

Gesund macht Schule

Newsletter

Hände waschen? Klar doch!

Was hat sorgfältiges Händewaschen mit Gesundheit zu tun? Tatsächlich eine ganze Menge. Kinder, die das wissen und grundlegende Hygieneregeln früh lernen, werden im Alltag eher daran denken. Ein guter Grund für *Gesund macht Schule*, diese Themen aufzugreifen.

Hände waschen? Vergessen. Nase putzen? Später. Was Kindern im Alltag schnell mal lästig wird, sind jedoch wichtige Maßnahmen, um möglichst wenige Krankheitskeime zu verbreiten und sich und andere vor Infektionen zu schützen. Indem Schule diese Themen aufgreift, folgt sie dem Lehrplan für den Sachunterricht in der Grundschule. Dort ist festgehalten, dass Kinder am Ende der vierten Klasse die Grundsätze und Regeln der Körperhygiene kennen sollen. Unser Report auf den folgenden Seiten gibt Einblicke, wie zwei Programmschulen hierzu gearbeitet haben.

Gleichzeitig unterstützt Schule mit diesen Inhalten die Hygieneerziehung in der Familie. Ein wesentliches Anliegen dabei ist, den Kindern zu vermitteln: Sie können eigenständig einen wertvollen Beitrag dazu leisten, gesund zu bleiben. Auch den *Gesund macht Schule*-Patenärztinnen und Patenärzten, die sich in den Schulen engagieren, liegt dieser Aspekt am Herzen.

Eltern können die gesteigerte Aufmerksamkeit ihrer Kinder für diese Themen nutzen und begleitend zu den Schulaktivitäten zu Hause mit ihnen überlegen: Mit welchen Tricks und Ritualen prägen sich Verhaltensweisen wie das sorgfältige Händewaschen genauso ein wie das tägliche Zähneputzen?

Einfache Hygieneregeln können große Wirkung zeigen

Ein guter Tipp ist zum Beispiel ein Erinnerungsticker über dem Waschbecken. Vor dem Essen wird immer kurz nachgefragt, ob alle Hände sauber sind. Und Papiertaschentücher kommen in eine dekorative Box und sind jederzeit griffbereit.

Natürlich lässt sich nicht jede Infektion verhindern. Wie Kinder wieder fit werden, wenn die Krankheitserreger sie doch einmal erwischt haben, ist ein weiteres Thema in diesem Newsletter. Dabei ist eines gewiss: Fürsorge, Trost, eine große Portion der Lieblingsessensspeise oder eine Extra-Vorlesegeschichte sind nicht zu unterschätzende „Hausmittel“ und helfen Kindern, gesund zu werden.

Mit
MACH
Seiten

Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Dem Schnupfen ein Schnippchen schlagen

Projektarbeit in zwei Programmschulen

Gut zu wissen

Literaturtipps für den Unterricht und für zu Hause

Ab ins Bett oder ab in die Schule?

Im Gespräch mit der Kinder- und Jugendmedizinerin Christiane Thiele

Mit der Körperpolizei auf Streife

Unsere Mitmachseiten für Kinder rund um die Themen Immunsystem und Hygiene



Dem Schnupfen ein Schnippchen schlagen

Wenn in der kalten Jahreszeit die Erkältungswelle anrollt, haben Triefnasen Hochkonjunktur. Doch vor Infektionen kann man sich schützen. Was dafür wichtig ist und was verhindern kann, dass Krankheitserreger die Runde machen, war zum Winteranfang Thema in zwei Programmschulen.

Wenn mit November die Schnupfenzeit beginnt, steht in der **Leoschule in Neuss** der vor vier Jahren eingeführte „Hygienetag“ an. „Er dreht sich darum, wie man einer Erkältung vorbeugen und verhindern kann, dass sich Krankheitserreger verbreiten“, erklärt Schulleiterin Marion Amandi. „Die Kinder sollen verstehen, warum dafür sorgfältiges Händewaschen wichtig ist und wie sie richtig niesen. Indem wir diese Themen früh aufgreifen und regelmäßig wiederholen, möchten wir dazu beitragen, dass entsprechende Verhaltensweisen schon im Grundschulalter zur Gewohnheit werden.“

Spannendes Experiment mit der Patenärztin

Umgesetzt wird der Hygienetag im Sachkundeunterricht zusammen mit der Patenärztin Dr. Raphaela Schöfmann, die nach und nach alle Klassen besucht. Besonders begeistert die Kinder der Schwarzlichtkoffer der Ärztin. Werden zuvor eingecremte Hände in den Schein der UV-Lampe im Kofferinneren gehalten, kommen Cremereste auf der Haut im wahrsten Sinne ans Licht.

Die Patenärztin nutzt den „Schwarzlicht-Check“, um den Erstklässlern bewusst zu machen, wie wichtig sorgfältiges Händewaschen ist. „Ich habe eine Creme dabei und sage

„Stellen wir uns vor, in der Creme befinden sich Bakterien“. Dann reibe ich mir die Hände ein, bis die Creme im Tageslicht auf der Haut nicht mehr zu sehen ist. Nun halte ich meine Hände in den Koffer – und im Schwarzlicht zeigt sich in Form weißer Flecken, dass sich doch noch Cremereste auf der Haut befinden.“ Anschließend wäscht sich die Patenärztin die Hände, jedoch bewusst flüchtig. Im anschließenden Test sind im Schwarzlicht immer noch weiße Flecken auf der Haut zu erkennen – die Creme hat die „Katzenwäsche“ überlebt.

Richtig niesen – so geht’s

Angesichts dieser Ergebnisse erarbeitet Dr. Schöfmann mit den Kindern, warum noch „Bakterien“ auf der Haut zu sehen sind. „Nur eine gründliche Reinigung entfernt an den Händen haftende Krankheitserreger“, erklärt die Ärztin. Daran anknüpfend betont sie, dass man darum auch nicht in die Hand niesen sollte. „Damit möglichst wenige Keime in Umlauf geraten, sollte man nicht in die Hand, nicht in die Luft und schon gar nicht in Richtung anderer niesen, sondern in die eigene Ellenbeuge.“

Mit den Zweitklässlern erweitert Dr. Schöfmann das Experiment, indem sie die Kinder prüfen lässt, wie Cremereste per Handschlag oder durch einen von Kind zu Kind gereich-

ten Stift weitertransportiert werden. In den dritten Klassen bespricht sie auch, dass die Hände sorgfältig abgetrocknet werden müssen. „Um das zu verdeutlichen, halten die Kinder eine trockene und eine noch etwas feuchte Hand in Mehl. An der feuchten Hand bleibt viel mehr Mehl haften. So ist das auch mit Bakterien und Keimen, die dann von der Hand in den Mund geraten oder über Hautkontakt und gemeinsam berührte Gegenstände weitergegeben werden können.“ In den vierten Klassen wiederholt die Medizinerin die Themen der Vorjahre und nutzt das *Gesund macht Schule*-Material „Schutz vor Viren und Bakterien“.

Händewaschen hoch im Kurs

„Mir liegt es am Herzen, den Kindern bewusst zu machen: In puncto Hygiene und Schutz vor Infektionen könnt ihr selbst etwas tun und eigenverantwortlich dazu beitragen, gesund zu bleiben“, erläutert Dr. Schöfmann. „Es freut mich daher sehr, dass die Experimente ankommen und die Kinder sich gut an die Vorjahre erinnern.“ Auch die Schulleiterin erlebt den Hygienetag als nachhaltig. „Vor allem das Händewaschen steht anschließend hoch im Kurs und die Kinder erinnern sich gegenseitig daran.“



Das Schwarzlicht bringt ans Licht, warum gründliches Händewaschen wichtig ist.

Mediantipp

Hygiene im Blick: Diese Poster mit übersichtlich aufbereiteten Hygieneregeln zum Händewaschen, für den Toilettenbesuch, beim Essen oder in der Erkältungszeit sind ein Hingucker und erinnern Kinder an wichtige Verhaltensweisen. Das Paket mit acht farbigen Postern DIN A3 und sechs farbigen Postern DIN A4 kann unter www.verlagruhr.de/hygiene-tipps-auf-einen-blick.html für 17,99 Euro bestellt werden.





Hygieneunterricht für die Schmetterlinge

Auch für die Schmetterlingsklasse der **Milos-Sovak-Schule in Hürth**, einer Schule für Kinder mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Förderschwerpunkt Sprache, standen in den Wochen vor Weihnachten die Themen „Hygiene und Infektionen im Winter“ auf dem Stundenplan. „Immer mal wieder wollen Kinder an sonnigen, aber kalten Tagen ohne Jacke auf den Schulhof“, beobachtet Klassenlehrerin Melanie Rausch. „Gerade den Erstklässlern ist oft nicht bewusst, dass es trotzdem kalt ist und sie sich schützen müssen, um gesund zu bleiben. Auch das Händewaschen vergessen sie oft.“

Um die Kinder für gesunde Verhaltensweisen zu sensibilisieren, hat die Pädagogin daher für ihre erste Klasse eine sechswöchige Reihe entwickelt und im Sachkundeunterricht durchgeführt. „Zunächst haben wir besprochen, warum man sich im Winter wärmer anzieht“, erklärt Melanie Rausch. „Dazu habe ich einen Sack mit Kleidungsstücken von der Badehose über Socken bis zur dicken Jacke mitgebracht und die Kinder haben sortiert, was man im Sommer, im Winter oder zu jeder Jahreszeit anziehen kann.“

Anschließend haben sie auf einem Arbeitsblatt einen menschlichen Umriss mit Stoffresten beklebt und ‚bekleidet‘.“

Von Keimen und Türklinken

„Was kann man tun, wenn man trotzdem krank geworden ist?“ lautete das Thema des zweiten Teils. Ein Lied und Überlegungen, was die Eltern in diesem Fall tun, stimmten die Kinder darauf ein. „Besonders hat ihnen das Rollenspiel gefallen, bei dem ein ‚krankes‘ Kind im Klassenraum gebettet und von einem ‚Pflegeteam‘ versorgt wird, indem es Fieber misst oder mit einem feuchten Tuch seine Stirn kühlt.“

Auch wie sie richtig niesen, haben die Kinder handlungsorientiert erarbeitet. „Wir haben so getan, als würden wir in unsere Hand niesen, die nun voller Keime ist“, berichtet die Lehrerin. „Dann sind alle einige Minuten umhergelaufen – im Klassenraum, auf dem Flur, in den Toilettenräumen. Parallel dazu haben die Kinder auf einem Arbeitsblatt in einen Handumriss eingezeichnet, was sie angefasst hatten: Wie viele Dinge dabei von der Türklinke über den Wasserhahn bis zum Stift zusammenkamen, hat die Klasse sehr beeindruckt.“ Darüber hinaus nutzte die Pädagogin das Material „Ich kenn

Hygieneunterricht mit der Patenärztin: Wie wird die Triefnase geputzt? Wo können Keime lauern?

mich aus“ von *Gesund macht Schule*, um mit den Kindern richtiges Händewaschen zu üben.

Fitness fürs Immunsystem

Für den dritten Teil kam die Patenärztin Dr. Katja Annecke in die Schule, um den Lernstoff zu vertiefen. Sie besprach mit den Kindern das sorgfältige Händewaschen auch zwischen den Fingern, wie sie sich richtig die Nase putzen und das benutzte Taschentuch so falten, dass kein Sekret an die Finger gerät. Weitere Themen waren, was das Immunsystem fit hält und wie eine Grippeimpfung wirkt. „Die Kinder haben motiviert mitgearbeitet und fanden die Stunde mit der Patenärztin sehr spannend“, bilanziert die Klassenlehrerin. „Es kommt noch vor, dass eine Schnupfennase mal nicht korrekt entleert wird. Aber wenn ich die Kinder darauf aufmerksam mache, schnappen sie sich sofort ein Taschentuch.“



Krankenbett im Klassenzimmer: Im Rollenspiel ist jedes Kind gerne mal Patient ...

 **Kontakt zu den Schulen:**
Leoschule, Neuss:
www.leoschule.de
Milos-Sovak-Schule, Hürth:
www.milos-sovak-schule.de/
AOK-Ansprechpartner*innen:
für den Rhein-Kreis Neuss: Doris Balster,
E-Mail: doris.balster@rh.aok.de
für den Erftkreis: Harald Merget,
E-Mail: harald.merget@rh.aok.de

Medientipp

Infektionen vermeiden:

Das 16-seitige Heft „Infektionen vermeiden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA; Reihe gesund und munter, Heft 17) bietet Informationen und Kopiervorlagen inklusive Lösungen für den Unterricht. Kostenloser PDF-Download auf www.bzga.de unter Informationsmaterialien/Unterrichtsmaterialien.



Unser Tipp:

Kennst du schon ...



Kicheritis – Anstecken erlaubt! Hörspiel (1 CD – Hörbuch)

von Gwen Lowe (Text), Sarah Horne (Illustration), Robert Schoen (Regie), Ilse Rothfuss (Übersetzung)

Oh, oh!

Alice hat eine Erkältung.

Die Eltern von Alice

fürchten sich aber vor jeder

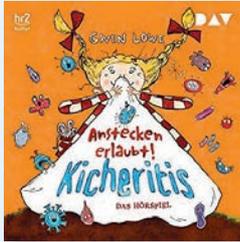
Bazille, da wird es turbulent.

Alice hat aber gar keine normale Erkältung, sondern

das Pirus: Das ist ein Positiv-Virus, das alle Menschen

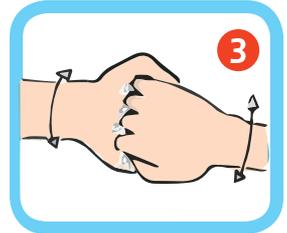
glücklich macht und Alice dauernd zum Kichern bringt ...

Der Audio Verlag. Für Kinder ab 9 Jahren. 7,79 Euro



Richtig Händewaschen

- ➔ Mache die Hände ganz nass.
- ➔ Seife die Hände gründlich ein.
- ➔ Verteile den Schaum zwischen den Fingern.
- ➔ Wasche die Fingerspitzen. Denke auch an die Daumen.
- ➔ Spüle die Hände mit Wasser gut ab.
- ➔ Trockne die Hände mit einem sauberen Tuch.



Sing zweimal hintereinander „Happy Birthday“, dann hast du lange genug die Hände gewaschen und viele Krankheitserreger beseitigt.

Bastelanleitung

KNETSEIFE

Gib die Maisstärke in eine kleine Schüssel.

Mische nach und nach das Duschgel oder die flüssige Seife und das Öl unter, bis eine knetbare Masse entsteht.

Mit Lebensmittelfarbe kannst du die Knete in deinen Lieblingsfarben einfärben.

Wenn du dir dann mit der Knetseife die Hände waschen willst, reißt du einfach ein kleines Stück ab.

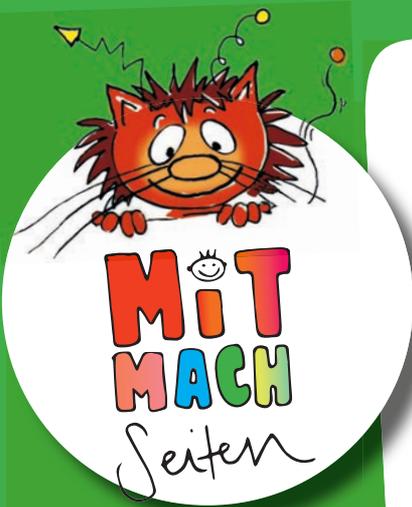
Du brauchst:

- ca. 5 EL Maisstärke
- ca. 2 EL Duschgel oder flüssige Seife
- ca. 2 EL Sonnenblumenöl
- etwas Lebensmittelfarbe



Eine ausführliche Bastelanleitung, um coole Knetseife selber herzustellen, findest du auf unserer Internetseite: www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten





Das Immunsystem

Wusstest du, dass du ein Abwehrsystem gegen Bakterien und Viren hast? Man nennt es Immunsystem.

Über deine Hände, die Luft oder bei einer Hautaufschürfung können Viren und Bakterien in deinen Körper kommen. Trotzdem wirst du selten krank.

Dein Körper kann Zellen bilden, die Krankheitskeime abwehren. Diese speziellen Zellen heißen weiße Blutkörperchen und befinden sich im Blut. Dort suchen sie nach störenden Eindringlingen und zerstören diese. Du hast also so etwas wie eine eigene Körperpolizei.

Das Immunsystem kann sich sogar an manchen Krankheitserregern erinnern. Gelangt der gleiche Erreger zum zweiten Mal in deinen Körper, stellt dein Immunsystem die passenden Abwehrstoffe her, die den Erreger unschädlich machen. Du bist dann immun gegen diese Viren oder Bakterien und wirst nicht krank.

Das gelingt auch, wenn du gegen eine Krankheit geimpft bist, wie zum Beispiel bei der Masernimpfung.

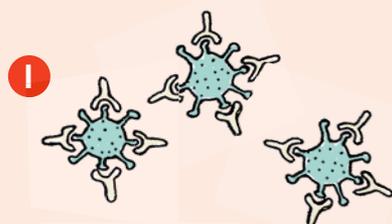


Und so läuft es ab:

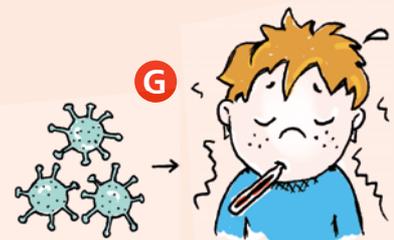
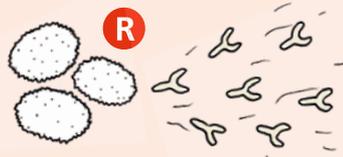
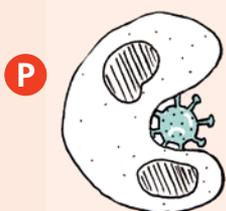
1. Viren gelangen in deinen Körper, du wirst krank und hast Fieber.
2. Die weißen Blutkörperchen in deinem Blut schicken Antikörper los.
3. Die Antikörper greifen die Viren an.
4. Fresszellen in deinem Blut können nun die Viren aufnehmen und zerstören. Die Fresszellen sind eine andere Art von weißen Blutkörperchen.
5. Du bist wieder gesund.

Kannst du herausfinden, welche Krankheit die Körperpolizei hier bekämpft?

Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge und du weißt Bescheid!



1	2	3	4	P	5
---	---	---	---	---	---



Ab ins Bett oder ab in die Schule?

Eltern sollten bei dieser Entscheidung ruhig auf ihr Gespür vertrauen, sagt Christiane Thiele. Schließlich kennen sie ihr Kind so gut wie niemand sonst. Darüber hinaus informiert die Kinder- und Jugendmedizinerin aus Viersen, wann ein Arztbesuch ansteht und was kranke Kinder brauchen.

Wann sollte ein Kind zu Hause bleiben?

Wenn es fiebert oder erbrochen hat und es ihm sichtlich schlecht geht. In der Regel spüren Eltern verlässlich, wann es ihrem Kind wirklich nicht gut geht.

Wann steht ein Arztbesuch an?

Wenn ein Kind nicht bloß müde wirkt, sondern regelrecht apathisch ist, wenn es über starke Kopf- und Nackenschmerzen klagt oder auch wenn Eltern sich über die Dauer der Erkrankung sorgen, sollten sie mit dem Kind zum Arzt gehen. Wenn es Fieber hat, aber dabei gut trinkt und nicht schwer krank ist, können Eltern ihr Kind zunächst mit Hausmitteln versorgen. Der Spruch „Eine Erkältung dauert mit Arzt eine Woche und ohne Arzt sieben Tage“ ist schon wahr.

Welche Hilfen gibt es für berufstätige Eltern?

Prinzipiell dürfen Eltern immer zu Hause bleiben, wenn ihr Kind krank ist. Allerdings erhalten sie für diese Tage kein Gehalt. Gesetzlich Versicherte können bei ihrer Krankenkasse pro Elternteil und gesetzlich ver-

sichertem Kind jährlich 10 Tage Kinderkrankengeld beantragen, Alleinerziehende 20 Tage.

Bei mehreren Kindern sind bis zu 50 Tage möglich. Das Formular für die Krankenkasse gibt es beim Kinder- und Jugendarzt. Auch Väter sollten diese Tage nutzen – oft bleiben die Mütter zu Hause.

Kranke Kinder brauchen nicht nur Medikamente ...

Einfache Virusinfekte heilen oft sogar ohne Medikamente von alleine aus. Fürsorge fördert diesen Prozess. Wenn sich das Kind behütet und geliebt fühlt und keinen Stress hat, kann sein Immunsystem sich gut darum kümmern, dass es gesund wird.

Was unterstützt die Genesung?

Ruhe und ausreichend Flüssigkeit sind in jedem Fall wichtig. Wie viel Zuwendung kranke Kinder brauchen, ist unterschiedlich. Manche schlafen sich gesund, andere sind sehr anhänglich. Auch hier gilt: Eltern kennen ihr Kind am besten und können ihm geben, was es braucht.

Kann das Kind trotzdem am Familienalltag teilhaben?

Das hängt von der Erkrankung ab. Manchmal ist es gerade die Ruhe vom Alltag, die das Kind jetzt braucht. Am besten lassen Eltern es selbst entscheiden, ob ihm zum Beispiel danach ist, zu den Mahlzeiten aufzustehen. Mit hohem Fieber sollte es allerdings im Bett bleiben. Fühlt es sich alleine in seinem Zimmer unwohl, kann es auf das Sofa umziehen.

Ab wann darf es wieder in die Schule?

Wenn das Kind morgens fieberfrei ist und abends nicht wieder auffiebert, kann es am nächsten Tag wieder zur Schule.

Wenn kranke Kinder sich geborgen fühlen, können sie in aller Ruhe gesund werden.

Medientipps



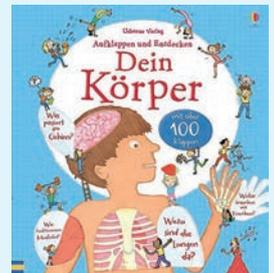
Gesund macht Schule-Elternbrief Kranke Kinder brauchen Erholung

Unser Elternbrief fasst zusammen, wann ein Kind zu Hause bleiben sollte, welche Möglichkeiten berufstätige Eltern nutzen können, um es zu Hause zu versorgen, und was dem kranken Nachwuchs guttut.

Kostenloser Download in der Rubrik „Eltern“ auf www.gesundmachtschule.de



Aufklappen und entdecken: Dein Körper: mit über 100 Klappen



Kinder, die ihren Körper und seine Funktionen kennen, können ihn besser vor Infektionen schützen. In diesem gebundenen Buch finden sie spannende Informationen über das Wunderwerk menschlicher Körper. Von Louie Stowell (Text) und Kate Leake (Illustration), für Kinder von 5–7 Jahren. Usborne Publishing 2015, 10,95 Euro.

„Fühlt sich das Kind wieder besser, kann es aufstehen und spielen. Aktivitäten wie Freizeitsport sollten jedoch warten, bis es wieder in die Schule geht.“

Christiane Thiele

ist Landesvorsitzende des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte Nordrhein

Kontakt

Ärztchamber Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2031
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg