



Spitzenverband der  
landwirtschaftlichen  
Sozialversicherung



## Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist stolz auf alles, was es selber kann. Es spielt immer häufiger allein und außerhalb des Hauses. Ihr Kind ist aber in diesem Alter noch leicht ablenkbar und lässt sich durch Gefühle steuern. Kinder lernen durch Nachahmen, deshalb sollten Sie ein Vorbild sein, beispielsweise im Straßenverkehr, gegenüber Tieren oder im Umgang mit Feuer.

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Fahrradunfälle • Ertrinken • Verletzungen durch Tiere • Stürze

Üben Sie mit Ihrem Kind das Fahrradfahren, das Schwimmen und den Umgang mit Werkzeugen. Wiederholen Sie mit Ihrem Kind immer wieder die Regeln im Straßenverkehr. Machen Sie das Kind auf Verkehrsgefahren in der Nachbarschaft aufmerksam! Warten Sie nie auf der gegenüberliegenden Straßenseite auf Ihr Kind! Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich vorsichtig und angemessen verhält.

Bei allen Fragen und Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Weitere Informationen:  
[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)  
[www.BZgA.de](http://www.BZgA.de)

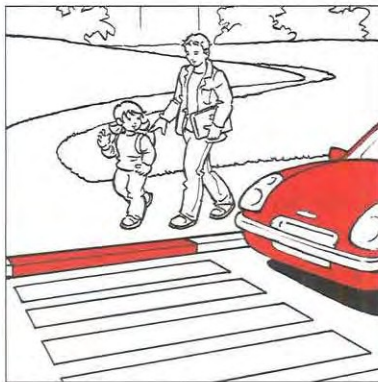
### Fahrradunfälle



### Vorbeugung

Üben Sie mit Ihrem Kind das Fahrradfahren auf verkehrsfreien Flächen! Das Fahrrad muss der Körpergröße des Kindes und der Sicherheitsnorm entsprechen (DIN EN 1645). Stets Fahrradhelm tragen. Auf reflektierende Kleidung achten. Kinder unter acht Jahren müssen soweit vorhanden auf dem Gehweg fahren und beim Überqueren der Straße absteigen.

### Verkehrsunfälle



### Vorbeugung

Seien Sie Vorbild und üben Sie das richtige Verhalten im Straßenverkehr! Merksatz: „Anhalten – Schauen – zügig Gehen“. Vorgesehene Überwege nutzen! Kinder sollen auf dem Gehweg immer auf der dem Verkehr abgewandten Seite gehen.

### Tierbisse



### Vorbeugung

Richtigen, respektvollen Umgang mit Tieren üben. Verhaltensregeln aufstellen: gegenüber fremden Hunden zurückhaltend sein, erst schnuppern lassen, nicht von oben anfassen, nicht weglaufen. Kinder nicht mit Hunden allein lassen.

### Sturz vom Hochbett



### Vorbeugung

Hochbetten sind unfallgefährlich. Achten Sie auf das GS-Zeichen und Seitenschutz. Leiter fest mit Bett verbinden. Das ältere Kind sollte oben schlafen. Keine Gegenstände (z.B. Stuhl, Spielzeug) vor das Bett stellen.

### Ertrinken



### Vorbeugung

Gewöhnen Sie Ihr Kind frühzeitig an Bewegung im Wasser. Kind im und am Wasser immer in Reichweite beaufsichtigen. Schwimmhilfen sind nicht ertrinkungssicher. Schwimmen lernen ist ab 4 Jahren möglich.

### Verletzungen durch Geräte



### Vorbeugung

Zeigen Sie Ihrem Kind den richtigen Gebrauch von Geräten und Werkzeugen (z.B. Messer, Schere, Streichhölzer) und lassen Sie es üben! Stecker von elektrischen Geräten direkt nach Gebrauch herausziehen. Fernhalten von Bohrmaschine, Sägen, Rasenmäher.



# Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## Paed.Check U8



### „Essenspausen bitte!“

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



### „Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



### „Hoppla, jetzt komm ich!“

Ihr Kind ist neugierig auf die Umgebung. Sichern Sie deshalb Steckdosen und Hochbetten und lagern Sie Werkzeuge, Medikamente und Putzmittel immer außer Reichweite des Kindes.



### „Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



### „Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



### „Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



### „Mir stinkt's!“

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.aid.de/paedcheck](http://www.aid.de/paedcheck)

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)