



www.jrk-bayern.de



Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe Trau-Dich

Ich werde nicht krank! Hygieneregeln







Herausgeber/Impressum

Arbeitshilfe: Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe Trau-Dich

Ich werde nicht krank - Hygieneregeln

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: Birgit Geier, Florian Rößle

Illustrationen: Kurt Italiaander

Fotos: Antje Thalmayr

Layout: Florian Rößle

Erstauflage 2020

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. Derzeit erarbeiten und veröffentlichen wir 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 dieser Zusatzeinheit zum Trau-Dich-Programm ist es, kindgerecht an Grundlagen der Hygiene heranzuführen um sich selbst und andere vor Krankheiten zu schützen. 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 zur Übertragung von Krankheiten und zur Hygiene vermittelt werden. Dadurch wird nicht nur die eigene Wahrnehmung, sondern auch die Achtsamkeit gegenüber anderen 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 Bildungsund 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: Ich werde nicht krank! Ich passe auf! Hygieneregeln

In diesem Themenkreis lernen die Kinder...

- Hygieneregeln kennen.
- welche Gefahren durch Krankheitskeime drohen.

Lernziele:

- Hände waschen
- In die Armbeuge niesen und husten
- · Nicht ins Gesicht fassen
- Benutzte Taschentücher in den Mülleimer
- Mund-Nase-Bedeckung tragen
- Abstand halten
- Lüften

Informationen:

Zurzeit erkranken viele Menschen auf der ganzen Welt am Corona-Virus. Mit genauem Namen heißt das Virus SARS-CoV-2. Es löst die Krankheit Covid-19 aus. Covid ist die Abkürzung für Corona Virus Disease, das ist Englisch und heißt auf Deutsch "Corona-Virus-Krankheit". Die Zahl 19 steht für das Jahr in dem die Krankheit ausgebrochen ist, also 2019.

Wer sich mit dem Corona-Virus ansteckt, kann zuerst Halskratzen oder auch Schnupfen, dann trockenen Husten und Fieber bekommen, selten haben die erkrankten Menschen auch Durchfall. Manche leiden unter Atemproblemen oder bekommen eine Lungenentzündung.

Bei den meisten Menschen verläuft die Krankheit Covid-19 milde, ungefähr so wie eine harmlose Erkältung. Für Menschen, die schon krank oder schwach sind, ist das Virus aber besonders gefährlich – sie können daran sehr schwer erkranken. Diese Menschen müssen wir besonders gut vor einer Ansteckung schützen.

Coronaviren sind winzig klein, hunderte Millionen von ihnen passen auf eine Malstiftspitze. Wir können sie mit unseren Augen nicht sehen. Hustet, niest oder spricht ein erkrankter Mensch, verteilt er die Viren

in der Luft – und wer danebensteht und sie einatmet kann sich anstecken.

Viren können aber auch über die Hände weitergegeben werden: Putzt sich ein erkrankter Mensch etwa die Nase und greift danach an einen Türgriff, bleiben dort Viren kleben. Macht nun ein anderer die Türe auf, hat er die Krankheitserreger an der Hand. Jetzt muss er sich nur noch unbedacht die Augen reiben oder ein paar Pommes mit den Fingern essen – und schon könnte er sich angesteckt haben.

Bis die Krankheit wirklich ausbricht, kann es bis zu zwei Wochen dauern. Das Schlimme: auch in der Zeit, in der sich ein Mensch noch nicht krank fühlt, kann er schon ansteckend sein.

Hände waschen:

Besonders wichtigistes, sichregelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang die Hände zu waschen. Achtet darauf, dass ihr nicht nur die Handflächen, sondern auch eure Finger, Fingerkuppen, Fingernägel und auch die Haut zwischen euren Fingern einseift und abwascht.

Niesen und husten in die Armbeuge:

Hustet oder niest außerdem nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge. Oder benutzt dazu ein Einwegtaschentuch und werft es danach weg. Haltet Abstand von anderen Menschen mit Husten, Schnupfen oder Fieber – schüttelt euch nicht die Hände oder klatscht euch mit den Händen ab. Jetzt ist die Zeit, sich neue lustige Begrüßungsformeln einfallen zu lassen.

Lüften:

In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Krankheitserregern in der Luft stark steigen.

Außerdem fördert Lüften ein gutes Raumklima und verhindert durch die größere Luftfeuchtigkeit das Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die Kinder wart ihr auch schon mal krank? (Antworten zur Abwehr vor Krankheitserregern wichtig sind.

Nicht ins Gesicht fassen:

Ärzte raten dazu, sich mit den Händen nicht ins Gesicht zu fassen, vor allem nicht in Mund, Nase oder Augen. Denn über die Schleimhäute nehmen wir Viren und Bakterien auf und können uns anstecken.

Benutzte Taschentücher in den Mülleimer:

Wenn man sich die Nase geputzt hat, landen viele Viren auf dem Taschentuch. Deswegen schmeißt man ein gebrauchtes Taschentuch am besten gleich in den Mülleimer und steckt es nicht in die Hosentasche oder lässt es rumliegen.

Mund-Nase-Bedeckung tragen:

Beim Sprechen oder Husten kommen viele winzig kleine Tröpfchen mit aus deinem Mund und deiner Nase. Oft können wir sie gar nicht sehen, aber so können Krankheitskeime von einem anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden. Ein Schutz für den anderen ist es, wenn wir ein Tuch vor Nase und Mund haben, denn da bleiben die kleinen Tröpfchen hängen.

Abstand halten:

Wenn wir mindestens 1,5 Meter Abstand halten, tun sich die winzig kleinen Tröpfchen mit den Krankheitskeimen sehr schwer euch zu erwischen. Wenn ihr beide die Arme ausstreckt und noch ein bisschen zusätzlichen Platz zwischen euren Fingerspitzen lasst, sind das ungefähr 1,5 Meter Abstand.

Umsetzung:

Ich werde nicht krank!

Material:

Ausdrucke der Piktogramme / Bilder

Einstieg: Solfi erzählt

"Ui, Kinder - ich muss Euch was erzählen. Kürzlich, da wollte ich mit Rino spielen, aber als ich ihn abholen wollte hat mir seine Mama gesagt Rino ist krank und ich habe ihn nur kurz gesehen, er hatte einen dicken Schal um den Hals, eine tomatenrote Nase und dann

Regelmäßiges Lüften hilft dies zu vermeiden. hat er auch schon ganz laut niesen müssen und seine Mutter hat ganz schnell wieder die Tür zugemacht.

sammeln)

Ich hatte letztes Jahr Bauchweh und Durchfall. Das war gar nicht schön. Ich bin dann gleich wieder heim gegangen und habe es der Mama erzählt. Die hat dann gesagt: der arme Rino, da hat er sich wohl einen Virus eingefangen. Was für ein Flattertier? Habe ich dann gefragt.

Kinder wisst ihr was ein Virus ist. (Antworten sammeln)

Bild oder Handpuppe Gisa Grippchen zeigen

Genau! - Meine Mama hat mir dann auch erklärt, dass das ein Krankheitserreger ist, der einen krank macht. Und der ist echt fies, der ist so klein dass man ihn gar nicht sehen kann und wenn ich so mache - (ins Gesicht/an die Nase fassen) - dann kann der über meine Nase in meinen Körper kommen und weil es ihm dort gut gefällt bekommt er lauter Babys und vermehrt sich und ich werde krank. Hmmm. Zum Glück haben wir so was wie eine Gesundheitspolizei in unserem Körper und wenn die den Virus findet, dann geht es ihm schlecht, die legen ihm so was wie Handschellen an, dann werde ich wieder gesund. Mama meinte dann noch, dass man sich vor einem Virus auch schützen kann. Habt Ihr eine Idee wie?"

Mit den Kindern Ideen sammeln.

Die aufregende Geschichte hat Solfi ganz müde gemacht - da muss sie sich unbedingt kurz hinlegen. Die Fachkraft/der Trainer geht nochmals intensiv auf das Thema ein.

So schütze ich mich und andere richtig:

Die Piktogramme

- Hände waschen
- In die Armbeuge niesen und husten
- Nicht ins Gesicht fassen
- Benutzte Taschentücher in den Mülleimer
- Mund-Nase-Bedeckung tragen
- Abstand halten
- Lüften

werden besprochen/zugeordnet.

Warum mache ich es?

Hände waschen: Ich kann Krankheitskeime abwaschen indem ich meine Hände mit Seife

- wasche. Wann wasche ich meine Hände: Nach dem Toilettengang! Vor dem Essen! Immer wenn ich wo ankomme (zu Hause, in der Einrichtung, etc).
- In die Armbeuge niesen und husten: Durch das Niesen oder Husten in die Armbeuge verteilen sich die Krankheitskeime nicht so stark in der Luft und werden von anderen weniger eingeatmet.
- Nicht ins Gesicht fassen: Krankheitskeime können überall leben und können über dein Gesicht (wenn du die Nase oder Augen mit den Händen reibst) in deinen Körper gelangen.
- Benutzte Taschentücher in den Mülleimer: Krankheitskeime verlassen deinen Körper wenn du schnäuzt oder hustest. Damit keiner sich ansteckt, sollte man benutzte Taschentücher gleich in den Mülleimer schmeißen
- Mund-Nase-Bedeckung tragen: Auch beim Sprechen können Krankheitskeime in die Luft kommen und von anderen eingeatmet werden, deshalb tragen kranke Menschen oder Menschen die andere schützen wollen eine Mund-Nase-Bedeckung.
- Abstand halten: Am einfachsten schützt man sich und andere indem man genügend Abstand zueinander hält (mindestens 1,5 Meter), auch wenn einem das manchmal schwer fällt.
- Lüften: Damit die Krankheitskeime nicht in der Raumluft bleiben, mache ich öfter mal die Fenster auf um frische Luft in den Raum zu lassen.

Experimente / Tipps zur Verdeutlichung:

- Mindestabstand: Zwei Kinder stehen nebeneinander (mit Abstand!) und strecken den Arm aus, ohne, dass sich die Fingerspitzen berühren. Nun gehen sie noch einen kleinen Schritt zurück. Jetzt sind ungefähr 1,5 m Abstand erreicht. (Durch dieses Vorgehen wird den Kindern der richtige Abstand verdeutlicht und ihnen ermöglicht den Abstand den sie zu anderen haben zukünftig schneller einzuschätzen.)
- Mund-Nase-Bedeckung: Die Kinder halten eine ihrer eigenen Hände vor den Mund, sie sollen spüren, da kommt Luft raus, die ist warm und feucht. Ergänzend kann mit einer Sprühflasche (Blumensprüher o.ä.) Wasser versprüht werden. Dies stützt die Erklärung, wie Krankheitskeime aus unserem Körper kommen und wie weit sie fliegen können. Wie weit muss ich wegstehen, damit ich nichts mehr spüre? Hierdurch werden die Maßnahmen Mundschutz, Mindestabstand und Lüften erlebbar begründet.

Toastbrotexperiment: Man braucht dafür drei Scheiben Toastbrot und drei Gefrierbeutel mit Zipper. Wichtig ist, dass die Beutel verschließbar sind. Beschriftet werden sie mit "Kontrolle", "gewaschene Hände" und "ungewaschene Hände". In den "Kontrolle"-Beutel wird die erste Scheibe Brot gepackt. Diese wird aber nur mit einem Handschuh angefasst. Sie soll keimfrei bleiben. Die Logik ergibt sich dann von selbst: In den Beutel mit der Aufschrift "gewaschene Hände" steckt man eine Brotscheibe, die nur mit gewaschenen Händen angefasst wurde. Die letzte Scheibe Brot geht reih um, bis jeder, der am Experiment teilnimmt, sie einmal angefasst hat. Natürlich ohne, dass vorher die Hände gewaschen wurden. (Derzeit sollte die Scheibe Brot nur von einer Person mit ungewaschenen Händen angefasst werden.) Dann heißt es Geduld haben. Nach einigen Tagen (kann bis zu zwei Wochen dauern) beginnt das Brot, das mit den ungewaschenen Händen angefasst wurde sich durch die Keime zu verändern, es schimmelt. Der gleiche Prozess wird einige Tage später auch bei dem Brot einsetzen, das mit den gewaschenen Händen angefasst wurde. Zuletzt sollte das Brot im Kontrollbeutel zu schimmeln beginnen.

Nachfolgend finden Sie zunächst die zugehörigen Piktogramme und ein Bild der Handpuppe Gisa Grippchen. Danach folgen zwei wirklich gelungene Plakate unserer Kollegen aus Thüringen. Im Anschluss daran haben wir eine kleine Bildanleitung zum richtigen Hände waschen eingefügt. Lieder zum memorieren der Schritte finden sich zuhauf im Internet (Suchbegriff: Händewaschsong). Übrigens: eine umfangreichere Materialsammlung (nach Alter differenziert) haben unsere Kollegen aus Österreich erstellt, diese finden Sie hier:

www.gemeinsamlesen.at/corona

Hinweis: Wenn Sie Gisa Grippchen käuflich erwerben wollen, stehen Ihnen hierfür verschiedenste Angebote zur Verfügung. Füttern Sie einfach eine Suchmaschine Ihrer Wahl mit den Worten "Gisa Grippchen Living Puppets" und Sie werden schnell fündig.



In die Armbeuge niesen oder husten



Keine Finger im Gesicht oder im Mund



Mund-Nase-Bedeckung tragen



Benutzte Taschentücher in den Mülleimer werfen



Lüften



Abstand halten



Hände waschen



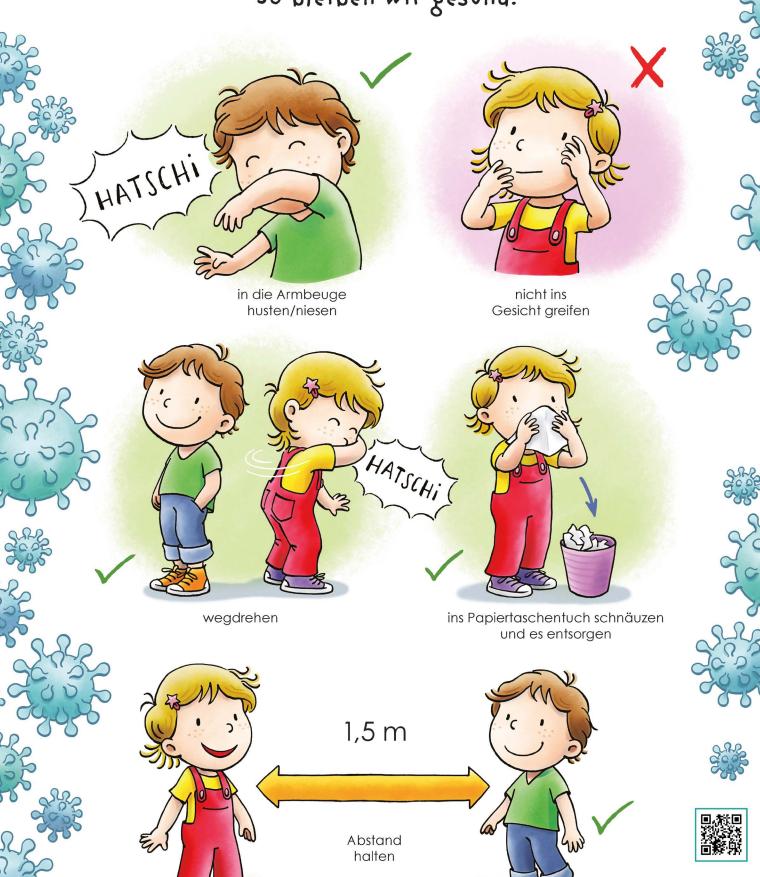




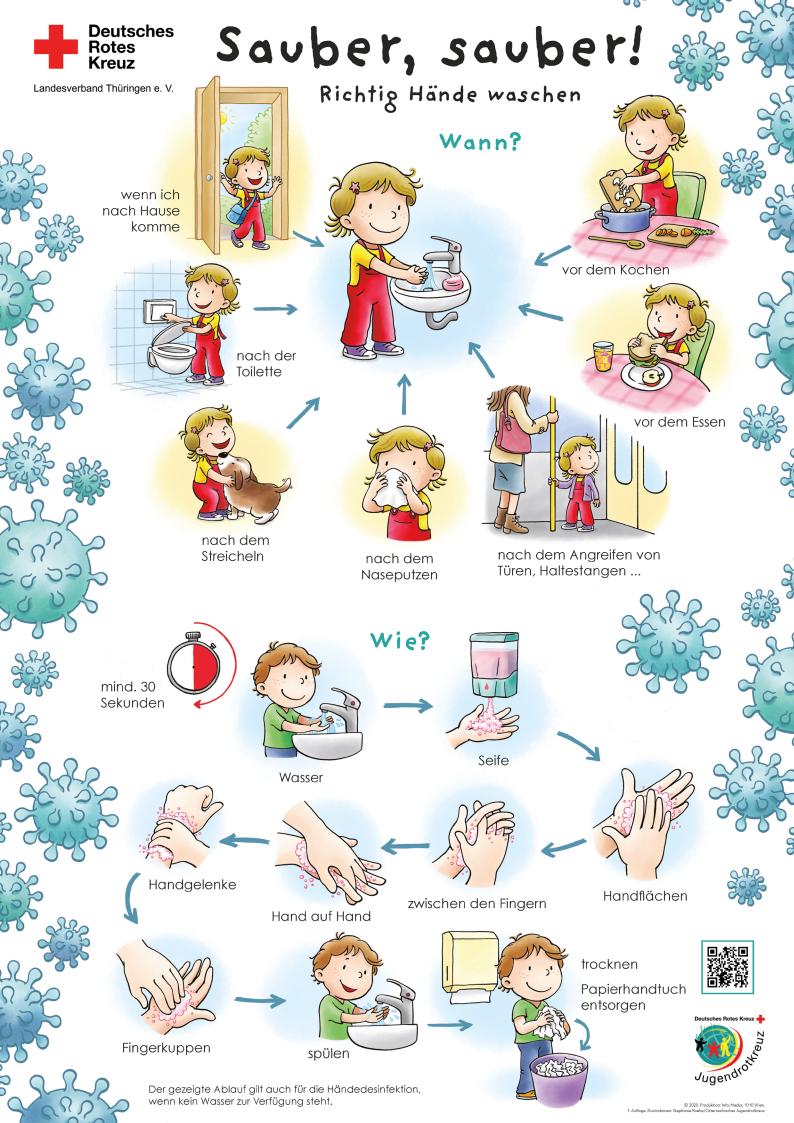
Landesverband Thüringen e. V.

Hatschi!

So bleiben wir gesund.



Jugendroty





Hände nass machen



Hände einseifen



Handflächen waschen



Zwischen den Fingern



Handrücken waschen



Handgelenke waschen



Fingerkuppen waschen



Hände abtrocknen



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