HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

24

... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

MEIN KÖRPER

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk Gottes, einzigartig und faszinierend. Er ist ein Geschenk an uns und wir können dankbar sein, wenn er fehlerfrei funktioniert, denn leider wurden durch die Sünde auch Krankheiten und Fehlbildungen in unsere ursprünglich perfekte Welt gebracht. Doch wir können unseren Teil dazu beitragen, dass unser Körper so optimal wie möglich funktioniert und wir seine Kräfte zu Gottes Ehre gebrauchen können. Dieser neue Newsletter soll dafür Ideen geben.

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

„Wir sind Gottes Werk. Als der Psalmist darüber nachdachte, wie wunderbar Gott den menschlichen Körper geschaffen hatte, rief er aus: ‚Ich bin wunderbar gemacht.' Psalm 139, 14. [...] Gott hat uns Gaben und Talente gegeben, und es ist unsere Pflicht als Söhne und Töchter des Allerhöchsten, sie aufs Beste zu verwalten."

- Ellen G. White (1911): Christliche Mäßigkeit. Hamburg: Internationale Traktatgesellschaft, S. 19.

Gott hat uns einen Schatz mitgegeben, einen Körper, dessen komplexe Funktionen perfekt aufeinander abgestimmt sind.

„Wir sollen des Herrn Eigentum treulich verwalten. Der Herr hat den Menschen Leben, Gesundheit und Verstand gegeben. Sie können ihre körperliche und geistige Kraft üben. Sollten diese Gaben nicht fleißig und treu zu seines Namens Ehre angewandt werden? Habt ihr, Brüder, bedacht, dass ihr für alle euch verliehenen Fähigkeiten Rechenschaft ablegen müsst? Habt ihr mit des Herrn Gütern klug gehandelt, oder habt ihr sein Vermögen leichtsinnig verschwendet und seid im Himmel als ungetreue Diener angeschrieben?"

- Ellen G. White (2003): Botschafter der Hoffnung. Mit dem Evangelium von Haus zu Haus. Zürich: Advent-Verlag, S. 90.

Wir sind kein Zufall, sondern liebevoll gewollt und von einem Schöpfer geschaffen. Wir gehören nicht uns selbst; alles was wir haben, unseren Körper, unsere Talente, materielle Dinge und sogar unsere Zeit, wird uns von Gott geschenkt. Er hat einen Plan, eine Aufgabe für unser Leben. Indem wir diese ausfüllen, verherrlichen wir ihn. Deshalb sollten wir auch sorgsam mit unserem Körper umgehen, damit wir diesen so einsetzen können, wie er es sich von uns wünscht.

„Unsere Selbstentwicklung ist unsere erste Pflicht Gott und unseren Mitmenschen gegenüber. Eine jede Gabe, womit der Schöpfer uns versehen hat, sollte die höchste Vollkommenheit erreichen, auf daß wir imstande sind, so viel Gutes zu tun, wie in unseren Kräften steht. Deshalb ist nur die Zeit gut angewandt, welche wir zur Sicherung und Bewahrung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit verwerten.“

- Ellen G. White (1911): Christliche Mäßigkeit. Hamburg: Internationale Traktatgesellschaft, S. 51.

„Alles, was unsere körperlichen Kräfte mindert, schwächt auch unseren Geist und die Fähigkeit zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden. Wir sind dann immer weniger in der Lage, das Gute zu wählen, und unsere Willenskraft das Richtige zu tun nimmt ab.“

- Ellen G. White (2001): Bilder vom Reiche Gottes. Zürich: Advent-Verlag, S. 346.

Besonders als Eltern haben wir eine wichtige Aufgabe zu erfüllen. Zeit ist oft knapp. Trotzdem ist es wichtig uns gesund zu erhalten. Kinder fordern Kraft und Ausdauer, deshalb ist es notwendig, dass wir Geist und Körper fit halten, um unseren Kindern positive Vorbilder zu sein und um sie nach dem Willen Gottes zu erziehen.

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

DIE SCHÖPFUNG: 1. MOSE 1, 26 + 27 + 31, 1. MOSE 2, 7

Lies mit deinem Kind die Bibelverse oder erzähle ihm die Schöpfungsgeschichte mit Betonung auf der Erschaffung des Menschen. Du kannst als Veranschaulichung für jeden Tag einen Kreis auslegen und passende Gegenstände hineinlegen, die den Schöpfungstag symbolisieren (z. B. Taschenlampe, Wasser, Erde und Wasser, Leuchtsterne, Wassertiere und Vögel, Landtiere und Menschen, Sabbat(haus)).

Denkt gemeinsam darüber nach, wie wundervoll Gott jeden von euch gemacht hat.

FRAGEN:

- *Hat er alle Menschen gleich gemacht oder ist jeder einzigartig? (Drucke Bilder von Kindern mit verschiedenen Haut-, Haar- und Augenfarben aus.)*
- *Welche Begabungen hat Gott dir geschenkt? Was kannst du besonders gut?*
- *Bist du gesund? Funktioniert dein Körper ohne dir Probleme zu machen? Bist du dafür dankbar? Danke Gott dafür!*
- *Hast du ein Handicap? Musst du vielleicht eine Brille tragen oder kannst du nicht so gut hören wie andere? Dann kannst du trotzdem dankbar sein, zum Beispiel für Hilfsmittel, die dir helfen das auszugleichen, oder für andere tolle Begabungen, die*

sonst wenige Menschen haben.

Lest in diesem Zusammenhang nochmals 1. Mose 1, 31. Gott hat auch dich wunderbar gemacht und er hat gerade für dich mit deinen Begabungen eine Aufgabe.

BILDGESCHICHTE:

Hier findest du eine Bildgeschichte, die du ausschneiden und dann mit deinem Kind in die richtige Reihenfolge bringen kannst.

http://www.freebibleimages.org/illustrations/creation/

Oder du bereitest eine A4-Seite vor. Links schreibst du die Zahlen eins bis sieben untereinander und rechts gestaltest du sieben Kreise zu den einzelnen Schöpfungstagen (diese bitte nicht in der richtigen Reihenfolge anordnen).

Die Seite kannst du dann laminieren und dein Kind kann die Zahlen den richtigen Schöpfungstagen mit Hilfe eines Whiteboard-Markers zuordnen.

Das Ganze ist abwischbar und wiederholbar. Wenn du solche Aufgaben sammelst, kann das eine gute Beschäftigung während der Predigt sein.

BASTELIDEE:

Gestaltet für jeden Schöpfungstag einen Pappteller. Eine Anregung, wie das ganze aussehen kann, findest du zum Beispiel hier:

https://lettheirlightshine.com/2015/11/04/journey-to-bethlehem/

Wenn du einen Schöpfungstag pro Tag umsetzt, seid ihr eine Woche lang beschäftigt. Ihr könnt dabei zum passenden Tag bestaunen, was Gott geschaffen hat und euch Fragen stellen, zum Beispiel: Wie wäre es wohl, wenn es immer dunkel wäre? Oder: Was wäre, wenn es keine Tiere gäbe?

Toll ist es auch, wenn du am Sonntag damit beginnst und ihr am Sabbat ausruht. Oder ihr gestaltet Zahlen passend zu jedem Tag und macht daraus ein Buch. Diese Idee findest du hier:

https://www.thewholestory.de/de/die-schopfung-in-zahlen/

Passend zum Thema kannst du einen Teil von Haydns Schöpfung (z. B. Nr. 26) abspielen, während ihr bastelt oder malt. Auf YouTube kann man sich das kostenfrei anhören.

LIEDER:

Wer lässt die Sterne strahlen (aus: Lilian Kovar / Yvonne Seidel u. a. (2010): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center.)

Um für jeden Tag etwas Passendes zu haben, kannst du noch hinzufügen:

Wer machte das (singe „da-as“) Licht, wer lässt die Wolken ziehen, wer ruht am siebten Tag?

Die Sonne, die Erde (aus: Meine Lieder, deine Lieder (1993), Kassel: Born-Verlag, Nr. 138.)

Meine Füße hast du wunderbar gemacht (aus: Singt alle mit (1998). Neu-Isenburg: Friedrich Bischoff Verlag.)

WIR GEHÖREN ZU EINER GEMEINDE: 1. KORINTHER 12, 12-31

Je nach Alter des Kindes kannst du den angegebenen Bibeltext aus einer leicht verständlichen Übersetzung lesen, einzelne Verse aussuchen oder nacherzählen, was Paulus schreibt.

Sprecht darüber, wie Organe und Körperteile zusammenarbeiten.

- *Wenn du starke Bauchschmerzen hast, könntest du dann noch einen langen Spaziergang machen oder würdest gern auf dem Spielplatz toben, auch wenn deine Beine gesund sind?*
- *Wenn dein Herz kein Blut durch deinen Körper pumpen würde, hätten deine Arme und Beine Kraft sich zu bewegen (vorher die Funktion des Herzens besprechen – siehe 3.1.)?*
- *Wie wäre es wohl, wenn du nicht mehr hören, riechen oder sehen könntest?*

Erkläre, dass es in Gottes Familie, der Gemeinde, ist wie mit unserem Körper. Alle Körperteile müssen zusammenarbeiten, damit wir gut funktionieren und uns wohlfühlen. Auch in der Gemeinde müssen alle zusammenarbeiten, damit der Gottesdienst funktioniert. Nicht einer allein kann die ganze Arbeit machen.

Überlegt gemeinsam, welche Aufgabe dein Kind im Gottesdienst übernehmen könnte. Vielleicht ein Lied vorsingen, die Gaben einsammeln oder, wenn es ganz mutig ist, die Gemeindeglieder begrüßen.

2. Wissenswertes

2.1 Wie halten sich Eltern gesund?

Der menschliche Körper ist ein komplexes Wunderwerk. Er ist aus Zellen zusammengesetzt, welche Organe bilden. Diese werden in verschiedenen Organsystemen zusammengefasst.

Man unterscheidet:

- Nervensystem (umfasst auch die Sinnesorgane),
- Hormonsystem,
- Herz-Kreislauf-System,
- Atmungssystem,
- Verdauungssystem,
- Urogenitalsystem (bestehend aus Harnsystem und Geschlechtssystem),
- Stütz- und Bewegungssystem (dazu gehören Skelett und Muskulatur),
- Haut und
- Immunsystem.

Nur wenn alle Organsysteme funktionieren und zusammenarbeiten, sind wir leistungsfähig und gesund.

Vom Elternsein können wir keinen Urlaub nehmen oder uns krankschreiben lassen. Wenn wir gesundheitlich angeschlagen sind, müssen wir trotzdem funktionieren und so gut wie möglich für unsere Kinder da sein, denn sie sind unsere wichtigste Aufgabe. Besser wäre es doch, gar nicht erst krank zu werden. Mit einem gesunden Lebensstil können wir die Risiken für viele Erkrankungen geringer halten. Trotzdem lässt sich nicht jede Erkältung und jede Krankheit vermeiden, aber es gibt viele Bereiche, auf die wir Einfluss haben. Deshalb sollten wir die Gesundheitsbotschaft, die uns durch die Bibel und Ellen G. White gegeben wird, ernst nehmen. Wünschen wir uns nicht, auch noch im Alter fit und gesund zu sein? Unsere Aufgabe als Eltern hört doch nicht auf, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Wünschen wir uns nicht, sie weiterhin zu unterstützen, wenn sie selbst Kinder haben? Wie schade wäre es, wenn wir keine Kraft für unsere Enkel hätten, weil wir unseren Körper wissentlich vernachlässigt oder ihm geschadet haben.

In den Bereichen „Wissenswertes“ der zwölf Themen unseres diesjährigen Homekindergarten-Jahres WERTVOLL+ findest du Tipps, auch für die Eltern, wie wir unseren Körper und seine Funktionen am besten schützen und kräftigen. Schau doch einfach noch einmal dort nach!

2.2 Wie halten sich Kinder gesund?

In der Medizin gilt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Für sie gibt es je nach Alter besondere Normwerte. Das bedeutet auch, dass sie in vielen Fällen andere Medikamente bekommen als Erwachsene und besonders wichtig, in ganz anderen Dosierungen.

Ihre Hautoberfläche ist im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht größer, sie haben eine erhöhte Stoffwechselrate, atmen häufiger und ihr Magen-Darm-Trakt nimmt einige Stoffe schneller und in größeren Mengen auf. Deshalb sind sie anfälliger für schädliche

Umwelteinflüsse als Erwachsene und darum sollte man besonders darauf achten, dass Nahrung, Spielzeug und Kleidung möglichst frei von Schadstoffen sind bzw. möglichst wenige Schadstoffe enthalten.

Knochenentwicklung

Körperliche Aktivitäten wie Rennen und Ballspiele im Kindesalter wirken sich positiv auf Knochenaufbauprozesse auf, stärken die Knochenfestigkeit und minimieren somit das Risiko für Knochenbrüche. Die WHO empfiehlt mindesten eine Stunde Bewegung täglich, bei der die Kinder schwitzen und außer Atem kommen.

Vitamin D ist für die Knochenentwicklung wichtig. Ein Mangel ist in unseren Breitengraden sehr häufig. Deshalb sollte in den ersten Lebensjahren Vitamin D in Form von Vigantoletten oder Tropfen eingenommen werden. Im Sommer sollte die Haut nicht immer sofort mit Sonnencremes geschützt werden, da diese die eigene Vitamin D-Bildung der Haut verhindert. Trotzdem gilt, dass Kinder unbedingt vor Sonnenbrand geschützt werden müssen, denn mit jedem Sonnenbrand steigt das Hautkrebsrisiko. Bei fünf und mehr Sonnenbränden bis zum zwanzigsten Lebensjahr soll das Risiko um 80% zunehmen (Näheres s. Newsletter „Licht (1) und (2)“).

Tragen, sitzen und Co....

Sitzen gehört zu den Meilensteinen der Entwicklung und wird mit sechs Monaten angegeben. Das heißt aber nicht, dass dein Kind in diesem Alter bereits selbstständig sitzen muss, schon gar nicht für lange Zeit. Erstens ist dies ein Richtwert, jedes Kind ist schließlich in seiner Entwicklung anders.

Ein Kind kann selbstständig sitzen, wenn es sich eigenständig hinsetzt und eigenständig diese Position wieder verlassen kann. Zu frühes Hinsetzen kann durchaus schädlich sein, weil man die individuelle motorische Entwicklung dadurch unterbricht und bestimmte Nervenbahnen im Gehirn nicht aktiviert werden, was wiederum dazu führen kann, dass bestimmte Zwischenschritte nicht erlernt werden. Außerdem sind Muskeln und Gelenke noch überfordert.

Wenn das Kind dann beginnt, mehr zu malen, zu basteln oder erste Worte zu schreiben, wird es auch mehr am Tisch sitzen und dort arbeiten. Schnell kann es passieren, dass es sich eine schlechte Sitzposition angewöhnt. Um das zu verhindern, sollten die Eltern sich frühzeitig damit auseinander setzen. Folgender Link fasst sehr gut zusammen, worauf man achten soll:

https://kinderschreibtisch.net/richtig-sitzen-kinderschreibtisch/

Zahngesundheit

Eine fehlende, unregelmäßige Mundhygiene kann soziale, finanzielle und ästhetische Auswirkungen haben. Mundgeruch hat meist sehr negative soziale Folgen. Ungepflegte, mit Karies befallene Zähne sehen nicht schön aus und es kann teuer werden, sie wieder

zu richten oder sogar zu ersetzen. Wir können schon sehr früh etwas für die gesunden Zähne unserer Kinder tun. Deshalb ist es so wichtig ab dem ersten Zahn die Zähne zu putzen, auch wenn es eine Herausforderung ist. Außerdem gilt in den ersten Lebensjahren, keinen Schnuller abzulecken, vom gleichen Löffel zu essen oder aus dem selben Glas, der selben Flasche etc. zu trinken. Das bedeutet auch, dass Geschwisterkinder separate Trinkflaschen benutzen sollten. Denn mit diesen Aktionen wird das kariesauslösende Bakterium Streptococcus mutans übertragen. Natürlich gilt weiterhin, dass für Karies eine Kombination von Zucker und Bakterium benötigt wird. Allerdings steht fest, dass Kinder, deren Mundhöhle bis zum zweiten Geburtstag nicht mit kariesauslösenden Bakterien besiedelt wurde, trotz einer zuckerhaltigen Ernährung später weniger Karies entwickeln.

Der Grund dafür liegt darin, dass diese Kinder mehr Zeit hatten in ihrem Mund eine gesunde Mikroflora zu entwickeln. Trotzdem bleibt die wichtigste Kariesprophylaxe die Vermeidung von Zucker und eine tägliche Zahnpflege.

VERDAUUNGSSYSTEM

Unsere Verdauung ist maßgeblich für unser Wohlbefinden mitverantwortlich. Alles, was wir essen, muss dieses System einmal durchqueren. Aber unser Verdauungssystem dient nicht allein der Nahrungsaufnahme und Energiegewinnung, sondern ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, da sich viele Abwehrzellen im Darm befinden.

Für eine gesunde Verdauung ist auch bei Kindern wichtig, dass sie genügend trinken, ballaststoffreich essen und ausreichend Bewegung haben, um zum Beispiel Verstopfungen zu vermeiden. Bei Problemen mit dem Stuhlgang kann eine veränderte Position auf dem WC hilfreich sein; so sollten die Füße erhöht stehen und die Knie sich über dem Becken befinden. Dadurch wird der Stuhlgang erleichtert und ein zu starkes Pressen vermieden.

Unsere Darmflora wird bestimmt durch das, was wir essen und kann so zum Positiven oder Negativen verändert werden. Positive Auswirkungen auf die Darmflora haben auch die natürliche Geburt und die Muttermilch.

Auch für Kinder gilt, dass sie Pausen zwischen den Mahlzeiten brauchen. Ständige Snacks sollten vermieden werden. Allerdings sollten diese Pausen auf jedes Kind individuell angepasst sein.

Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen, diese müssen aber nicht zwingend durch Probleme mit dem Magendarmtrakt verursacht werden. Die dahinterliegenden Ursachen können sehr vielfältig sein, sind meistens harmlos und können auch durch psychische Faktoren ausgelöst werden. Besonders kleine Kinder sind noch nicht fähig Schmerzen oder Unwohlsein genau zu lokalisieren und projizieren meist alles auf den Bauch.

Ursachen für Bauchschmerzen können zum Beispiel sein:

- Verstopfung

- Bauchschmerzen ohne körperlich erklärbare Ursache
- Blähungen
- Magen-Darm-Infektion (Gastroenteritis)
- Blasenentzündung (Harnwegsinfektion)
- Nahrungsmittelunverträglichkeit

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

Das Herz

Sprich mit deinem Kind über das Herz. Du kannst Fragen stellen wie:

> *Weißt du, wo das Herz liegt? Welche Aufgabe hat es? Woran merkst du, dass du ein Herz hast? Was wäre, wenn es aufhörte zu schlagen?*

Dann kannst du erklären:

> *Das Herz funktioniert wie eine Pumpe und es transportiert unser Blut durch den Körper. Das ist wichtig, weil alle Organe genug Nährstoffe (Essen) und genug Sauerstoff (Luft) brauchen, um zu arbeiten, zum Beispiel unser Kopf zum Denken und unsere Beine zum Laufen. Unser Blut fließt in den Gefäßen, welche wie lange Tunnel oder Straßen sind, die das Blut überallhin bringen, wo es gebraucht wird.*

Am besten veranschaulichst du das Ganze mit Bildern oder einem Buch, z. B. Aufklappen und Entdecken: Dein Körper: mit über 100 Klappen (Louis Stowell, Kate Leake).

Danach veranschauliche es praktisch.

> *Dazu brauchst du: (1) einen möglichst großen Luftballon, (2) einen Strohhalm, (3) Wasser (wenn du möchtest mit roter Lebensmittelfarbe), (4) starkes Klebeband.*
>
> *Am besten führst du das Experiment in der Badewanne oder über dem Waschbecken durch. Fülle dazu Wasser in den Ballon, aber ohne, dass dieser sich ausdehnt. Dann steckst du den Strohhalm in die Öffnung und befestigst alles mit dem Klebeband. Wenn dein Kind den Ballon jetzt zusammen drückt, wird das Wasser durch den Strohhalm gepumpt, so wie das Herz, das Blut durch die Blutgefäße pumpt. Um es das erste Mal vorzuzeigen, brauchst du nicht gleich alles mit Klebeband umwickeln, sondern drückst den Ballon am Strohhalm mit den Fingern zusammen, dann kannst du den Ballon für eine Wiederholung leichter erneut befüllen.*

- Vgl. Der Kindergarten für zu Hause (Loseblattsammlung in 3 Ordnern). ATLAS Verlag. Mein Körper – das Herz

Lunge

Sprich mit deinem Kind über die Lunge. Du kannst Fragen stellen wie:

Wo befindet sich die Lunge? Welche Aufgabe hat die Lunge? Was würde passieren, wenn wir aufhören würden zu atmen?

Dann kannst du erklären:

Die Lunge brauchen wir, um zu atmen. Dazu strömt Luft in sie hinein. In der Lunge wird Luft (bzw. Sauerstoff) an unser Blut abgegeben, den jedes Organ/Körperteil benötigt Luft, um zu funktionieren. Ohne zu atmen können wir nicht leben.

Fordere dein Kind auf so lange wie möglich die Luft anzuhalten.

Wie hat sich das angefühlt? Warum hast du weitergeatmet?

Passend zum Thema gibt es ein tolles Model („How To Make A Lung Model With Kids“ von hello, Wonderful), das du anfertigen kannst:

https://www.youtube.com/watch?v=abnW9QTI6LA

In der Infobox findest du den Link zur kostenlosen Druckvorlage.

3.2 Mathe be-greifen

Das Zahn-Zähl-Spiel

Schneide dazu ein rosa-orangefarbenes Rechteck mit abgerundeten Ecken aus Tonpapier aus und falte es in der Mitte einmal, so dass ein Ober- und Unterkiefer entsteht. Du brauchst für jeden Mitspieler eins. Zeichne Markierungen für die Zähne ein und schneide kleine weiße Quadrate aus, die den Zähnen nachempfunden sein sollen. Am meisten Spaß macht es natürlich in einer Gruppe. Dann würfelt und zählt ihr und legt entsprechend viele Zähne in euren Mund. Welcher Mund ist wohl als erstes vollständig?

Zahlen schreiben üben

☐ → Augen (Abbildung eines Augenpaares)

☐ → Nase (Abbildung einer Nase)

Überlegt, wie viel ein Mensch jeweils davon hat: Hände, Finger, Wangen, Bauchnabel, Ohren, Mund, Lippen, Brüste, Knie...

Lass dein Kind die entsprechende Zahl in das Kästchen eintragen. Wenn dies allein noch zu schwierig ist, kannst du die Zahlen durch Punkte vorskizzieren. Dann braucht

man sie nur noch nachmalen. Oder ihr legt Zahlenkärtchen, Zahlenmagnete etc. oder was ihr gerade da habt in die Kästchen.

4. Sprache

4.1 Sprachspiele

Alle Zähne werden geputzt

nach der Melodie: „Alle Vögel sind schon da“

„Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.
Schneide-, Eck- und Backenzahn,
jeder Zahn ist einmal dran.
Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.

Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.
Vorne, hinten, links und rechts,
ja, so geht’s dem Karius schlecht.
Alle Zähne werden geputzt, alle Zähne, alle.“

Ich putze meine Zähne

nach der Melodie: „Ein Männlein steht im Walde“

„Ich putze meine Zähne von Rot nach Weiß
und führe meine Bürste stets im Kreis.
Morgens, wenn ich früh aufsteh',
abends, wenn ins Bett ich geh',
putz ich meine Zähne so weiß wie Schnee.“

- eltern.de-Redaktion: Die schönsten Zahnputzlieder und Zahnputzreime für Babys. URL: https://www.eltern.de/gesundheit-ernaehrung/medizin/zaehne/zaehne-putzen/die-schoensten-zahnputzlieder-und-zahnputzreime-fuer [Stand: 13.12.2017]

Wir putzen unsre Zähne

nach der Melodie: Ein kleiner grauer Esel

Wir putzen unsre Zähne blitze, blitze blank.

Wir putzen unsre Zähne blitze, blitze blank.

Hurra, hurra, hurra, hurra, hurra.

Wir putzen unsre Zähne, dann tun sie uns nicht weh.

Wir putzen unsre Zähne, dann tun sie uns nicht weh.

Hurra, hurra, hurra, hurra, hurra.

4.2 Fremdsprache

Spielerisch die Körperpartien auf Englisch lernen. Dazu findest du ein nettes Spiel auf dieser Seite:

http://ideenreise.blogspot.de/

Das Spiel wurde am 01.12.2017 gepostet. Du brauchst zwei unterschiedlich farbige Würfel und musst den Spielplan ausdrucken.

All of Me

My hands are for clapping.

My arms can hug tight.

My fingers can snap

or can turn out the light.

My legs are for jumping.

My eyes help me see.

This is my body,

and I love all of me!

- Jessica McDonald: PlayLearnLove. URL: https://www.pinterest.de/pin/AVO9-o93FqTOLYDUL62ZdDC8dOWk-vAsmUmLOxvdlccvIMqqWa961Lw/. [Stand: 31.12.17]

Diese Verse kannst du mit deinem Kind aufsagen und natürlich die genannten Körperteile bewegen oder darauf zeigen und die Aktionen durchführen.

4.3 Kinderbücher

Wieso? Weshalb? Warum? Wir entdecken unseren Körper

Illustration und Text: Doris Rübel, Ravensburger Buchverlag

Klappentext: Kinder haben tausend Fragen: Woher kommen meine Zahnschmerzen?

Was ist ein Schluckauf? Wozu brauchen wir Muskeln? Wie sehen meine Knochen aus?

5. Sinne

5.1 Musizieren

Bodypercussion

Mit dem Körper kann man viele Geräusche hervorbringen. Was fällt euch dazu ein? Seid kreativ!

Hier ein paar Anregungen, was ihr tun könnt: die Hände aneinander reiben, schnippen, stampfen, klatschen, schnalzen, auf die Brust klopfen, auf die Oberschenkel patschen, Luft aus den Wangen pressen...

Übt das gemeinsam und setzt dann ein paar Sequenzen zu einem Rhythmus zusammen.

Am besten machst du es mehrmals vor und lässt es dann wiederholen. Du kannst aber auch für die einzelnen Aktionen Kärtchen anfertigen, in einer beliebigen Reihenfolge anordnen und dann ausführen lassen.

Eine Vorlage findest du hier:

https://drive.google.com/file/d/0B3fMB73yUPAoelRyTTVmWmRSN2s/view

Bewegungslied

Singt gemeinsam ein Bewegungslied zum Thema Körper, zum Beispiel „Kopf und Schulter, Knie und Fuß“ und tippt dabei auf die benannten Körperteile. Während des Singens steigert ihr dann immer mehr die Geschwindigkeit. Das Lied gibt es übrigens auch auf Englisch.

Kopf und Schulter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
Kopf und Schulter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.
Und Augen, Ohren, Nase, Mund.
Kopf und Schulter, Knie und Fuß, Knie und Fuß.

Hand und Finger, Daumen hoch, Daumen hoch.
Hand und Finger, Daumen hoch, Daumen hoch.
Beine, Rücken, Arme und Bauch.
Hand und Finger, Daumen hoch, Daumen hoch.

Hals und Schenkel, Kinn und Brust, Kinn und Brust.

Hals und Schenkel, Kinn und Brust, Kinn und Brust.

Achsel, Zähne, Taille und Stirn.

Hals und Schenkel, Kinn und Brust, Kinn und Brust.

- strisella: Körperteile Lied. URL: https://de.islcollective.com/resources/printables/worksheets_doc_docx/k%C3%B6rperteile_lied/bestimmter-und-unbestimmter/84018 [Stand: 06.01.2018]

Die Noten und den englischen Text findet ihr hier:

http://www.labbe.de/liederbaum/index.asp?themaid=22&titelid=557

5.2 Erleben

Meine Sinne

Wie viele Sinne habe ich? Sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken.

Konzentriert euch jeweils auf einen Sinn. Dazu verbinde deinem Kind die Augen oder lass es diese schließen, denn der Sehsinn ist der einzige, den wir bewusst abschalten können.

1. *Hören: Papierrascheln, Murmeln rollen lassen, in einen Apfel beißen...*
2. *Riechen: verschiedene Gewürze, Handcreme, frische Orangenschale, Essig*
3. *Fühlen: Watte, Bohnen, Kieselsteine, Sand, Kastanie mit Schale, Schleifpapier, Federn; oder lauft einen Barfuß-Pfad entlang*
4. *Schmecken: Honig, Ingwer, verschiedene Früchte, gesalzene Erdnüsse*
5. *Sehen: Verändere oder entferne vier Dinge im Raum. Danach muss erkannt werden, was anders ist.*

Dir werden die Augen verbunden und dein Kind muss dich führen und erzählen, was es sieht, sammelt auf einem Spaziergang Steine, Stöcke etc. und ordnet sie danach nach Form, Farbe…, oder legt damit Muster.

Malen ohne zu sehen

Verbinde deinem Kind die Augen. Dann lass es mit Wasserfarbe oder Stiften malen. Was wohl dabei herauskommt?

5.3 Wahrnehmen

Ausflug in ein Körper-Museum

Man meint oft, dass Museen etwas für ältere Kinder sind, aber es gibt auch schon Interessantes für die Jüngeren. So auch zum Thema Körper.

Hier ein paar Beispiele:

- Universum in Bremen — www.universum-bremen.de
- Dt. Hygienemuseum in Dresden — www.dhmd.de
- Kinderakademie Fulda — www.kaf.de
- Corpus in Holland — https://corpusexperience.nl

Erkundige dich, ob es vielleicht auch in deiner Umgebung eine Sonderaustellung zum Thema „Körper“ gibt!

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

Herz und Blutkreislauf spüren

Wenn unser Herz das Blut durch den Körper pumpt, kann man das hören oder fühlen.

Lass dein Kind seine Hand oder sein Ohr auf deinen Brustkorb legen. Was kann es wahrnehmen?

Ihr könnt auch ein einfaches Stethoskop kaufen. Im Internet gibt es diese bereits sehr günstig. So kann man den Herzschlag noch deutlicher hören und dein Kind ist in der Lage sein eigenes Herz zu hören. Außerdem ist es ein nettes Utensil für den Arztkoffer.

Dein Kind hört seinen Herzschlag in Ruhe. Wie schnell ist dieser? Danach macht es zehnmal einen Hampelmann und hört wieder seinen Herzschlag. Ist dieser jetzt langsamer oder schneller als vorher?

Jetzt könnt ihr noch mehr Bewegung ins Spiel bringen. Vielleicht zweimal um das Haus oder im Garten rennen. Wie schnell ist der Herzschlag jetzt?

Erkläre deinem Kind, dass die Organe und Gliedmaßen mehr Luft (Sauerstoff) benötigen, wenn es sich anstrengt, also zum Beispiel Sport macht, deshalb muss das Herz schneller schlagen.

Atmung spüren

Die Luft, die wir atmen, können wir nicht sehen. Trotzdem ist sie da und ist lebenswichtig für uns. Stellt euch ganz dicht vor einen Spiegel. Atmet langsam ein und aus. Was passiert?

Der Spiegel beschlägt. Denn die Luft, die wir atmen, enthält Wasser, welches am kalten Spiegel kondensiert. Wenn du möchtest, kannst du nun eine Parallele zu Gott ziehen. Wir sehen ihn nicht, trotzdem ist er da und ohne ihn würde es kein Leben geben.

Legt euch auf den Rücken und legt die Hand auf den Bauch. Was spürt ihr?

Euer Bauch hebt und senkt sich, weil ihr atmet. Ihr könnt Zählen, wie oft ihr in einer Minute Luftholen müsst. Wenn ihr euch vor den Spiegel stellt, werdet ihr kaum wahrnehmen können, dass ihr atmet. Jetzt rennt ihr so schnell ihr könnt um euer Haus, so dass ihr richtig außer Atem seid. Atmet ihr schneller oder langsamer als vorher? Wie oft müsst ihr jetzt in der Minute Luft holen?

Stellt euch vor den Spiegel. Euer Brustkorb hebt und senkt sich nun schnell, auch die Schultern bewegen sich. Weil euer Körper jetzt viel Luft (Sauerstoff) braucht, hebt sich zusätzlich euer Brustkorb, denn die Lunge muss sich jetzt viel stärker ausdehnen.

- Vgl. Der Kindergarten für zu Hause (Loseblattsammlung in 3 Ordnern). ATLAS Verlag. Körperbewusstsein – die Atmung

---

6.2 Ich kann das!

Schichtenpuzzle des menschlichen Körpers

Schaut euch zuvor ein Buch über den menschlichen Körper an (z. B. Aufklappen und Entdecken: Dein Körper: mit über 100 Klappen (Louis Stowell, Kate Leake)). Erkläre, wie er aufgebaut ist:

Zuerst kommt die Haut, darunter liegen die Muskeln. Muskeln und Sehnen bewegen unsere Knochen. Die meisten Organe werden vom Skelett, also unseren Knochen geschützt, damit diese nicht verletzt werden.

Du kannst zum Beispiel auch sagen: Ohne Knochen wären wir nur ein Haufen. Unser Darm ist wie ein Schlauch, die Blase wie eine Wasserbombe. Je bildlicher, desto besser kann sich dein Kind etwas darunter vorstellen. Passend zum Thema könnt ihr ein Schichtenpuzzle machen.

Zum Beispiel das hier:

https://www.amazon.de/Holzpuzzle-spielerisches-verschiedenen-Geschicklichkeit-Farberkennung/dp/B00F526PTS/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1514488684&sr=8-1&keywords=k%C3%B6rper+schichtenpuzzle

Oder du fertigst aus Pappkarton selbst eines an. Zur besseren Veranschaulichung hier ein Bild für dich:

https://www.pinterest.de/pin/152348399878357308/

Röntgenbilder zuordnen

Drucke dazu aus dem Internet Röntgenbilder verschiedener Körperregionen aus. Sprecht darüber, was ein Röntgengerät macht und wozu man es benötigt. Danach schaut ihr euch die Bilder an. Kann dein Kind sie den einzelnen Körperregionen zuordnen?

6.3 Ich bin kreativ!

Herz und Blutkreislauf darstellen

Du brauchst: *(1) einen großen Bogen Papier, um die Umrisse deines Kindes darzustellen (z. B. die Rückseite von nicht mehr benötigter Tapete, die Pappe eines großen Kartons, die weiße Seite von Geschenkpapier), (2) rote und blaue Wolle, (3) Farbstifte*

Durchführung:

Wiederholt, wie das Herz unser Blut durch den Körper pumpt und die Blutgefäße dafür die Straßen sind. Erkläre weiter, dass die Arterien den Sauerstoff (bzw. die Luft) zu den Organen bringen und die Venen das Blut mit Abfallstoffen und mit weniger Sauerstoff wieder mitnehmen.

Danach umfährst du die Umrisse deines Kindes auf dem Papier. Du kannst noch Gesicht und Haare aufmalen und in der Mitte des Brustkorbes das Herz darstellen. Dein Kind soll jetzt alle Körperteile mit Blut versorgen. Dazu klebt es die Wollfäden auf. Rote für die Arterien und blaue für die Venen.

Du kannst weiter erläutern, dass sich die Gefäße zum Schluss immer mehr verzweigen, weil auch jeder Finger und jeder Zeh versorgt werden muss.

Die Knochen meiner Hand

Zeichne die Hand deines Kindes mit einem Stift auf Papier nach. Jetzt kann es Wattestäbchen als Knochen aufkleben.

Vorher könnt ihr vielleicht ein Bild (Röntgenbild oder aus einem Buch) dazu anschauen.

6.4 Ich halte mich gesund!

Das Zähneputzen erleichtern!

Die Tatsache, dass das Zähneputzen so wichtig ist, vereinfacht nicht unbedingt die Durchführung. Deshalb ist es gut immer ein paar Strategien zu wissen, die dabei helfen trotzdem Erfolg zu haben.

- Mache das Zähneputzen zu einer Spaßaktion. Zum Beispiel spiele dabei einen Gorilla, mache lustige Geräusche und schlage dir zwischendurch mit den Fäusten auf die Brust. Lass deiner Phantasie freien Lauf.
- Singe dabei ein Zahnputzlied oder sage einen Reim auf.
- Erkläre deinem Kind, warum es so wichtig ist, sich die Zähne zu putzen. Nicht nur einmal, sondern immer wieder, nicht nur wenn ihr gerade putzt, sondern auch,

wenn dein Kind vielleicht etwas Süßes ist. Denn wer nicht die Zähne putzen will, kann auch nicht naschen.

- Veranschauliche deinem Kind den Vorgang, indem du einen Mund mit Zähnen zeichnest. Das Bild wird laminiert, dann kannst du mit einem Whiteboard-Marker Flecken auf die Zähne malen. Dein Kind kann diese mit einer alten Zahnbürste jetzt sauber putzen.
- Belohne jedes Mal, wenn die Zähne erfolgreich geputzt wurden. Zum Beispiel mit einem Sticker, der aufgeklebt wird.
- Eine elektrische Zahnbürste kann manchmal Wunder wirken, wenn nichts mehr geht. Einfach, weil es neu und spannend ist. Wenn sie uninteressant geworden ist, pausiert ihr und benutzt sie wieder, wenn andere Sachen nicht funktionieren.
- Bürstet euch gegenseitig die Zähne. Vielleicht macht dein Kind bereitwillig den Mund auf, wenn es dir gleichzeitig auch die Zähne putzen darf.
- Benutze Zahnpasta nicht von Anfang an, sondern hebe sie dir als Joker auf, wenn es schwierig wird. Kann doch sein, dass der neue Geschmack das Vorhaben gelingen lässt.
- Vorbild sein! Sehen deine Kinder wie du dir die Zähne putzt? Putze zusammen mit ihnen die Zähne und nicht nur, wenn sie bereits im Bett liegen. Das gleiche gilt für die Benutzung der Zahnseide. Spannend wird das meiste, wenn du es vormachst!

Vielleicht macht gerade eine dieser Aktionen das stressige Ritual zum Highlight des Abends.