



Gesund

macht
Schule

Elternbrief 4

Unfälle vermeiden

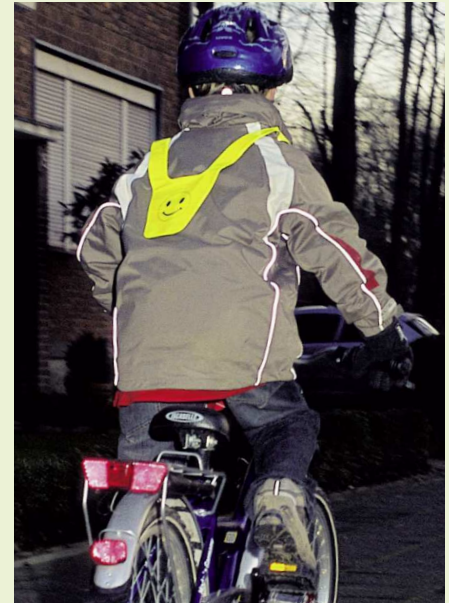
Unfälle stellen die größte Gefahr für Leben und Gesundheit unserer Kinder dar. In Deutschland verunglücken jährlich knapp 1,7 Millionen Kinder so schwer, dass sie ärztlicher Behandlung bedürfen.

Jeder zweite Kinderunfall ist ein Sturz! Stürze ereignen sich im Sport, beim Radfahren und in der Schulpause, vor allem beim Rennen, Nachlaufen, Klettern und Fangen.

Ein Unfallgrund wird in den zunehmend mangelnden Bewegungserfahrungen von Kindern gesehen. Zu lange Reaktionszeiten, nicht ausreichend entwickeltes Gleichgewicht und fehlende Koordinationsfähigkeit sind verantwortlich, dass es zu Stürzen kommt. Noch schwerwiegender im Hinblick auf die Unfallgefährdung aber ist, dass bewegungsarme Kinder nicht lernen, sich selbst richtig einzuschätzen. Da es ihnen an körperlichen Erfahrungen fehlt, neigen sie dazu, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu überschätzen. Die Folgen der riskanten Handlungen können Unfälle sein.

Eltern, die ihre Kinder wirksam vor Unfällen schützen wollen, sollten Bewegungsangebote schaffen und Schutzmaßnahmen ergreifen.

- Eltern können ihren Kindern unterschiedliche Bewegungserfahrungen (Ballspiele, Schwimmen, Klettern, Toben im Freien, Sport treiben im Verein) ermöglichen.
- Kinder sollten bereits im Vorschulalter schwimmen lernen.
- Helle und reflektierende Kleidung hilft im Straßenverkehr, Kinder bei Dunkelheit frühzeitig zu erkennen. Reflektoren können auch nachträglich an Kleidung und Schulanzen angebracht werden.
- Fahrradfahren nur mit Helm. Fahrradhelme müssen die gesetzlichen Sicherheitsstandards erfüllen. Das gilt auch für Aktionsware und Discountangebote. Achten Sie beim Kauf auf das CE-Zeichen und den Normhinweis EN 1078. Nach einem wuchtigen Aufprall sollte der Helm ausgetauscht werden, weil die Außenschale gerissen sein könnte.
- Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr müssen mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren. Bis zum 10. Lebensjahr dürfen Kinder den Gehweg benutzen. Kinder sollten möglichst erst nach bestandener Fahrradprüfung in der Grundschule alleine mit dem Fahrrad zur Schule kommen.
- Ermöglichen Sie Kindern unter Aufsicht, mit gefährlichen Situationen im Haushalt umzugehen (z. B. Streichholz anzünden, Schneiden üben, Umgang mit dem Messer).



Informationen zur
Unfallverhütung im
Kindes- und Jugendalter
finden Eltern unter

www.kindersicherheit.de,
www.bzga.de/kindersicherheit/,
www.das-sichere-Haus.de,
www.kinderaerzteimnetz.de



Gesund

macht Schule



Gesund macht Schule

Das Programm *Gesund macht Schule* ist ein Gesundheitsförderungs- und Gesundheitserziehungsprogramm in der Grundschule, das von den Ärztekammern Nordrhein und Hamburg und der AOK Rheinland/ Hamburg initiiert wird.

Es fördert die Zusammenarbeit von Schule, Schülern, Eltern, Ärzten und Gesundheitsdiensten im Bereich der Kindergesundheit.

Durch die Zusammenarbeit sollen alle Beteiligten im Lebensumfeld Schule für gesundheitsschädigende Verhaltensweisen aufmerksam gemacht und zu gesundheitsförderlichen Aktivitäten motiviert werden.

Gründe für *Gesund macht Schule*

Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass viele Kinder heute an so genannten chronischen und psychosomatischen Erkrankungen leiden, wie:

- Allergische Reaktionen,
- Schwächung des Immunsystems,
- Schwächung der psychischen Stabilität,
- Übergewicht,
- Essstörungen,
- Teilleistungsstörungen,
- Erkrankungen des Skeletts.

Einige dieser Erkrankungen können durch vorbeugende Maßnahmen gemindert oder gar vermieden werden. Das Programm *Gesund macht Schule* will dazu beitragen, Schule und Eltern in die Lage zu versetzen, zum Wohle der Kinder aktiv zu werden.

Die Ziele von *Gesund macht Schule*

Im Rahmen dieser Aktivitäten geht es zum Beispiel um

- die Förderung eines gesundheitsbewussten Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Schule, Elternhaus und Freizeit,
- die Stärkung der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung,
- den Aufbau einer gesundheitsförderlichen Lern- und Arbeitsatmosphäre,
- eine von Patenärztinnen und -ärzten gestützte Gestaltung von gesundheitsförderlichem Unterricht und Elternarbeit,
- eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Schule und Umgebung durch alle Mitglieder der Schulgemeinschaft,
- die Öffnung der Schule zu Gesundheitspartnern und Gesundheitsdiensten in der Gemeinde.



Alle interessierten Grundschulen und Elternpflegschaften im Rheinland und in Hamburg sind eingeladen, an diesem Programm teilzunehmen. Die teilnehmenden Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Der menschliche Körper/ Beim Arzt
- Essen und Ernährung
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie unter:

www.gesund-macht-schule.de

Schulen und Eltern, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich an die

**Ärztekammer Nordrhein
Kooperationsstelle
für Ärzte und Lehrer
Tersteegenstr. 9
40474 Düsseldorf**

**Telefon: 0211/4302-2030
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de**

wenden.