Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten:



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauenebene der Milchzähne stehenden bleibenden ersten Molaren effizient zu reinigen.

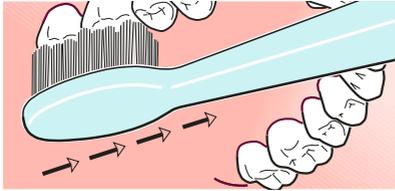


Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und den ersten bleibenden Molaren überwunden werden.



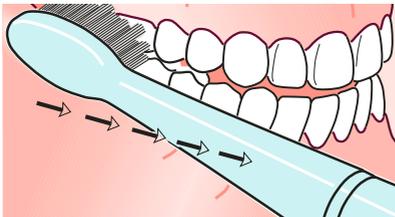
Mit kleinen, seitlichen und horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind.

Elektrische Schall-Zahnbürste



Kauflächen

- oben rechts – oben links
- unten rechts – unten links
- auf den Kauflächen der hintersten Zähne ansetzen und nach zirka drei Sekunden den Bürstenkopf zum nächsten Zahn bewegen



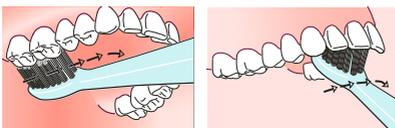
Aussenflächen seitlich

- rechts oben – dann unten
- links oben – dann unten
- die Aussenflächen seitlich werden bei offener Zahnreihe von hinten bis zum Eckzahn gebürstet.



Aussenflächen vorne

- Schneidezähne Kante auf Kante
- von rechts nach links
- zuerst oben – dann unten



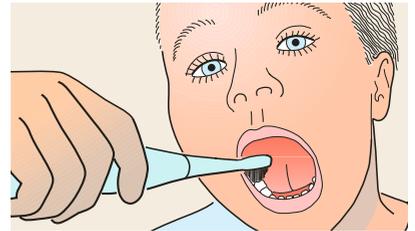
Innenflächen oben

- Die Innenflächen oben werden vom hintersten Zahn rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links gebürstet.
- Innenflächen unten gleich wie oben

Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten:



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kaugenebene der Milchzähne stehenden Molaren effizient zu bürsten.



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und den ersten bleibenden Molaren überwunden werden.



Die Kauflächen der bleibenden Molaren können so ab Beginn des Zahndurchbruchs wirksam gebürstet werden.

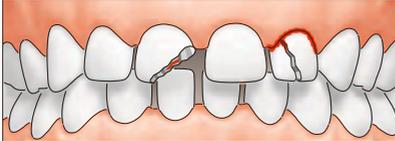
Zahnunfälle



Erste Hilfe bei Zahnunfall

Hat sich Ihr Kind aufgrund eines Sturzes oder Schlages einen Zahn ausgeschlagen, abgebrochen oder hat sich ein Zahn gelockert, kann dieser gerettet werden.

Milchzähne



Abgebrochen

Bei kleineren abgebrochenen Stücken innert Tagen zum Zahnarzt. Bei Blutung aus dem Zahn am selben Tag zum Zahnarzt.



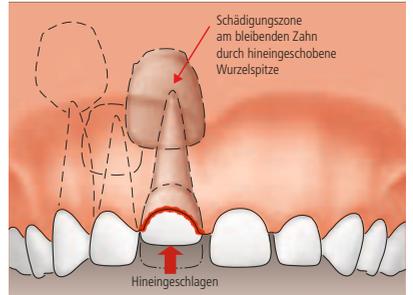
Herausgeschlagen

Behandlung ist nicht dringend, da es meist nicht sinnvoll ist, ausgeschlagene Milchzähne wieder einzusetzen (innert Tagen zum Zahnarzt).



Gelockert

Behandlung ist nicht dringend. Zahnarzt innert Tagen konsultieren.



Hineingeschlagen

Behandlung ist selten nötig. Auf jeden Fall aber Zahnarzt informieren (Höchstes Folgeschäden-Risiko für bleibenden Zahn!)



Verschoben

Möglichst sofort zum Zahnarzt, damit der Zahn allenfalls an seinen richtigen Platz gedrückt werden kann (nur am selben Tag möglich!).

Milchzahnunfälle können Schäden an noch nicht durchgebrochenen bleibenden Zähnen verursachen! Diese Zahnkeime sind unter bzw. hinter den Milchzähnen angeordnet, und befinden sich in einem verletzbaren Entwicklungsstadium. Einwirkungen können den weiteren normalen Wachstumsverlauf stören und verschiedene Defekte am bleibenden Hineingeschlagen Zahn hinterlassen.

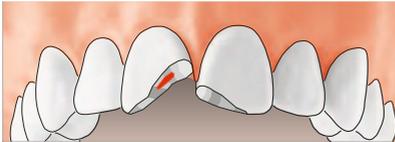
- Fassen Sie den Zahn niemals an der Wurzel an und reinigen Sie ihn nicht.
- Transportieren Sie den Zahn oder das abgebrochene Zahnstück in etwas Wasser, besser noch in einer Zahnrettungsbox.

- Informieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt.

**Zahnärztlicher Notfalldienst:
Tel. 1811 oder www.sso-uw.ch**

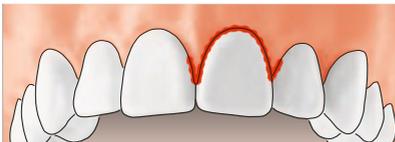
31

Bleibende Zähne



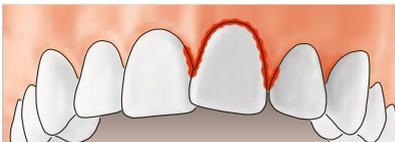
Abgebrochen

Je mehr abgebrochen, desto dringender ist die Behandlung (**innert Stunden!**). Grosse abgebrochenen Stücke mitnehmen! (Diese können evtl. wieder angeklebt werden.)



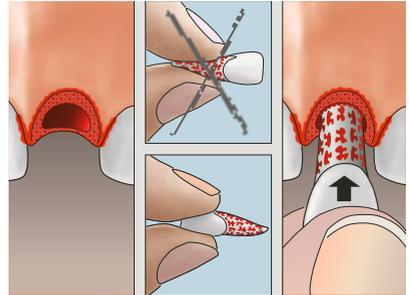
Gelockert

Behandlung ist dringend. Der Zahn muss eventuell an seinem Platz mit einer Schiene fixiert werden (**innert Stunden!**).



Vershoben

Behandlung ist dringend. Der Zahn muss an seinen Platz gedrückt und dort mit einer Schiene fixiert werden (**innert Stunden!**).



Herausgeschlagen

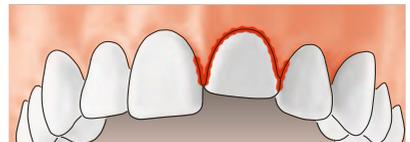
- Wenn möglich sofort wieder einsetzen! Sonst sofortiger Transport zum Zahnarzt!
- Zahn **nicht** an der Wurzel anfassen!
- Zahn **nicht** mechanisch reinigen oder desinfizieren!
- Bei sichtbarer Verschmutzung kurz unter fließendem Wasser abspülen.

Zum transportieren Zahn **feucht** aufbewahren in:

- Milch
- physiologischer Kochsalzlösung
- Plastiksäcklein mit etwas Speichel

Nicht geeignet:

- reines Wasser
- Desinfektionsmittel wie Alkohol etc.



Hineingeschlagen

Behandlung ist dringend (**innert Stunden!**). Der Zahn muss an seinen richtigen Platz gebracht werden. Höchste Gefahr für Komplikationen!



Impfungen

32

Impfungen gehören zu den wirksamsten Massnahmen, um Ihr Kind gegen schwere Krankheiten und deren Komplikationen zu schützen.

Dank guter Impfstoffe sind einige gefürchtete Krankheiten und ihre teils schwerwiegenden Folgen heute selten geworden. Bei ungenügender Durchimpfung können sie aber jederzeit wieder häufiger auftreten und Kinder sowie Erwachsene gefährden.

Wie kann eine Impfung eine Erkrankung verhindern?

Ansteckende Krankheiten werden durch Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren ausgelöst. Unser Immunsystem beginnt nach einer Ansteckung, die Erreger zu bekämpfen, indem es Abwehrstoffe – sogenannte Antikörper – gegen genau diese Erreger bildet. Bei einer normalen Ansteckung ist die Reaktion des Immunsystems aber zu langsam, um die Krankheit noch verhindern zu können.

Beim Impfen wird dem Körper ein ungefährlicher, abgeschwächter oder abgetöteter Krankheitserreger verabreicht. Der Körper versteht das als Ansteckung mit dieser Krankheit und bildet ebenfalls Antikörper, ohne aber krank zu werden.

Wird man später einmal tatsächlich angesteckt, hat der Körper bereits Abwehrstoffe und kann sich erfolgreich und rasch gegen den Ausbruch der Krankheit wehren – die Person ist «immun» gegen die Krankheit.

Verträglichkeit der Impfungen

Nach einer Impfung können Nebenwirkungen auftreten. Es ist gelegentlich möglich, dass es zu leichten Schmerzen, zu einer Rötung oder einer Schwellung an der Einstichstelle kommt. Viel seltener sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit. Diese Symptome verschwinden aber meist nach kurzer Zeit wieder. Schwere Nebenwirkungen sind extrem selten und der Nutzen einer Impfung überwiegt dieses Risiko bei Weitem.

Wie oft muss ich mein Kind impfen lassen?

Die meisten Kinder erhalten in den ersten Lebensjahren bei ihrem Kinderarzt oder Hausarzt die nötigen Impfungen. Die meisten Impfungen müssen im Laufe des Lebens aber mehrmals wiederholt werden, damit der Schutz erhalten bleibt.

Welche Impfungen werden bei der schulärztlichen Vorsorgeuntersuchung durchgeführt?

Bei den Vorsorgeuntersuchungen im Kindergarten und in der neunten Klasse werden die Impfkarten kontrolliert. Falls bei einem Kind Impfungen fehlen, so werden die Eltern benachrichtigt und können die Impfungen beim Arzt Ihres Vertrauens nachholen lassen.



Welche Impfungen braucht mein Kind?

- Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) veröffentlicht die in der Schweiz empfohlenen Impfungen jährlich im aktuellen Impfplan.
- Es gibt Basisimpfungen, die für alle empfohlen sind, und ergänzende Impfungen, die je nach individueller Situation zusätzlich verabreicht werden.
- Lassen Sie alle Basisimpfungen durchführen und besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, welche zusätzlichen Impfungen für Ihr Kind sinnvoll sind.
- Oder informieren Sie sich unter www.sichimpfen.ch





Überblick über die empfohlenen Basisimpfungen für Ihr Kind

34

Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Eine Infektion mit dem Poliomyelitisvirus kann völlig unbemerkt oder mit schweren Lähmungen von Armen, Beinen und der Atemmuskulatur einhergehen. Letztere Form kann zu schweren Langzeitfolgen mit Gelenkfehlstellungen und Muskelschwund oder zum Tode führen. Als Basisimpfung sind fünf Impfungen vom Säuglingsalter bis zum Ende des Schulalters empfohlen.

Diphtherie

Diphtherie ist eine hochansteckende bakterielle Erkrankung der oberen Luftwege. Komplikationen können Lähmungen, Lungenentzündungen, Erstickungstod oder eine Entzündung des Herzmuskels sein. Diese Impfung muss das ganze Leben immer wieder aufgefrischt werden.

Starrkrampf (Tetanus)

Starrkrampf wird von einem weltweit verbreiteten Bakterium übertragen, welches über Verletzungen in den Körper eindringen kann. Es bewirkt eine Verkrampfung und Starre der Muskulatur, was zu einer Lähmung der Atemmuskulatur und zum Tode führen kann. Die Sterblichkeit bei einer Starrkrampferkrankung liegt noch heute bei 25%. Diese Impfung muss das ganze Leben immer wieder aufgefrischt werden.

Keuchhusten (Pertussis)

Keuchhusten ist eine hochansteckende Infektionskrankheit und zeigt sich durch heftige, meist nächtliche, Hustenanfälle mit schwerer Atemnot. Bei Säuglingen können Erstickungsanfälle mit teilweise tödlichem Ausgang auftreten. Diese Impfung muss bis ins Erwachsenenalter immer wieder aufgefrischt werden.

Masern

Masern sind eine hochansteckende Virusinfektion und werden zu Unrecht als banale Erkrankung angesehen. Ihr Anfangsstadium beginnt mit hohem Fieber, Erkältungssymptomen und einem Hautausschlag. In den meisten Fällen heilen Masern problemlos ab. In einigen anderen aber führen sie zu schweren Komplikationen wie Lungenentzündung oder Gehirnentzündung, die tödlich verlaufen oder bleibende Schäden hinterlassen können. Nur die Impfung bietet einen sicheren Schutz.

Die Impfung gegen Masern erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Mumps und Röteln (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

Mumps

Mumps ist eine ansteckende Viruserkrankung und zeigt sich durch Fieber und eine schmerzhafte Schwellung der Ohrspeicheldrüse. Meist verläuft die Krankheit harmlos, es gibt aber gefürchtete Komplikationen wie Hirnhaut- und Hirnentzündung, Innenohrschädigung mit Taubheit oder bei Knaben in der Pubertät eine Entzündung der Hoden.

Die Impfung gegen Mumps erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Masern und Röteln (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

Röteln

Eine Rötelninfektion verläuft in der Regel harmlos mit nur wenig Krankheitsgefühl und einem Hautausschlag. Gefährlich ist eine Rötelninfektion vor allem für Schwangere, da es zu schweren Missbildungen oder einer Fehlgeburt des ungeborenen Kindes kommen kann. Die Impfung gegen Röteln erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Masern und Mumps (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

Varizellen (Windpocken)

Varizellen, auch «spitze Blattern» genannt, sind eine sehr ansteckende Viruserkrankung und zeigen sich mit Fieber und einem typischen, stark juckenden Hautausschlag mit Bläschen am ganzen Körper.

Bei Kindern verläuft die Krankheit meistens harmlos und hinterlässt einen lebenslangen Schutz. Da die Krankheit im Erwachsenenalter wesentlich schwerer und komplikationsreicher verläuft, sollten sich Jugendliche impfen lassen, die Windpocken nicht durchgemacht haben. Es sind zwei Dosen nötig.

Hepatitis B (Leberentzündung)

Hepatitis B ist eine ernsthafte Viruserkrankung. Die Ansteckung mit dem Hepatitis-B-Virus erfolgt über Kontakt mit kleinsten Mengen Blut, anderen Körperflüssigkeiten (z.B. durch ungeschützten Geschlechtsverkehr) oder durch unsaubere Piercing/ Tattoo-Instrumente sowie Spritzen. Hepatitisviren schädigen die Leber und können u.a. zu Fieber, Gelbsucht, starker Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen führen. Diese Krankheitszeichen variieren von kaum wahrnehmbar bis zu stark ausgeprägt.

Langzeitfolgen wie Leberschrumpfung (Leberzirrhose) oder Leberkrebs sind stark gefürchtet. Eine Impfung gegen Hepatitis B ist allen Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren empfohlen und bietet den besten Schutz vor einer Ansteckung.

Gebärmutterhalskrebs – HPV-Impfung

Gebärmutterhalskrebs ist weltweit nach Brustkrebs die zweithäufigste Krebsart bei Frauen. Das humane Papillomavirus, kurz HPV, ist als Erreger bei fast allen Fällen von Gebärmutterhalskrebs beteiligt. Die Übertragung des Virus erfolgt über Geschlechtsverkehr. Mädchen und Jungen sollten sich zwischen 11 und 14 Jahren impfen lassen, sicher aber vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Auch für junge Frauen und Männer zwischen 15 und 26 Jahren wird die Impfung empfohlen. Die Impfung ist kostenlos, wenn sie im Rahmen eines kantonalen Impfprogramms durchgeführt wird.





Kopfläuse – weg damit!

38

Kopfläuse sind lästig und man bekommt sie schneller, als man sie wieder los wird. Ausrotten kann man die Tiere leider nicht und so muss der Mensch lernen, mit ihnen zu leben. Um die Zeit mit Kopfläusen in der Familie möglichst kurz und selten zu halten, geben wir Ihnen hier einige Informationen und Tipps:

Tipp 1 Kopflausbefall hat nichts mit Hygiene zu tun. Tägliches Haarewaschen schützt nicht vor Kopfläusen.

Tipp 2 Die Übertragung geschieht durch direkten Kopf-zu-Kopf-Kontakt. Kopfläuse können nicht springen.

Tipp 3 Um die Übertragung möglichst gering zu halten, informieren Sie unbedingt die Schule, den Kindergarten, Familien und Freunde, wenn in Ihrer Familie ein Kopflausbefall vorliegt.

Tipp 4 In «lausigen Zeiten» untersuchen Sie die Haare mindestens 1 Mal pro Woche auf Nissen (Lauseier) und Kopfläuse. Nissen kleben am Haar im Vergleich zu Schuppen, diese lassen sich leicht entfernen.

Tipp 5 Behandeln Sie nur mit einem Kopflausmittel (Shampoo), wenn lebende Kopfläuse gefunden werden. Vorbeugende Behandlung nützt nichts!

Tipp 6 Es gibt verschiedene Kopflausmittel. Wir empfehlen ein physikalisch wirkendes Shampoo. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten oder informieren Sie sich auf www.lausinfo.ch. Zusätzlich zur Behandlung muss das Haar 2 Mal pro Woche mit einem speziellen Nissenkamm ausgekämmt werden.

Tipp 7 Betreiben Sie keinen Aufwand mit der Reinigung von Bettbezügen, Kleidern, Spielsachen etc. Eine Übertragung über solche Gegenstände ist NICHT möglich. Kopfläuse lassen die Haare nicht los, da es deren Tod bedeutet. Fällt eine Kopflaus aus dem Haar, ist sie nicht mehr überlebensfähig. Kämmen und Haarutensilien für 10 Minuten in heisse (60°) Seifenlösung legen.

Tipp 8 Vorbeugende Massnahmen: lange Haare zusammenbinden, Information des näheren Umfeldes, Kontrolle aller Familienmitglieder mit dem Nissenkamm 1 Mal pro Woche.



**Für Fragen steht Ihnen
die zuständige
Lausfachperson gerne zur
Verfügung**

– Oder informieren Sie sich unter
www.lausinfo.ch





Was tun, wenn mein Kind krank ist?

Richtlinien für den Kindergarten- und Schulbesuch

40

Kranke Kinder sollten so lange zu Hause bleiben, bis sie mindestens 24 Stunden fieberfrei sind und sich wieder wohlfühlen. Für bestimmte Infektionskrankheiten gelten allerdings spezielle Richtlinien bezüglich Schulausschluss, die Sie auf unseren Merkblättern finden.

Wenn Kinder krank sind, brauchen sie – nebst einer eventuell nötigen medizinischen Behandlung – eine vertraute Umgebung und liebevolle Pflege zu Hause. Insbesondere Kinder mit Fieber dürfen erst bei allgemeinem Wohlbefinden und Fieberfreiheit ohne fiebersenkende Medikamente von mehr als 24 Stunden wieder das Tagesheim, den Kindergarten oder die Schule besuchen.

Bei bestimmten ansteckenden Krankheiten, wie z.B. Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten etc., können Kinder unabhängig von ihrem Gesundheitszustand für eine bestimmte Zeit von der Tagesstätte, dem Kindergarten oder der Schule ausgeschlossen werden. Bei Masern betrifft dies nicht nur das erkrankte Kind, sondern auch Kinder, die in engem Kontakt mit diesem standen und nicht oder ungenügend gegen

Masern geimpft sind. Diese Massnahmen dienen der Verhinderung weiterer Ansteckungen. Somit kann es in einigen Fällen von ansteckenden Krankheiten notwendig sein, die Eltern der anderen Kinder zu informieren. Einerseits kann den Eltern auf diese Weise mitgeteilt werden, auf welche speziellen Krankheitszeichen sie achten sollen, andererseits können sich die Eltern bei Fragen frühzeitig mit ihrem Arzt oder der Ärztin in Verbindung setzen.

Für Eltern stellen kranke Kinder aufgrund der erforderlichen Betreuungssituation meist eine zusätzliche Herausforderung dar. Sollte Ihnen die Betreuung aus beruflichen Gründen nicht selbst möglich sein, kann es wertvoll sein, sich frühzeitig Gedanken darüber zu machen, wer Ihr Kind in solchen Fällen betreuen kann.

Lassen Sie auch den **Impfausweis** Ihres Kindes regelmässig von **Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt** überprüfen, um gegebenenfalls fehlende Impfungen nachholen zu können.



Der richtige Schulsack

41

Der richtige Schulsack ist wichtig für eine gesunde Rückenentwicklung und für die Sicherheit im Strassenverkehr. Deshalb sollten Sie bei der Wahl eines Schulsackes gewisse Dinge beachten.

Tip 1 Der Schulsack sollte dem Kind oder Jugendlichen gefallen (evtl. gemeinsam aussuchen).

Tip 2 Der Schulsack sollte ein geringes Eigengewicht haben (Gewicht max. 1,2 kg) und auf dem Rücken getragen werden.

Tip 3 Der Schulsack sollte aus robustem, wasserabweisendem Material sein und genügend Reflektoren haben.

Tip 4 Der Schulsack sollte nur so voll wie nötig sein, dass er nicht zu schwer ist, und passend auf die Körpergrösse eingestellt sein.

+ Hinweise für den Schulalltag

– Wie viel der gefüllte Schulsack maximal wiegen sollte, ist abhängig vom Körpergewicht Ihres Kindes. Für normalgewichtige Kinder gilt:

Kind in kg	Schulsack in kg	Kind in kg	Schulsack in kg
Bis 24 kg	3,0 kg	41–44 kg	5,5 kg
25–28 kg	3,5 kg	45–48 kg	6,0 kg
29–32 kg	4,0 kg	49–52 kg	6,5 kg
33–36 kg	4,5 kg	Über 53 kg	7,0 kg
37–40 kg	5,0 kg		

– Fragen Sie die Lehrpersonen, ob bestimmte Hefte oder Bücher in der Schule gelassen werden können, damit Ihre Kinder nur das tragen müssen, was sie auch wirklich brauchen.



Wir brauchen die Sonne zum Leben. Sie hebt die Stimmung, fördert unsere Aktivitäten und wirkt bei der Bildung von Vitamin D mit. Dieses wird unter anderem für den Knochenaufbau benötigt. Für einen gesunden Menschen reichen täglich 10 bis 15 Minuten Aufenthalt im Freien, selbst bei bedecktem Himmel oder an einem Schattenplatz. Die UV-Strahlung, die dabei auf Gesicht, Arme und Hände einwirkt, genügt dem Körper, um ausreichend Vitamin D für den ganzen Tag zu produzieren. Zuviel Sonne kann jedoch auch schädlich sein.

Besonders Kinderhaut ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen. Die natürlichen Eigenschutzmechanismen sind noch nicht vollständig entwickelt. Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den UV-Strahlen!

Dabei gilt: Schatten ist der beste Sonnenschutz!

Weitere Informationen finden Sie unter: www.krebsliga.ch



Empfehlungen der Krebsliga

Für Kinder von 1 bis 6 Jahren

- Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- Insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Kleider: Schulterdeckende Kleidung, Hose, Hut und Sonnenbrille tragen.
- Im und am Wasser eignen sich spezielle UV-Schutz-Textilien.
- Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 verwenden.
- Produkt wählen, das vor UVA und UVB-Strahlen schützt.
- Grosszügig auftragen: Idealerweise zweimal nacheinander.
- Wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abreiben erneut auftragen.

Für Kinder von 7 Jahren bis ins Erwachsenenalter

- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.
- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen.
- Sonnenschutzmittel auftragen.
- Nicht ins Solarium gehen.

Seien Sie ein Vorbild und schützen Sie auch sich selber vor UV-Strahlen!





Sexuelle Gesundheit

44

Thema Sexualität

Da das Thema Sexualität für Jugendliche zentral ist und viele Fragen und Sorgen aufwerfen kann, bieten die Schulen spezielle Lektionen mit Fachpersonen an, in der sich Jugendliche über Fragen der körperlichen Entwicklung, zu Liebe und Sexualität informieren können.



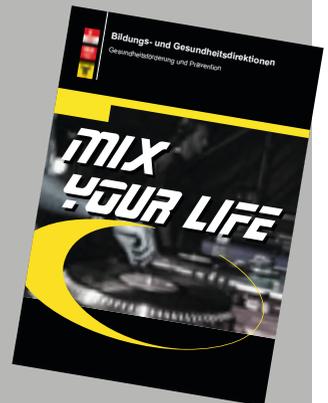
Informativ

Um den Jugendlichen zu verschiedenen Themen niederschwellig und zielgruppenorientiert Informationen zu vermitteln, stellt der Schulgesundheitsdienst dazu eine Broschüre «Mix your life» für die Klassen bereit. Die Broschüre informiert auf über 40 Seiten über Liebe, Sexualität, Körper und Gesundheit.



www.ow.ch

Suchfeld: Mix your life





Psychisches Wohlbefinden

45

Wohlbefinden bedingt nicht nur körperliche Gesundheit, sondern genauso eine ausgewogene, seelische Befindlichkeit.



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen



mit Freunden in Kontakt bleiben

10 Schritte für psychische Gesundheit



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben



Wie geht's dir-Kampagne
Gesprächstipps und Beratung
www.wie-gehts-dir.ch



Psychische Gesundheit
www.ow.ch
Suchfeld: Psychische Gesundheit



Klare Vorgaben entlasten Sie in Ihrer Verantwortung und sind gleichzeitig Argumente gegenüber Kollegen und Kolleginnen der Kinder/Jugendlichen. Wenn Ihr Kind abends unbegleitet nach draussen geht, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten:

- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?

Wenn Ihr Kind eine Party oder einen Anlass besucht, lassen Sie sich zusätzlich folgende Fragen beantworten:

- Wer organisiert den Anlass?
(Name, Adresse, Telefon)
- Wo findet der Anlass statt?
(Adresse, Festnetzanschluss)
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
(Adresse, Erreichbarkeit)
- Wie lange dauert der Anlass?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen?
(Altersgruppe)
- Ist der Gehörschutz dabei und wird er getragen?
- Wie ist das Nachhausegehen organisiert?
(Weg, Transport, Begleitung)

– Ist die Rückkehrzeit verbindlich vereinbart?

Pochen Sie auf Verbindlichkeit. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen.

Scheuen Sie nicht davor zurück, mit anderen Eltern den Kontakt aufzunehmen, um gemeinsam mit Ihren Kindern in gewissen Bereichen Abmachungen zu treffen.

Alkohol und Tabak sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig: in der Werbung, bei anderen Jugendlichen, in der Erwachsenenwelt, in der Familie. Wie Ihr Kind diese Substanzen und die Personen, die sie konsumieren, wahrnimmt und welche Einstellungen es dem Konsum gegenüber entwickelt, hängt auch von Ihnen ab.

- Leben Sie Ihrem Kind einen gesunden Umgang mit Genussmitteln vor.
- Versuchen Sie das Kind auf der Basis von Vertrauen und offenen Gesprächen zu diesen Themen zu führen. Informieren Sie sich über Suchtmittel und vertreten Sie eine klare Haltung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Auswirkungen von Suchtmitteln.



Folgende Gesetze gelten beim Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis:

- Alkohol: Der Verkauf und die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige sind verboten. Spirituosen, Aperitifs und Alcopops sind erst ab 18 Jahren erlaubt. Kaufen Sie Ihrem Kind keinen Alkohol und übertragen Sie den Alkoholeinkauf nicht Ihrem Kind.
- Tabakwaren: Der Verkauf und die Abgabe von Tabakwaren an unter 18-Jährige sind verboten. Es ist erwiesen, dass auch beim Rauchen ein früher Einstieg zu einer erhöhten Suchtgefährdung führen kann.
- Cannabis: Der Konsum von Cannabis ist verboten. Zudem ist der Konsum von Cannabis mit Risiken für die psychische und körperliche Gesundheit verbunden. Beziehen Sie klar Position. Sie sollten den Konsum dieser Substanzen weder tolerieren noch unterstützen.

Wenn Sie sich Sorgen um den Suchtmittelkonsum Ihres Kindes machen, wenden Sie sich frühzeitig an die kantonale Jugend-, Familien- und Suchtberatung 041 666 62 56.

Wie lange geht es in den Ausgang?

Unter der Woche während der Schulzeit:

- 12- bis 14-Jährige bis 20 Uhr
- 15- bis 16-Jährige bis 21 Uhr

Während Schulferien oder an Wochenenden:

- 12- bis 14-Jährige bis 22 Uhr
- 15- bis 16-Jährige bis 23 Uhr

Im Winter empfiehlt es sich, die oben genannten Zeiten bis zu einer Stunde vorzulegen.



Umgang mit digitalen Medien

48

Begleitung ist besser als Verbote

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

3-6-9-12-Faustregel

Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, Internet nach 9 Jahren und Soziale Netzwerke nach 12 Jahren.

Beachten Sie Altersfreigaben

- Filme: jugendundmedien.ch
- Computer- & Onlinegames: www.pegi.info

Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

Balance zwischen medialer und non-medialer Freizeitgestaltung

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

Vorsicht mit privaten Daten im Netz

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

Weitere Informationen

- www.jugendundmedien.ch
- www.zischtig.ch

Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt.

Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz. Diese Regeln richten sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 13 Jahren. Doch auch für die Begleitung von Kindern im Teenageralter sind einige Regeln sehr wichtig.

Kinder schützen heisst, sie auch in der digitalen Welt zu begleiten.



Schulpsychologischer Dienst

Brünigstrasse 178/Postfach 1262
6061 Sarnen
Telefon 041 666 62 55
spd@ow.ch
www.ow.ch

Logopädischer Dienst

Brünigstrasse 178/Postfach 1262
6061 Sarnen
Telefon 041 666 62 52
logopaedie@ow.ch
www.ow.ch

Schulgesundheitsdienst Obwalden

St. Antonistrasse 4/Postfach 1243
6061 Sarnen
Telefon 041 666 64 70
www.ow.ch

Fachverantwortliche Schulzahnpflege

schulzahnpflege@ow.ch
www.ow.ch

Fachstelle Gesellschaftsfragen

Dorfplatz 4/Postfach 1261
6061 Sarnen
Telefon 041 666 60 66
www.ow.ch

Jugend-, Familien- und Suchtberatung

Dorfplatz 4 / Postfach 1261
6061 Sarnen
Telefon 041 666 62 56
www.ow.ch

elbe

Ehe-, Lebens- und
Schwangerenberatung
Hirschmattstrasse 30b
6003 Luzern
Telefon 041 210 10 87
info@elbeluzern.ch
www.elbeluzern.ch

Telefon 143

(Sorgentelefon für Eltern)

Telefon 147

(Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche)

SMS: 147 / www.147.ch

tox info Swiss

Freiestrasse 16
8032 Zürich
T 044 251 66 66
Notfall 145
info@toxinfo.ch
www.toxinfo.ch

Fachstellen und Weblinks:

- www.ow.ch
- www.familie-ow.ch
- www.lausinfo.ch
- www.mixyourlife.ch
- www.sichimpfen.ch
- www.bag.admin.ch
- www.sso.ch
- www.tschau.ch
- www.feelok.ch
- www.saferparty.ch
- www.jugendundmedien.ch
- www.integration-obwalden.ch
- www.safezone.ch
- www.sundx.ch

Schulgesundheitsdienst

St. Antonistrasse 4

Postfach 1243

6061 Sarnen

Telefon +41 41 666 64 70

schulgesundheit@ow.ch

www.ow.ch



Kanton
Obwalden

Finanzdepartement
Schulgesundheitsdienst