

# Liebe Eltern,

Ihr Kind lernt schon im Kindergarten, was es tun kann, um gesund zu bleiben.

## Worum geht es dabei?

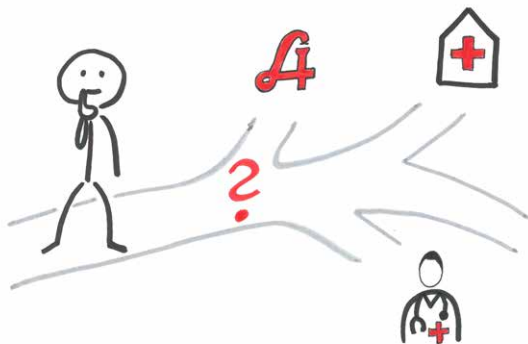


*Was hält mich gesund?  
Was tut mir gut?*

*Was frage ich den Arzt/  
die Ärztin?*



*Arzt/Ärztin, Apotheke,  
Krankenhaus ...  
Wohin soll ich gehen?  
Wo finde ich, was ich brauche?*



*Bitte machen Sie bei den  
Übungen für zuhause mit!*



# Infos für Eltern

Schon im Kindergartenalter erwerben Kinder **Wissen über ihren Körper, über Gesundheit und Krankheit**. Damit Ihr Kind gut und gesund aufwachsen kann, sollte es wissen, was es tun kann, um gesund zu bleiben, zum Beispiel wie es sich vor einer Erkältung schützt, Krankheiten vorbeugt, richtig Hände wäscht etc.

Im Krankheitsfall ist es wichtig, dass Ihr Kind seine **Körperteile richtig benennen und Krankheitssymptome beschreiben** kann. Erkältungen sind bei Kindern häufig, eine Behandlung mit Medikamenten ist meist nicht nötig. Diese können allenfalls helfen, Beschwerden zu lindern. Erkältungen sind in der Regel durch Viren ausgelöst, weshalb die Einnahme von Antibiotika nicht sinnvoll ist.

Wichtig ist auch, dass Ihr Kind **Wissen und Vertrauen zum österreichischen Gesundheitssystem und seinen Anlaufstellen** aufbaut. Ihr Kind geht mit Ihnen zum Arzt/ zur Ärztin, in die Apotheke oder ins Krankenhaus. Sie können mit Ihrem Kind besprechen, welche Anlaufstellen es gibt und in welchen Situationen sie diese nutzen.

**Grundlagen der Ersten Hilfe** bedeuten im Kindergartenalter meist, dass Ihr Kind weiß, wen es um Hilfe holen kann, wenn es einen Notfall gibt. Auch das wird bei uns im Kindergarten besprochen.

*Bereits im Kindergartenalter können Kinder lernen,  
bei Untersuchungen Fragen zu stellen*

Bereits im Kindergartenalter können Kinder lernen, bei Untersuchungen Fragen zu stellen, Körperteile zu benennen und Symptome zu schildern. Auch Kindergartenkinder haben ein Recht darauf, bei einer Untersuchung folgende Fragen zu stellen:

1. Was habe ich?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

Diese „**3 Fragen für meine Gesundheit**“ können Sie auch zu Hause in Form von Rollenspielen mit Ihrem Kind üben, und auch bewusst beim nächsten Arztbesuch anwenden.

*In diesem Sinne: Unterstützen Sie Ihr Kind bereits im Kindergartenalter,  
Bewusstsein und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu entwickeln!*