

„Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“



Was tun wir, um die Zukunft unserer Kinder zu sichern? Ihre Gesundheit zu schützen? Ihnen Freude an der Bewegung und an gesundem Essen zu vermitteln? Eigentlich noch viel zu wenig. Deshalb gibt es die Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Diese Broschüre ist ein Teil davon. Sie fasst die Empfehlungen einer Studie der Gesellschaft für angewandte Sozialforschung und der Universität Bielefeld im Auftrag der AOK und der Zeitschrift *stern* zusammen. Die Forscher haben Familien aufgesucht, um herauszufinden: Wie können Eltern dazu beitragen, dass Kinder gesund aufwachsen? Die Ergebnisse sind manchmal sofort einleuchtend, manchmal verblüffend. Lesen Sie selbst ...

Unser Dank gilt nicht nur den Forschern, sondern vor allem den Familien, die uns einen Einblick in ihren Alltag gestattet haben.

Überblick



Familiärität als Mittelpunkt

Seite 6 bis 9



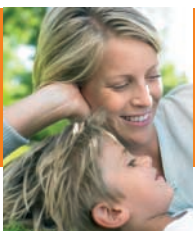
Alltag braucht Routine

Seite 10 bis 13



Freunde, Nachbarn und Verwandte

Seite 14 bis 17



Zeit für Kinder

Seite 18 bis 21



Bewegung fördert Entwicklung

Seite 22 bis 25



Regeln erleichtern den Alltag

Seite 26 bis 29



Eigenverantwortung und Selbstständigkeit

Seite 30 bis 33



Positive Lebenseinstellung

Seite 34 bis 37



Sinnvoller Medienkonsum

Seite 38 bis 39



Suchtgefahren vorbeugen

Seite 40 bis 41



Rolle der Schule

Seite 42 bis 45

Familientisch als Mittelpunkt

1



Das regelmäßige gemeinsame Essen in einer für Eltern und Kinder angenehmen Atmosphäre trägt wesentlich zur Gesundheit bei. Mit Kreativität und Überzeugung ist das in allen Familien machbar und wird – einmal eingeführt – zu einem geliebten Ritual.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> **Guter Start**

Frühstücken Sie mit Ihren Kindern. Nach einem gesunden Frühstück können die Kinder sich in der Schule besser konzentrieren.

>>> **Treffpunkt Familientisch**

Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag zusammen mit Ihrer Familie ein. Bei der Mahlzeit sollten weder der Fernseher noch das Radio laufen, damit sich alle auf das Gespräch konzentrieren können.

Die Mahlzeiten sollten an einem festen Platz in der Wohnung eingenommen werden. Am besten ist dazu ein Esstisch geeignet, an dem alle genügend Platz finden.

>>> Gute Stimmung

Mahlzeiten sollten immer in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden. In vielen Familien ist deshalb das Streiten während der Mahlzeit verboten.

>>> Klare Regeln

Für den Ablauf der Mahlzeiten, das Benehmen am Tisch und das Essen sollten mit den Kindern Regeln aufgestellt werden, an die sich alle halten müssen. Eine Regel könnte etwa sein: Man muss von jedem Essen mindestens etwas probieren, bevor man es ablehnt.

>>> Lieblingsessen anbieten

Bieten Sie im Interesse Ihrer Kinder nicht zu exotische Gerichte an. Es bewährt sich, wenn den Kindern immer etwas angeboten wird, das sie auch gern mögen. Die Heranführung an Neues sollte Schritt für Schritt erfolgen.

>>> Süßigkeiten-Vereinbarung

Geben Sie Süßigkeiten in kleinen Mengen und kontrolliert an Ihre Kinder. Ein unkontrollierter Zugang zu Süßigkeiten und Snacks kann später zu einem unkontrollierten Essverhalten führen.



SO KLAPPT ES!

FAMILIE G. AUS LÜBECK:

»Wir nutzen die Mahlzeiten als Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen: Reden ist erwünscht, Streiten verboten!«

FAMILIE K. AUS LÜBECK:

»Uns ist es wichtig, dass alle gemeinsam anfangen zu essen, und dass keiner aufsteht, bevor er gefragt hat. Während der Mahlzeiten laufen weder Fernseher noch Radio.«

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Der heutige Familienalltag – berufstätige und alleinerziehende Eltern sowie ein langer und unregelmäßiger Schulalltag – führen häufig dazu, dass es kaum noch gemeinsame Familienmahlzeiten gibt. Aber diese regelmäßigen, gemeinsamen Familienmahlzeiten in harmonischer Atmosphäre sind

von großer Bedeutung für die Gesundheit der Kinder. So konnte nachgewiesen werden, dass bei gemeinsamen Familienmahlzeiten mehr Obst und Gemüse gegessen wird und die Kinder weniger Süßigkeiten essen und weniger Limonade trinken.

Alltag braucht Routine

2



Natürlich sind Kinder neugierig auf alles Neue. Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder aber auch große Regelmäßigkeit. Die Wiederholung lieb gewordener Rituale gibt ihnen Sicherheit und Geborgenheit.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> **Geregelte Tagesabläufe**

Kinder brauchen Routine für ihr seelisches Wohlbefinden. Durch sich wiederholende Rituale vermitteln Sie den Kindern Sicherheit und Beständigkeit. Außerdem erleichtert eine gewisse Routine den Alltag der Eltern.

>>> **Familienidentität**

Tägliche Rituale beim Zubettgehen oder beim Essen schaffen ein „Wir-Gefühl“ in der Familie.

>>> **Wertschätzung vermitteln**

Regelmäßige, ungeteilte Aufmerksamkeit, Gespräche und gemeinsame Tätigkeiten sind für ein gesundes Selbstbewusstsein der Kinder unbedingt notwendig. Auch körperliche Nähe gehört dazu. Vermitteln Sie Ihren Kindern Zuneigung, Wertschätzung und Geborgenheit.

>>> **Verlässlichkeit zeigen**

Zuverlässigkeit ist für Kinder ein ganz entscheidender Faktor – sie müssen sich auf etwas verlassen können.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE H. AUS RHEDA-WIEDENBRÜCK:

„Bei uns gibt es feste Rituale, um den Zusammenhalt zu stärken. Die Kinder werden besonders aufmerksam begrüßt, wenn sie aus der Schule kommen, und abends bekommen sie eine Geschichte erzählt. Das nennen wir ‚Engel rufen‘.“

FAMILIE W. AUS SCHWERIN:

„Der Tag und die gesamte Woche haben bei uns eine klar festgelegte und durchschaubare Struktur mit verschiedenen festen Terminen.“

FAMILIE B. AUS KERPEN:

„Wir erklären viel, wir hören unseren Kindern zu und auch deren Meinung zählt für uns.“



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Verschiedene Studien belegen, dass tägliche Routine und Regelmäßigkeit sich positiv auf die Gesundheit der Kinder aus-

wirken. Ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuneigung stabilisieren die Kinder.

Freunde, Nachbarn und Verwandte

3



Niemand muss seinen Familienalltag ohne Unterstützung bewältigen. Gute Kontakte zu Verwandten, Freunden und Nachbarn können den Familienalltag entlasten.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> **Unterstützung suchen**

Suchen und pflegen Sie Kontakte zu anderen Menschen. Ein guter Kontakt zu Nachbarn, befreundeten Familien und Verwandten unterstützt Sie als Eltern und damit auch die Kinder.

>>> **Nachbarschaft pflegen**

Besonders wichtig für die seelische Gesundheit der Kinder ist die Integration in das soziale Umfeld. Erkunden Sie Ihre Wohngegend mit den Kindern und machen Sie sich mit den Menschen bekannt. Wer viele seiner Nachbarn kennt, erlebt ein höheres Maß an Lebensqualität, spürt weniger Misstrauen und mehr Sicherheit.

>>> Hilfsbereitschaft zeigen

Bieten Sie anderen Ihre Hilfe an, damit Ihnen im Bedarfsfall auch geholfen wird. Die Zeit, die man hierfür investiert, zahlt sich meistens aus.

>>> Kinderkontakte

Beteiligen Sie Ihre Kinder an Ihren sozialen Kontakten, ermuntern Sie Ihre Kinder, selbstständig soziale Kontakte zu pflegen.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE M. AUS FINSTERWALDE:

„Wir kennen alle Nachbarn, und mit einem Ehepaar aus der Nachbarschaft sind wir eng befreundet. Im Notfall haben wir ganz viele Menschen um uns, die uns helfen könnten. Das ist uns wichtiger als unsere finanziellen Schwierigkeiten. Die Kinder spüren und schätzen das.“

FAMILIE H. AUS RHEDA-WIEDENBRÜCK:

„Wir haben viele Freunde und Bekannte im Sportverein und unterstützen uns gegenseitig.“



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Die Lebenszufriedenheit von Menschen hängt ganz stark von ihren sozialen Kontakten ab. Wenn Familien das Vertrauen aufbringen, sich „soziale Netzwerke“ z.B. in der Nachbarschaft zu schaffen, profitieren sie davon. Beziehungen zu

möglichst unterschiedlichen Menschen in Vereinen, am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft erweitern den Horizont. Außerdem wird es möglich, Hilfeleistungen anzunehmen und anderen zu helfen.

Zeit für Kinder

4



Kinder fühlen sich akzeptiert und angenommen, wenn die Eltern ihnen Zeit schenken.

Das gemeinsame Gespräch und gemeinsame Unternehmungen sind für sie unbedingt notwendig.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> Aufmerksamkeit

Es ist nicht unbedingt entscheidend, wie viel Zeit Sie für Ihre Kinder aufbringen. Entscheidend ist, dass Sie den Kindern regelmäßig ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Die Regelmäßigkeit macht das Leben für die Kinder berechenbar und gibt so Sicherheit.

>>> Kinder ernst nehmen

Bereits kleinen Kindern können verschiedene Probleme und Zusammenhänge erklärt werden. Dabei brauchen Sie die Dinge nicht vermeintlich kindgerecht zu verzerren. Eine einfache Darstellung reicht.

Achten Sie darauf, dass Sie bei Ihren Erläuterungen neben dem sachlichen Wissen immer auch Deutungen vermitteln, weil Sie den Kindern damit bei der Bewältigung ihres Alltags helfen können.

Ungeteilte Aufmerksamkeit schenken

>>> Streiten lernen

Konflikte zwischen Eltern und Kindern müssen immer zeitnah geklärt werden. Dabei ist es wichtig, nicht rein emotional zu reagieren. Klären Sie die verschiedenen Standpunkte. Entschuldigen Sie sich, wenn es nötig ist, und besiegeln Sie die Versöhnung mit einem schönen Ritual.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE R. AUS POTSDAM:

»Sehr wichtig sind uns die regelmäßigen, ca. 15-minütigen Pausen mit möglichst nur einem Kind. Wenn wir unterwegs sind, gehen wir dann zum Beispiel mal in die Eisdielen oder auf den Spielplatz.«

FAMILIE W. AUS SCHWERIN:

»Beim gemeinsamen Abendessen unterhalten wir uns ganz viel mit den Kindern und kümmern uns dann beide um sie, bis sie ins Bett gehen.«



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Um gesund aufzuwachsen, brauchen Kinder intensive Zuwendung von den Eltern. Es kommt dabei weniger auf die Quantität der gemeinsam verbrachten Zeit als auf die Qualität an. Berechenbare, ungeteilte Aufmerksamkeit

vermittelt den Kindern Wertschätzung. Familienkonflikte sind dann in der Pubertät weniger dramatisch, wenn Eltern und Kinder in der frühen Kindheit viel Zeit miteinander verbracht haben.

Bewegung fördert Entwicklung

5



Bewegung ist ein sehr wichtiger Baustein in einer gesunden kindlichen Entwicklung.

Wenn Eltern Bewegung vorleben und unterstützen, fördern sie das motorische und das geistige Wachstum der Kinder.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> Eltern als Vorbild

Sport und Bewegung können ein wirksamer Weg sein, um fit, gesund und selbstbewusst zu werden. Motivieren Sie Ihre Kinder deshalb zur Bewegung und dazu, sich mit Ihnen gemeinsam zu bewegen.

>>> Wettkampf macht stark

Erfolge in einem sportlichen Wettkampf motivieren Kinder und machen sie stolz. Sie vermitteln auch das Gefühl: „Ich kann etwas aus eigener Kraft heraus schaffen.“

Wettkampfsportarten können für Ihr Kind ein guter Start sein, um den Spaß an Bewegung zu entdecken.

Eine Überbetonung von Erfolg und Wettbewerb kann das Kind aber überfordern.

>>> Sport mit den Eltern

Eltern sind eindeutig Vorbilder im Bewegungsverhalten: Wenn sie körperlich aktiv sind, sind es meistens auch ihre Kinder.

Gemeinsame körperliche Aktivität mit den Kindern nützt der Gesundheit aller Familienmitglieder, bringt Spaß und ein gutes Familienklima.

>>> Positive Impulse

Viele Eltern haben Angst um ihre Kinder, wenn sie draußen herumtoben. Sicherheitsbedenken sollte den Bewegungsdrang der Kinder jedoch nicht zu sehr einschränken. Sagen Sie z.B. statt „Das ist gefährlich, da kann man runterfallen!“ besser: „Halt dich gut fest!“

>>> Not macht erfinderisch

Versuchen Sie, auch in ungünstigen Wohngebieten mit wenig Bewegungsraum und hohem Sicherheitsrisiko, für Ihre Kinder Bewegungs- und Spielmöglichkeiten zu entdecken.



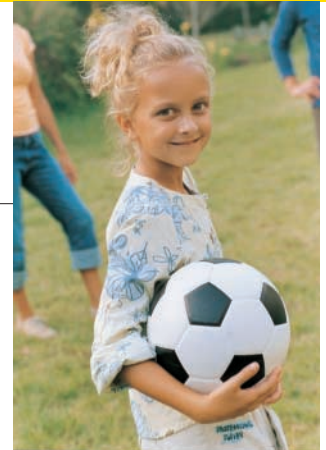
SO KLAPPT ES!

FAMILIE H. AUS RHEDA-WIEDENBRÜCK:

„Sport hat bei uns einen festen Platz in der Woche und wird sehr ernst genommen. Alle in unserer Familie treiben mindestens eine Sportart in der Freizeit.“

FAMILIE K. AUS LEIPZIG:

„Wir tun uns mit anderen Familien zusammen und mieten alle zwei Wochen eine kleine Turnhalle und turnen dort mit den Kindern.“



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Kinder der fünften bis elften Jahrgangsstufe interessieren sich sehr für Sport. Ihre sportmotorischen Fähigkeiten werden aber immer schlechter. Das ergab eine Studie, die vom Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD) im Auftrag des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des AOK-Bundesverbandes zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Der Einfluss der Eltern auf das Bewegungsverhalten der Kinder erweist sich als groß. Kinder von Sport treibenden

Eltern bewerten Sport häufiger als wichtig – verglichen mit Kindern von inaktiveren Eltern. Um Bewegung im Familienalltag zu ermöglichen, ist jedoch nicht unbedingt eine Mitgliedschaft im Sportverein notwendig. Eltern sollten die regelmäßige Bewegung der Kinder fördern und vor allem sich selbst bewegen. Außerdem wird dazu geraten, die sitzenden Tätigkeiten der Kinder auf ein bis zwei Stunden zu beschränken und auf einen Fernseher im Kinderzimmer zu verzichten.

Regeln erleichtern den Alltag

6



Das Gespräch zwischen Eltern und Kindern, gemeinsam aufgestellte Regeln für den Umgang miteinander, sachliche Kritik und motivierendes Lob machen den Familienalltag für Kinder und Eltern leichter.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> **Unterstützung suchen**

Vereinbaren Sie zusammen mit Ihren Kindern klare Verhaltens- und Gesprächsregeln. So weiß jeder, wie er sich wann verhalten sollte.

Achten Sie immer auf die Einhaltung der Regeln. Sind diese gut eingeübt, kann es auch mal eine Ausnahme von der Regel geben.

>>> **Lob und Kritik**

Loben Sie Ihre Kinder für positives und erwünschtes Verhalten, auch wenn es eigentlich selbstverständlich ist. Das motiviert sie, sich auch weiterhin so zu verhalten.

Ihr Lob sollte nicht eingeschränkt werden oder gar mit Kritik verbunden sein.

Unbegründetes oder unangemessenes Lob sollten Sie meiden, so wirken Sie auf Ihr Kind unaufrichtig und vermitteln ihm ein falsches Bild von sich selbst.

>>> Probleme und Konflikte

Sprechen Sie Probleme und Konflikte immer direkt und zeitnah an. Erklären Sie auch bereits kleineren Kindern Ihre Sicht der Dinge. So vermitteln Sie Wissen und soziale Bedeutungen, die den Kindern bei der Einordnung und Bewältigung von Konflikten helfen können.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE B. AUS HERZEBROCK-CLARHOLZ:

„Ich höre meiner Tochter gut zu, erkläre ihr viel und auch ihre Meinung hat Gewicht: Sie darf mit entscheiden, was wir in der Freizeit unternehmen.“

FAMILIE R. AUS LEIPZIG:

„Mein Mann und ich sind geschieden, wir besprechen aber regelmäßig alles Wichtige, was die Kinder betrifft, und sie können sich auf uns verlassen.“

FAMILIE S. AUS LEIPZIG:

„Meine Tochter und ich machen jeden Tag eine Pause bei Kaffee und Kakao und reden über alles.“



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Kinder sind ausgeglichener, sozial kompetenter und leistungsfähiger, wenn sie aus Familien kommen, in denen Eltern für ihre Kinder zugänglich sind und ein Klima von gegenseitiger Wertschätzung und gefühlsmäßiger Wärme vorherrscht. Auch verhalten sich so aufwachsende Kinder beispielsweise weniger passiv und erwarten seltener, dass sie in Leistungssituationen versagen. Herausgefunden wurde

auch, dass Gesprächsbereitschaft in der Familie ein gesundheitsbewusstes und selbstbewusstes Verhalten fördert. Es konnte außerdem nachgewiesen werden, dass klare Verhaltensregeln in der Familie und angemessene Belohnungen für positives Verhalten im Alter von zehn Jahren mit einem geringeren Risiko für Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit im Alter von 21 Jahren einhergingen.

Eigenverantwortung und Selbstständigkeit

7



Ziel der Erziehung ist es, dass aus Kindern verantwortungsbewusste und selbstständige Erwachsene werden. Das funktioniert dann am besten, wenn man Kinder schon möglichst früh mit kleinen Aufgaben betraut.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> Eigene Erfahrungen

Lassen Sie Ihre Kinder je nach Alter selbst kleinere Aufgaben oder Teile der Tagesplanung übernehmen.

Greifen Sie nur ein, wenn etwas schiefgeht oder Hilfe nötig ist.

>>> Motivation

Mit einer kleinen Belohnung können Sie Ihr Kind noch besser motivieren, eine Aufgabe selbst zu erledigen.

>>> **Selbstständigkeit**

Unterstützen Sie den Wunsch Ihrer Kinder nach Selbstständigkeit.

Überlassen Sie ab einem gewissen Alter Ihre Kinder für eine bestimmte Zeit sich selbst.

Erklären Sie Ihren Kindern, wie sie z.B. per Telefon selbstständig Hilfe holen können.

Lassen Sie Ihre Kinder schon frühzeitig im Haushalt mithelfen.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE W. AUS SCHWERIN:

„Unser Ziel ist es, den Kindern Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit zu vermitteln. Sie müssen kleinere Aufgaben wie Küchentisch abräumen, Getränke holen usw. übernehmen und tun das auch ohne Diskussion.“

FAMILIE K. AUS LÜBECK:

„Unser Sohn entscheidet sich mittags, wann er seine Hausaufgaben machen möchte, und wird von uns nur dann erinnert, falls er es vergisst. Wir greifen nur ein, wenn etwas schiefgeht. Falls er Hilfe benötigt, sind wir selbstverständlich und ohne Vorwürfe für ihn da.“



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Selbstständigkeit in Bezug auf die Tages- und Aufgabenplanung vermittelt sich den Kindern durch eigene Erfahrung. Mit zunehmendem Alter sollten Kinder selbst Verantwortung für ihre Angelegenheiten übernehmen und dabei

eigene Entscheidungen treffen können. Eingegriffen werden sollte nur, wenn etwas sichtlich nicht funktioniert oder Hilfe notwendig ist. Ein Belohnungssystem kann zur Motivation eingesetzt werden.

Positive Lebens- einstellung

8



Eltern sind Modelle für ihre Kinder: Wer seinen Kindern mit einer positiven Lebenseinstellung und einem gesunden Selbstwertgefühl begegnet, selbst auf seine Gesundheit achtet und sich Auszeiten gönnt, erleichtert sich den Erziehungsalltag.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> **Lebenseinstellung**

Ihre positive Lebenseinstellung ist Modell für Ihre Kinder.

>>> **Selbstwertgefühl**

Vertrauen Sie auf Ihre Stärken. Leben Sie ein gesundes Selbstwertgefühl vor. So sind Sie Ihren Kindern ein gutes Vorbild.

>>> **Auszeiten**

Organisieren Sie sich Auszeiten, um nicht im Alltagstrott unterzugehen.

>>> **Gesundheit**

Tun Sie etwas für Ihre eigene Gesundheit – nur so sind Sie für Ihre Kinder glaubwürdig.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE B. AUS KERPEN:

„Uns ist unsere Gesundheit sehr wichtig. Deshalb machen wir regelmäßig Sport. Außerdem nehmen wir uns auch mal eine ‚Auszeit‘ von der Familie und treffen uns mit Freunden oder Arbeitskollegen.“

FAMILIE K. AUS LÜBECK:

„Bewegung und Entspannung haben bei uns in der Familie einen hohen Stellenwert: Mit unseren Kindern haben wir viel Spaß, zum Beispiel bei Radtouren oder beim Schwimmen.“



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Kinder hängen mit denen der Eltern zusammen. Es konnte nachgewiesen werden, dass ein niedriger Fettkonsum von Kindern fünfmal wahrscheinlicher ist,

wenn auch die Mutter einen niedrigen Fettkonsum hat. So wirkt es sich auch auf die Kinder aus, wenn Eltern nicht rauchen oder wenig Alkohol trinken.

Sinnvoller Medienkonsum

9



Kinder leben heute in einer Medienwelt und müssen den Umgang damit lernen.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> *Fernsehen und Computer*

Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind vor dem Fernsehen oder dem Computer verbringen darf.

Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Fernsehsendungen und Computerspiele aus.

Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind anschaut und spielt, und sprechen Sie mit ihm darüber.

Setzen Sie Fernseh- oder Computerverbot möglichst nicht als Strafe ein, weil diese Medien damit für die Kinder noch wichtiger werden.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE G. AUS LÜBECK:

„Wir erlauben den Kindern ausgesuchte Fernsehsendungen. Sie sollen sich auch mit dem Computer befassen, dürfen aber nur ausgesuchte, pädagogisch wertvolle Spiele spielen.“

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Kinder sollten bereits früh und konsequent davor geschützt werden, Medienkonsum als Flucht vor dem Alltag einzusetzen. Ein gesunder Umgang mit Medien ergibt sich aus klaren Regelungen.

Suchtgefahren vorbeugen

10



Kinder orientieren sich zunächst stark an ihren Eltern. Deshalb ist ihr positives Vorbild besonders wichtig.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> Alkohol und Rauchen

Reden Sie mit Ihrem Kind über Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit. So erreichen Sie, dass Ihr Kind dem Alkoholkonsum kritisch gegenübersteht. Lassen Sie es zu, dass Ihr Kind Ihr elterliches Verhalten kritisch hinterfragt.

Erklären Sie die Wohnung zur rauchfreien Zone. Das unterstreicht, dass Rauchen in dieser Familie unerwünscht ist. Wenn Ihre Kinder an der Aufstellung dieser Regel mitwirken können, verstärkt das eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen. Erklären Sie Ihren Kindern den Zusammenhang zwischen Nichtrauchen und Gesundheit, und stellen Sie Sport in Ihrer Familie in den Vordergrund.

SO KLAPPT ES!

FAMILIE R. AUS POTSDAM:

„Rauchen ist in Gesprächen häufig Thema. Wir ermuntern unsere Kinder, das Rauchen abzulehnen und sich dagegen zu wehren, wenn sie mit Tabakrauch belästigt werden.“

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Das Risiko, dass Jugendliche Raucher werden, kann nur vermindert werden, wenn Eltern weniger rauchen oder ganz damit aufhören. Es reicht nicht aus, dass es in der Familie klare Regeln und eine Ablehnung des Rauchens der Jugendlichen gibt und Eltern ihre Kinder nicht von ihren Zigaretten mitrauchen lassen.

Rolle der Schule

11



Aktives Interesse an der Schule und reger Kontakt mit Lehrern und anderen Eltern unterstützen Kinder und Eltern bei der Bewältigung der Schule.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

>>> **Schulalltag**

Nehmen Sie am Schulalltag Ihrer Kinder teil, fragen Sie nach, was gerade gelernt werden muss, bieten Sie Ihre Hilfe an.

>>> **Kontakt zur Schule**

Halten Sie sich auf dem Laufenden: Besuchen Sie regelmäßig Elternabende und bauen Sie Kontakt zu den Lehrern Ihrer Kinder auf. So fällt es leichter, auftretende Probleme zu lösen.

>>> **Kontakt zu anderen Eltern**

Suchen Sie auch den Kontakt zu anderen Eltern und nutzen Sie den Erfahrungsaustausch für einen besseren Einblick in den Schulalltag.

Interesse zeigen und Kontakte pflegen

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Aus den USA liegen Forschungsergebnisse vor, nach denen Schulen umso besser und Schüler und Schülerinnen umso erfolgreicher sind, je mehr die Eltern in das Schulleben eingebunden sind und je mehr sie sich um das schulische Lernen ihrer Kinder kümmern. Auch Förderung der kindlichen Entwicklung, Leistungserwartungen und Kontrolle, insbesondere der Hausaufgaben, bestimmen die Schullaufbahn der Kinder entscheidend mit.

Dies verdeutlicht, wie wichtig der Austausch zwischen Schule und Familie für das Kind, seine Lebenssituation und seine Erziehung ist. Ein respektvoller Umgang zwischen Lehrern und Familien wirkt sich besonders positiv auf das Kind aus: Sieht es, dass der Lehrer seine Familie wertschätzt, wird es eher Selbstachtung entwickeln. Merkt ein Kind, dass seine Eltern die Lehrer respektieren, fördert das die Lernmotivation.



IMPRESSUM

Eine Information Ihrer AOK. © wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Nach einer qualitativen Studie, die im Auftrag von AOK und *stern* von der Gesellschaft für angewandte Sozialforschung (GE-F-A-S), Gütersloh, und der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld durchgeführt wurde. Verantwortlich: Gabriele Wolff-Starck, Telefon: 06172 670-365, Fax: 06172 670-519, E-Mail: familienprogramm@wdv.de. Gestaltung: wdv-Corporate media Design, Rainer Uhl. Bildredaktion: wdv, Sonja Heilmann. Fotos: AOK, wdv-Bildservice. Vertrieb: Jürgen Jeromin, Telefon: 06172 670-456, Fax: 06172 670-480. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Stand: Mai 2007. Bestellnummer: 036/306.



Gemeinsame Mahlzeiten organisieren



Familienregeln vereinbaren



Familienrituale finden



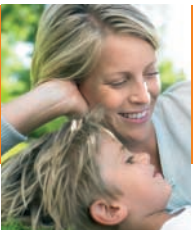
Verantwortung und Selbstständigkeit fördern



Soziale Kontakte aufbauen



Positive Lebenseinstellung vorleben



Ungeteilte Aufmerksamkeit schenken



Vorbild sein und miteinander reden



Zusammen Sport treiben



Interesse an der Schule zeigen



Mehr Informationen unter www.aok.de/kids

AOK
Die Gesundheitskasse.

Familienalltag leicht gemacht

So helfen Sie Ihren Kindern,
gesund aufzuwachsen

Eine Initiative von:

Gesunde **Kinder**
gesunde **Zukunft**



Ergebnisse einer
aktuellen Studie