



**Gesund** macht  
Schule

**Elternbrief in Leichter Sprache**  
**Unfälle vermeiden**

### **Übung macht sicher**

Kinder sollen die Welt entdecken und eigene Erfahrungen sammeln.

Aber Kinder sehen Gefahren anders als Erwachsene.

Darum muss man Kindern erklären,

was alles gefährlich ist und wie man sich bei Gefahr verhält.

Erklären Sie Ihrem Kind zum Beispiel:

Autofahrer sehen dich schlecht,

wenn du zwischen parkenden Autos stehst.

Üben Sie mit Ihrem Kind,

wie es gefährliche Situationen vermeiden kann.

Ihr Kind fühlt sich dann sicher und bekommt Selbstbewusstsein.

So passieren weniger Unfälle.

Denn Übung macht sicher.

Im Jahr 2021 mussten etwa 1,9 Millionen Kinder nach einem Unfall von einem Arzt behandelt werden.

Die meisten Unfälle sind Stürze.

Sie passieren zu Hause, in der Schule oder auf dem Spielplatz.

**Viele Unfälle kann man vermeiden.**

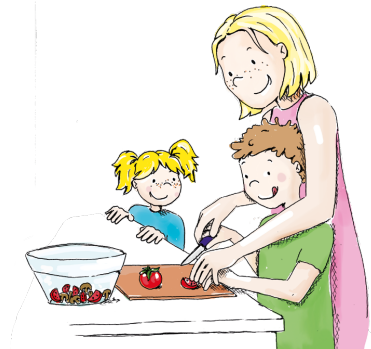
## Tipps für mehr Sicherheit

Kinder sollen früh **schwimmen lernen**.

Dann sind sie in der Nähe von Wasser sicherer.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man mit Messern, Scheren und **Haushalts-Geräten** richtig umgeht.

Üben Sie gemeinsam zum Beispiel, wie man Gemüse schneidet.



Kinder sollen **helle, leuchtende Kleidung** tragen.

Dann sind sie im Straßen-Verkehr gut zu sehen.

Sie können extra Reflektoren an Kleidung oder Schulranzen anbringen.

Reflektoren leuchten, wenn Licht drauf fällt.

Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den **Schulweg**.

Nehmen Sie immer den sichersten Weg, auch wenn er vielleicht länger ist.

Tipps und Ideen für den Schulweg finden Sie hier:

[Schulweg-Training](#)

Die Internet-Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.



Kinder sollen nur **mit einem Helm Fahrrad fahren**.

Der Helm ist nur sicher, wenn er gut sitzt und **nicht** verrutscht:

Stirn und Hinterkopf müssen bedeckt sein.

Kaufen Sie einen Helm mit dem Prüfzeichen: **DIN EN 1078 CE**.

Seien Sie ein Vorbild: Tragen Sie auch einen Helm.

Lassen Sie Ihr Kind erst alleine Fahrrad fahren,

wenn es die **Fahrrad-Prüfung** bestanden hat.

Kinder unter 8 Jahren müssen auf dem Gehweg fahren.



**Erklären Sie Ihrem Kind, welche Gefahren es gibt.**

**Aber machen Sie Ihrem Kind keine Angst.**

## Sport schützt vor Unfällen

Kinder sollen sich viel bewegen, toben und klettern.

Dann haben sie weniger Unfälle.

Beim Sport lernen Kinder zum Beispiel,

- das Gleichgewicht zu halten.
- die eigene Kraft einzuschätzen.

Sie wissen dann, was ihr Körper alles kann.

Das hilft ihnen dabei, gefährliche Situationen gut zu schaffen.

Passende Sport-Vereine in Ihrer Nähe finden Sie hier:

[www.vereinssuche-nrw.de/Vereine](http://www.vereinssuche-nrw.de/Vereine)

[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

Die Internet-Seiten sind **nicht** in Leichter Sprache.



## Wichtige Notfall-Nummern auf einen Blick:

**Rettungs-Dienst: 112**

**Gift-Notruf: 0228 192 40**

### Ihr Kinderarzt

Schreiben Sie die Nummer hier auf:

.....

### Notdienste von Kinderärzten und Augenärzten in Ihrer Stadt

Rufen Sie die 116 117 an und fragen Sie nach diesen Nummern.

Schreiben Sie die Nummern hier auf:

.....

Prüfen Sie:

Für welche Unfälle gibt es Ärzte und Krankenhäuser in Ihrer Nähe.

Schreiben Sie sich die Telefon-Nummern auf.

Bleiben Sie ruhig, falls ein Unfall passiert.

Lassen Sie Ihr Kind nach einem Unfall **nichts** essen.

Nehmen Sie den Impfpass vom Kind mit.



# 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](mailto:snezana.marijan@aekno.de)

Telefon: 0211 4302 2031



### AOK Rheinland/Hamburg

Anne Neuhausen

E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de)

Telefon: 0211 8791 28253

