



Gesund durch die Schule

Informationen für Eltern



Kanton
Obwalden

Finanzdepartement
Schulgesundheitsdienst

Impressum

© Schulgesundheitsdienst Obwalden, 3. Auflage 2023

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

Design: Neustadt, Luzern

Inhaltsverzeichnis

Am Ende
anpassen

	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 schulmedizinische Angebote vor. 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. Jürg Bollhalder,
Kantonsarzt

Martina Kückler-Gasser,
Fachspezialistin Schulgesundheit

In Korrektur-PDF
angestrichen aber
ohne Infos.



Schulgesundheitsdienst Obwalden

Schulärztliche Tätigkeit



Die Hauptaufgaben des Schulgesundheitsdienstes sind die Durchführung der Gesundheitskontrollen und der Gesundheitsberatung in Schulklassen.

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.

Hausärzte und Hausärztinnen

Alle Kindergartenkinder erhalten bei Eintritt in die Schule eine Informationsmappe. Diese beinhaltet neben Informationen für eine Arztuntersuchung mit einem dazugehörigen Befundblatt, Elternfragebogen sowie einen Gutschein für eine zahnärztliche Untersuchung. Bewahren Sie die Mappe gut auf, damit der jährliche Zahngutschein nicht verloren geht. 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 Arbeit des Schulgesundheitsdienstes beinhaltet im Wesentlichen:

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

Schulmedizinische Untersuchung für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Die schulmedizinische Untersuchung dienen dazu, gesundheitliche Auffälligkeiten oder Risiken möglichst früh zu entdecken, um die notwendigen Massnahmen einleiten zu können.

Schutz durch Impfungen

Die Vorbeugung übertragbarer Krankheiten ist eine zentrale Aufgabe des Schulgesundheitsdienstes. Im Rahmen der schulmedizinischen Untersuchungen besteht die Möglichkeit zur Impfberatung.

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 schulmedizinischen Untersuchungen und ermöglichen sehr zuverlässige Aussagen zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Kanton.

Wird hier noch
eine Grafik
geliefert?





Schulmedizinische Untersuchung sind Früherkennungs- massnahmen zur Vorbeugung gegen Erkrankungen. Sie dienen der Gesundheit und dem Wohl-befinden der Kinder und Jugendlichen.

In den Schulen des Kantons Obwalden organisiert der Schulgesundheitsdienst folgende Untersuchungen:

- Kindergarten 2: Hörtest, Sehtest
- 5. Klasse: Hörtest, Elternbefragung
- 8. Klasse: Onlinebefragung der Schüler/innen
- 9. Klasse: Beratungsgespräche

Fragebogen über die Gesundheit

Um die Schulmedizinische Vorsorge 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 benachrichtigt. Es liegt in Ihrer Verantwortung Ihr Kind bei einer Fachperson abzuklären.

Datenschutz

Der Schulgesundheitsdienst untersteht dem Datenschutz und die erhobenen Gesundheitsdaten werden für statistische Zwecke verwendet.

Lediglich gesundheitliche Auffälligkeiten, die für die Schule wichtig sind, wie zum Beispiel die Notwendigkeit einer Brille, können der Lehrperson mitgeteilt werden.

Kindergarten 2

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

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

- Sehtest
- Hörtest (OAE-Screening)
- Messen von Grösse und Gewicht (BMI-Monitoring all 4 Jahre)
- Impfeempfehlungen

Der Sehtest wird durch eine Orthopistin, eine speziell ausgebildete Fachperson zur Erkennung von Sehschwäche oder Schielen durchgeführt. Der Hörtest wird durch eine Audiometristin erfolgen. Diese Untersuchungen finden während der Schulzeit statt.

5. Primarklasse

- Hörtest (OAE-Screening)
- Messen von Grösse und Gewicht (BMI-Monitoring all 4 Jahre)
- Elternfragebogen zum Gesundheitsbefinden

Der Hörtest und das BMI-Monitoring finden jeweils in den Schulen statt und werden durch den Schulgesundheitsdienst organisiert.

8. Schuljahr

Onlinebefragung bei den Schüler/innen. Die Onlinebefragung findet während des Unterrichts statt.

9. Schuljahr

Gesundheitsberatungsgespräche
Anhand der Ergebnisse der Onlinebefragung im 8. Schuljahr, finden Gesundheitsberatungen in der 9. Schulklasse statt. Diese zwei Lektionen pro Schulklasse werden von der School Health Nurse geplant und durchgeführt. Messen von Grösse und Gewicht (BMI-Monitoring all 4 Jahre)



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.

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. Daher ist es wichtig, die Augen Ihres Kindes zu kontrollieren.

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.



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 von grosser Bedeutung 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.

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.
- 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

- 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 und zu lauter Musik:
Trillerpfeifen, Kindertrompeten, Feuerwerkskörper u.ä. können das Gehör dauerhaft schädigen.
- Lassen Sie Ohrgeräusche, wie Pfeifen, Rauschen und Summen die länger als einen Tag andauern, ärztlich abklären.



Wichtigkeit von ausgewogenem Essen und Trinken im Kindesalter

18

Energiebalance

Ein gesundes Körpergewicht erfordert die tägliche Balance zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (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.



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.

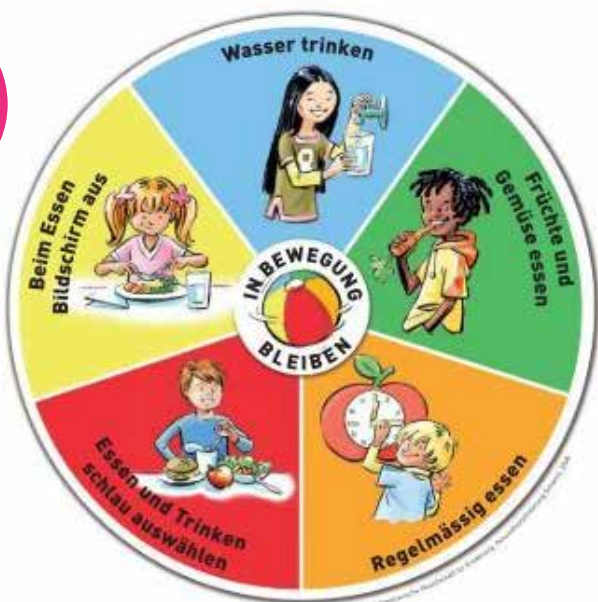


Ernährungsscheibe

V01

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder

Gibt es eine
bessere Qualität
dieser Grafik?



Wasser trinken

Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.

Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.



Früchte und Gemüse essen

Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse. Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.



Regelmässig essen

Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie dazu. Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.



Essen und Trinken schlau auswählen

Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben. Nimm es leichter: Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.



Beim Essen Bildschirm aus

Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht.

Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen – genieße es und mache gleichzeitig nichts anderes.



Wichtigkeit von ausgewogenem Essen und Trinken im Kindesalter

20

Energiebalance

Ein gesundes Körpergewicht erfordert die tägliche Balance zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (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.



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.



- Wasser ist der Durstlöcher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können. Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.



- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.



Bewegung

Fit und gesund durch Bewegung

22

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

Jugendliche sollen sich täglich mindestens 1 Stunde bewegen, kleinere Kinder noch viel mehr.

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. 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, der Hauptgrund für zu wenig Bewegung. Der Schulweg bietet sich an die Bewegung Ihres Kindes zu fördern.



Tipps für Eltern

Es braucht nicht viel, um Kinder und Jugendliche zur 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.
- Ihr Kind soll zu Fuss, mit dem Skateboard, Trottinett oder Velo zur Schule gehen.

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 schulmedizinischen 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. Die Kinder, die ihre Muttersprache fließend sprechen, können schneller und besser Deutsch lernen.



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 ermöglichen nicht nur ein strahlendes Lächeln, sondern sind auch die Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung und Kaufunktion.

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. Kinder erhalten im Kanton Obwalden vom Kindergarten bis zur 6. Klasse jährlich einen Guteschein für einen zahnärztlichen Untersuch.

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 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.

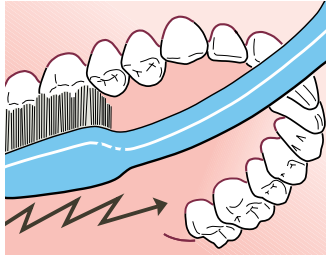
Die Instruktorinnen der Schulzahnpflege leisten in den Schulen einen wichtigen Beitrag zur Mundgesundheit. Bei Fragen stehen sie Ihnen gerne zur Verfügung.

Systematik des Zähnebürstens

Handzahnbürste

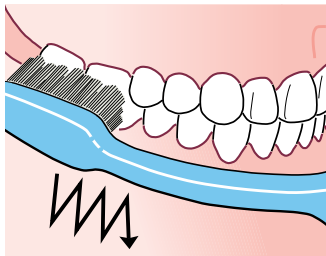
Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten:

26



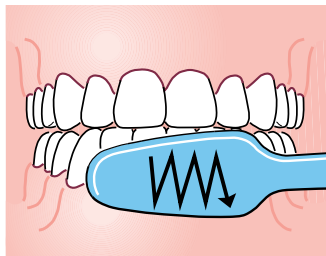
Kauflächen

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



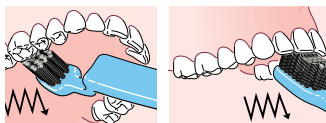
Aussenflächen seitlich

- 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



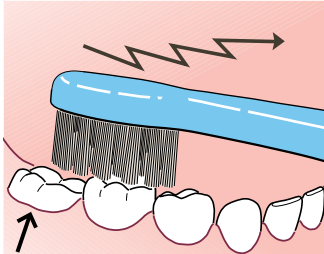
Aussenflächen vorne

- Schneidezähne Kante auf Kante
- von rechts nach links
- zuerst oben, dann unten, mit kleinen **Auf- und Abbewegungen**

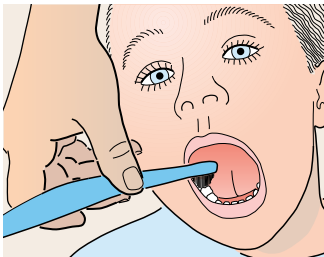


Innenflächen oben

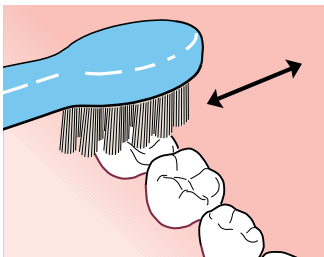
- von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf- und Abbewegungen**
- Innenflächen unten gleich wie oben



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene 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.



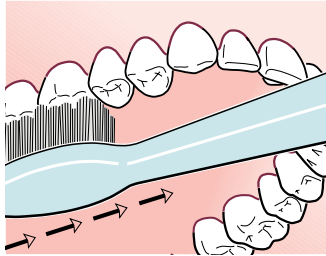
Mit kleinen, seitlichen und horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind.

Systematik des Zähnebürstens

Elektrische Schall-Zahnbürste

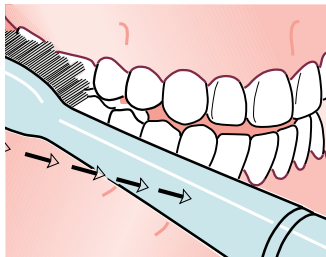
Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten:

28



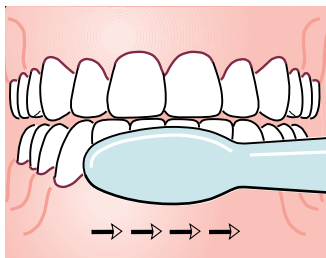
Kauflächen

- 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



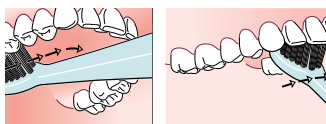
Aussenflächen seitlich

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



Aussenflächen vorne

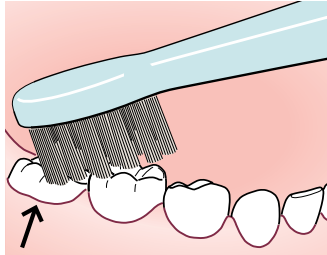
- Schneidezähne Kante auf Kante
- von rechts nach links
- zuerst oben – dann unten



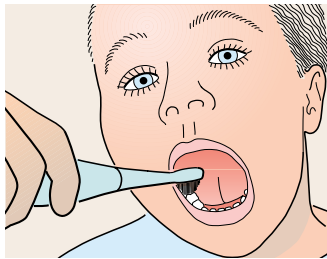
Innenflächen oben

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

- Innenflächen unten gleich wie oben



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene 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

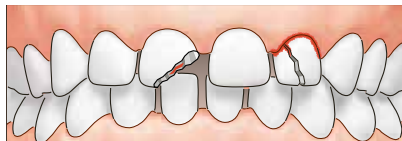


Erste Hilfe bei Zahnunfall

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

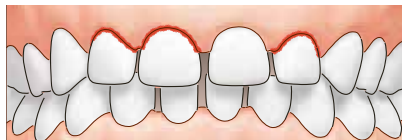
30

Milchzähne



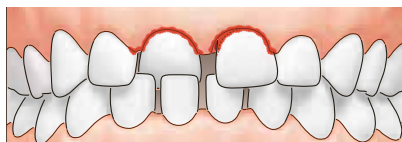
Abgebrochen

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



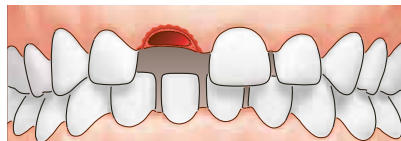
Gelockert

Behandlung ist nicht dringend. Zahnarzt innert Tagen konsultieren.



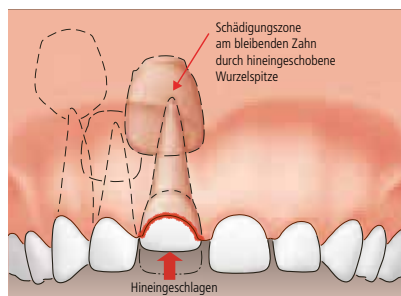
Verschoben

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



Herausgeschlagen

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



Hineingeschlagen

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

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.

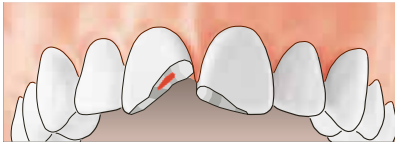
- Informieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt.

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

In Korrektur-PDF
angestrichen aber
ohne Infos.

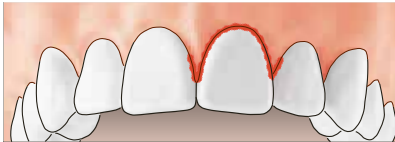
31

Bleibende Zähne



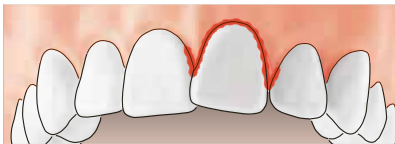
Abgebrochen

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



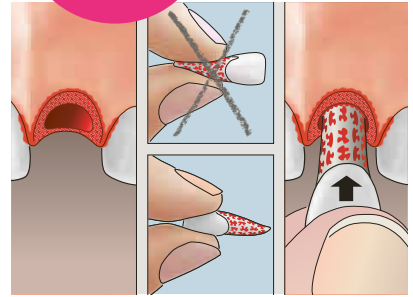
Gelockert

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



Verschoben

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



Herausgeschlagen

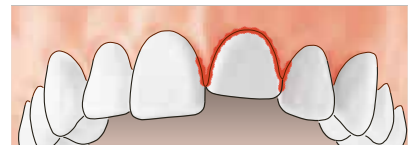
- Wenn möglich sofort wieder einsetzen! Sonst sofortiger Transport zum Zahnarzt!
- Zahn **nicht** an der Wurzel anfassen!
- Zahn **nicht** mechanisch reinigen oder desinfizieren!
- Bei sichtbarer Verschmutzung kurz unter fließendem Wasser abspülen.

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.



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

Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Eine Infektion mit dem Poliomyelitis-virus 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.

Diphtherie

Diphtherie ist eine hochansteckende bakterielle Erkrankung der oberen Luftwege. Komplikationen können Lähmungen, Lungenentzündungen, Erstickungstod oder eine Entzündung des Herzmuskels sein.

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.

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.



Masern

Masern ist eine hochansteckende Virusinfektion, welche nicht unterschätzt werden darf. Ihr Anfangsstadium beginnt mit hohem Fieber, Erkältungs- symptomen 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.

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.

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.

Empfohlene ergänzende Impfung:
Meningokokken MCV
Zeckenimpfung FSME

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!

36

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



Der richtige Schulsack

37

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.

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

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

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

Tipp 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.



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





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?

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.



Ein gesundes oder positives Körperbild ist ein zentraler Schutzfaktor für ein gesundes Selbstwertgefühl. Ein positives Körperbild bedeutet für Kinder und Jugendliche, sie fühlen sich in ihrem Körper wohl und sind mit ihrem Körper zufrieden, unabhängig von Gewicht, Körperform oder Unvollkommenheiten. Menschen mit einem positiven Körpergefühl verfügen über ein positiveres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine gesündere Einstellung zu Lebensmitteln, Essen und Bewegung.

Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Lass dich nicht von den Medien beeinflussen.
- Finde deinen Stil.
- Stell die Waage in den Schrank.
- Nimm deine Gefühle wahr
- Finde eine Sportart, die zu dir passt.
- Lass dich nicht unter Druck setzen.
- Schätze deinen Körper für das, was er kann.
- Lerne, wie du dich ausgewogen und gesund ernährst.

Die Erfahrung, von wichtigen Bezugspersonen akzeptiert und geschätzt zu werden, kann sich positiv auf das Körperbild auswirken. Vor allem auch die Familie beziehungsweise der Einfluss der Eltern spielt in Zusammenhang mit einem positiven Körperbild eine wichtige Rolle.

Empfehlungen für Eltern

- Gesundes Veralten vorleben.
- Unterstützung der gesunden Lebensweise (z. B. Bewegungsempfehlungen)
- Positive soziale Unterstützung pflegen.
- Vor Einflüssen schützen, die für den Körper negativ sind (z. B. unrealistische Schönheitsideale usw.).
- Fokus auf Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden und nicht auf das Körpergewicht.



Umgang mit digitalen Medien

42

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.

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.

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

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

Schulpsychologischer Dienst

Brünigstrasse 178
6060 Sarnen
Telefon 041 666 62 55
spd@ow.ch
www.ow.ch

Logopädischer Dienst

Brünigstrasse 178
6060 Sarnen
Telefon 041 666 62 52
logopaedie@ow.ch
www.ow.ch

Schulgesundheitsdienst Obwalden

St. Antonistrasse 4
6060 Sarnen
Telefon 041 666 64 70
www.ow.ch

Fachstelle Gesellschaftsfragen

Dorfplatz 4
6060 Sarnen
Telefon 041 666 60 66
www.ow.ch

Jugend-, Familien- und Suchtberatung

Dorfplatz 4
6060 Sarnen
Telefon 041 666 62 56
www.ow.ch

elbe

Ehe-, Lebens- und
Schwangerenberatung
Hertensteinstrasse 28
6004 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
6060 Sarnen
Telefon 041 666 64 70
schulgesundheitsdienst@ow.ch

www.ow.ch



**Kanton
Obwalden**

Finanzdepartement
Schulgesundheitsdienst