Modul: Gesund bleiben und werden

1. Übung: Was hält mich gesund?

Ziel Die Kinder wissen, **was sie selbst tun können**, um ihre Gesundheit zu stärken.

Beschreibung

Wir können unsere Gesundheit selbst stärken. Dazu ist es wichtig, unterschiedliche **Möglichkeiten zu kennen**, die das eigene Wohlbefinden fördern.

Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern, was zur Förderung ihrer Gesundheit beiträgt. Die **Ideen** können auf einem Plakat gesammelt werden.

Impulsfragen

- Wo fühlst du dich wohl?
- Was tut dir gut?
- Wer stärkt dich?
- Wann geht es dir gut?
- Mit wem und womit verbringst du gerne deine Zeit?
- Wobei hast du Freude und Spaß?
- Wann fühlst du dich voller Energie?
- Was bringt dich zum Lachen?

Varianten

Die Kinder malen ein Bild zu den Fragen.

Übung für zuhause

Die Kinde befragen ihre Eltern, was sie tun, um gesund zu bleiben.

Materialien

Buntstifte, Papier

Modul: Gesund bleiben und werden

2. Übung: Ansteckungsrisiko verringern

Ziele

Die Kinder wissen, wie sie sich **vor einer Erkältung schützen**.
Die Kinder wissen, wie sie eine **Ansteckung möglichst vermeiden**.

Beschreibung

Erkältungen sind meist durch Viren verursacht. Die PädagogInnen erklären, dass Menschen mit einer Erkältung beim Husten oder Niesen die Viren durch ganz **kleine Tröpfchen in der Luft** verteilen. Die Viren bleiben auch an gebrauchten Tassen und Taschentüchern zurück. Wenn Andere mit diesen Tröpfchen in Kontakt kommen, können auch sie erkranken. Die PädagogInnen besprechen, was jede/r tun kann, um das Ansteckungsrisiko gering zu halten.

Impulsfragen

- Wohin gelangen die Tröpfchen mit den Viren, wenn eine erkältete Person in die Hand niest? (In die Hand und dann ...)
- Wie soll man husten und niesen, um niemanden anzustecken?
- Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen? (Hände mit Seife waschen, sich nicht ins Gesicht fassen ...)

Übung für zuhause

Die Kinder zeigen den Eltern, wie man richtig hustet, niest und sich die Hände wäscht.

Materialien

Infoblatt „Sauber, sauber! - Richtig Händewaschen“ (siehe Linkliste)

Infoblatt „Hatschi! So bleiben wir gesund“ (siehe Linkliste)

Modul: Gesund bleiben und werden

3. Übung: Körperteile richtig benennen

Ziele

Die Kinder können ihre **Körperteile richtig benennen**.
Die Kinder verbessern ihre **Körperwahrnehmung**.

Beschreibung

Die PädagogInnen zeigen den Kindern Bilder (Kärtchen), auf denen unterschiedliche Körperteile abgebildet sind. Die Kinder benennen diese.

Impulsfragen

- Welche Körperteile waren für dich leicht zu benennen, welche weniger leicht?
- Wie fühlt sich dein Bauch, Arm, Bein, Fuß gerade an?

Varianten

Ein Kind legt sich auf den Bauch.
Die Pädagogin/der Pädagoge verteilt Wäscheklammern auf dem Körper des Kindes. Das Kind benennt den Körperteil, auf dem sie liegen.

Materialien

Bildkarten Körperteile (siehe Broschüre)

Wäscheklammern

Lied „Der Körperteil-Blues“ (siehe Linkliste)

Modul: Gesund bleiben und werden

4. Übung: Von Krankheiten erzählen

Ziel Die Kinder können **Krankheiten** und damit verbundene **Körperempfindungen** beschreiben.

Beschreibung

Die Kinder erzählen von **Krankheiten, die sie selbst erlebt haben** (oder die sie kennen). Als Einstieg oder ergänzend können die PädagogInnen Geschichten dazu vorlesen.

Durch das Erzählen reflektieren Kinder ihre bisher erlebten Krankheiten und wie sie und ihre Eltern damit umgegangen sind. Sie lernen auch aus den Erfahrungen anderer Kinder.

Impulsfragen

- Wie hast du gemerkt, dass du krank bist?
  (Manche Erkrankungen entwickeln sich langsam, z.B. eine Erkältung, manche passieren schnell, z.B. ein Knochenbruch.)
- Was hast du gemacht, als du krank warst?
- Was haben deine Eltern gemacht?
- Wie lange hat es gedauert, bis du wieder ganz gesund warst?
- Wie hast du dich gefühlt (ängstlich, traurig, zuversichtlich etc.)?
- Was hat dir geholfen?

Varianten

Die Kinder nehmen ihr Lieblingsplüschtier mit und übertragen ihre Krankheitsgeschichte auf das Plüschtier (z.B. mein Bär hatte sehr hohes Fieber oder mein Hund hat sich ein Bein gebrochen).

Materialien

Plüschtier

Buch „Die Eule mit der Beule“ (siehe Literaturliste)

Modul: Gesund bleiben und werden

5. Übung: Was tun bei einer Erkältung?

Ziele Die Kinder kennen Möglichkeiten, was sie im Falle einer Erkältung **selbst tun können**.

Beschreibung

Einleitend besprechen die PädagogInnen mit den Kindern, dass **Erkältungen meist durch Viren verursacht** werden. Viren sind durch Medikamente eher schwer zu bekämpfen.

Es gibt vieles, was man selbst tun kann, wenn man an einer Erkältung leidet. Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Jedes Kind überlegt sich, was es dem Gegenüber empfehlen würde, wenn es erkältet wäre. Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern, was man selbst tun kann, wenn man an einer Erkältung leidet.

Mögliche Antworten

- Viel schlafen.
- Keinen Sport machen, eventuell an der frischen Luft spazierengehen, aber warm anziehen!
- Gesunde Lebensmittel zu sich nehmen.
- Nasse Tücher im Zimmer aufhängen, damit die Raumluft feucht bleibt.
- Regelmäßig die Hände mit Seife waschen.
- Richtig niesen und husten.
- Herausfinden, was mir gut tut: Tee mit Honig trinken, Wasserdampf inhalieren, mit der Mama/mit dem Papa kuscheln.
- Wenn es nicht besser wird, von Ärztin oder Arzt untersuchen lassen.

Varianten

Die Kinder bringen ein Plüschtier mit. Welches Zauberrezept würden sie dem Plüschtier ausstellen, wenn es erkältet wäre?

Modul: Der Arztbesuch

1. Übung: Besuch bei der Ärztin/beim Arzt

Ziele

Die Kinder **reflektieren ihre Erfahrungen** bei Ärztin/Arzt.
Die Kinder wissen, wann erkrankte oder gesunde Menschen zur Ärztin/zum Arzt gehen.

Beschreibung

Die PädagogInnen fragen die Kinder nach ihren bisherigen Erfahrungen mit ÄrztInnen/Ärzten. Dann besprechen sie, in welchen Fällen gesunde oder erkrankte Menschen zur Ärztin/zum Arzt gehen.

Impulsfragen

- Warum geht ihr zur Ärztin/zum Arzt? Mit wem wart ihr dort? Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Was hat die Ärztin/der Arzt gemacht? (z.B. Blut abgenommen, Fieber gemessen)
- Was habt ihr beim Arztbesuch (weniger) gut gefunden?
- Warum gehen Menschen zur Ärztin/zum Arzt?
- Auch Menschen, die gesund sind, gehen zur Ärztin/zum Arzt. Warum?

Mögliche Antworten

- Gesunde Menschen gehen z.B. zur Ärztin/zum Arzt, wenn sie sich impfen oder zur Vorsorge untersuchen lassen, schwanger sind, Blut spenden.
- Kranke Menschen gehen z.B. zur Ärztin/zum Arzt, wenn sie hohes Fieber oder starke Schmerzen haben, an Durchfall oder Erbrechen leiden.

Vertiefend zum Thema Impfen: In Österreich gibt es Empfehlungen des Ministeriums , wogegen man sich impfen lassen soll.

Übung für zuhause

Die Kinder fragen ihre Eltern, in welchen Situationen und bei welchen Fragen sie zur Ärztin/zum Arzt gehen.

Modul: Der Arztbesuch

2. Übung: Aufgaben von Ärztinnen und Ärzten

Ziel Die Kinder wissen über **Aufgaben von Ärztinnen und Ärzten** Bescheid.

Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern im Sesselkreis die Aufgaben von Ärztinnen und Ärzten. Im Anschluss machen sie ein **Rollenspiel**, bei dem ein Kind die Ärztin oder den Arzt, ein anderes die Patientin oder den Patienten, ein drittes z.B. einen Elternteil spielt. Sie überlegen, mit welchen Anliegen man zur Ärztin oder zum Arzt kommt und welche Aufgaben die Ärztin oder der Arzt dann hat.

Impulsfragen

- Welche Aufgaben haben Ärztinnen und Ärzte?
  Was passiert bei einer Untersuchung?
- Für manche Spezialgebiete gibt es eigene Ärztinnen und Ärzte, welche kennst du?

Mögliche Antworten

- Ärzte/Ärztinnen helfen kranken Menschen.
- Sie untersuchen PatientInnen und stellen Fragen.
- Sie sagen, was einem fehlt (Diagnose).
- Sie stellen ein Rezept für Medikamente aus.
- Sie impfen.
- Sie erklären, warum ich ein Medikament bekomme oder warum mir Blut abgenommen wird etc.
- Sie dürfen nichts, was sie von mir wissen, weitererzählen (Schweigepflicht).

Materialien

Arbeitsblatt „Arztgespräch“ (siehe Broschüre)

Mögliche Fragen nach den Rollenspielen

- Was war das Anliegen der Patientin/des Patienten?
- Welche Aufgabe hat die Ärztin/der Arzt gehabt?
- Wie ist es euch beim Spielen gegangen?

Übung für zuhause

Die Kinder fragen ihre Eltern, welche Haus- und Fachärztinnen oder -ärzte sie in der Umgebung kennen.

Modul: Der Arztbesuch

3. Übung: Eine Ärztin/einen Arzt in den Kindergarten einladen

Ziel Die Kinder sind ermutigt, der Ärztin bzw. dem Arzt ihre Fragen zu stellen.

Beschreibung

Die PädagogInnen ermutigen die Kinder dazu, der Ärztin/dem Arzt **Fragen zu stellen**. Es ist wichtig, gut über den eigenen Körper, die Gesundheit, eine Untersuchung oder eine eventuelle Krankheit **Bescheid zu wissen**. Die Ärztin/der Arzt kommt in den Kindergarten und erklärt den Kindern, was bei einer Untersuchung geschieht und wozu die ärztlichen Instrumente dienen.

Hinweis: Wenn sich unter den Eltern eine Ärztin oder ein Arzt befindet, kann auch diese/r in den Kindergarten eingeladen werden.

Impulsfragen

- Was geschieht bei einer ärztlichen Untersuchung?
- Wozu dienen die Instrumente?
- Was braucht ihr, um euch bei der Untersuchung wohlzufühlen?
- Was möchtet ihr von der Ärztin/vom Arzt noch wissen?

Materialien

Buch „Anna und Max gehen zum Kinderarzt“ (siehe Literaturliste)

Modul: Der Arztbesuch

4. Übung: Mit der Ärztin/dem Arzt reden

Ziele

Die Kinder wissen, **welche Informationen** die Ärztin oder der Arzt von ihnen braucht, um sie gut behandeln zu können.
Die Kinder kennen die **„3 Fragen für meine Gesundheit“**, die sie beim Arztbesuch stellen können.

Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern anhand des Arbeitsblatts „Arztgespräch“, wie sie sich auf ein solches vorbereiten können. Sie **ermutigen die Kinder**, dass sie **nachfragen**, wenn sie im Arztgespräch etwas nicht verstehen. Die Kinder üben die „3 Fragen für meine Gesundheit“ (siehe Arbeitsblatt „Arztgespräch“).

Impulsfragen

- Was beachte ich im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt? (Ehrlich sein, nicht aus Angst vor einer Untersuchung sagen, dass es mir gut geht, wenn das nicht stimmt.)
- Welche Informationen brauchen Ärztin oder Arzt, um mich gut behandeln zu können?

Varianten

Die Kinder machen kurze Rollenspiele zum Arztbesuch, sie sind PatientIn, Ärztin/Arzt oder BeobachterIn. Sie entwickeln ihr eigenes Rollenspiel oder spielen das Rollenspiel vom Arbeitsblatt „Arztgespräch“ nach. Wichtig ist, dass sie davor die „3 Fragen für meine Gesundheit“ überlegen.

Materialien

Arbeitsblatt „Arztgespräch“ (siehe Broschüre)

Übung für zuhause

Die Kinder fragen ihre Eltern, ob und wie sie sich auf ein Arztgespräch vorbereiten, wie sie sich in solchen Gesprächen fühlen und was sie tun, wenn sie etwas nicht verstehen.

Modul: Das österreichische Gesundheitssystem

Übung: Anlaufstellen im österreichischen Gesundheitssystem

Ziel Die Kinder kennen **Anlaufstellen im österreichischen Gesundheitssystem**.

Beschreibung

Die PädagogInnen erklären den Kindern das Gesundheitssystem anhand von Häusern, die sie aufzeichnen (**Haus der Ärztinnen und Ärzte, Haus der Apotheke**, ...).

Diese Häuser sind für alle zugänglich. Die Kinder überlegen, welche „Häuser“ sie kennen und in welchen sie bereits waren.

Bekannte „Häuser“ im österreichischen Gesundheitssystem

- Ärztinnen und Ärzte (Hausärztin, Kinderarzt etc.)
- Krankenhäuser
- Apotheken
- Alten- und Pflegeheime
- Hauskrankenpflege bzw. mobile Hilfe & Betreuung

Materialien

Teddybärenkrankenhaus
(siehe Linkliste)

Impulsfragen

- Welche Häuser kennst du?
  (z.B. Hausärztin, Kinderarzt ...)
- Wer hilft manchmal alten Menschen beim Waschen, Anziehen etc.?
  (mobile Hilfe & Betreuung)
- Wo bekommt man Medikamente?
  (z.B. Apotheke oder Hausapotheke bei der Hausärztin, beim Hausarzt)
- Wo kann man operiert werden?
  (Krankenhaus)