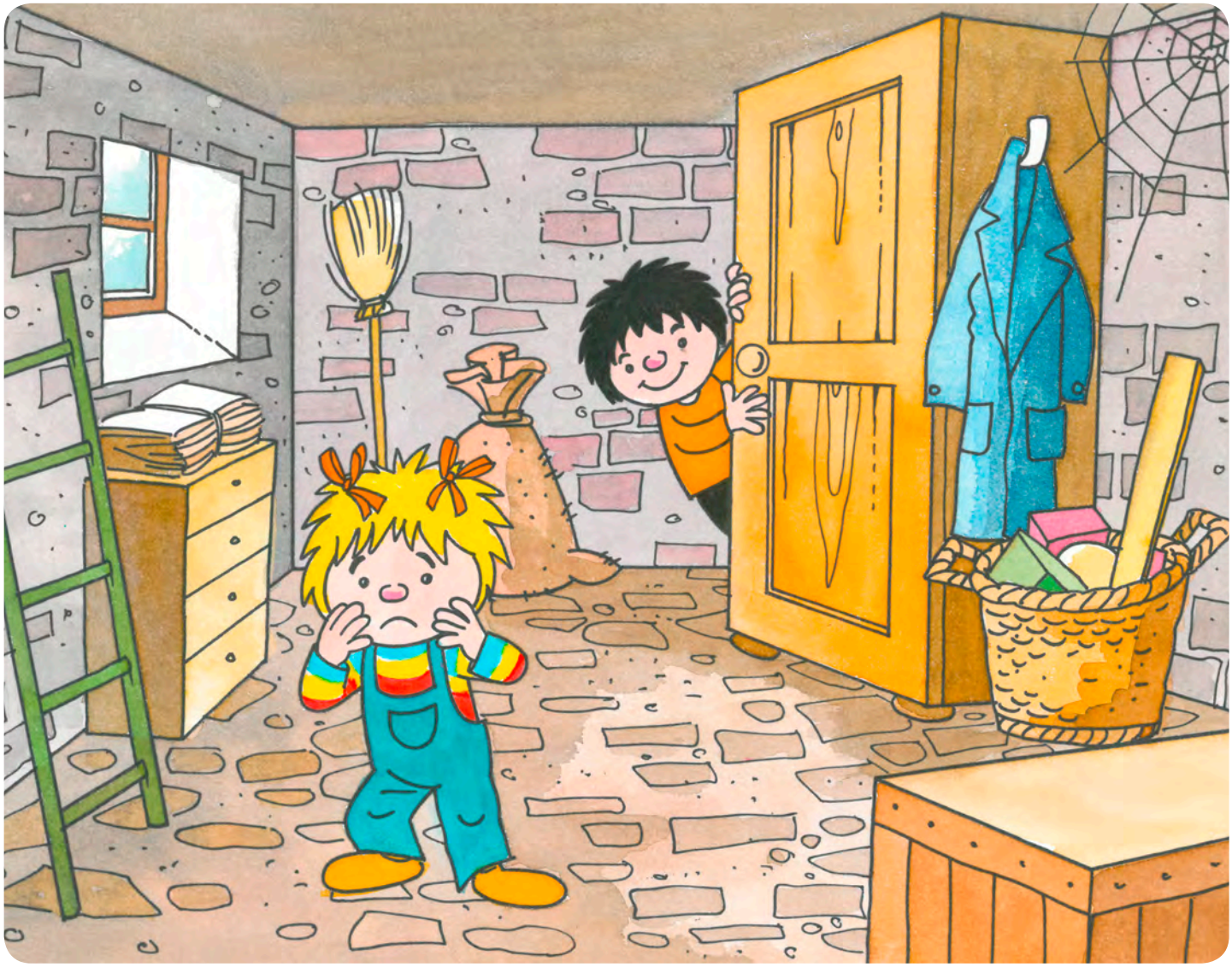
Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

www.jrk-bayern.de



Mein Körper

Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe Trau-Dich

Das Herz

TRAU DICH

Bayerisches Rotes Kreuz

Herausgeber/Impressum

Arbeitshilfe:	Mein Körper - Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe Trau-Dich Hatschi - die Lunge
Herausgeber:	Bayerisches Jugendrotkreuz Garmischer Straße 19 - 21 81373 München
Tel.:	089/9241-1342
Fax:	089/9241-1210
E-Mail:	info@jrk-bayern.de
Internet:	www.jrk-bayern.de
Autoren:	Ilka Debler, Birgit Geier, Julia Rohde, Florian Rößle, Emmi Rückert
Illustrationen:	Kurt Italiaander
Layout:	Florian Rößle

Erstauflage 2021

Vorwort

Bereits seit vielen Jahren unterstützt das Bayerische Jugendrotkreuz mit seinem Trau-Dich-Programm die Vermittlung grundlegender Erste-Hilfe-Kenntnisse an Kinder im Kindergartenalter. Aus unseren eigenen Erfahrungen und den Rückmeldungen vieler Anwender wissen wir: Kinder die am Trau-Dich-Programm teilgenommen haben wollen mehr über die Funktionen und den Aufbau des menschlichen Körpers wissen. Sie stellen während der Kurse viele Fragen, sind neugierig und lassen sich häufig nicht mit einem einfachen „da reden wir ein anders mal darüber“ abspeisen.

Dem Wunsch nach mehr Hintergrundwissen zu den einfachsten Funktionen des Körpers möchten wir gerne nachkommen. Unter dem Titel: „Mein Körper“ erarbeiten und veröffentlichen wir derzeit Zusatzeinheiten zu unserem Trau-Dich-Programm. Ziel ist es ein grundlegendes Verständnis von Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers kindgerecht zu vermitteln. Dabei unterstützen uns natürlich auch wieder Solfi und Rino, die inzwischen ja eine große Fangemeinde haben.

Unsere Arbeitshilfe Trau-Dich eignet sich für Kinder ab dem 4. Lebensjahr und soll als Anregung und Motivation für eine kindgerechte Umsetzung des Themas Erste Hilfe dienen. Sie finden die vollständigen Unterlagen zu unserem Trau-Dich-Programm auf unserer Internetpräsenz:
www-jrk-bayern.de/trau-dich

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Arbeitsgruppe Vorschule
Bayerisches Jugendrotkreuz

Einführung

Ziel der Zusatzeinheiten zum Trau-Dich-Programm ist es, kindgerecht an Funktionsweise und Aufbau des menschlichen Körpers heranzuführen. Hierbei besteht für die pädagogischen Fachkräfte Spielraum, ihre eigenen Ideen, Formulierungen und Erfahrungen in die Umsetzung der Zusatzeinheiten einfließen zu lassen. Die Wort für Wort ausformulierten Geschichten sind als Anregungen und Beispiele zu verstehen und nicht als absolute Vorgaben!

Bei der Durchführung der Zusatzeinheiten ist es enorm wichtig, die Kinder stets positiv zu bestärken und zu loben – auch wenn das ein oder andere mal nicht sofort klappt oder eher unbeholfen wirkt! Es gilt, die Kinder in dem zu bestärken, was sie tun und ihr Kompetenzgefühl zu steigern.

Auf den folgenden Seiten werden zunächst die Rahmenbedingungen geklärt und Hintergrundinformationen zum Thema gegeben, danach folgen die Erläuterungen zur praktischen Umsetzung.

Für Fragen rund um das Trau-Dich-Programm steht Ihnen der Bereich (Vor-)Schularbeit in der Landesgeschäftsstelle des Bayerischen Jugendrotkreuzes gerne zur Verfügung:

Florian Rößle
Bildungsreferent im Bayerischen Jugendrotkreuz

Bayerisches Rotes Kreuz
Körperschaft des Öffentlichen Rechts
Landesgeschäftsstelle
Garmischer Straße 19 - 21
81373 München

Tel.: 089/ 9241-1391
Fax: 089/ 9241-1210
E-Mail: roessle@lgst.brk.de
Internet: www.jrk-bayern.de

Einweisung Zusatzeinheiten

Allgemeines

Es empfiehlt sich vor der Durchführung der Zusatzeinheiten mit den Kindern das Trau-Dich-Programm durchzuführen.

Was wollen wir mit den Zusatzeinheiten erreichen?
Viele Kinder die am Trau-Dich-Programm teilgenommen haben wollen mehr zum menschlichen Körper wissen. Den Kindern soll ein altersgerechtes realistisches Bild des Aufbaus und der Funktionsweise des menschlichen Körpers vermittelt werden. Dadurch wird nicht nur die eigene Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper gefördert, durch das erweiterte Hintergrundwissen können auch die im Trau-Dich vermittelten Erste-Hilfe-Kenntnisse besser verstanden und umgesetzt werden.

Wer kann die Zusatzeinheiten durchführen?
Jede Erzieherin und Kinderpflegerin, die in das Trau-Dich-Programm eine Einweisung erhalten hat bzw. sich damit intensiv auseinander gesetzt hat und einen aktuellen Kurs zur Ersten Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder vorweisen kann (nicht älter als zwei Jahre). Gruppenleiter/-innen des Roten Kreuzes die eine Einweisung auf dieses Programm haben, bzw. sich intensiv damit auseinander gesetzt haben. Erste-Hilfe-Ausbilder des Roten Kreuzes.

Vorbereitung
Bitte informieren Sie rechtzeitig vor dem Beginn die Eltern über Ihr Vorhaben. Es empfiehlt sich einen kurzen Elternbrief zu verfassen, hierin sollten die behandelten Themen kurz erwähnt werden. Im Vorfeld mit der Arbeitshilfe Trau-Dich und der Zusatzeinheit vertraut machen. Die Teilnahme ist für die Kinder grundsätzlich freiwillig.

Zeitplanung und Ablauf
Die Zusatzeinheiten können im Rahmen der am Vormittag üblichen Angebote durchgeführt werden, wobei die Teilnahme der Kinder stets freiwillig und ohne Zwang erfolgt. Es hat sich bewährt, die Einheit in einem Nebenraum durchzuführen, sodass nicht teilnehmende Kinder weiterhin spielen können. In diesem Nebenraum kann auch das benötigte Material in Ruhe vorbereitet werden. Es muss auf ausreichend Platz geachtet werden. Die Konzentration der Kinder nimmt nach 20 bis höchstens 30 Minuten rapide ab, daher sollte darauf geachtet werden, dass eine Lerneinheit nicht zu lange dauert und mit möglichst vielen Bewegungsspielen aufgelockert wird.

Alter und Gruppengröße
Der Trau-Dich ist für Kinder ab 4 Jahren gedacht. Eine Gruppengröße von 6 – 8 Kindern ist optimal.

Sitzordnung:
Als Sitzordnung sollte ein Halbkreis gewählt werden, da so die Kinder die Möglichkeit haben, die Handpuppe Solfi, die Bilder, sowie Piktogramme und die Versorgungen gut zu sehen.

Grundüberlegungen

Hintergrund:
Das Einbetten in altersgerechte Geschichten entspricht dem kindlichen Denken und soll so die Möglichkeit schaffen, sich in die Handlungen einzufühlen. Die Einführungsgeschichten sollen die Kinder motivieren, dabei können Handpuppen zur Unterstützung der Erzählung eingesetzt werden (Solfi und/oder Rino). Bei den Formulierungsvorschlägen für die Geschichten haben wir diesmal Rino als Erzähler vorgesehen. Natürlich können die Geschichten ganz leicht umgedreht werden, so dass Solfi erzählt. Die beinhalteten Bilder und Darstellungen sollen die Geschichten noch anschaulicher machen und als Gesprächsgrundlage dienen. Am besten lernt man, indem man es selbst ausprobiert, deshalb haben wir die Zusatzeinheiten sehr praktisch gestaltet.

Hintergrundinformationen zum Spiel mit der Handpuppe Solfi und zu den Erste-Hilfe-Themen:
Für eine ausführliche Einweisung in das Spiel mit der Handpuppe Solfi und zu Hintergundinformationen rund um die Themen der Ersten Hilfe schlagen Sie bitte im Trau-Dich-Handbuch nach. Dieses finden Sie als PDF zum Download auf unserer Homepage unter **www.jrk-bayern.de/trau-dich**

Zusatzeinheit 5: Herzklopfen - das Herz

In diesem Themenkreis lernen die Kinder...

- wo das Herz sitzt und wozu wir es brauchen
- wie schnell das Herz schlägt
- wie sich der Herzschlag anhört

Umsetzung:

Herzklopfen - das Herz

Einstieg: Rino erzählt

„Wisst ihr waas? Meine Oma hat einen Dachboden UUUND einen Keller! Wenn die Solfi und ich bei meiner Oma sind dürfen wir sogar auch ab und zu im Keller spielen!! Uiuiui, das ist immer ganz schön aufregend! Da ist es nämlich immer ziemlich dunkel… (hält sich die Augen zu) Habt ihr auch so einen dunklen Gruselkeller? (Bild 1) *Die Solfi und ich wir sind ja ziemlich, ziemlich mutig, deswegen trauen wir uns da auch zu spielen! Letztes Mal haben wir im Keller verstecken gespielt. Und ich hab mich sooooo gut versteckt, im hintersten dunklen Eck, da ist mir fast ein bisschen mulmelig geworden… Ob mich die Solfi auch findet und dann waren da überall lauter Geräusche, die ich gar nicht kenne… Huiui, das war ganz schön aufregend!* (Bild 2) *Das hat sogar mein Herz gemerkt und gaaaanz laut gebummert „bubuumbubuum“… Habt ihr auch schon mal euer Herz schlagen hören? Wieeee? Habt ihr nicht?? Oder dooch? Ach, wisst ihr was, wir probieren das jetzt aus!“*

Das Herz

Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und ungefähr so groß wie deine Faust. Es pumpt das Blut mit dem Sauerstoff und den Nährstoffen durch deinen ganzen Körper. Dein Herz ist ein großer Muskel und ist in Kammern unterteilt, durch das Blut fließt. Damit dein Herz kräftig bleibt, müssen wir uns fit halten. Am besten durch Sport und gesunde Ernährung.
Hast du dich auch schon einmal gefragt, wo dein Herz liegt und wie es aussieht? (vgl. Bilder 1 und 2)

Experiment: Puls hören und fühlen

Material:

- 2 Trichter
- Stoppuhr oder Sanduhr (ca. 10 sec für Pulsmessen)
- Plastikschlauch

Anleitung:

Nimm ein ca. 45 cm langes und etwa 1cm dickes Stück Schlauch. Der Schlauch sollte so breit wie die Trichterenden sein. Falls nicht, nimm ein Klebeband zu Hilfe. Halte den Trichter ans Ohr, den anderen über dein Herz. Hör gut hin! Du kannst ihn auch fühlen. Nimm die mittleren Finger deiner Hand und rutsch den Daumen bis über dein Handgelenk hinunter und drück leicht zu.
Kannst du den Puls fühlen?
Kannst du den Puls auch bei deinem Nachbarn fühlen?
Mache 10 Hampelmänner! Höre und spüre noch einmal! Was fällt dir auf?
Atme ein paarmal tief ein.
Fühle deinen Puls noch einmal! Was fällt dir auf?

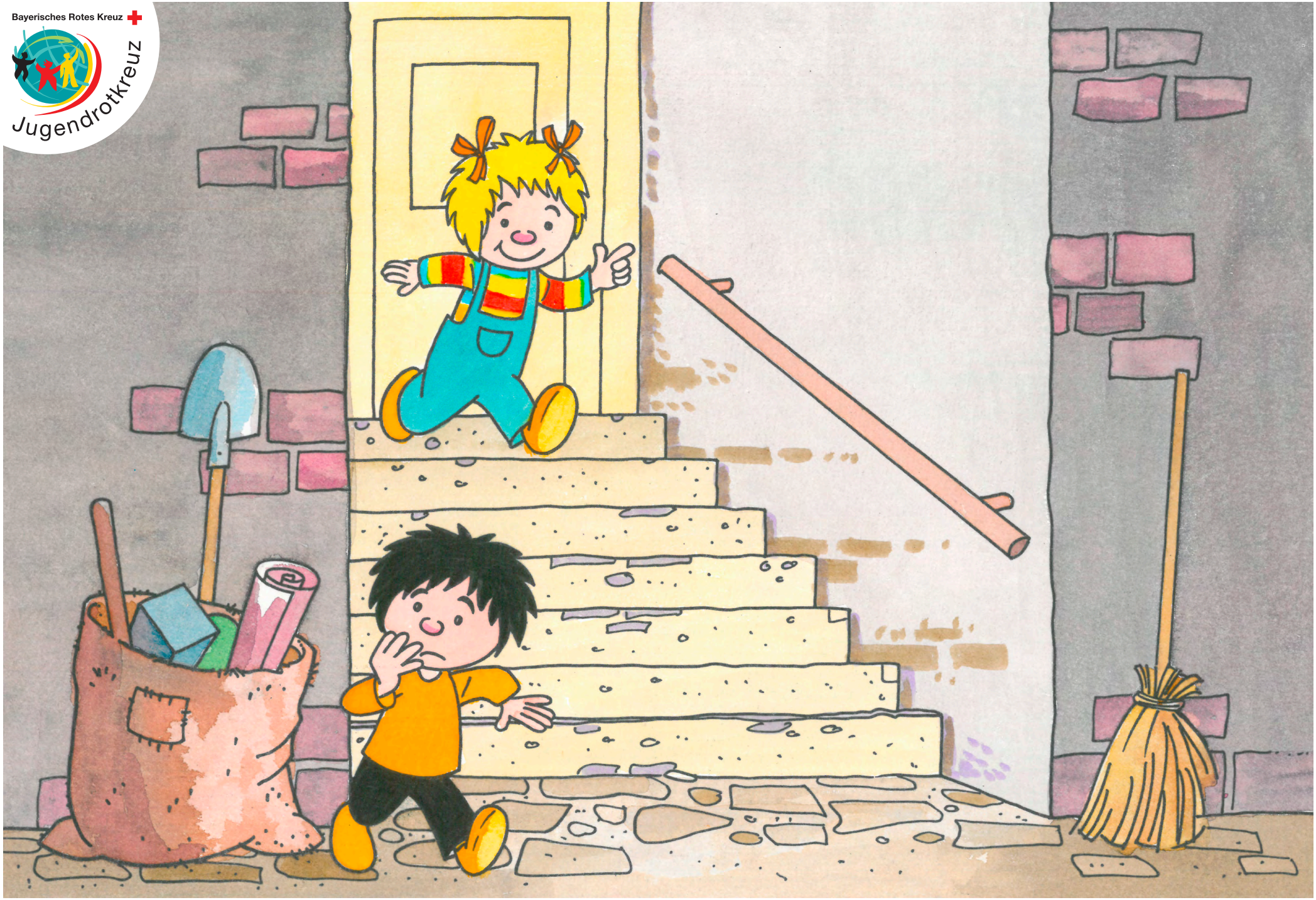
Weitere Ideen:

- So oft du dein Herz gespürt hast, gebe gleichgroße Steine (z.B. Muggelsteine) in ein Glas.

Motivationsbild 1

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz



Motivationsbild 2

Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

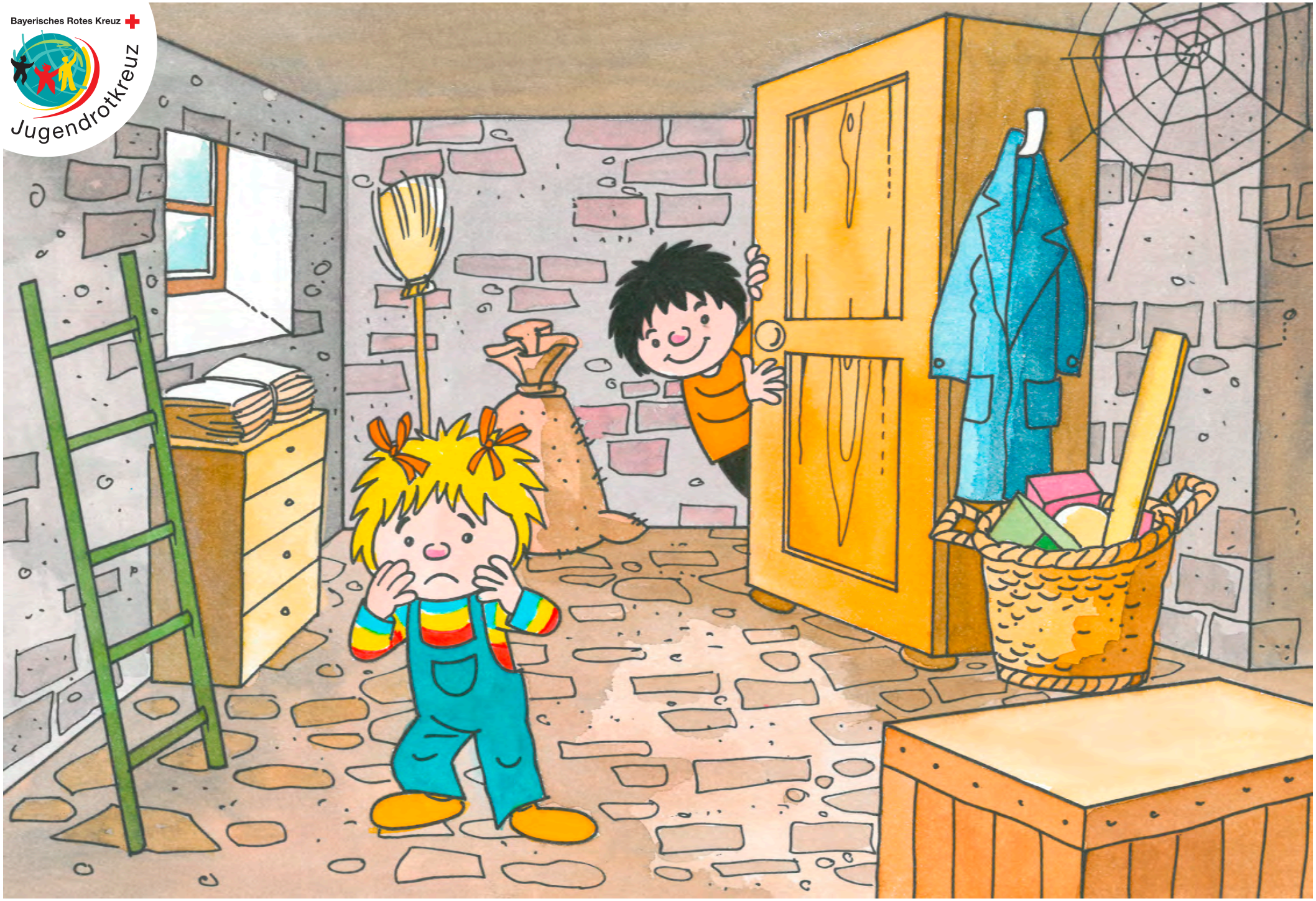


Bild 1

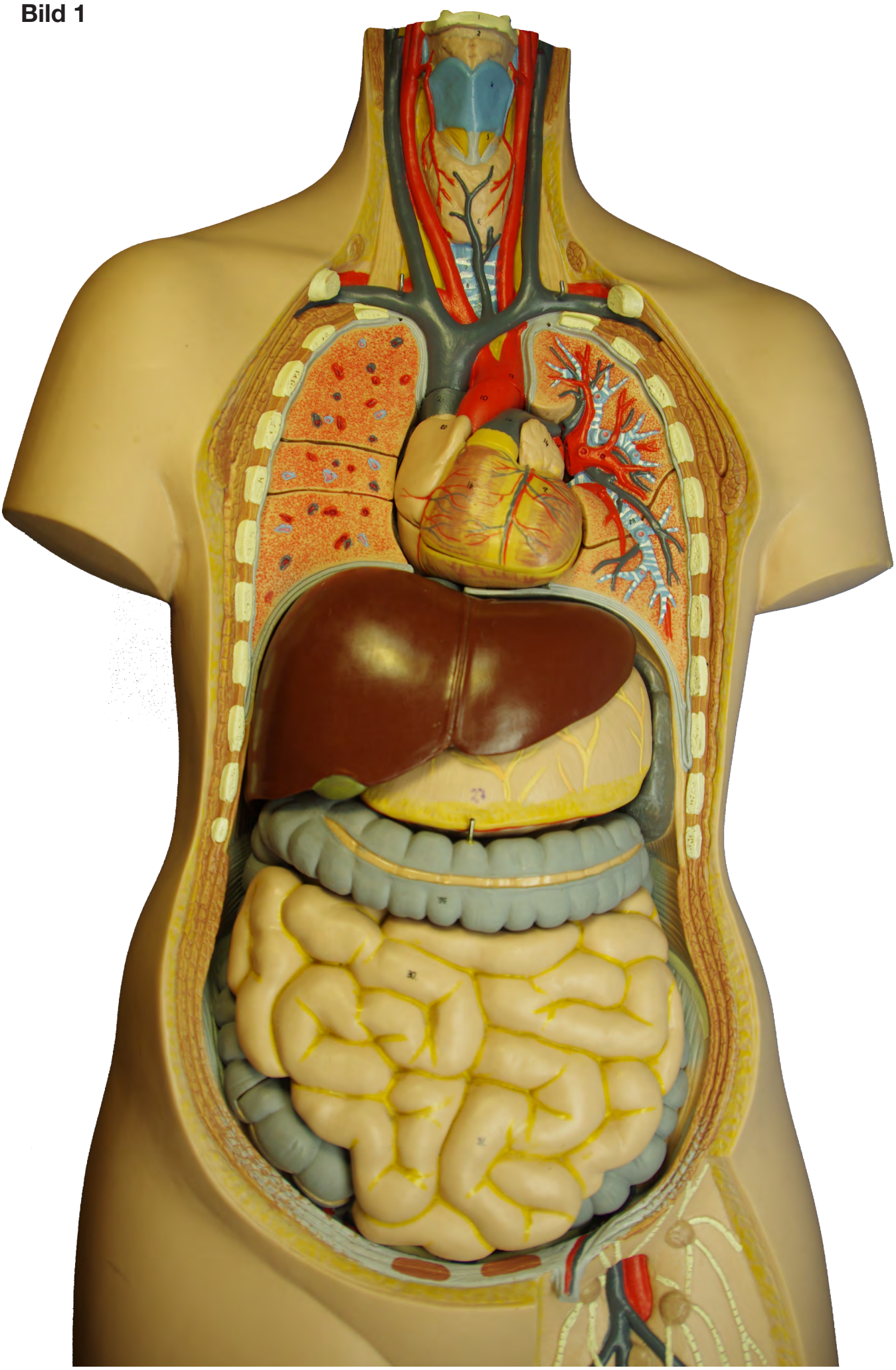
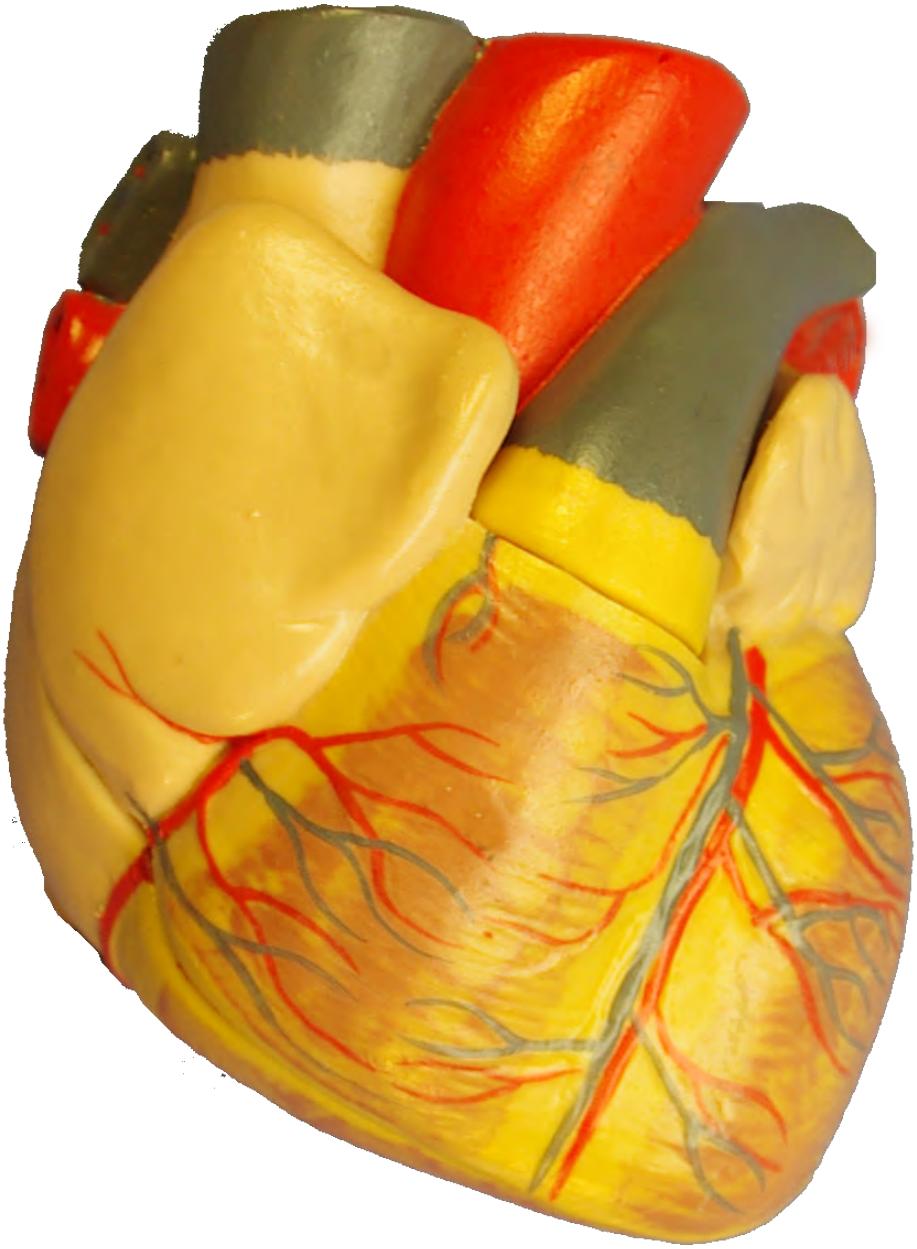


Bild 2



Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

www.jrk-bayern.de

Bayerisches Jugendrotkeuz
Garmischer Straße 19 - 21
81373 München
Tel.: 089/9241-1342
Fax: 089/9241-1210
E-Mail: info@jrk-bayern.de