

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Thema: Themenmappe Kita, Ausgabe: 13  
Titel: Krank sein - Gesund bleiben (35 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.

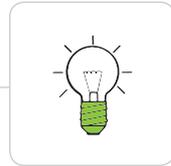
- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### 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>

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Wissenswertes &amp; Impulse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum das Thema „Krank sein – Gesund bleiben“? 3</li> <li>• Fit durch die kalte Jahreszeit 5</li> </ul>
	<b>Religion &amp; Ethik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von drückender Last befreit – Bibelgeschichte 6</li> </ul>
	<b>Sinne &amp; Wahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bär, wo tut's dir weh? + Farbkarte im Anhang 9</li> <li>• Heilende Duftvariationen 13</li> </ul>
	<b>Kultur, Kunst &amp; Musik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Kranken in Verbindung bleiben 16</li> <li>• Gedichte vom Kranksein und Gesundwerden 18</li> </ul>
	<b>Mathematik &amp; Naturwissenschaften</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser – zum Leben unerlässlich 19</li> <li>• Apfelforschung 20</li> <li>• Die richtige Kleidung bei Kälte + Kopier- und Bildvorlagen 23</li> </ul>
	<b>Bewegung, Gesundheit &amp; Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taulaufen 27</li> <li>• Winterapfeltee – warm, lecker und gesund 29</li> </ul>
	<b>Sprachförderung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gute Besserung! 33</li> </ul>
	<b>Spielideen für Kinder unter 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisa ist krank – Tischpuppenspiel 35</li> </ul>



## Warum das Thema „Krank sein – Gesund bleiben“?

Bei der Begrüßung im Morgenkreis stellen die Kinder fest, dass Sebastian nicht da ist. Er hat Fieber und muss im Bett liegen. Die Kinder kennen das und erzählen gleich von eigenen Erfahrungen. Es sind vor allem die **Infektionskrankheiten**, die mit bewährten Hausrezepten, mit Tabletten, Arzneimitteln oder in schlimmeren Fällen mit Antibiotika behandelt werden. Die Kranken sind von ihrer Alltagswelt „abgemeldet“. Wie die Aktivitäten in der Kindertagesstätte ohne sie weiterlaufen, können sie nur in Gedanken mitverfolgen. Ob die anderen wohl an sie denken oder sie schon vergessen haben?

Anderswo ist ein **Unfall** passiert. Ein Kind wurde von einem Radfahrer angefahren und hat sich dabei verletzt. Es musste zur Untersuchung in die Klinik. Zum Glück ist es nur eine Prellung. Sie tut zwar weh, aber das Kind vermeidet schon von sich aus alle unangenehmen Bewegungen und Stöße. Den anderen Kindern wird bewusst, wie schnell ein Unfall passieren kann. Auch in ihrem Umfeld lauern Verletzungsgefahren. In der Gesprächsrunde reden sie über Leichtsinn, Vorsicht, Wagemut und Ängstlichkeit. Wie passt das zusammen? Was ist der richtige Weg? Kann man körperliche Schäden überhaupt vermeiden? Was heißt es, für die eigene Gesundheit und Unversehrtheit Verantwortung zu übernehmen?

Ein Kind erzählt, wie es seine Großtante im Krankenhaus besucht hat. Vieles in diesem Haus ist anders als in anderen Häusern. Es riecht so eigenartig. Weiß gekleidete Personen eilen geschäftig durch die Gänge. Im Krankenzimmer liegt die Großtante bleich in ihrem Bett, zuerst kaum wiederzuerkennen. Die Angehörigen machen sich große Sorgen. Wird sie überhaupt wieder gesund werden? Krankheit ist hier von einer dunklen Wolke der **Ungewissheit** begleitet.

In unserer kulturellen Tradition ist das Verständnis von Krankheit meist von den objektiven Befunden des Krankheitsbildes bestimmt. Krankheit wird definiert als **Störung der normalen Lebensvorgänge in den Organen** durch einen Reiz, der diese Störung hervorruft, bzw. als Reaktion des Körpers auf einen solchen Reiz. Die Störung bewirkt eine Verminderung der Leistungsfähigkeit und ist meist mit wahrnehmbaren Veränderungen im Körper verbunden. Zu dieser objektiven Bestimmung tritt eine subjektive Lesart von Krankheit als **Störung des (möglichst optimalen) Wohlbefindens** hinzu: Wie sehr fühlt sich eine Person durch ihre Krankheit in ihrem Wohlbefinden gestört, in ihren Aktivitäten eingeschränkt? Das kann je nach emotionaler Stabilität des betroffenen Menschen ganz unterschiedlich ausfallen. Der Zusammenhang von physischen, psychischen und sozialen Bedingungen rückt ins Blickfeld. Was hilft einer kranken Person dabei, die Krankheit als etwas anzunehmen, das jetzt zu ihrem Leben dazugehört? Oder auch umgekehrt: Was hilft ihr dabei, etwas gegen das zu unternehmen, was sie krank macht? Was stärkt das Empfinden, aus dem alltäglichen Leben nicht ausgeschlossen zu sein?

Beide Definitionen lassen viel Spielraum für unterschiedliche Bewertungen. Was „normal“ ist, hängt von Deutungen ab, die sich wandeln können. Gesundheitsorganisationen legen immer wieder neu fest, welche Werte die Grenzen des Normalen übersteigen. Fettleibigkeit konnte früher ein besonderes Zeichen von Wohlstand sein, heute ist sie eher ein Krankheitssymptom. Rechtliche Definitionen suchen nach klaren objektiven Merkmalen und sprechen von Krankheit als „regelwidrigem“ Körper- oder Geisteszustand, der ärztlicher Behandlung bedarf. Das weicht deutlich von den subjektiven Merkmalen ab, deren Berücksichtigung im Arzt-Patienten-Verhältnis unerlässlich ist.



## Krank sein – Gesund bleiben

### Wissenswertes & Impulse

Der Umgang mit Krankheit und Heilung hat viel mit **stärkender Begleitung** zu tun – vom „Heile, heile Segen“ zum Rooming-in im Krankenhaus (= Eltern werden beim Kind untergebracht und dürfen auch dort übernachten), vom teilnehmenden Interesse zu Zeichen der Verbundenheit und zur selbstverständlichen Haltung, dass der Kranke trotz aller Einschränkungen zu den anderen dazugehört. Für Kinder ist es wichtig, unterstützend begleitet zu werden: Sowohl bei eigener Krankheit, als auch beim Miterleben der Krankheit anderer und dem damit verbundenen Beobachten von Beeinträchtigungen und Schmerzen.

All das beginnt nicht erst mit konkreten Krankheitserfahrungen und -bildern, sondern schon weit vorher: mit der Sorge um die Gesundheit. Aus der chinesischen Medizin ist bekannt, dass das ärztliche Ziel nicht die Wiederherstellung, sondern die **Erhaltung von Gesundheit** ist. An die Stelle der Pathogenese (= Bestimmung und Therapie der Krankheit) tritt die **Salutogenese**: die Pflege der Gesundheit und die Förderung aller Faktoren, die die Quelle der Gesundheit sind und die Widerstandskräfte gegen Krankmachendes stärken. Dazu zählen Selbstwert-, Zugehörigkeits- und Kohärenzgefühl. Letzteres bedeutet das Zutrauen zu sich selbst, mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen, und in herausfordernden Situationen auf eigenes Können zurückgreifen zu können.

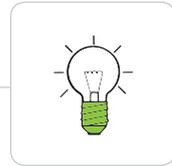
Hinsichtlich der **Erkrankungen von Kindern** hat sich im Lauf der Jahrzehnte das Erscheinungsbild verschoben: Einer Abnahme infektiöser Erkrankungen steht eine Zunahme chronischer und allergischer Erkrankungen sowie von Erkrankungen des Bewegungsapparats und des Verdauungssystems gegenüber.

Für das gesundheitliche Wohlbefinden von Kindern ist auch der **Familienzusammenhang** von entscheidender Bedeutung. In ihm werden gesundheitsförderliche wie auch -schädliche Verhaltensweisen erworben. Die Familie ist das wichtigste Unterstützungssystem bei Belastungen und Krankheiten. Und damit ist auch eine wichtige pädagogische Herausforderung verbunden: Es gilt, die Familien in ihrer Gesundheitskompetenz zu unterstützen und die Eigenverantwortlichkeit der Kinder für ihre Ernährung, ihre Bewegung und damit auch für ihr Wohlbefinden zu fördern.

Immer wieder bringen **Eltern** ihre offensichtlich kranken Kinder in die Einrichtung. Sie werben mehr oder weniger freundlich, aber immer sehr dringlich um Verständnis dafür, dass beruflicher Druck ihnen keine andere Möglichkeit lasse – und geben diesen Druck damit an die Erzieher(innen) weiter. Diese brauchen wiederum gute Argumente, um nicht diejenigen zu sein, an denen die Spannungen zwischen Berufs- und Erziehungspflichten abgeladen werden. Rechtlich eindeutig ist die Lage bei ansteckenden Krankheiten: Zum Schutz der anderen dürfen in solcher Weise erkrankte Kinder nicht aufgenommen werden.

In sonstigen Fällen gilt es, die Eltern in der Wahrnehmung ihrer **gesetzlich geregelten Möglichkeiten** zu bestärken: Ihnen steht in begrenztem Umfang Betreuungszeit für ihre Kinder im Krankheitsfall zu. Die Erkrankung des Kindes ist damit wie eine eigene Krankheit anzusehen. Zu bedenken ist dabei auch, dass gerade kranke Kinder die vertrauten primären Beziehungen mit ihren heilenden Wirkungen brauchen. Wenn Kinder spüren müssen, dass sie die Eltern mit ihrer Erkrankung in Schwierigkeiten bringen und ihnen so zur Last werden, wenn Eltern sich nur halbherzig ihrem kranken Kind widmen, ist das geradezu kontraproduktiv für die Heilung. Es ist also wichtig zu verdeutlichen, dass kranke Kinder ihre Eltern mehr denn je brauchen.

In gesamtgesellschaftlicher Sicht gilt es, bei den Verantwortlichen die so oft beschworene Kinderfreundlichkeit nachhaltig einzufordern, damit im Bewusstsein aller Beteiligten die Krankheit eines Kindes genauso angesehen wird wie die Erkrankung eines Elternteils. (FH)



## Fit durch die kalte Jahreszeit

Nach einem oft bunten Herbst verliert sich in der Natur die Farbe, die Tage werden kürzer und der Mensch zieht sich in seine Räume zurück.

Kinder wie Erwachsene reagieren auf die kurzen und eher lichtarmen Tage oft mit Rückzug oder weniger Unternehmungslust. Der Bewegungsdrang der Kinder wird durch die Witterungsbedingungen teilweise stark beeinträchtigt – und auch durch die Unlust der Erwachsenen, sich bei Sturm oder nasskaltem Wetter draußen zu bewegen.

Es gibt viele Möglichkeiten, aktiv und mit einer Menge Spaß viel Zeit an der **frischen Luft** zu verbringen und den **Ernährungsfahrplan** in besonderem Maße gesund und vitaminreich zu gestalten. Dadurch werden der Körper und das Immunsystem ausreichend gestärkt.

Auch in der **Einrichtung** kann man zusammen mit den Kindern die Abhärtung des Körpers fördern und das Immunsystem unterstützen. Die Außenaktivitäten machen durch wechselnde Temperaturreize unseren Körper fit, um mit diesen Herausforderungen erfolgreich umzugehen. Erzieher(innen) und Kinder bauen so einen guten Schutz gegen Viren und Bakterien, aber auch gegen schlechte Stimmung auf.

Hier ein paar hilfreiche **Tipps** für einen gesunden und fitten Winter:

- für angemessene Kleidung sorgen
- gesunde, frische Ernährung bevorzugen
- Hygieneregeln beachten
- viel Bewegung an der frischen Luft ermöglichen
- viel zu Trinken anbieten
- Entspannungsphasen bieten
- Schlaf- und Ruhephasen anbieten
- Hektik und überzogene Ansprüche an Perfektion – gerade vor den Festen – reduzieren
- ein gesundes Raumklima schaffen: Luftfeuchtigkeit, Temperatur (ca. 22 °C), regelmäßige Grundlüftung, um die Erreger in der Luft zu reduzieren
- Kalt-Heiß-Wechselbäder für Hände, Arme und Füße anbieten

(HSH)