

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Kultur, Kunst & Musik, Ausgabe: 42  
Titel: Gesund bleiben - Gesund werden (20 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

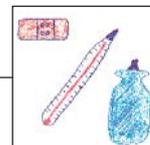
### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Was passiert, wenn ich einmal krank bin? Wie kann ich gesund bleiben?

|   |  |
|---|--|
| <b>Ziel:</b><br><br><b>Anspruch:</b><br><b>Anzahl der Kinder:</b><br><b>Alter der Kinder:</b><br><b>Räumliche Voraussetzungen:</b><br><b>Materialien:</b><br><br><b>Kosten:</b><br><b>Vorbereitungszeit:</b><br><b>Durchführungszeit:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung über die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit</li> <li>• Ansprechen der Neugierde und des Wissensdrangs</li> <li>• Entwickeln des Wortschatzes und der sprachlichen Fähigkeiten</li> <li>• Fördern von kognitiven Fähigkeiten wie logischem Denken und Merkfähigkeit</li> <li>• mittel</li> <li>• ab 4 Kindern</li> <li>• ab 4 Jahren</li> <li>• Stuhlkreis oder Kuschelecke</li> <li>• Bildmaterial über Krankheiten</li> <li>• Materialien für Krankheiten (z.B. Fieberthermometer, Wärmflasche, Pflaster, Binden, Stethoskop, Medikamentenverpackungen)</li> <li>• -</li> <li>• ca. 10 Minuten</li> <li>• ca. 20 Minuten</li> </ul> |
|---|--|

### Vom Kranksein und Gesundbleiben

Die Erzieherin bereitet den Raum vor, indem sie einen Stuhlkreis stellt bzw. einen Kreis mit Kissen oder Teppichfliesen auslegt. In der Mitte des Kreises wird das Anschauungsmaterial ausgelegt.

Die Kinder bekommen einige Minuten Zeit, um sich die Bilder und Materialien in der Kreismitte zu betrachten. Danach nimmt jedes Kind einen Platz im Kreis ein.

Die Erzieherin beginnt das **Gespräch**, indem sie den Kindern Fragen stellt und auf ihre Antworten eingeht.

- Woran erinnern euch die Dinge, die hier im Kreis liegen?
- Habt ihr solche Dinge schon einmal gesehen? Wo?
- Wart ihr auch schon einmal krank?
- Welche Beschwerden hattet ihr? Wie sind sie besser geworden?
- Wart ihr schon einmal beim Arzt?
- Bei welchem Arzt wart ihr?
- Was hat er gemacht? Was hat er untersucht?
- Wie war das für euch? Wie hat sich das angefühlt?
- War jemand schon einmal im Krankenhaus?
- Wie sieht es dort aus?



Gesund bleiben - Gesund werden

Wissensvermittlung - Einstein spezial

- Was habt ihr dort gemacht?
- Wer war mit euch dort?
- Welche Ärzte kennt ihr (z.B. Zahnärzte, Kinderärzte, Tierärzte)?
- Wann müssen Menschen zu einem Arzt oder ins Krankenhaus?
- Wann kommt der Notarzt?
- Mit welchen Fahrzeugen werden die Menschen transportiert (z.B. Notarztwagen, Rettungshubschrauber)?

Die Erzieherin ergänzt das **Wissen** und die Antworten der Kinder:

Die meisten Kinder kommen in einem Krankenhaus zur Welt. Ein Arzt und eine Hebamme helfen den Müttern, ein Kind zu bekommen. Das Baby wird zuerst gebadet und gewogen, gemessen und untersucht, ob alles in Ordnung ist.

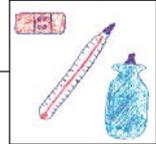
Alle Kinder müssen regelmäßig zum Arzt, auch wenn sie nicht krank sind. Der Arzt stellt fest, ob sie gesund und richtig entwickelt sind, ob sie gut sehen und hören können und ob sie in den Kindergarten und in die Schule gehen dürfen.

Natürlich gehen alle Menschen zum Arzt, wenn sie sich nicht wohlfühlen, wenn sie Schmerzen haben oder erkältet sind, wenn sie sich verletzt haben oder einen Unfall hatten. Da manche Krankheiten ansteckend sind, dürfen die Menschen dann nicht zur Arbeit gehen oder den Kindergarten und die Schule besuchen. Sie müssen zu Hause bleiben, bis sie wieder gesund sind. Sonst würden sie die anderen Menschen anstecken.

Wenn eine Krankheit zu Hause nicht gut behandelt werden kann oder der Patient immer ärztliche Aufsicht braucht, wird er in ein Krankenhaus eingewiesen. Dort gibt es viele Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger, die sich um ihn kümmern und moderne Untersuchungsgeräte und Apparate zur Überwachung haben.

Manchmal passieren Unfälle oder Notfälle, zu denen die Ärzte ganz schnell gerufen werden. Dann fahren die Notärzte und Sanitäter mit Martinshorn und Blaulicht zum Unfallort und alle anderen Autos müssen zur Seite ausweichen und den Krankenwagen vorbeilassen. Wenn sie nämlich zu spät kommen, kann es passieren, dass der Patient sterben muss und ihm keiner mehr helfen kann. In schlimmen Fällen kommt auch ein Rettungshubschrauber zur Unfallstelle und transportiert den Schwerverletzten ins Krankenhaus. Das geht schneller als mit einem Auto.

Neben den Ärzten der allgemeinen Medizin und den Unfallärzten gibt es aber noch eine ganze Menge von Spezialisten. Ein Arzt alleine kann gar nicht über alle Krankheiten Bescheid wissen. Der Mensch ist viel zu kompliziert aufgebaut. Die Zahnärzte untersuchen die Zähne. Die Augenärzte prüfen die Augen. Die Hals-Nasen-Ohrenärzte sind auf eben diese Organe spezialisiert. Die Kinderärzte untersuchen Kinder, weil die oft ganz andere Probleme haben wie Erwachsene. Und die Tierärzte untersuchen keine Menschen. Es gibt Spezialisten für Herzkrankheiten und Ärzte, die Operationen durchführen; andere Ärzte kennen sich besonders gut mit Knochen und Knochenbrüchen aus und wieder andere Ärzte untersuchen nur Frauen und Babys, die noch im Bauch der Mutter sind.



Es gibt Ärzte in Arztpraxen, in Krankenhäusern, in Laboren oder auf Kuren. Jeder von ihnen musste lange und viel lernen, um den Menschen gut und richtig helfen zu können. Alle wollen, dass es den Menschen gut geht, sie schnell gesund werden und keine Schmerzen haben müssen.

Die Erzieherin stellt den Kindern nun Material zur Verfügung, mit dem sie im **Freispiel** eine Arztpraxis eröffnen und ihre Erfahrungen und das Gehörte verarbeiten und umsetzen können.



### Tipp:

*Vielleicht ist ein Elternteil Arzt und es besteht die Möglichkeit, zusammen mit den Kindern eine **Arztpraxis** zu besichtigen und sich einige Instrumente und Behandlungsmethoden erklären zu lassen.*

## Werbung und Co.

Lecker soll unsere Nahrung sein und natürlich gesund, darauf legen vor allem eure Mütter großen Wert. Darauf zielt auch die Werbung ab und preist viele Produkte als „gesund“ an - auch wenn sie es eigentlich gar nicht sind. Die Werbung für viele Joghurts, Müslis oder Frühstücksflocken für Kinder, Kindergetränke oder Süßigkeiten verspricht, besonders viel Milch und dadurch viel Calcium oder viele Vitamine zu enthalten. Sehr oft sind solche Produkte schön bunt verpackt oder es stecken kleine Geschenke (z.B. Gutscheine, Spielzeug) darin, um zum Kauf zu verführen. Habt ihr nicht auch Lust, das Müsli nur wegen des Geschenks in den Einkaufswagen zu packen? Aber auf den ersten Blick lässt sich oft nicht erkennen, was wirklich in diesem Produkt steckt. Die Bilder auf der Packung täuschen häufig. Darauf sind oft leckere gesunde Früchte oder ein Glas Milch zu sehen.

## Früchte und Fruchtsäfte

Trinkt ihr gerne Fruchtsaft? Oder doch lieber Nektar - schließlich klingt das doch viel gesünder? Entscheidet euch lieber für Saft oder mischt euch aus Fruchtsaft und Mineralwasser eine Schorle. Der „Fruchtsaft“ muss in Deutschland zu 100 Prozent aus Frucht bestehen. Farb- und Konservierungsstoffe sind darin nicht erlaubt. In dem „Fruchtnektar“ müssen nur 25 bis 50 Prozent Frucht sein, das ist gerade mal die Hälfte. Der Rest ist Wasser und Zucker oder Süßstoff. Und ein „Fruchtsaftgetränk“ besteht zum großen Teil aus Wasser, Zucker oder Süßstoff und Aromen, denn der Fruchtgehalt muss nur 6 bis 30 Prozent betragen.

Wer sich gesund ernähren möchte, macht beispielsweise seinen Fruchtjoghurt selbst. Nehmt hierzu einen einfachen Naturjoghurt und vermischt ihn mit einem Löffel Marmelade. Oder bereitet euch ein Müsli aus Haferflocken, Milch und Obst zu. Das hat sogar noch einen weiteren Vorteil: Meist ist das viel billiger - genau wie die Saftschorle, die ihr euch selbst mischt.



Gesund bleiben - Gesund werden

Wissensvermittlung - Einstein spezial

## Erhalt der Gesundheit

Wichtig: Für unsere Gesundheit sind nicht nur die Ärzte und Krankenpfleger zuständig. Jeder Einzelne kann viel tun. Dazu gehört, nicht zu rauchen, keinen Alkohol zu trinken und keine Drogen zu nehmen.

Aber es gibt noch viel mehr, was man tun kann. Die Wissenschaftler haben festgestellt, dass die meisten Krankheiten nicht angeboren sind. Sie werden im Laufe des Lebens erworben. Sie kommen irgendwann, vor allem wenn jemand ungesund lebt, sich nicht regelmäßig bewegt, keinen Sport treibt, sich falsch ernährt und so zu dick wird.

Wer sich hingegen gesund ernährt, regelmäßig Sport treibt oder oft mit seinen Eltern oder Freunden an der frischen Luft spazieren geht, tut schon viel für sich. Man ist nicht nur besser in Form, sondern beugt vielen Erkrankungen (z.B. Rückenschmerzen) vor. Das bestätigen alle Ärzte.

Obst und Gemüse halten fit und gesund. Esst und trinkt mehr Obst und Gemüse - roh oder gekocht! Mindestens fünf Portionen am Tag. Als Portionsgröße gilt eine Handvoll, da sich hieraus eine dem Alter angemessene Portionsgröße ergibt. Eine Portion kann durch ein Glas Obstsaft oder Gemüsesaft ersetzt werden.

## Fit durch Wasser

Schon die alten Griechen und Römer wussten, dass Wasser gesund ist. Sie nutzten die heilende Wirkung des Wassers in Bädern und Thermen. Wenn wir müde und abgespant sind, nehmen wir ein erfrischendes Bad. Wir gehen in die Sauna, gehen schwimmen, machen Wassergymnastik. Wasser macht uns wieder fit und regt den Kreislauf an.

Um fit und gesund zu bleiben, solltet ihr jeden Tag ein bis zwei Liter Wasser trinken.

## Bewegung und Schlaf

Wenn ihr regelmäßig lauft und es dabei nicht übertreibt, wird euer Immunsystem (Abwehrkräfte) gestärkt. Euer Körper kann sich also besser gegen Krankheiten wehren. Das ist besonders im Winter wichtig, damit ihr euch nicht so schnell eine Verkühlung einfängt.

Laufen ist eine „gute Belastung“ für den Körper, da dadurch die Blutzufuhr zunimmt. Das Gehirn wird automatisch viel besser mit Sauerstoff versorgt. Während ihr schlaft, wird euer Kopf klarer. Ihr seid dann aufgeweckter und könnt besser denken. Euer Gedächtnis und Lernvermögen wird gestärkt.