



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

13



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

WASSER

Lebensnotwendig und immer gegenwärtig – Wasser spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Schon im Mutterleib sind wir ständig von Wasser umgeben, es ist unser Lebenselixier! Unser Körper braucht es täglich, um gesund zu bleiben. Ein Leben ohne Wasser ist unvorstellbar, ein kostbares Gut! Wasser begegnet uns in der Natur und zieht Kinder magisch an. Durch seine vielfältigen Eigenschaften entdecken sie dabei immer wieder neue Dinge.

Dieser Newsletter behandelt das Thema "Wasser", welches für unsere Gesundheit, innerlich und äußerlich, essenziell ist. Auf abwechslungsreiche Weise soll dafür ein Verständnis bei den Kindern aufgebaut werden und darüber hinaus das Element "Wasser" zum Spielen, Experimentieren und Forschen schmackhaft gemacht werden.

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

"Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, der wird niemals mehr Durst haben. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer nie versiegenden Quelle, die unaufhörlich bis ins ewige Leben fließt." - Johannes 4,14

Als Jesus nach einer langen Wanderung erschöpft am Jakobsbrunnen rastet, trifft er eine Frau, deren Leben er grundlegend verändern wird. Er bittet sie um Wasser, denn er hat – wie jeder Mensch – Durst und benötigt Wasser zum Leben. Doch im Laufe des Gesprächs nutzt er das Wasser und seine Eigenschaften, um auf IHN, das Wasser des Lebens, aufmerksam zu machen. Er IST das lebendige Wasser, welches nimmermehr dürsten lässt. Wer ihn in sein Leben aufnimmt, hat keinen „Durst“ mehr, die innere Leere ist weg. Stattdessen kehrt Frieden ein.

Diese nie versiegende Quelle kann demnach immer wieder angezapft werden, ob es mir gut oder schlecht geht im Alltag. Bis in Ewigkeit werden wir daraus Kraft schöpfen können, denn Gott verlässt uns nie.

„Wenn jemand Durst hat, soll er zu mir kommen und trinken! Wer an mich glaubt, aus dessen Innerem werden Ströme lebendigen Wassers fließen, wie es in der Schrift heißt.“ - Johannes 7,37b+38

Im alttestamentlichen Heiligtumsdienst wurden für die Leviten spezielle Reinigungsrituale vorgeschrieben, die die Sünde abwaschen und den Menschen rein machen sollten (4. Mose 8,7). Erst dann waren sie bereit, für Gott arbeiten zu können. Letztendlich war das ein Hinweis auf die Taufe, die allumfassende Reinigung.

„Denn durch die Taufe sind wir mit Christus gestorben und begraben. Und genauso wie Christus durch die herrliche Macht des Vaters von den Toten auferstanden ist, so können auch wir jetzt ein neues Leben führen.“ - Römer 6,4

Dieses neue Leben, welches Gott uns versprochen hat, dürfen wir täglich in Anspruch nehmen. Wie die tägliche Dusche uns reinigt, so möchte auch Gott uns täglich reinigen. Durch die Fußwaschung haben wir immer wieder die Gelegenheit, dies auch bewusst an unserem Mitmenschen zu erleben.

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

NAAMAN

Der Hauptmann Naaman litt an Lepra, einer unheilbaren Krankheit. Er war dem Tode geweiht, bis er den Hinweis einer verschleppten, israelitischen Magd bekam: Es gibt jemanden, der dir helfen kann! Naaman nahm den weiten Weg auf sich und erwartete eine spektakuläre Heilung. Umso mehr war er enttäuscht, als Elisa im Auftrag Gottes befahl, sich siebenmal im Jordan zu waschen. Nach anfänglichem Zögern tat er es doch und wurde geheilt.

Gott nutzt hier das Wasser als symbolisches Element, um das Vertrauen von Naaman zu prüfen und zu zeigen: Ich bin DEIN Gott, mir ist nichts unmöglich!

❖ Lest gemeinsam 2. Könige 5, 9-14.

- ➔ Frage: Wie, denkst du, hat sich Naaman gefühlt, als er nach dem siebten Mal Untertauchen aus dem Wasser kam?
- ➔ Dein Kind soll die Augen schließen; berühre dann seine Hand. Frage: Wenn du Aussatz hättest, könntest du das fühlen? Was würde passieren, wenn du Schmerz nicht fühlen könntest?
- ➔ Spaziert, wenn möglich, zu einem Fluss. Frage: Ist der Fluss schlammig oder klar? Wie war der Jordan? Würdest du dich gerne in einem schlammigen Fluss waschen? Naaman wollte das auch nicht, aber er gehorchte Gott, und Gott heilte ihn.
- ➔ Singt "Untertauchen" (Liedermappe Gott loben von Anfang an, G9).

- Kinder- und Jugendabteilung der Österreichischen Union (2009): *Unterwegs mit Jesus*, 3. Viertel B, 7. Lektion. Wien: Top Life Center. S. 35

- ❖ Spielt das Untertauchen im Schwimmbad oder der Badewanne nach. Zeige deinem Kind, wie es richtig tauchen kann. Überlegt, wie sich Naamans Haut vorher und nachher angefühlt hat. Verwendet weiße Kreide oder Aufkleber für die Lepraeflecken. (vgl. Kinder- und Jugendabteilung der Österreichischen Union (2009): Unterwegs mit Jesus, 3. Viertel B, 7. Lektion. Wien: Top Life Center. S. 35)
- ❖ Zeige deinem Kind die reinigende Kraft des Wassers, indem es seine Hände ganz schmutzig macht und dann in einer Schüssel säubert --> So reinigt auch Gott uns von unserer Sünde!

DER SINKENDE PETRUS

Nach einem intensiven Tag brauchen Jesus und die Jünger eine Auszeit. Jesus befiehlt den Jüngern, mit dem Boot schon vor zu fahren, während er selbst noch Kraft im Gebet tankt. Doch dann bricht ein Sturm los und die Jünger fürchten sich sehr. Jesus hat sie nicht vergessen und geht wie durch ein Wunder zu den Jüngern auf dem Wasser. Äußerst erstaunt möchte der impulsive Petrus das gleiche tun – und Jesus lässt ihn gewähren. Doch in dem Moment, wo er den Blick auf Jesus verliert, das Vertrauen schwindet und er von der Angst gepackt wird, beginnt er zu sinken. Wie gut, dass Jesus ihm die Hand entgegenstreckte und ihn aus dem Wasser zog. Petrus ist ein Sinnbild für uns und unsere fatale Situation in der Welt. Wir brauchen Jesu starke Hand. Unser ganzes Vertrauen muss auf ihn gerichtet sein!

- ❖ Erzähle die Geschichte aus der Sicht des Petrus. Wenn möglich, nutze eine Handpuppe oder ein männliches Püppchen, welches die Geschichte deinem Kind erzählt. Betone besonders die Gefühle des Petrus in den verschiedenen Situationen.
- ❖ Petrus verlor sein Vertrauen in Jesus und bekam Angst. Das kann auch kleinen Kindern passieren. Spielt miteinander Vertrauensübungen:
 - ➔ Dein Kind lässt sich nach hinten fallen und du fängst es auf.
 - ➔ Dein Kind legt sich auf eine Decke, die zwei andere Personen festhalten und vorsichtig hin und her schwenken.
 - ➔ Dein Kind bekommt die Augen verbunden. Mit einem Seil ist es mit dir verbunden und wird jetzt im Haus/draußen geführt.
- ❖ Lass dein Kind durch Ausprobieren herausfinden, welche Gegenstände auf dem Wasser schwimmen oder sinken! Wähle folgende Gegenstände: Stück Holz, Nagel, Münze, Apfel, Stein, Alufolie, Korken, Knete, Löffel...
- ❖ Schaut euch den Wasserläufer an, eines der wenigen Tiere, die tatsächlich auf dem Wasser laufen können! Warum ist das so? Menschen können so etwas nicht, nur Gott kann solch ein Wunder tun! Vielleicht findet ihr ja auch auf einem Teich lebendige Wasserläufer, die ihr genau beobachten könnt!

2. Wissenswertes

2.1 Wie halten wir uns als Eltern gesund?

„Für Gesunde wie Kranke ist reines Wasser eine der erlesensten Segnungen des Himmels. Sein richtiger Gebrauch fördert die Gesundheit. Es ist das Getränk, das Gott zur Stillung des Durstes von Tieren wie Menschen bereitet hat. Reichlich getrunken, hilft es dem Körper, seine Bedürfnisse zu befriedigen, und Erkrankungen zu widerstehen.“

- Ellen White (1999): Auf den Spuren des großen Arztes. Lüneburg: Advent-Verlag, S. 190

Wasser und Luft, das sind die Elemente, die für unseren Körper am wichtigsten sind. 70% beträgt in etwa der Anteil von Wasser in unserem Körper. In jedem chemischen Vorgang unseres Körpers wird es benötigt. Ohne Wasser würde unser Körper einem Motor gleichen, dem das Öl fehlt – und der somit völlig unbrauchbar wäre! Wasser „ist das Grundelement für jede Körperflüssigkeit“. (Liga Leben und Gesundheit (Hrsg.): Acht Schlüssel zur Gesundheit. Wien: Österreichische Liga „Leben und Gesundheit, S. 1) und hält unseren Körper auf der richtigen Temperatur durch Verdampfung.

Um gesund und fit zu bleiben, bedarf es einer innerlichen und äußerlichen Nutzung von Wasser:

TRINKEN

Unsere Nierenfunktion ist abhängig von Wasser. Sie benötigt täglich mindestens einen halben Liter Wasser, um effektiv arbeiten und entgiftend wirken zu können. Erst darüber hinaus kann der Körper für alle anderen Prozesse und Zellen Wasser in Anspruch nehmen. Durchschnittlich 2 Liter benötigt der erwachsene Körper täglich an Wasser, um optimal funktionieren zu können. Das bedeutet ca. 6 – 8 Gläser. Reines Wasser, das Körpertemperatur hat, ist dabei am gesündesten! Beginnt man morgens mit einem großen Glas Wasser, ist das so wie „eine innerliche Wäsche und erleichtert den Start in den Tag.“

- Liga Leben und Gesundheit (Hrsg.): Acht Schlüssel zur Gesundheit. Wien: Österreichische Liga „Leben und Gesundheit, S. 2

ÄUßERLICHE WASSERANWENDUNGEN

Eine zentrale Rolle spielt Wasser bei der Hygiene. Eine tägliche Dusche schützt uns vor Dreck und Schweiß, wodurch schädliche Keime und Bakterien weggeschwemmt werden und auch unsere Haut geschützt wird. Mehrmaliges Händewaschen, vor allem wenn man mit einer großen Menschenmenge in Kontakt war, ist die Nummer 1 der Schutzmaßnahmen gegen Grippe- und Erkältungsviren.

Auch der Kreislauf kann von Wechselduschen profitieren und in Gang gebracht werden: Wenn man mit warmem Wasser beginnt, die Temperatur dann langsam steigert bis es richtig heiß ist und anschließend eine Minute ganz kalt duscht, werden die Blutgefäße im raschen Wechsel geöffnet und geschlossen. Das beruhigt die Nerven.

Bei Einschlafschwierigkeiten kann ein angenehm warmes Bad oder einer Dusche hilfreich sein. Heiße Fußbäder können zudem bei Kopfschmerzen helfen und entspannen.

- vgl. *Liga Leben und Gesundheit (Hrsg.): Acht Schlüssel zur Gesundheit. Wien: Österreichische Liga „Leben und Gesundheit, S. 1f)*

2.2 Wie halten sich Kinder gesund?

Für Kinder ist das Wasser eher ein Element zum Spielen und Experimentieren als zum gesundheitlichen Schutz und Gewinn. Sie verstehen noch keine Zusammenhänge und sehen keine Notwendigkeit, dem Körper innerlich und äußerlich Wasser zuzufügen. Das kann zu Problemen und Unverständnis führen. Hier sind die Eltern in der Pflicht, auf möglichst spielerische und ungezwungene Art und Weise darauf hin zu weisen, dass Trinken und Hygiene eine wichtige Rolle zur Erhaltung der Gesundheit spielen.

TRINKEN

Kommt ein Säugling auf die Welt, wird er durchs Stillen oder Fläschchennahrung mit ausreichend Wasser versorgt. So angenehm warm und leicht süßlich trinkt das Baby gut und gerne genug Wasser. Doch so manche Mutter hat festgestellt, dass die Umstellung von Muttermilch auf Wasser umso schwieriger ist! Das Baby kennt kein reines Wasser, es schmeckt anders und ungewohnt. Nicht selten haben Kinder dann Schwierigkeiten, genug zu trinken. Oftmals behelfen sich Eltern dann, indem sie ihnen Säfte und andere zuckerhaltige Getränke geben. Doch das hat dreifach negative Auswirkungen: Das Kind ist deutlich anfälliger für Karies, steht in der Gefahr, zuzunehmen und erlernt nicht den Geschmack von "Wasser" als etwas Gutes zu erleben. Je älter die Kinder werden, desto mehr gewöhnen sie sich daran und lehnen reines Wasser immer mehr ab.

Um das zu vermeiden, ist es wichtig, in diesen ersten Monaten dem Baby zu helfen, immer wieder schlückchenweise Wasser zu trinken, bis es sich langsam daran gewöhnt. Im Kleinkind- und Kindergartenalter besteht oft die Gefahr, das Trinken während des Spielens zu vergessen. Hierbei hilft, immer wieder Wasser zum Trinken anzubieten. Eine stets griffbereite Wasserflasche, die vom Kind selber benutzt werden kann, ist dabei sinnvoll. Hat sich das Kind einmal daran gewöhnt, Wasser als Grundgetränk zu trinken, wird ihn das vor übermäßigem Konsum von zuckerhaltigen Getränken in Kindheit und Jugend schützen und dadurch seiner Gesundheit doppelt Gutes tun. Den Grundstein legen dabei die Eltern in der frühesten Kindheit.

ÄUßERLICHE HYGIENE

Kinder lieben es, im Dreck und Matsch zu spielen. Alles wird angefasst, Hände wandern ins Gesicht oder den Mund. So erhöht sich die Gefahr, Viren, Bakterien oder Keime einzufangen und schneller krank zu werden. Eine umfassende Hygiene durch Händewaschen und Zähneputzen schützt dabei am meisten. Auch hier ist Anleitung durch die Eltern gefragt, je spielerischer, desto eher machen die Kinder mit. Ein kleines Bänkchen zum Hinaufklettern hilft zudem, dass die Kinder mehr und mehr selbstständig Hände waschen oder Zähne putzen können.

Duschen oder Baden spielt bei kleinen Kindern noch nicht so eine große Rolle. Zu häufiges Duschen kann sogar dazu führen, dass die kindliche Haut zu schnell austrocknet. Es reicht, wenn kleine Kinder ein- bis zweimal Mal in der Woche gebadet oder geduscht werden und die Haare dabei gewaschen werden. An den anderen Tagen genügt eine Morgenwäsche an Kopf, Hals und Genitalbereichen.

WASSER UND SEINE WICHTIGKEIT KINDERN VERSTÄNDLICH MACHEN

Um Kindern die Wichtigkeit von Wasser für unseren Körper zu erklären, kann man folgende Veranschaulichungen wählen:

- ❖ Erstelle Bildkarten von den verschiedenen Körperteilen und erkläre, warum Wasser dafür wichtig ist:
 - ➔ Gehirn (hilft, damit wir denken können)
 - ➔ Augen (nur mit Wasser können wir unsere Augen öffnen und schließen)
 - ➔ Nase (läuft, wenn unser Körper Schmutz, Bakterien oder Keime loswerden will)
 - ➔ Mund (Speichel zum Zerkleinern der Nahrung)
 - ➔ Magen (für die Verdauungssäfte)
 - ➔ Muskeln (nicht bewegungsfähig ohne Wasser)
 - ➔ Nieren (Waschmaschine unseres Körpers)
 - ➔ Blut (besteht zu 85% aus Wasser)
 - ➔ Knochen (bestehen zu 50% aus Wasser)
- ❖ Wie viel Wasser wir brauchen, kann man mithilfe von gefüllten Plastikbechern zeigen, die darstellen sollen, wie viel Wasser unser Körper ausscheidet:
 - ➔ 5 Becher = Urinausscheidung
 - ➔ 3 Becher = Schwitzen
 - ➔ 2 Becher = Atmung

= 10 Becher/ca. 2 Liter --> Das müssen wir auch wieder zu uns nehmen!

- vgl. *Liga Leben und Gesundheit (Hrsg.): Acht Schlüssel zur Gesundheit. Wien: Österreichische Liga „Leben und Gesundheit, S. 9f*

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

Wir erleben Wasser in verschiedenen Zuständen: Im Normalzustand ist es flüssig und klar. Bei Temperaturen unter 0°C gefriert es und wird zu Eis. Ab 100°C beginnt Wasser zu kochen und zu verdampfen. Die Wassertropfen werden winzig und gehen in die Luft über. Diese verschiedenen Aggregatzustände des Wassers kann man auch für die eigene Gesundheit nutzen. Anhand der folgenden Übungen können die beiden besonderen Zustände (Eis und Wasserdampf) auch schon mit Kindergartenkindern erlebt und ihnen diese erklärt werden:

WASSERDAMPF INHALIEREN

Wenn Schnupfen, Husten oder gar eine Bronchitis den Körper quälen, ist ein Inhalieren mit Wasser für viele eine Erlösung. Dafür wird ein Topf mit dampfendem Wasser (oder auch ein Inhaliergerät) und ein Tuch benötigt. Dein Kind darf dann, nachdem es die Wärme und Besonderheit des Wasserdampfes erlebt hat, unter das Tuch und tief einatmen. Man kann dem Wasser zusätzlich noch einen Beutel Kamillentee oder ätherische Öle hinzufügen.

Hinweis: Vorsicht mit der Hitze – es kann zu Verbrennungen kommen!

- vgl. *Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 16*

EISWÜRFEL FÜHLEN

Eiswürfel kühlen nicht nur herrlich unsere Getränke, sondern können auch unserer Gesundheit dienen. Man kann sie in eine Plastiktüte geben und damit sehr gut Insektenstiche oder Beulen kühlen. Auch gegen Verbrennungen sind sie sinnvoll. Anschließend könnt ihr sie schmelzen lassen.

- vgl. *Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 15f*

3.2 Mathe be-greifen

MENGENBEGRIFF UND -UNTERSCHIEDUNGEN LERNEN

Wasser lässt sich gut nutzen, um mathematische Zusammenhänge zu erkennen, denn es ist gut darstellbar (in Gläsern oder Gefäßen) und kann stufenlos verändert werden.

Stelle deinem Kind verschieden große und kleine Gefäße zur Verfügung, in die es Wasser hineinfüllen kann. Anschließend soll es entscheiden, in welchem der Gefäße mehr oder weniger Inhalt ist. Es kann sie dem Inhalt entsprechend sortieren (von wenig zu viel). Dabei wird es herausfinden, dass Flüssigkeiten gleich sein können, obwohl sie in unterschiedlich großen oder kleinen Gefäßen sind. Große, schmale Gläser scheinen dabei mehr Inhalt zu haben, doch das täuscht!

- vgl. *erzieherin-online: So fördern Sie Kinder im Bereich der Mathematik*. URL: https://www.erzieherin-online.de/medien/artikel/fachartikel/mathematik_foerdern.pdf [Stand: 12.02.2017]

MENGEN BIS 10 ERKENNEN

Die Mengen von 0 bis 10 werden von Kleinkindern oft nicht als Mengen, sondern nur als Zählzahlen erfasst. Um dies zu ändern, ist es wichtig, die Zählzahlen, d. h. die genannten Zahlen, auch direkt der entsprechenden Menge zuzuordnen. Dies kann mit 11 Gläsern gut nachempfunden werden. Beginnend mit 0 Wassereinheiten (= leeres Glas) befüllt ihr nun jeweils mit einem vorgegebenen kleinen Becherchen die zehn weiteren Gläser. In das erste Glas, welches die Menge 1 darstellt, wird ein Becherchen Wasser gekippt, in das nächste gleich zwei usw. Zur besseren Orientierung könnt ihr die Gläser auch markieren und so erkennen, wie viele Becherinhalte "aufeinander" gefüllt wurden. Anschließend kann damit auch addiert werden, indem Gläser ineinander gekippt werden.

Variation: Was bedeutet halbieren? Auch das lässt sich gut mit den Wassermengen erkennen. Wenn man den Inhalt von 4 Wasserbecherchen auf zwei Gläser verteilt hat man ... die Menge von zwei Wasserbecherchen!

4. Sprache

4.1 Wortschatz

DER WEG EINES WASSERTROPFENS

Der Wasserkreislauf (Wasser verdunstet aus dem Meer - bewegt sich in den Himmel - sammelt sich in Wolken – diese werden zu schwer und geben das Wasser als Regen wieder ab – Regenwasser versickert und gelangt durch die Bodenschichten wieder in das Meer) lässt sich auch schon für Kleinkinder ansprechend darstellen und erleben. In diesem Zusammenhang können auch unbekannte Wörter rund um das Wetter/den Niederschlag erlernt werden. Folgende Darstellungsmöglichkeiten bieten sich an:

- ❖ Erarbeite den Wasserkreislauf anhand von Bildern und Wortkarten. Die einzelnen Bilder (einzelner Wassertropfen, Meer, Wolken, Regen, Berge, Boden, Bodenschichten

unter der Landoberfläche,...) und Pfeile werden passend zusammengelegt. Danach soll dein Kind den Kreislauf bilden (oder Teile davon).

- ❖ Plastisch lässt sich der Wasserkreislauf auch mit Knete erstellen.



- ❖ Als Mobile kann es dann dauerhaft im Gedächtnis des Kindes haften bleiben.

Einkaufstipp: https://www.amazon.de/Filipp-Geheimnis-Wassers-Musikalisches-Bilderbuch/dp/3219112056/ref=sr_1_2?s=books&ie=UTF8&qid=1486929550&sr=1-2&keywords=Wasserkreislauf

4.2 Buchstaben – der Schlüssel in andere Welten

WER FINDET DIE BUCHSTABEN IM WASSER?

Für dieses Spiel ist es gut, wenn dein Kind schon ein paar Buchstaben kennt. Bereite eine Schüssel mit Wasser und genügend Seife vor, so dass das Wasser undurchsichtig ist. Anschließend kannst du verschiedene wasserfeste Buchstaben (z.B. aus Moosgummi, aus Kunststoff: <https://www.amazon.de/Beby-Magnettafel-Zeichnung-schreiben-mathematische/dp/B01CU2934E> oder Ausstechformen) ins Wasser legen. Nun soll dein Kind

- ❖ aus dem Wasser einen Buchstaben holen und ihn benennen,
- ❖ einen Buchstaben erfühlen, ihn benennen und dann erst herausholen,
- ❖ den von dir genannten Buchstaben suchen und herausholen oder
- ❖ Wörter bilden, die es sich vorher ausgesucht hat oder die du ihm gesagt hast. Dafür muss es die Buchstaben im Wasser suchen, herausholen und in die richtige Reihenfolge legen.

BUCHSTABEN EINFRIEREN

Einkaufstipp: https://www.amazon.de/Spielstabil-7541-ABC-Sandformen-Netz/dp/B00IIULLMU/ref=sr_1_1?s=toys&ie=UTF8&qid=1486497477&sr=1-1&keywords=buchstaben+sandspielzeug

Diese Buchstaben können mit Wasser gefüllt und dann im Gefrierfach eingefroren werden. Anschließend können damit auch Wörter gelegt werden. Auch als erfrischendes Wassereis können sie genutzt werden – einfach den Anfangsbuchstaben deines Kindes auswählen, ihn mit Saft befüllen und einen halben Schaschlickspieß so hineinlegen, dass er später als Eisstil genutzt werden kann und dann ab ins Gefrierfach!

4.3 Sprachspiele

REIME

Zum Hände waschen Wasser an,
Seife an die Finger dran,
kommt und macht doch alle mit,
denn das hält uns gesund und fit.

- Von Mitarbeitern einer Kita des Rhein-Sieg-Kreises

1 und 2 und 3 und 4
Beide Hände waschen wir
5 und 6 und 7
mit Seife fein verrieben
8 und 9 und schließlich 10
Bakterien auf Wiederseh'n!

Und so wird's gemacht:
Zuerst mach' ich die Hände nass.
Das macht mir immer großen Spaß.
Dann kommt die Seife noch hinzu.
Gut verreiben, und im Nu
sind die Hände wieder sauber
und das ohne großen Zauber.

- IHPH: Hygiene-Tipps für Kinder. Tipps für den Alltag. URL: <http://www.ihph.de/hygiene-kids/cmsmadesimple/cmsmadesimple/index.php?page=reime> [Stand: 08.02.2017]

Weiteres Fingerspiel, ideal zum Planschen in der Badewanne:

<http://www.kleinkind-online.de/seiten/fingerspiele/wellen.htm>

4.4 Fremdsprachen

MORGENRITUALE

Jeden Morgen machen wir uns frisch und sauber mit Wasser. Diese Rituale können auch im Englischen nachgemacht und erlernt werden. Zunächst wird der neue Wortschatz mithilfe von Bewegungen durch das Elternteil eingeführt (vormachen, sagen, nachsprechen lassen), dann erfolgt das eigentliche Spiel: Auf die Aufforderung des Elternteils folgt jeweils ein Nachmachen und Erwidern des Kindes.

Wash your hands! - I wash my hands.

Wash your eyes! - I wash my eyes.

Wash your ears! - I wash my ears.

Wash your face! – I wash my face.

Clean your teeth! - I clean my teeth.

Wash your feet! – I wash my feet.

- vgl. Elke Streckfuß: Ein Unterrichtsbeispiel aus dem Fach Englisch. URL: http://nibis.de/~beschule/pdf1/kap3_3 [Stand: 12.02.2017]

4.5 Kinderbücher

DER REGENBOGENFISCH

http://www.buecher.de/shop/der-regenbogenfisch/pfister-marcus/-/products_products/detail/prod_id/04660826/

Klappentext: Stolz ist er auf seine wunderbaren Schuppen, der Regenbogenfisch. Aber Stolz macht einsam. Nur zögernd kommt er dem Rat des alten Octopus nach und verschenkt seine herrlichen Schuppen an andere Fische. Und siehe da: mit jeder verschenkten Schuppe wird er fröhlicher.

Ein Klassiker unter den Kinderbüchern! Mitten in der Unterwasserwelt lässt der Autor eine Geschichte spielen, die vom Teilen und Abgeben handelt. Das Wasser und seine Bewohner als ein Element der Schöpfung Gottes werden hier ansprechend und wertorientiert für Kinder dargestellt.

Weiteres vielfältiges Begleitmaterial für Eltern von Kindern zwischen 2-6 Jahren:

https://www.amazon.de/Literacy-Projekt-Regenbogenfisch-Kinder-zwischen-Jahren/dp/3867405840/ref=sr_1_6?ie=UTF8&qid=1487012383&sr=8-6&keywords=regenbogenfisch

5. Sinne

5.1 Musizieren

DIE WASSERORGEL

Durch Schwingungen kann Wasser Musik machen – und dafür gibt es sogar echte Profis! (Z. B. dieser hier: <https://www.youtube.com/watch?v=47TGXJoVhQ8>) Du brauchst dafür nur verschiedene Gläser (am besten Wein- oder Sektgläser) und befüllst diese mit unterschiedlich viel Wasser. Lass dein Kind nun einen Finger nass machen und mit etwas Druck über den Glasrand streichen. Mit etwas Übung ertönt dann schon bald der erste Ton! Wenn es gut gelingt, könnt ihr euch auch an kleine Melodien wagen.

BLUBBERBLASMUSIK

Stellt doch einmal zu zweit oder mit mehreren Personen ein Blubberblasorchester zusammen. Jeder bekommt einen Strohhalm und gemeinsam setzt ihr euch an eine große Schüssel oder Wanne. Nun einigt ihr euch auf ein gemeinsames Lied und schon kann die Melodie geblubbert werden!

KLASSISCHE MUSIK ERLEBEN

Einkaufstipp: Die Moldau – ein bekanntes klassisches Orchesterwerk vom berühmten tschechischen Komponisten Smetana. In kindgerechter Art und Weise wird die Musik, welche den großen Fluss würdigt, für Kinder erlebbar gemacht:

- ❖ Musikalisches Bilderbuch mit CD:

https://www.amazon.de/Die-Moldau-mit-Geschichte-Musikalisches/dp/321911413X/ref=pd_cp_14_4?_encoding=UTF8&psc=1&refRID=J7KV25GNW8GX17PHFWNY

- ❖ vertiefendes Material mit weiteren musikalischen Angeboten zum Werk "Die Moldau": <https://www.amazon.de/Die-Moldau-inkl-Klassische-Kindergarten/dp/3931862771>

5.2 Erleben

AUSFLUG ZU EINEM BADESEE/SCHWIMMBAD

Kinder lieben Wasser – ob zum Planschen, Matschen, Schwimmen oder Erforschen! Sucht euch, wenn es die Temperaturen zulassen, einen Badensee aus, der sowohl einen Schwimmer- als auch Nichtschwimmerbereich hat. Alternativ könnt ihr auch ein Schwimmbad besuchen. Nutzt beide Bereiche! Lass dein Kind zunächst im Nichtschwimmerbereich experimentieren (z. B. springen, tauchen, Wasser spritzen, blubbern, sich tragen lassen, versinken,...) und die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser ausprobieren. Anschließend könnt ihr euch gemeinsam ins tiefe Wasser begeben und dort mithilfe von Schwimmhilfen ähnliches

ausprobieren. Durch die gefühlte "Schwereelosigkeit" im Wasser kann man sich dort besonders gut bewegen und seinen Körper fit halten.

WASSER IN DER NATUR ERFORSCHEN

Kleine Bächlein oder Tümpel eignen sich sehr gut, um die Natur zu erforschen und mit ihr zu spielen. Die frische Luft, das geschickte Bewegen und die nackten Füße im kühlen Wasser (im Sommer) stärken nebenbei noch das Immunsystem. Es bieten sich unter anderem folgende Ideen an:

- ❖ *Wassertierchen* mit dem Kescher fangen, in ein Glas setzen und mit einer Lupe beobachten. Wie sehen sie aus, wie verhalten sie sich?
- ❖ *Schwimmwettbewerb* – Rinde, Stöcke oder gebastelte Figuren (z. B. <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=242>) in einem Bachlauf schwimmen lassen. Wer gewinnt? Kann man Hindernisse bauen und die Strecke interessanter gestalten?
- ❖ Staudamm bauen

5.3 Wahrnehmen

DIE MEDIZINFLASCHE

Um deinem Kind zu zeigen, wie wichtig Wasser für seinen Körper ist, kannst du ein kleines Spiel machen. Dafür brauchst du: verschiedene kleine Gefäße, die möglichst wie Medizinflaschen aussehen, einen Löffel und ein Tuch.

Du füllst in die kleinen Gefäße verschiedene Flüssigkeiten unterschiedlichen Geschmacks (z. B. Apfelsaft, Zitronensaft, Salzwasser, Tee,...) sowie in eines Wasser und stellst sie nebeneinander auf. Anschließend verbindest du deinem Kind die Augen und lässt es von jedem einen Löffel probieren. Fordere es nun auf, die Flüssigkeiten zu benennen! Welche ist nun die wichtigste für unseren Körper? Sprecht über die Wichtigkeit von Wasser (s. auch bei "Wissenswertes"). Sucht in eurem Haushalt nach Gegenständen, für die wir Wasser benötigen!

- vgl. *Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 7f*

ANGELN MIT DEM FUß

„Legt unterschiedliche Dinge wie z. B. einen Stein, ein Spielzeugauto, einen Teelöffel, einen Schlüssel oder einen Unterteller in eine mit Wasser gefüllte Wanne, ins Planschbecken oder ähnliches. Ihr solltet mindestens zehn Dinge für dieses Tastspiel verwenden. (...)“

Der beginnende Spieler muss jetzt mit dem Fuß die Gegenstände herausfischen.

Das ist gar nicht so einfach. Wer hat den besten Greifreflex in den Füßen?

(...) Dieses Spiel könnt ihr [auch] (...) auf Zeit spielen. Wer angelt am schnellsten?“

WASSERGERÄUSCHE MIT DEM EIGENEN KÖRPER MACHEN

Mit dem Körper lassen sich vielfältige Geräusche nachmachen. Ob am Badensee, im Schwimmbad oder in der Badewanne, experimentiert mit euren Körperteilen und versucht, möglichst viele unterschiedliche Geräusche zu entdecken. Wie hört es sich an, wenn man mit dem Mund blubbert? Kann man unterschiedliche Platsch-Geräusche machen? Machen Wellen Töne? Wie hört sich das alles unter Wasser an?

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

WASSERBALL IM SCHWUNGTUCH

Du brauchst: ein Schwungtuch (z. B. ein altes Bettlaken), einen Wasserball.

Mit dem Schwungtuch kann man das Wasser und seine Kraft gut nachspielen. Dabei wird das Tuch von dir und deinem Kind (oder weiteren Kindern) festgehalten.

- ❖ Ihr macht gemeinsam Wellen, dabei achtet ihr zunächst darauf, dass der Ball nicht hinausfliegt und dann, dass er möglichst weit hinausfliegt.
- ❖ Der Wasserball wird unter das „Wasser“ gelegt und muss, wenn es hochgehoben wird, schnell wieder aus dem Wasser herausgeholt werden.
- ❖ Wasser kann auch durchschwommen werden – dafür muss das Tuch einmal kräftig nach oben gehoben werden. Anschließend muss das Kind so schnell wie möglich unter dem Tuch hindurch laufen.
- ❖ Lass dein Kind tauchen – Das Tuch wird einmal hoch gehoben und dein Kind krabbelt darunter. Es lässt sich vom Tuch „einhüllen“ und wartet, bis du das Tuch wieder anhebst. Das erfordert Mut – so wie beim Tauchen!

- vgl. *Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 13*

WASSERBALLON-PINGPONG

Du brauchst: Wasserbomben.

Du stehst gegenüber von deinem Kind und wirfst ihm den Wasserballon zu - am Anfang beträgt euer Abstand nur einen halben Meter. Nach jedem Wurf geht dein Kind einen Schritt zurück, so dass der Abstand immer größer wird... Wenn mehrere Kinder mitspielen, stellen sich diese im Kreis auf.

- vgl. Familie.de: 6 Ideen für Spiele mit Wasser. URL: <http://www.familie.de/kind/outdoor-bewegungsspiele-509213.html> [Stand: 15.02.2017]

ZIELWERFEN MIT WASSERBALLONS

Du brauchst: Wasserbomben, einen Eimer o. Ä.

Zuerst sucht ihr euch gemeinsam ein Ziel, z. B. einen Eimer, einen Baumstamm, einen Pfosten usw. Dann werft ihr der Reihe nach auf das Ziel. Je genauer dein Kind trifft, desto besser ist die Belohnung anschließend!

- vgl. Familie.de: 6 Ideen für Spiele mit Wasser. URL: <http://www.familie.de/kind/outdoor-bewegungsspiele-509213.html> [Stand: 15.02.2017]

6.2 Ich kann das!

WASSERSCHÖPF-WETTSPIEL (FÜR 2 ODER MEHR PERSONEN - DRAUßEN)

Du brauchst: min. vier Eimer, min. zwei leere Flaschen, min. 2 Trichter, min. 2 Becher.

Dein Kind und du müsst im Wettstreit Wasser von einem Eimer in eine leere Flasche transportieren. Jeder beginnt an einem eigenen mit Wasser gefüllten Eimer und einem leeren Becher. Dieser wird auf ein Signal mit Wasser gefüllt und so schnell wie möglich zur leeren Flasche getragen. Dort wird das Wasser aus dem Becher durch den Trichter wieder eingefüllt. Die Person, deren Flasche am schnellsten voll ist, hat gewonnen.

Hinweis: Wasser ist wertvoll, also passt auf, dass ihr nichts verschwendet!

Variation: Noch mehr Spaß macht das Spiel mit mehreren Kindern. Dann kann man jeweils zwei oder drei Gruppen bilden, die gegeneinander antreten. Die Kinder wechseln sich dann immer ab.

- vgl. Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 13

SEIFEN-PETER

Verziert euren Seifenspender bunt und lasst eine Figur, den Seifen-Peter, entstehen. Schenkt ihm Haare, Gesicht und vielleicht sogar eine Krawatte! Erkläre deinem Kind die Wichtigkeit von Seife. Lass dabei den Seifen-Peter selber erzählen! Er kommt nun immer zum Einsatz, wenn ihr essen oder trinken wollt oder von draußen wieder herein kommt.

- vgl. Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 13

6.3 Ich bin kreativ!

WASSERSCHIFFCHEN BAUEN

Wasser hat die Eigenschaft Dinge zu tragen und schwimmen zu lassen. Wenn du mit deinem Kind die Bibelgeschichte "Petrus auf dem Wasser" durchgenommen hast und ihr einige schwimmende Materialien kennengelernt habt, könnt ihr solche gezielt bauen. Mit Schiffen lässt sich dann auch noch prima spielen!

Die einfache Variante ist ein Papierboot (z. B. dieses hier: <http://www.basteln-gestalten.de/schiff-basteln>), doch weitaus stabiler und haltbarer ist ein Schiffchen aus Holz und Korken:

Du brauchst:

- Flaschenkorken
- flaches Holzstück oder Baumrinde
- Kleber und Schere
- Schaschlikstäbchen
- buntes Papier
- Malstifte.

Bei einem gemeinsamen Waldspaziergang könnt ihr schauen, ob ihr vielleicht ein schönes, breites Baumrindenstück finden könnt, welches man für ein Segelboot verwenden kann. Ansonsten kann auch ein kleines flaches Abfallholz benutzt werden. Dies bildet die Grundlage des Segelbootes. Dein Kind kann nun am Rand des Holzstückes die Korken ankleben. Anschließend können die Schaschlikspieße in stehende Korken hineingesteckt und mit kleinen Fähnchen beklebt werden. Die Fahnen können ganz bunt und individuell gestaltet werden. Das Hauptfähnchen sollte etwas größer sein und mit bunten Farben verziert werden.

Ein Beispielbild findet ihr hier: <http://www.wunderbare-enkel.de/natur-basteln/1295/397-segelschiff-aus-holz-und-korken>

- vgl. Anne Link: *Segelschiff aus Holz und Korken*. URL: <http://www.wunderbare-enkel.de/natur-basteln/1295/397-segelschiff-aus-holz-und-korken> [Stand: 13.02.2017]

6.4 Ich halte mich gesund!

TRINKST DU GENUG?

Häufig tun sich kleine Kinder (und auch Erwachsene) schwer, am Tag genug zu trinken. Um aber ausreichend Flüssigkeit für den Körper zu haben, ist es für Kinder wichtig, mindestens 5 Gläser zu trinken – morgens, vormittags, zweimal nachmittags und abends. Um es deinem Kind zu erleichtern, kannst du ein Spiel daraus machen:

- ❖ Glas 1 und 2: Dein Kind trinkt vier bis fünf Schlucke und rennt dann zum eigenen Kinderzimmer und zurück. Anschließend wird es wiederholt, bis alles ausgetrunken ist.

- ❖ Glas 3 und 4: Lass es mit einem Strohhalm trinken!
- ❖ Glas 5: Wer kann sein Glas schneller austrinken, du oder dein Kind?

DR. KNEIPP

Wasser kann auch äußerlich angewandt werden und eine immunstärkende Wirkung haben. Dazu eignen sich Kneipp-Anwendungen. Verkleide dich als "Dr. Kneipp" und führe folgende Übungen durch:

- ❖ Wassertreten: Führe dein Kind zu sechs verschiedenen Schüsseln, die mit kaltem, lauwarmem, warmem und heißem (aber ertragbarem) Wasser gefüllt sind. Es darf nun nacheinander in jede einzelne Wasserschüssel treten und anschließend seine Füße abtrocknen. Dies fördert die Durchblutung und man fühlt sich frisch!

Tipp: Besonders wirksam bei Müdigkeit und schmerzenden Füßen.

- ❖ Knieguss: Setze dein Kind in die Badewanne und überschütte seine Füße mit kaltem Wasser. Beginne mit dem kleinen Zeh an der Außenseite des rechten Beines und gehe bis zum Knie hoch. Fahre anschließend auf der Innenseite fort, bis du bei den Zehen angekommen bist. Nun mache das Gleiche am linken Bein.

Tipp: Besonders wirksam als Vorbeugung gegen Erkältungen und Stärkung des Immunsystems.

- vgl. Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 11f

WASSERMELONEN-SCHIFF

Wassermelonen bestehen zu 95% aus Wasser – und dazu schmecken sie noch herrlich erfrischend! Mit diesem einfachen Rezept kannst du dein Kind begeistern, mithilfe von Wassermelonen noch zusätzlich Wasser aufzunehmen, das der Körper gut nutzen kann.

Du brauchst: ein Stück Wassermelone (als "Schiff" geschnitten), 2 Pfirsichstücke, 2 Trauben, weitere Obststücke nach Wahl, Schaschlikspieße, Zahnstocher.

Die Melone ist der Schiffskörper. Die Pfirsichstücke werden mit einem Schaschlikspieß als Segel befestigt, auf Zahnstochern stellen die Trauben die Besatzung dar. Weitere Obststücke können das Schiffchen noch verzieren.

- vgl. Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. S. 14