



Gesund macht Schule

Elternbrief in Leichter Sprache Wenn das Kind krank ist

Kranke Kinder brauchen Erholung

Kleine Kinder sind oft krank.

Sie haben meist Schnupfen, Husten und Halsschmerzen.

Schulkinder sind etwa 8-Mal im Jahr krank.

Jugendliche sind nur noch 5-Mal im Jahr krank.

Kranke Kinder brauchen eine medizinische Behandlung.

Sie brauchen aber auch eine Person, die sich um sie kümmert.

So helfen Sie Ihrem Kind gesund zu werden:

- Ihr Kind braucht eine vertraute Person, wenn es krank ist.
Dann fühlt es sich sicher und geborgen.
- Lesen Sie Ihrem Kind vor oder hören Sie gemeinsam Hörspiele.
- Vielleicht will Ihr Kind **nicht** allein in seinem Zimmer sein?
Dann kann es auf dem Sofa im Wohnzimmer liegen.
- Ruhe und genug Schlaf helfen am besten dabei gesund zu werden.
Zu viel Fernsehen und Online-Spiele sind schlecht für die Erholung.
- Ihr Kind muss viel trinken, vor allem bei Fieber.
Zwingen Sie Ihr Kind **nicht** zum Essen, wenn es **nicht** will.
Bieten Sie ihm immer wieder kleine Häppchen an.
- Lassen Sie sich vom Kinderarzt beraten.



Wann soll das Kind zu Hause bleiben?

Hat Ihr Kind über 38 Grad Fieber, Durchfall oder Erbrechen?

Dann soll es zu Hause bleiben.

Es muss sich ausruhen und erholen und es soll **keine** anderen Kinder anstecken.

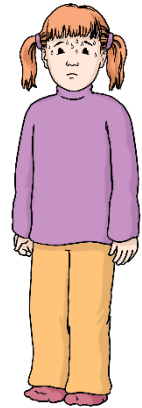
Einige Eltern schicken ihre Kinder krank zur Schule.

Sie sagen: Das Kind soll **keinen** Unterricht verpassen.

Das ist ok, wenn das Kind nur eine leichte Erkältung hat.

Fühlt sich das Kind aber schlecht, muss es zu Hause bleiben.

Hausaufgaben kann es später nachholen.



Wann kann Ihr Kind wieder in die Schule gehen?

Fühlt sich Ihr Kind wieder besser?

Dann darf es wieder spielen.

Hat Ihr Kind morgens und abends **kein** Fieber mehr und ist **nicht** mehr ansteckend?

Dann darf es wieder in die Schule gehen.

Reden Sie mit Ihrem Kinderarzt, falls Sie unsicher sind.

Beobachten Sie Ihr Kind

Hat Ihr Kind oft Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Übelkeit an Tagen mit Klassenarbeiten?

Dann ist Ihr Kind vielleicht **nicht** krank.

Es hat vielleicht Angst vor der Schule.

Reden Sie mit dem Klassen-Lehrer und dem Kinderarzt.

Überlegen Sie gemeinsam, welche Hilfen Ihr Kind braucht.



Freistellung von der Arbeit

Arbeiten Sie und Ihr Kind ist krank?

Dann können Sie sich von der Arbeit freistellen lassen.

Und Sie können zu Hause bleiben und sich um Ihr krankes Kind kümmern.

Das gilt für Eltern, die in der gesetzlichen Krankenversicherung sind.

Eltern mit einem Kind können sich 15 Tage im Jahr freistellen lassen.

Alleinerziehende mit einem Kind bekommen 30 Tage.

Eltern mit mehr Kindern können sich insgesamt 35 Tage im Jahr freistellen lassen.

Alleinerziehende mit mehreren Kindern bekommen insgesamt 70 Tage im Jahr.



Kinderkrankengeld

Sind Sie von der Arbeit freigestellt, weil Ihr Kind krank ist?

Dann bekommen Sie in dieser Zeit **keinen** Lohn von ihrem Arbeitgeber.

Aber die Krankenkasse zahlt Ihnen einen Lohn-Ersatz.

Das nennt man: **Kinderkrankengeld**.

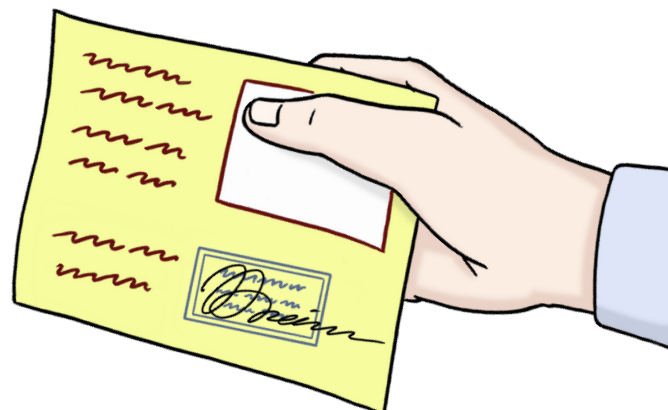
Wann bekommt man Kinderkrankengeld?

- Wenn Sie **nicht** zur Arbeit gehen können, weil Sie Ihr krankes Kind pflegen und betreuen.
- Wenn **kein** anderer in Ihrem Haushalt sich um Ihr Kind kümmern kann.
- Wenn das kranke Kind jünger als 12 Jahre ist und auch in der gesetzlichen Krankenversicherung ist.

Sie bekommen vom Kinderarzt eine Bescheinigung.

Das nennt man: **Kinderkrankenschein**.

Geben Sie den Kinderkrankenschein dem Arbeitgeber und der Krankenkasse.



Gesund macht Schule

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“ ist für Grundschulen und Förderschulen aus dem Rheinland und aus Hamburg.

Die Schulen können sich bei uns melden.

Dann können die Schulen einen Plan machen, wie sie das Thema Gesundheit umsetzen möchten.

Die Schulen bekommen dazu Info-Material für den Unterricht.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie funktioniert mein Körper und was passiert in der Arzt-Praxis?
- Warum ist Bewegung und Entspannung wichtig?
- Wie verändert sich der Körper, wenn man erwachsen wird?
- Wie wird man selbstbewusst und wie schützt man sich vor einer Sucht?

Hier können die Schulen ihre Teilnahme anmelden:

Ärzttekammer Nordrhein

Snezana Marijan

E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

Telefon: 0211 4302 2031



AOK Rheinland/Hamburg

Anne Neuhausen

E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de

Telefon: 0211 8791 28253



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.