



Meinen Körper kenn ich gut!

Bereits im frühen Kindesalter werden wesentliche Grundlagen für eine gesunde Lebensweise gelegt. Dazu gehört, dass Kinder ihren Körper kennen und wissen, was ihm guttut. Zum Glück muss man ihr Interesse hierfür gar nicht erst wecken. Es ist sowieso vorhanden! Das kann man prima nutzen.

„Gesundheitskompetenz“, das klingt sperrig? Erklären lässt sich der Begriff recht einfach: Die Gesundheitskompetenz von Kindern zu fördern zielt darauf, dass sie die Gesundheit betreffende Informationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können. Gesundheitskompetenz trägt damit nachhaltig dazu bei, ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Sie ist eine wichtige Basis, auf der Kinder einen gesunden Lebensstil entwickeln und beibehalten können.

Schule beschäftigt sich in vielerlei Hinsicht mit Themen rund um die Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern. Dies beinhaltet auch Lerneinheiten zum Thema „der menschliche Körper“. Auf den folgenden Seiten berichten wir über zwei Programmschulen, die diese Unterrichtsreihe kreativ und mit viel Praxisbezug umgesetzt haben. Die *Gesund macht Schule*-Patenärztinnen und Patenärzte unterstützen die Schulen, indem sie Wissen

Wertschätzung für den Körper fördert das Gesundheitsbewusstsein

vermitteln und Fragen der Kinder beantworten. Eltern können mit diesen Themen verbundene Aspekte im Familienalltag aufgreifen – Gelegenheiten bieten sich jeden Tag. Sie können mit ihrem Kind zum Beispiel darüber sprechen, dass eine abwechslungsreiche Ernährung dem Körper wichtige Nährstoffe liefert. Oder wie beim Laufen und Klettern die Lunge gestärkt und die Muskeln trainiert werden. Und dass somit jeder Mensch selbst etwas dazu beitragen kann, fit zu bleiben oder fitter zu werden.

Prima ist auch, wenn Eltern selbst gesund leben. Kinder schauen sich vieles bei ihnen ab. Schulen hilft es, wenn die Eltern ihre Aktivitäten zur Gesundheitserziehung mittragen. Vielleicht kommen dabei sogar neue Ideen auf. Soll zum Beispiel nichts Süßes in die Brotdose, kann das eine Anregung sein, nach Rezepten für gesunde Pausenbrote zu stöbern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Newsletter!



Inhalt

Spannende Wissensreisen zum Thema „menschlicher Körper“

Wie zwei Programmschulen diese Unterrichtsreihe kreativ und lebendig umgesetzt haben

Erstaunlich, was der alles kann!

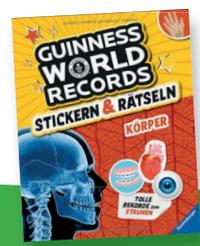
Wie können Eltern das Gesundheitsbewusstsein ihres Kindes wecken und fördern? Die *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Marion Mittag im Interview

Medientipps

Gesund macht Schule-Material für den Unterricht, Tipps für Eltern

Buchtipps für Kinder: Spannendes rund um den menschlichen Körper und seine Superkräfte

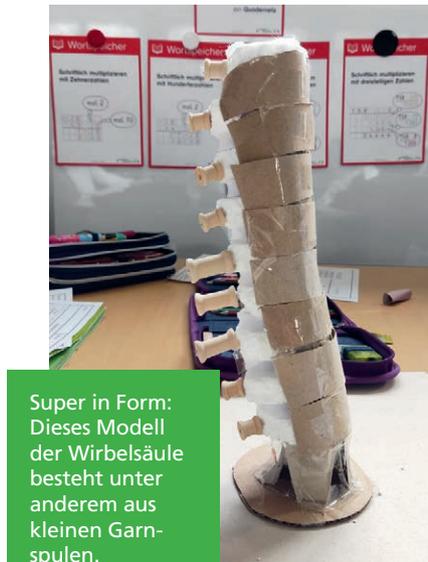
Guinness World Records
Sticker und Rätsel:
Körper



Spannende Wissensreisen zum Thema „menschlicher Körper“

Warum ist die Wirbelsäule beweglich, obwohl sie aus harten Knochen besteht? Wie gelangt der Sauerstoff aus der Lunge ins Blut? Kinder haben viele Fragen zum „Wunderwerk menschlicher Körper“. Zwei Programmschulen haben ihren großen Wissensdurst für kreative Unterrichtseinheiten genutzt.

„Was wisst ihr über euren Körper, was interessiert euch?“ Mit einer lebendigen Fragestunde starteten die Viertklässler der **Hamburger Grundschule Schnuckendrift** im Frühjahr 2022 in die Unterrichtsreihe „menschlicher Körper“. „Viele Kinder wollten etwas zur Wirbelsäule wissen, deshalb haben wir sie zu unserem ersten Forschungsobjekt erklärt“, berichtet Saskia Dobschall, zu der Zeit in Vorbereitungsdienst auf das Lehramt. „Weil Kinder ihre Wirbelsäule aktiv fühlen, ansteuern und bewegen können, ist sie zudem ein sehr geeignetes Studienobjekt.“ Mit der gesamten Klasse sprach sie zunächst über die Knochen: wie sie aufgebaut und miteinander verbunden sind und welche Aufgaben zum Beispiel besondere Knochen wie die kleinen Gehörknöchelchen erfüllen. Praktische Einheiten ergänzten den theoretischen Lernstoff: Die Kinder ertasteten Knochen unter der Haut, führten Übungen zur Beweglichkeit durch und erforschten mithilfe von Draht und Gewichten den Nutzen der doppelten S-Form der Wirbelsäule. „Besonders hat sie beeindruckt, dass der Körper gewissermaßen von sich aus ‚weiß‘, in welcher Form die Wirbelsäule besonders stabil ist“, erinnert sich Saskia Dobschall. „Spannend fanden sie auch die Funktion der Bandscheiben und wie Sehnen und Bänder alles zusammenhalten.“



Super in Form: Dieses Modell der Wirbelsäule besteht unter anderem aus kleinen Garnspulen.

Foto: Grundschule Schnuckendrift, Hamburg

Ein Highlight für alle war eine dreiwöchige Modellbauphase: In kleinen Gruppen bauten die Kinder die Wirbelsäule nach. Sie konnten dafür aus einem breiten Materialangebot frei wählen, was ihnen passend erschien. Zur Verfügung standen Garnspulen, Holzperlen und Pappscheiben, Schwämmchen, Styropor, Knete, Draht und vieles mehr. Ein Modellbogen gab grundlegende Anforderungen an das Wirbelsäulenmodell vor und unterstützte die Kinder bei ihren Überlegungen. Zugleich hielt jede Gruppe in ihrem Bogen fest, was gut funktioniert hatte oder wo Probleme

aufgetreten waren. Abschließend wurde im Klassenverband Modellkritik geübt. „Wir haben alle Wirbelsäulenmodelle besprochen und Ansätze und Ergebnisse verglichen. Dabei konnten die Kinder von den Erfahrungen der anderen Gruppen lernen und ihr Wissen verfestigen“, bilanziert die heutige Klassenlehrerin an der Schule.

Wie arbeitet die Lunge?

Anschließend befassten sich die Kinder in weiteren Unterrichtsstunden mit der Lunge. Zunächst sammelten sie Wissen über den Aufbau und die Funktion des Atemorgans, über den Blutkreislauf und den Weg des Sauerstoffs aus der Lunge in den Körper. Selbstexperimente halfen ihnen, die Funktionsweise des Organs zu verstehen: Wie ist es, die Luft anzuhalten? Was verändert sich, wenn sie sich dabei bewegen? Wie arbeitet das Zwerchfell? Da die Kinder im Modellbau bereits Erfahrungen besaßen, konnte jede Gruppe für diesen praktischen Teil nun ein eigenes Thema wählen. Wichtige Informationen für ihr Vorhaben recherchierten die Kinder in Büchern und im Internet. „Insgesamt haben sie viel über ihren Körper gelernt und oft gestaunt, was er alles kann“, freut sich Saskia Dobschall. „Beides trägt dazu bei, Kinder für einen gesunden und rücksichtsvollen Umgang mit ihrem Körper zu sensibilisieren.“

Jetzt mal tief einatmen! Arbeitsblätter und Alltagsmaterialien helfen, den Weg des Sauerstoffs in die Lunge und den Blutkreislauf zu verstehen.



Fotos: Grundschule Schnuckendrift, Hamburg

Welches Organ macht was?

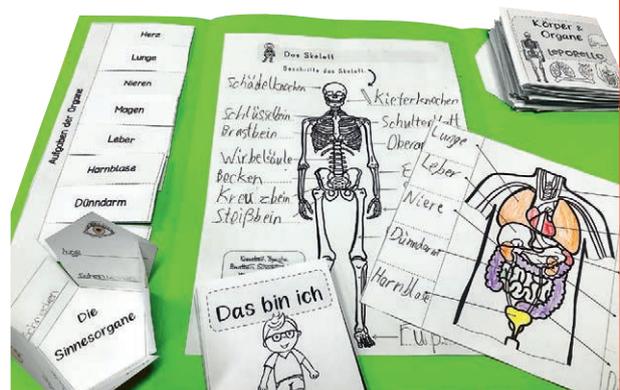
Wie groß bin ich? Wie viel wiege ich? Wie lang sind meine Füße und Arme? Mit einer bunten Sammlung an Daten über sich selbst starteten Drittklässler der **Viktor-Schule in Xanten** im vergangenen Schuljahr in die Unterrichtsreihe „menschlicher Körper“. Auch die Aktion, gegenseitig die Körperumrisse auf Tapetenresten nachzuzeichnen, fand großen Anklang. „In der Klasse haben wir die Ergebnisse besprochen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede betrachtet und uns bewusst gemacht: Jeder Mensch ist einzigartig“, erläutert Klassenlehr-





Jedes Werk ein Unikat: Kinder der Viktor-Schule befüllen ihr Lapbook mit persönlichen Daten und von ihnen bearbeiteten Themenblättern

Fotos: Viktor-Schule, Xanten



lerin Marie-Christin Ullenboom-Duscha. In einer weiteren Sachkundestunde trugen die Kinder Fragen zu ihrem aktuellen Lernthema zusammen. „Dabei kamen ganz unterschiedliche Aspekte zur Sprache“, fasst die Pädagogin zusammen. „Sie wollten zum Beispiel wissen, warum sie so groß werden, aber auch, welche Aufgaben Organe wie der Darm haben.“

In den folgenden Unterrichtsstunden bearbeiteten die Kinder in der Anton-App Aufgaben zu ihren Fragen. Parallel erstellten sie ihr individuelles Lapbook zu Themen wie „Skelett“, „Gelenke“, „Organe“ und „Sinne“. Über die App suchten sie passende Informationen, um sie in ihr Lapbook zu übertragen. Zusätzlich standen im Klassenraum an mehreren Stationen Materialien zum Beschriften und Einkleben bereit. „In einen Umriss vom Körper haben die Kinder zum Beispiel Organe wie Herz, Magen und Darm eingezeichnet, sie mit Namen beschriftet und ihre Aufgaben im Körper dazugeschrieben“, erläutert die Lehrerin. „Wenn Kinder wissen, wie wichtige Organe heißen, können sie sachlich und respektvoll über ihren Körper sprechen. Geht es ihnen einmal nicht gut, können sie Beschwerden besser beschreiben, weil sie verschiedene Organe benennen können und ihre Lage im Körper kennen.“

Unterstützung vom Knochenkalle

Die Drittklässler befassten sich auch intensiv mit dem Skelett. Das Schulskelett „Knochenkalle“, selbstgebastelte Hampelmänner und Konstrukte aus Bausteinen erwiesen sich als hilfreich, um die Namen und die Funktion verschiedener Knochen und Gelenke zu besprechen. Besonders genau betrachteten sie die Wirbelsäule: Welche Form hat sie? Warum besteht sie aus so vielen Wirbeln? Wie lässt sie sich aus Draht, Korken und Moosgummi nachbauen? „Auf diese Weise lernen die Kinder viel darüber, was die Wirbelsäule stärkt und wie sie sich rückenfreundlich bewegen“, betont die Lehrerin. Parallel arbeiteten die Kinder auch zu diesem Wissensfeld an ihrem Lapbook.

Abgerundet wurde die Reihe durch einen Besuch der Schulpatenärztin Dr. Marion Mittag. „Die Kinder lieben es, ihr Fragen stellen zu können“, erlebt Marie-Christin Ullenboom-Duscha. „Sie sind aber auch ganz Ohr, wenn Frau Dr. Mittag zum Beispiel erläutert, warum gesunde Ernährung wichtig ist und wie der Körper die Nahrung verwertet. Insgesamt fasziniert der menschliche Körper die Kinder sehr und alle haben im Unterricht und in der Stunde mit der Patenärztin begeistert mitgemacht.“

Medientipp



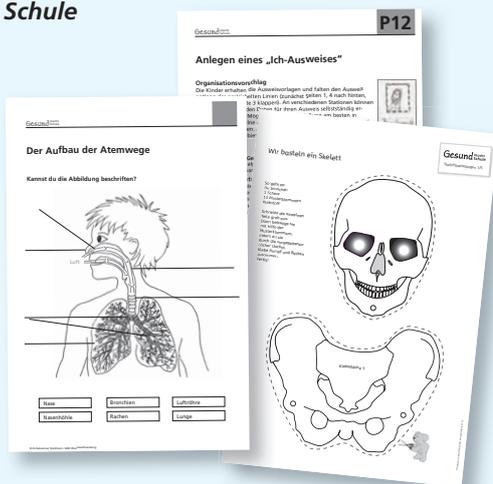
Mein Körper und ich

Wie viele Muskeln hat der Mensch? Wieso kann man das Herz schlagen hören? Wie schnell werden Fingernägel länger – und wachsen sie immer gleich schnell?

Das Portal „Mein Körper und ich“ auf www.unserkoerper.de ist ein Fundus für erstaunliche und lustige Fakten und Ansichten zum menschlichen Körper. Reinklicken lohnt sich!

Unterrichtsmaterial von *Gesund macht Schule*

Die *Gesund macht Schule*-Mappe „Menschlicher Körper / Beim Arzt“ bietet Grundschulen praktische Anregungen für den Unterricht. Dazu gehören Arbeitsblätter zum Thema „Atmung“, Materialien für einen „Ich-Ausweis“ und ein großer Skelettbastelbogen. Zusätzlich finden Lehrkräfte Sachinformationen zu den einzelnen Themen. Download auf www.gesundmachtschule.de, Rubrik „Programm“, Thema „Menschlicher Körper / Beim Arzt“.



Kontakt:

Grundschule Schnuckendrift, Hamburg
 Homepage:
www.schule-schnuckendrift.de
 AOK-Ansprechpartnerin:
 Petra Fricke
 E-Mail: petra.fricke@rh.aok.de

Viktor-Schule, Xanten
 Homepage:
www.viktor-schule-xanten.de
 AOK-Ansprechpartnerin:
 Silvia Paßens
 E-Mail: silvia.passens@rh.aok.de

Erstaunlich, was der alles kann!

Kinder im Grundschulalter begeistern sich dafür, was ihr Körper kann und Tag für Tag leistet. Die *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Marion Mittag hat Anregungen, wie Eltern das nutzen können, um das Gesundheitsbewusstsein ihres Kindes zu fördern.

Warum ist es wichtig, dass Kinder ihren Körper kennen?

Wenn ich etwas kenne, kann ich gut dafür sorgen. Kinder sollten daher wissen, wie fantastisch ihr Körper funktioniert und welche Vorgänge genau in ihm ablaufen. Gleichzeitig erfahren sie etwas darüber, was er braucht, um gesund zu bleiben. Wenn Kinder sich dessen bewusst sind, stärkt das ihre Wertschätzung für ihren Körper. Und was einem lieb und wertvoll ist, das möchte man gut behandeln und schützen.

Wie können Eltern Themen rund um den Körper aufgreifen?

Oft haben Kinder von sich aus Fragen. Vielleicht möchten sie wissen, woher ein Schluckauf kommt oder warum sie bei Kälte eine Gänsehaut bekommen. Das sind prima Gelegenheiten, um mit ihnen über Reaktionen und Fähigkeiten des Körpers zu sprechen. Eltern können ihr Kind auch von sich aus darauf aufmerksam machen, dass zum Beispiel sein Herz beim Laufen schneller schlägt. Oder wie erstaunlich es doch ist, dass der Körper seine Temperatur von sich aus „hochdreht“, um Krankheitserreger zu bekämpfen, und anschließend von allein zurück zur normalen „Betriebstemperatur“ findet.

Was, wenn Eltern eine Frage ihres Kindes nicht beantworten können oder möchten?

Etwas nicht zu wissen, ist nicht peinlich, sondern ein guter Anlass, gemeinsam auf Erkundungsreise zu gehen. Vielleicht besitzt das Kind ein Buch zum Thema „Der menschliche Körper“. Oder Eltern und Kinder nutzen eine Kindersuchmaschine im Internet. Ist den Eltern eine Frage unangenehm oder die Situ-

Bei gemeinsamen Forschungsreisen können alle spannende Fakten über den Körper entdecken.



© stock.adobe.com/LIGHTFIELD STUDIOS

ation unpassend, können sie sagen: „Dazu fällt mir im Moment keine gute Erklärung ein. Aber ich überlege mal und wir sprechen später darüber.“ Ihr Versprechen sollten sie zeitnah einlösen.

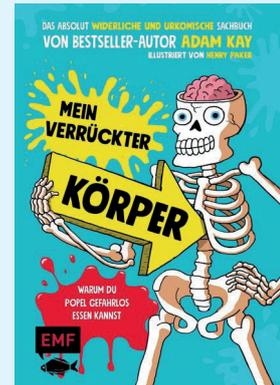
Wie können Eltern das Gesundheitsbewusstsein ihres Kindes fördern?

Im Alltag bieten sich ganz nebenbei viele Gelegenheiten. Eltern können es zum Beispiel fragen, wie es sich fühlt, wenn es draußen gespielt hat, ausgeschlafen ist oder sich wenig bewegt hat und zu spät im Bett war. Das schärft die Eigenwahrnehmung des Kindes und hilft ihm, Zusammenhänge wie die zwischen Bewegung, Schlaf und Wohlbefinden zu erkennen. Ihm wird auch bewusst: Ich kann selbst etwas tun, damit ich mich gut fühle. Das bestärkt es, Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen. Auch wenn das Kind bei einem Arzttermin selbst beschreiben darf, wie es ihm geht, wird es angeregt, sich wahrzunehmen und auf sich zu achten. Idealerweise sprechen die Eltern vor dem Termin mit ihrem Kind ab, was es sagen könnte, damit die Ärztin oder der Arzt herausfindet, wie sie oder er ihm helfen kann.

„Kinder sollten sich bewusst sein: Mein Körper kann ganz viel – aber er kann das umso besser, wenn ich gut mit ihm umgehe.“



Medientipp



Mein verrückter Körper – Warum du Popel gefahrlos essen kannst

Zu ihrem Körper fallen Kindern viele Fragen ein. Zum Beispiel, wieso nicht die Augen aus ihren Höhlen kullern, wenn wir ganz doll niesen müssen. Oder ob der Po unser größter Muskel ist. Oder eben, ob man Popel ... In dem Buch von Adam Kay finden sie in über 300 witzigen Illustrationen kindgerechte Antworten. Von Herz und Lunge über Darm, Leber und Nieren bis hin zum Gehirn und den Knochen lässt der britische Mediziner kein Thema aus.

Für Kinder ab 8 Jahren.
Edition Michael Fischer/EMF Verlag 2021,
18 Euro

Für Kinder ab 8 Jahren.

Edition Michael Fischer/EMF Verlag 2021,
18 Euro

Ärztammer Nordrhein

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

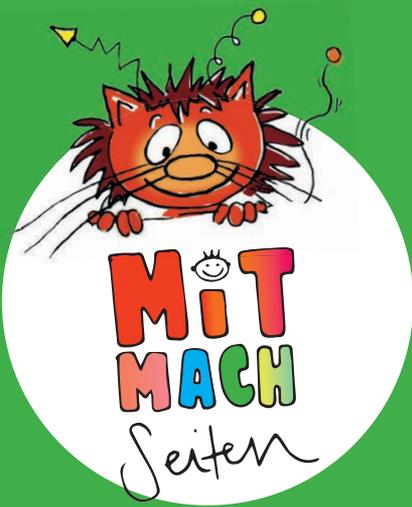
AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Dr. med. Anne Neuhausen
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de

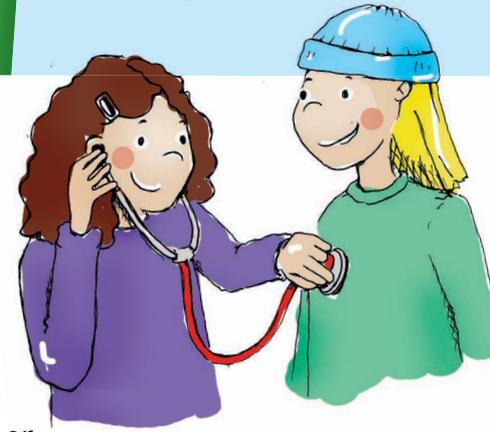


Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Das Herz. Motor deines Körpers



Dein Herz ist ein Organ und eine unglaubliche Pumpe. Es schlägt Tag und Nacht und pumpt das Blut durch deinen Körper. Das Blut kann so Nährstoffe und Sauerstoff in alle Organe und jede Zelle deines Körpers transportieren.

- ➔ Die Bewegung des Blutes durch den Körper nennt man Blutkreislauf. Es dauert ungefähr eine Minute, bis das Blut einmal durch den gesamten Körper läuft.
- ➔ Dein Herz erledigt seinen Job automatisch. Wenn dein Körper zum Beispiel mehr Sauerstoff braucht, weil du gerade auf dem Schulhof fangen spielst, fängt es an, selbstständig schneller zu schlagen. Dann fließt dein Blut noch rascher durch deinen Körper und der Sauerstoff kommt sogleich zu deinen Muskeln.
- ➔ Das Herz liegt im linken Brustkorb. Wenn du dein Ohr auf die Brust eines anderen legst, kannst du dessen Herzschlag hören. Noch besser klappt das mit einem Stethoskop.

Ein Kind hat ungefähr 3 Liter Blut im Körper, ein Erwachsener hat ungefähr 6 Liter.

Du kannst dein Herz unterstützen, wenn du dich gut ernährst und dich viel bewegst. Ganz wichtig für ein gesundes Herz ist auch, gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen. Das schadet dem Herz und den Blutgefäßen nämlich besonders.

Das Herz ist ein Muskel und beim Menschen so groß wie seine Faust.

So geht's:
Du brauchst eine Uhr.
Lege deinen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand auf die Innenseite deines rechten Handgelenks, unterhalb des Daumens.
Drücke leicht auf die Haut:
Was du nun fühlst, ist dein Puls.
Schau 60 Sekunden auf die Uhr und zähle, wie oft dein Herz schlägt.

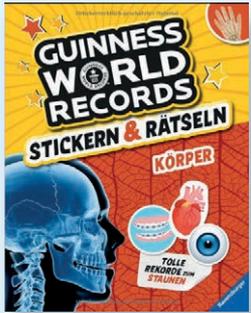
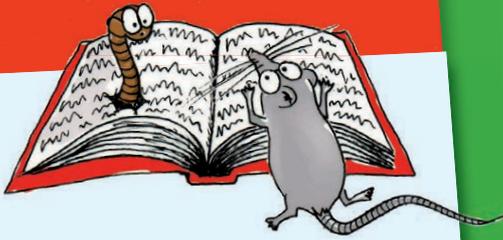
Du kannst deinen Herzschlag fühlen und messen.

Das Herz eines Kindes schlägt ungefähr 90-mal in einer Minute.



Buchtipp:

Kennst du schon ...



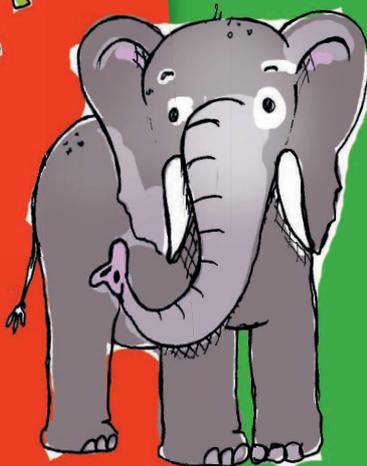
Ravensburger Verlag
Autoren:
Martine Richter
und Eddi Adler
7,99 Euro

Guinness World Records Sticker und Rätsel: Körper

In dem Heft findest du jede Menge Rätsel und verrückte Rekorde rund um den menschlichen Körper und seine Superkräfte. Du findest dort Antworten zum Beispiel auf folgende Fragen: Welcher unserer Knochen ist am längsten? Oder wie lang können Haare werden?



Das Herz eines Elefanten ist etwa so schwer wie ein Grundschulkind (bis 27 Kg).



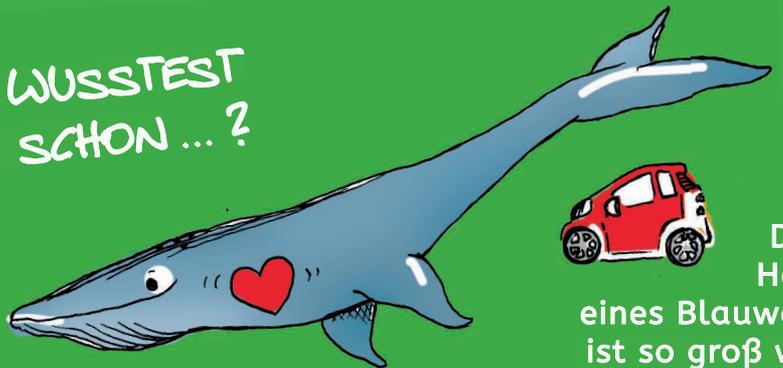
Scho geno!

Begriffe rund ums Herz: Kannst du sie finden?

Blutkreislauf * Puls * Herzschlag * Organ * Muskel * Adern * Pumpe * Brustkorb * Stethoskop

Q S A Y C B P O B D Z T E G E F R P O X C S Z R D S
 F R B M P R I D U S E I J H F G V B N E T T E E U M
 D Z R L Z X S I O P S V X Q N B U F N M Z E V E A U
 T S U S U L E K S U M D M H D E N U S B T T U D A D
 G E X U Z T D E O D D A K S U B V P F F S H E K D Z
 X D U O W A K E R N D F O E R R T F D H D O C L D O
 L I X H O H T R D E D O D G P U L S D Z N S R D S E
 P A D E C P U D E T Z S A P T S G H K D P K I T Z K
 O T D U D B D U D I H D R U Z T N E O I E O F E P T
 I E B N R E D A R I S L U Z D K H D R N K P Z H Z F
 S D B D I V S A R I B L U T D O L D G F K D T H B F
 B I X X P L T C D E X O A M H R P S A Z D V R M R E
 L I B H O H E R U S C D L U G B N Z N X P V B D S S
 O T H E R Z S C H L A G R U F N N E O I E S F E P T
 R S S E I D R B T R E D I E D T F E R N S E H E R D
 Z E D D D S D P X S P E G H F T U D H P U M P E S Z

WUSSTEST DU SCHON ... ?



Das Herz eines Blauwals ist so groß wie ein kleines Auto (1,5 m).



Bei der Etruskerspitzmaus (einem der kleinsten Säugetiere) kann das Herz bis zu 1.500-mal pro Minute schlagen.

