



# Elternfragebogen zur U10

Name: \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_ Alter (7-8 J.): \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



Schillerstr. 24  
 02763 Zittau  
 Tel: 03583/700290  
 Fax: 03583/794850

Mein Kind...

stimmt    stimmt nicht

hat mindestens zweimal im letzten halben Jahr ins Bett oder die Hose eingenässt.		
hat im letzten halben Jahr mindestens einmal eingekotet.		
hat manchmal nervöse Zuckungen (z.B. Blinzel-, Zwinker-, Räuspertic).		
Kaut/reißt an Fingernägel, dass es zu blutigen Verletzungen kommt.		
ist mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig.		
diese Stimmung steht meist in keinem Verhältnis zum auslösenden Ereignis.		
hat schon einmal ernsthaft gesagt, dass es sich umbringen will.		
kontrolliert bestimmte Dinge mehrmals hintereinander, innerhalb weniger Minuten nach (z. B. ob Türen, Fenster verschlossen sind, die Schultasche gepackt ist).		
ist überängstlich, macht sich viele Sorgen, wird manchmal vor Aufregung „krank“.		
hat panische Angst z.B. vor Tieren, Gewitter, Dunkelheit, anderen Menschen, ...		
weigert sich, tagsüber bei Freunden oder Verwandten zu bleiben.		
wird häufig geärgert, gehänselt, verprügelt oder hat Angst vor anderen Kindern.		
ist aufsässiger und ungehorsamer als andere Kinder seines Alters.		
wurde wegen seines Verhaltens schon einmal vom Schulbesuch, einem Ausflug oder Klassenfahrt ausgeschlossen.		
hat keine Freunde, mit denen wichtige Dinge besprochen werden.		
hat schon einmal mit Absicht Dinge zerstört.		
macht uns Sorgen, weil es oft lügt.		
ist schon von zu Hause weggelaufen.		
prügelt sich häufig mit anderen Kindern.		
hat Angst in die Schule zu gehen oder schwänzt manchmal die Schule.		
leidet unter Lese-Rechtschreibschwäche oder Rechenschwäche.		
hat andere Schulleistungsprobleme.		
ist leicht ablenkbar und unkonzentriert.		
○ in der Schule		
○ bei den Hausaufgaben		
ist sehr unruhig, zappelig kann nicht stillsitzen.		
○ in der Schule		
○ bei den Hausaufgaben		
ist sehr unüberlegt und vorschnell beim Lösen von Aufgaben in der Schule oder zu Hause.		
ist sehr unüberlegt, vorschnell, unvorsichtig und riskant in seinem Verhalten im Straßenverkehr.		

Darüber hinaus machen uns bzw. mir folgende Probleme Sorgen:

---

## Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U10



### „Essenspausen bitte!“

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



### „Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



### „Volle Kraft voraus!“

Viel Bewegung ist gefragt. Auch der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehört dazu. Täglich 90 Minuten sind prima und helfen auch beim Lernen. Es gilt die Regel: Täglich länger bewegen als vor dem Fernseher oder Computer sitzen!



### „Sicher ist sicher“

Damit sich Ihr Kind sicher im Straßenverkehr bewegt, sollten Sie möglichst viel mit ihm üben. Bis zum 10. Geburtstag ist das Fahren auf dem Bürgersteig erlaubt – natürlich immer mit Helm. Seien Sie Vorbild!



### „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.



### „Unterstützung tut gut“

Wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat, machen Sie keinen Druck, sondern unterstützen Sie es beim Lernen! Seien Sie liebevoll, aber geben Sie klare Regeln vor.



### „Eine saubere Sache!“

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.

Anmerkungen:

© aid infodienst e.V. i.L. 2016

## U10 Empfehlenswerte Web-Seiten:

### Allgemeines:

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

[www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de)

### Ernährung/Bewegungsförderung:

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

### Bildschirmmedien:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Kinder-Suchmaschinen: [blinde-kuh.de](http://blinde-kuh.de) / [fragfinn.de](http://fragfinn.de)

### Zittau – Kinderschutzbund: u.a. Familien-/Erziehungsberatung

[www.kinderschutzbund-zittau.de](http://www.kinderschutzbund-zittau.de)

