




GESUNDES LERNEN

HYGIENEREGELN UND WIE MAN SICH DA DURCHBEISST

Informationen für Lehrkräfte und
Impulse für den Unterricht

**1. BIS 4.
KLASSE**



INHALT

EINLEITUNG	3
LEKTION I Bakterien und Viren als Krankheitserreger – ein Streifzug durch die unsichtbare Welt der Keime	4
LEKTION II Jetzt geht's den Keimen an den Kragen: Wasser, Seife, Hände waschen	8
LEKTION III Niesen, husten, Abstand halten: Wir schützen uns und andere vor Ansteckung	12
LEKTION IV AHA + L – so geht's! Und außerdem: lachen, laufen, mit Freunden spielen!	16

IMPRESSUM

Hygieneregeln und wie man sich da durchbeißt
Informationen für Lehrkräfte und Impulse für den Unterricht

1. Auflage 2021

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Herausgebers.

Herausgeber:
RB Hygiene Home Deutschland GmbH
V.i.S.d.P.
Darwinstraße 2-4
69115 Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten.

© Verlagslogo: Friedrich Verlag GmbH, Hannover

Autorin: Inge Michels, Bonn
bildung-moderieren.de

Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
ddm.de
Gestaltung: McCann Worldgroup

Bestell-Nr. 9953196

LIEBE LEHRER*INNEN,

die Bedeutung von Hygiene hat durch die weltweite Corona-Pandemie enorme Aufmerksamkeit erhalten. Inzwischen weisen Wissenschaftler*innen darauf hin, dass sich unsere Gesellschaft auch nach Eindämmung der Pandemie darauf einstellen muss, mit einer hohen Ansteckungsgefährdung durch RNA-Viren¹ zu leben. Folglich werden die hygienischen Vorsichtsmaßnahmen eine Begleitmelodie unseres Alltags bleiben.

Mit dieser Broschüre und ihren Materialien möchten wir Sie dabei unterstützen, bei Schüler*innen ein nachhaltiges Verständnis für Hygiene zu wecken. Kinder sollten eine Vorstellung von dem entwickeln, was „Mikroorganismen“ (z. B. Bakterien) im Körper anrichten können, obwohl sie sie nicht sehen können. Dabei soll keine übertriebene Ängstlichkeit geschürt werden. Vielmehr wird die Einhaltung von Hygieneregeln in den Kontext von Vorbeugung und Verantwortung für sich und andere gesetzt.



BEZÜGE ZUM LEHRPLAN

Das Einhalten von Hygieneregeln ist ein wichtiger Bereich der Gesundheitsprävention. Das Thema Gesundheit wird in den Lehrplänen der Bundesländer für die Grundschule aufgeführt. Es kann im regulären Sachunterricht jeder Klassenstufe bearbeitet, aber auch fächer- und jahrgangsstufenübergreifend aufbereitet werden. Die Materialien in dieser Broschüre sind so konzipiert, dass sie sowohl das binnendifferenzierte Unterrichten ermöglichen als auch in klassen- und projektgebundenen Projekten, z. B. im Ganztage, eingesetzt werden können.

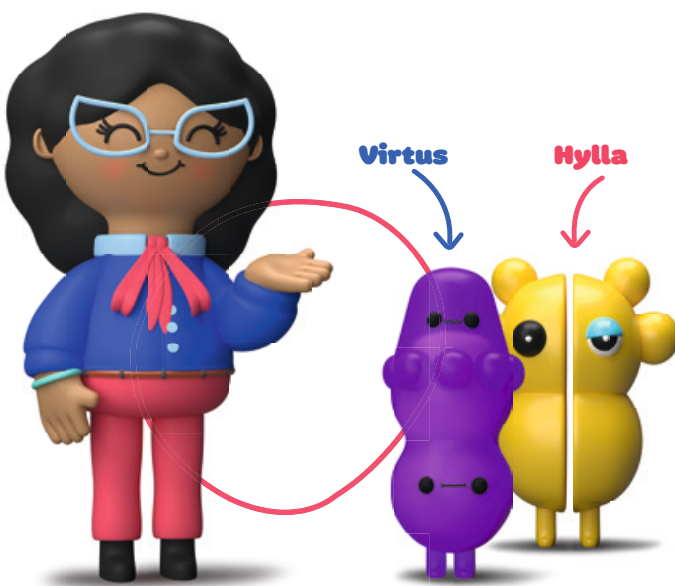
INFOS ZUR STRUKTUR DER ARBEITSBLÄTTER

Die Impulse zielen darauf ab, die Kinder spielerisch an die Bedeutung von Hygieneregeln heranzuführen und ihr Vorwissen aufzugreifen, zu erweitern und zu festigen. Die „Viren“ Virtus und Hylla helfen dabei. Der Fokus der Inhalte und Aufgaben liegt auf dem Unterricht in den Klassenstufen 1 und 2. Zusätzlich gibt es Anregungen für die Klassenstufen 3 und 4 und/oder um Kinder mit Wissensvorsprung oder besonderem Engagement binnendifferenziert zu fordern und zu fördern.

Jede Lektion startet mit einer Einführung und versorgt Sie kurz und kompakt mit Hintergrundwissen. Es folgen Impulse für Unterrichtseinheiten/Projekte. Alle Anregungen wurden so angelegt, dass sie mit wenig Vorarbeit und geringem Materialaufwand eingesetzt werden können. Selbstverständlich sind Sie frei, Impulse und Vorgehen an Ihre Erfahrungen mit der Lerngruppe anzupassen. Abschließend werden die in dem jeweiligen Thema erworbenen Kompetenzen benannt.

Eine Information zu den Begleitmaterialien: Über gesundelernen.de erhalten Sie zusätzliches Material für den Unterricht. Das Zeichen  verweist auf Downloadmaterial. Das Zeichen  auf Übungen, die im begleitenden Aufgabenheft zu finden sind.

VIEL ERFOLG UND BLEIBEN SIE GESUND!



¹ RNA-Viren sind Viren, deren Erbgut aus Ribonukleinsäure (engl. ribonucleic acid) besteht. Ribonukleinsäure ist ein Makromolekül, das bei der Umsetzung der Erbinformation in Proteine eine entscheidende Rolle spielt. Quelle: Deutsches Zentrum für Infektionsforschung, Glossar, hier nachzulesen: <https://www.dzif.de/de/glossar/rna-viren> (letzter Zugriff 08.04.2021)

BAKTERIEN UND VIREN ALS KRANKHEITSERREGER

EIN STREIFZUG DURCH DIE UNSICHTBARE WELT DER KEIME

Hier geht es um grundlegende Informationen zu Krankheitserregern und darum, wie sie sich vermehren und welche Krankheiten sie auslösen können.

INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Pilze, Bakterien, Viren – sie alle gehören zu den Erregern (auch Keime genannt), die beim Menschen Krankheiten auslösen können. Bereits einfache Hygienemaßnahmen, konsequent berücksichtigt, verringern die Ansteckungsgefahr.

Weil Keime nur unter dem Mikroskop sichtbar sind, zählen sie zu den Mikroorganismen. Die Anzahl aller Mikroorganismen, die sich bei einem Menschen finden lassen, wird auf bis zu zehn Billionen geschätzt. Sie übersteigt damit sogar die Anzahl unserer Körperzellen.²

Vielen Menschen fällt es nicht ganz leicht, Viren und Bakterien voneinander zu unterscheiden. Insbesondere **Bakterien** erfüllen im Körper des Menschen wichtige Aufgaben. Auf der Haut helfen sie, den natürlichen Schutzschild gegen Krankheitserreger aufrechtzuerhalten. Im Darm wehren sie Krankheitserreger ab und bilden wichtige Nährstoffe. Bakterien bestehen aus einer Zelle mit eigenem Stoffwechsel; obwohl winzig, sind sie immer noch größer als Viren.

Viren sind im Gegensatz zu Bakterien keine Lebewesen. Sie können nicht eigenständig leben, weil sie keinen eigenen Stoffwechsel zur Energiegewinnung haben. Viren benötigen eine Wirtszelle, um sich vermehren zu können. Mithilfe der Wirtszelle vervielfältigen und verbreiten sie sich.

Bekannte Krankheiten, die durch Viren ausgelöst werden, sind z. B. Windpocken, Masern, Röteln, HIV/Aids und Hepatitis, ebenso die meisten Magen-Darm-Infektionen und die Grippe.

SO KÖNNEN KRANKHEITSERREGER ÜBERTRAGEN WERDEN:

- durch **Kontaktinfektion** (auch Schmierinfektion genannt)
- durch **Tröpfcheninfektion**.

Keime, die durch **Kontaktinfektion** übertragen werden, verbreiten sich von Mensch zu Mensch (z. B. bei einer Begrüßung per Handschlag) oder über Gegenstände (z. B. Türklinke). Bei Grippe oder Durchfallerkrankungen spielt diese Übertragung eine große Rolle.

Keime, die durch **Tröpfcheninfektion** übertragen werden, verbreiten sich durch die Luft, z. B. beim Niesen, Husten, Sprechen, Singen. Das liegt daran, dass diese Krankheitserreger im Rachenraum oder im Atemtrakt siedeln. Werden Sie eingeatmet, können sich Menschen anstecken.

Die winzigen Speicheltröpfchen, die diese Keime übertragen, werden nach ihrer Größe unterschieden.



Während der Corona-Pandemie war/ist häufig von Aerosolen³ die Rede. Bei einem Aerosol handelt es sich um aller kleinste flüssige oder feste Partikel, üblicherweise in der Luft. Das können auch Viren sein, gebunden an Speicheltröpfchen. Die Partikelgröße kann wenige Nanometer (= ein millionstel Millimeter) betragen.

² Quelle: Stiftung Gesundheitswissen, Glossar; hier nachzulesen: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerperwissen/welche-krankheitserreger-gibt-es> (letzter Zugriff 08.04.2021)

³ Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheitswissen/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/innenraumluft/infektioese-aerosole-in-innenraeumen#verwendete-quellen> (letzter Zugriff 08.04.2021)

➔ **STARTEN SIE MIT EINEM BRAINSTORMING IN DAS THEMA.**

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
Habt ihr schon einmal etwas von Viren und Bakterien gehört? Was wisst ihr darüber? Und was sind Keime?	Antworten der Kinder im Brainstorming nicht kommentieren

 **ZEIT**
UMFANG:
1 bis 2
Unterrichtsstunden

ORGANISATIONSFORM: Gruppengespräch/Stuhlkreis

➔ **LEITEN SIE ZU DEN KINDERFIGUREN VIRTUS UND HYLLA ÜBER.**

Virtus und Hylla stellen sich vor

Hallo, wir heißen **Virtus** und **Hylla**. Wir möchten, dass ihr gesund bleibt. Dabei helfen wir euch.
Virtus kennt sich super mit Krankheiten aus. Er weiß auch, was Viren und Bakterien sind.
Hylla zeigt euch, wie ihr gesund bleiben könnt. Das lernt ihr leicht.



IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
Virtus und Hylla: „Damit ihr uns besser kennenlernt, dürft ihr uns jetzt ausmalen“	ruhige Musik zur Begleitung



MATERIAL UND ORGANISATIONSFORM: Stifte und Papier/Ausmalfiguren/Einzelarbeit

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
Stell dir vor, du bist ein(e) Forscher*in und hast mit einer Superlupe ein ganz neues Bakterium entdeckt. Wie könnte es aussehen? Gib deinem Bakterium einen Namen!	ruhige Musik zur Begleitung



MATERIAL UND ORGANISATIONSFORM: Stifte und Papier/Einzelarbeit

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
Ist dein Bakterium ein nützliches Bakterium oder ein schädliches? Wo wohnt dein Bakterium in deinem Körper? Was kann dein Bakterium?	Clustern und visualisieren Sie während der Gespräche die Ideen der Kinder (Tafel/Flipchart/Whiteboard).

ORGANISATIONSFORM: Gespräch mit Partner/Partnerin oder in der Kleingruppe

→ VON DEN BAKTERIEN ÜBERLEITEN ZU DEN VIREN.

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
Habt ihr schon einmal etwas von Viren und Bakterien gehört? Was wisst ihr darüber?	Antworten der Kinder im Brainstorming nicht kommentieren

ORGANISATIONSFORM: Gruppengespräch/Stuhlkreis



Bakterien kennst du jetzt schon. Sie können für deinen Körper gut sein oder ihm schaden. Bei einem Virus gibt es nur wenige guten Seiten. Ein Virus hat meistens eine schlechte Nachricht für deinen Körper. Der Name Virus heißt nämlich übersetzt Gift. Der Name kommt aus der alten Sprache Latein.



→ KURZE BEWEGUNGSPAUSE: REIM ZUM RHYTHMISCHEN KLATSCHEN.



ORGANISATIONSFORM: mit der ganzen Klasse/Lerngruppe; im Stehen oder auf Stühlen sitzend

Ihr sitzt in unseren Nasen (1) oder auch im Po. (2)
 Ihr kuschelt zwischen Fingern (3) oder rutscht ins Klo. (4)
 Wir können euch nicht sehen, (5) seid kleiner als ein Floh. (6)
 Wir kennen eure Namen, (7) und die heißen so: (8)

Bakterium und **Virus**.

TIPP ZUR AUSFÜHRUNG:

1. Kinder zeigen auf die Nase. 2. Kinder greifen an den Po. 3. Kinder wackeln mit den Fingern. 4. Kinder schauen nach hinten auf den Boden. 5. Kinder halten die Hand vor die Augen. 6. Kinder formen mit Daumen und Zeigefinger eine ganz kleine Öffnung und schauen durch. Bei 7 und 8 lauter werden und zum Schluss die Wörter *Bakterium* und *Virus* wild durcheinander-rufen (wenn die Kinder stehen, dann dabei hüpfen).

→ LESEN SIE DEN FOLGENDEN ERKLÄRTEXT VOR. FORTGESCHRITTENE KINDER KÖNNEN IHN SELBST LESEN.



Infotext für Kinder

In unserem Körper wohnen viele **Millionen Bakterien**.

Ja, das tun sie tatsächlich. Das ist auch gut so!

Die **nützlichen Bakterien** schützen uns vor **Krankheiten**.

Sie machen unseren **Körper** stark.

Die guten Bakterien sorgen zum Beispiel dafür, dass die **Vitamine** aus unserem **Essen** im Körper bleiben.

Sie achten auch darauf, dass alles, was unser Körper nicht braucht, im **Klo** landet.

Sie leben auch auf unserer **Haut** und schützen sie vor Hautkrankheiten.

Das ist doch klasse, oder?

Die **schädlichen Bakterien** können uns **krank** machen.

Sie können zum Beispiel **Durchfall** verursachen.

Übrigens: Bakterien sind **winzig klein**.

Du kannst sie mit bloßem Auge nicht sehen. Dafür brauchst du ein **Mikroskop**.

Das ist ein Gerät, das winzige Teile größer darstellt.

Es funktioniert ähnlich wie eine **Lupe**.

Virtus und **Hylla** haben für dich durch ein Mikroskop geguckt.

So können Bakterien aussehen. Sie sind ganz **verschieden**.



IMPULS FÜR ÄLTERE KINDER

1. Lies dir den Erklärtext durch.
2. Schreibe die roten Wörter auf ein Blatt Papier.
3. Lege dabei eine Gedankenkarte an.
4. Schreibe in die Mitte: Millionen Bakterien.
5. Sortiere alle anderen Wörter um die Mitte herum.
6. Versuche, die Wörter zu sortieren. Schreibe zum Beispiel alle guten Eigenschaften von Bakterien auf die rechte Seite.
7. Wörter, die gut zusammenpassen, kannst du durch Pfeile verbinden, z. B. „Vitamine“ und „Essen“.

HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE

Gedankenkarte (Mindmap), so geht es:
Die Kinder schreiben die Wörter nicht untereinander auf, sondern notieren sich das Thema in der Mitte des Blattes und schreiben Stichwörter um den Mittelpunkt herum auf.

So entwickeln sie Schritt für Schritt ein strukturiertes Gedankenmuster – eine Mindmap.

MATERIAL UND ORGANISATIONSFORM: Stift und Papier. Erweiterung: Die fertige Gedankenkarte wird auf eine Karteikarte im Format DIN A5 übertragen. / Einzelarbeit.



TIPP FÜR LEHRKRÄFTE:

Die Gedankenkarten eignen sich gut, um Kinder an kurze Referate von 2 - 3 Minuten zu gewöhnen. Die Karteikarte mit dem Mindmap dient dabei der professionellen Unterstützung des Vortrags, wie sie auch in den weiterführenden Schulen benutzt werden. Die Karte wird bei dem Referat in der Hand gehalten. Das Kind orientiert sich beim Sprechen an den Stichwörtern und Verknüpfungen.

KOMPETENZEN

- SuS sind für das Vorhandensein von Krankheitserregern sensibilisiert.
- SuS kennen die Fachwörter Bakterium und Virus.
- SuS können erklären, dass es nützliche und schädliche Bakterien gibt und worin sie sich unterscheiden.
- SuS erkennen Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Keimen.




JETZT GEHT'S DEN KEIMEN AN DEN KRAGEN: WASSER, SEIFE, HÄNDE WASCHEN

Hier geht es darum, warum Hände waschen wichtig ist, wann sich Kinder die Hände waschen sollen und wie sie es richtig tun.

INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

„Nach dem Spielen, vor dem Essen Hände waschen nicht vergessen“ – dieser Satz hat über die Jahre seine Gültigkeit nicht verloren. Eltern und Großeltern wiederholen ihn, wenn Kinder aus der Schule oder vom Spielen draußen nach Hause kommen. Viele Menschen erinnern sich zumindest im Winter, wenn vermehrt Grippeviren unterwegs sind, an den einprägsamen Reim.

Am 5. Mai ist Welthändehygienetag⁴. Ein geeigneter Anlass, an diesem Tag auch in der Schule das Händewaschen in den Mittelpunkt zu stellen. Zum Beispiel mit dem gemeinsamen Singen des **Händewasch-Lieds** auf [gesundelernen.de](https://www.gesundeslernen.de). 

Hände kommen häufig mit Keimen in Kontakt: beim Naseputzen, beim Gang auf die Toilette, auch beim Streicheln eines Tieres oder in der Küche. Berührt man mit den Händen danach das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen.

INFEKTIONSKETTEN UNTERBRECHEN

Händewaschen mit Seife reduziert die Anzahl der Keime an den Händen um über 90%⁵. Es ist also tatsächlich die einfachste Hygieneregeln, die guten Schutz vor Ansteckung bietet. Beim gründlichen Händewaschen wird der Übertragungsweg unterbrochen.

Es hat sich übrigens herausgestellt, dass Daumen, Fingerkuppen und die Fingerzwischenräume häufig nicht gründlich genug abgewaschen werden. An diesen Stellen tummeln sich Bakterien besonders gerne. Das liegt u. a. daran, dass Keime auch an Oberflächen von Smartphones, Tastaturen oder Fernbedienungen haften. Dort benutzen wir Fingerkuppen und Daumen intensiv. Studien haben gezeigt: Nach 15 Sekunden sind die Bakterien noch immer in den Falten der Finger und Fingerknöchel vorhanden. Erst nach 30 Sekunden waren die Hände⁵ vollkommen sauber.



2 bis 3

Unterrichtsstunden



WIEDERHOLEN SIE MIT DEN KINDERN DEN KLATSCH- REIM AUS DER ERSTEN LEKTION.

Ihr sitzt in unseren Nasen (1) oder auch im Po. (2)
Ihr kuschelt zwischen Fingern (3) oder rutscht ins Klo. (4)
Wir können euch nicht sehen, (5) seid kleiner als ein Floh. (6)
Wir kennen eure Namen, (7) und die heißen so: (8)

Bakterium und Virus.

⁴ Quelle: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/Health-systems/health-workforce/news/news/2018/5/hand-hygiene-day-its-in-your-hands-prevent-sepsis-in-health-care> (letzter Zugriff 08.04.2021)

⁵ Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3037063/> (letzter Zugriff 08.04.2021)



STEIGEN SIE DANN MIT DIESEM LEXIKONTEXT FÜR KINDER IN DAS THEMA EIN:

Ein Artikel über Viren aus dem MiniKlexikon⁶
(für Kinder der Jahrgangsstufen 3 und 4 zum Selberlesen)

Viren können **Menschen** und **Tiere** krank machen.
Das machen auch **Bakterien**.
Deshalb nennt man sie Krankheitserreger.
Von manchen Viren bekommen wir Schnupfen.
Beim Niesen fliegen winzige Tröpfchen aus der Nase.
Darin können sich Viren befinden.
Diese Tröpfchen können einen anderen Menschen treffen.
Wenn dort die Viren in die **Nase** oder in den **Mund** kommen,
kann der auch Schnupfen bekommen.
Durch das Husten, Niesen und Naseputzen haben wir
die Viren auch an unseren Händen.
Beim Händeschütteln können wir die Viren weitergeben.
Sie können auch an einer Türklinke oder anderswo hängen bleiben.
Der nächste Mensch nimmt sie dann von dort mit. (...)



IMPULS FÜR KINDER

Denke einmal nach:

1. Welche Gegenstände berührst du täglich im Klassenraum?
2. Wo hältst du dich in der Schule auf, wenn du das Klassenzimmer verlässt?
3. Welche Gegenstände berühren viele Menschen in deiner Schule?

HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE


Diese Antworten sollten dabei sein:
Türklinke, Lichtschalter, Tische, Toilettensitz, Waschbecken, Handy, Tafelschwamm/Smartboard im Klassenzimmer, Telefonhörer, Handlauf im Treppenhaus, Küchenbereich (falls vorhanden; dort vor allem Waschbecken, Spültücher, Schwämme und Handtücher)

MATERIAL UND ORGANISATIONSFORM: Papier und Stifte/Arbeit zu zweit



SAMMELN SIE DIE ERGEBNISSE GEMEINSAM MIT DEN KINDERN UND VISUALISIEREN SIE DIESE (TAFEL / FLIPCHART/WHITEBOARD).



Jetzt wisst ihr, wo man viele Keime findet und wie sie an eure Hände kommen. Wisst ihr auch, wie ihr sie wieder wegbekommt? Das ist ganz einfach: Hände waschen! Und zwar oft, lange und sehr gründlich mit Seife. Wie das ganz genau geht, erfahrt ihr jetzt. Dazu gibt es sogar ein **Lied!** 

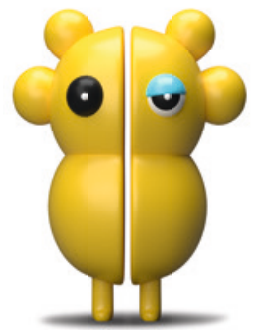
⁶ Quelle: Das MiniKlexikon, Stichwort Virus; hier nachzulesen <https://einfach.zum.de/wiki/Virus> (letzter Zugriff 08.04.2021)



1. **Den Wasserhahn aufdrehen**
Krempel die Ärmel hoch und mach die Hände richtig nass.
2. **Hände einseifen**
Finger, Fingernägel und Fingerzwischenräume, Handrücken und Handflächen gut einseifen und säubern. Daumen nicht vergessen!
3. **Seife gut abspülen**
Die Hände unter dem Wasserstrahl reiben und gründlich abwaschen.
4. **Hände gut abtrocknen**
Auch beim Abtrocknen mit einem sauberen Handtuch oder einem Papiertuch werden noch Keime entfernt. Achte auch auf die Zwischenräume der Finger.



Jedes Händewaschen soll 20 bis 30 Sekunden dauern. Aber wie lange sind 20 bis 30 Sekunden? Da gibt es einen Trick: Wenn ihr beim Händewaschen den Klatschreim vor euch hinmurmelt, dauert das ungefähr 20 bis 30 Sekunden.



➔ NUN SOLLEN DIE KINDER IN BEWEGUNG KOMMEN (AUFGABE FÜR KINDER DER JAHRGANGSSTUFE 3 UND 4)

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>Frage deine Lehrkraft, ob du ein Handy oder eine Digitalkamera benutzen darfst.</p> <p>Mache mit anderen Kindern deiner Klasse ein Foto von den Stellen, an denen sich viele Keime sammeln.</p>	<p>Dauer ca. 20 Minuten</p> <p>Die digitale Ausstattung an den Schulen ist höchst verschieden. Auch der Umgang mit dem eigenen Handy ist von Schule zu Schule unterschiedlich geregelt. Doch immer mehr Schulen binden mobile Endgeräte in Recherche und Aufgaben ein. (S. Kasten Tipp für Lehrkräfte)</p> <p>Sicher ist es möglich, dass jede Kleingruppe mit einem Handy oder einer Digitalkamera auf Spurensuche geht.</p> <p>Alternative für die Klassen 1 und 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Bild malen • Stichwörter zu den identifizierten Stellen aufschreiben

MATERIAL, MEDIEN UND ORGANISATIONSFORM: Handy oder eine Digitalkamera/Kleingruppe/wenn bitte möglich, sollten die Kinder im Schulgebäude unterwegs sein dürfen

ALTERNATIVE FÜR DIE KLASSEN 1 UND 2: mit Papier und Stift auf Spurensuche nach gefährlichen Stellen gehen oder die Bakterienaufkleber benutzen

➔ DIE BILDER SOLLTEN MÖGLICHST BIS ZUM ZEITPUNKT DER NÄCHSTEN LEKTION (NR. 3) AUSGEDRUCKT VORLIEGEN, IDEALERWEISE SOGAR LAMINIERT. BITTEN SIE GGF. ELTERN, DIE EINEN COMPUTER UND EINEN DRUCKER BESITZEN, UM UNTERSTÜTZUNG.



TIPP FÜR LEHRKRÄFTE:

Das pädagogische Konzept „bring your own device“ (BYOD) – „bring dein eigenes Gerät mit“ – steht dafür, in Schulen die Kompetenzen der Kinder im täglichen Umgang mit Handy, Tablet, Laptop und PC in den Unterricht einzubinden. Auf www.lehrer-online.de gibt es dazu einen Beitrag, der auf einen „Handy-Führerschein“ in der Primarstufe hinweist.



IMPULS FÜR KINDER

Du hast viele Stellen gefunden, an denen es sich Bakterien gemütlich machen. Damit sie an deinem Körper keinen Schaden anrichten können, ist Händewaschen wichtig. Aber das weißt du ja schon!

Du solltest dir also oft die Hände waschen, aber auch nicht zu oft. Das ist sonst nicht gut für die Haut.

Lerne die 7 guten Anlässe auswendig, wann du dir vor allem die Hände waschen sollst.

HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE

Als Hausaufgabe



7 GUTE ANLÄSSE

ICH WASCHE MIR DIE HÄNDE:

1. Bevor ich etwas esse oder Essen zubereite
2. Nachdem ich ein Tier gefüttert oder gestreichelt habe
3. Nachdem ich etwas Schmutziges angefasst habe
4. Nachdem ich auf dem Klo war
5. Nachdem ich die Nase geputzt habe
6. Nachdem ich in die Armbeuge geniesset oder gehustet habe
7. Wenn ich nach Hause komme



KOMPETENZEN

- SuS reflektieren den Sinn des Händewaschens.
- SuS lernen die Regeln des Händewaschens kennen.
- SuS identifizieren Gefahrenquellen für Ansteckung.

NIESEN, HUSTEN, ABSTAND HALTEN: WIR SCHÜTZEN UNS UND ANDERE VOR ANSTECKUNG

Hier geht es um das richtige Verhalten bei einer Erkältung und darum, wie wir uns an Orten schützen können, an denen viele Menschen zusammenkommen.

INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Mit dem Ausbruch der Corona-Pandemie sind die Hygienevorschriften an allen Schulen stark ausgeweitet worden. Aber auch weit über Corona hinaus stellt sich die Frage, welche Hygienemaßnahmen immer richtig und sinnvoll im Schulbetrieb sind. Das sind nur einige wenige. Wenn diese konsequent beachtet werden, können sie jedes Infektionsgeschehen eindämmen.

In diesen Materialien lernen die Kinder die wichtigsten Hygieneregeln kennen. In Zeiten hoher Ansteckungsgefahr, vor allem im Winter, sollten die Kinder verstärkt dazu angehalten werden, diese Regeln zu beachten. Lehrkräfte sollten dabei ein gutes Beispiel zeigen.

Einige Vorsichtsmaßnahmen belasten aber auch das gemeinsame Miteinander, dazu gehören das Abstandhalten und die Regel, Essen und Trinken nicht zu teilen und auch keine Schulmaterialien zu verleihen. Kinder sollen aber Teilen lernen, sich spontan umarmen und in einem engen Körperkontakt miteinander spielen dürfen. Diese Hinweise brauchen also nur dann eine Auffrischung, wenn das Infektionsgeschehen an einer Schule besondere Vorsicht gebietet.

Eine wichtige Regel gilt immer und sollte konsequent an die Eltern kommuniziert werden: Kranke Kinder gehören nach Hause. Diese Devise dient dem Schutz der Schulgemeinschaft, aber ebenso dem des Kindes.



ZEIT
UMFANG:

2

Unterrichtsstunden



GESTALTEN SIE GEMEINSAM MIT DEN KINDERN EIN GROSSES PLAKAT ODER EINEN TEILBEREICH DER WAND IM KLASSENZIMMER MIT DEN FOTOS, BESCHREIBUNGEN UND GEMALTEN BILDERN AUS LEKTION II. ÜBERLEGEN SIE MIT DEN KINDERN EINE PACKENDE ÜBERSCHRIFT, Z. B. ALARM! HIER SAMMELN SICH VIELE BAKTERIEN!



TIPP FÜR LEHRKRÄFTE:

Öffentlichkeitsarbeit: In vielen Grundschulen werden Projekte genutzt, um deren Ergebnisse auf Fluren und im Eingangsbereich vorzustellen. Die Ergebnisse zum Thema Hygiene werden dadurch zu einem „Hingucker“. Sie zeigen Gästen der Schule, dass der Schutz vor Ansteckung ernst genommen und die Arbeit von Kindern und Lehrkräften wertgeschätzt wird. **Ganz wichtig:** Plakate und Fotos wirken als tägliche und freundliche Erinnerung, sich an Hygieneregeln zu halten.





LEITEN SIE DANACH ZUM THEMA ABSTAND UND ZU EINEM STOPP-TANZ ÜBER.

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>Wo viele Menschen sind, kannst du dich leicht anstecken. Wenn du zu Menschen, die vielleicht erkältet sind, Abstand hältst, steckst du dich nicht so leicht an. Man sagt, 1,5 Meter bis 2 Meter sind ein guter Abstand. Finde mit einem Maßband oder mit dem Lineal heraus, wie lang 1,5 Meter und 2 Meter sind.</p>	<p>Setzen Sie mit den Kindern den Schulbus zusammen (Länge 1,50 m) und hängen ihn an die Wand. Schlagen Sie vor, sich im Raum zu verteilen und sich mit beidseits ausgestreckten Armen zu drehen. Dabei sollen sie niemanden berühren. Lassen Sie ausmessen, wie lang der Abstand von einer Hand zur anderen ist. Reicht der Abstand aus?</p>

MATERIAL: Lineal, Maßband, Klebeband (zum Markieren der Endpunkte)



STOPP-TANZ „ABSTAND HALTEN“ (KLASSENZIMMER, FLUR, AUSSENGELÄNDE ETC.)

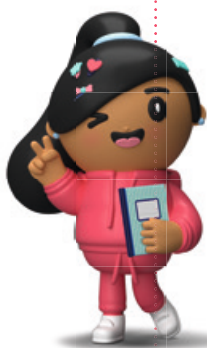
SO GEHT'S:

Die Kinder tanzen zur Musik und versuchen dabei, den Abstand von 1,5 bis 2 Metern einzuhalten. Wenn die Lehrkraft die Musik stoppt, müssen alle Kinder sofort stehen bleiben, beide Hände nach vorne ausstrecken und in ihrer Bewegung „einfrieren“. Wer ein anderes Kind dabei berührt oder zu spät reagiert und sich noch einmal bewegt, scheidet aus. Gewonnen haben die zwei Kinder, die zum Schluss noch auf der „Tanzfläche“ stehen.



TIPP FÜR LEHRKRÄFTE:

Wählen Sie eher ein kürzeres Lied oder Musikstück. Der Übungseffekt ist größer, wenn Sie mehrmals zum Stopp-Tanz einladen. Die Wiederholungen ermöglichen den früh ausscheidenden Kindern ein Erfolgserlebnis, wenn es ihnen gelingt, bei einer 2. oder 3. Runde länger auf der Tanzfläche zu bleiben.



Der Stopp-Tanz ist ein Element aus der Bewegungserziehung. Er zielt auf Körperbewusstsein und Impulskontrolle. Mit dem Stopp-Tanz üben Kinder mit Spaß und Musik, in einer Bewegung innezuhalten. Das ist z. B. wichtig, wenn sie auf jemanden mit Erkältung zulaufen wollen oder – selbst erkältet – Oma und Opa umarmen möchten.

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>In einer Bewegung plötzlich zu stoppen ist gar nicht so einfach.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie hat sich das für dich angefühlt? 2. Jemanden spontan zu umarmen ist schön. Wann kann es trotzdem besser sein, es nicht zu tun? 	<p>Antworten der Kinder nicht kommentieren.</p> <p>Erzählen Sie von Situationen, wo es Ihnen schwerfällt, Abstand zu halten, und welche Lösungen Sie gefunden haben, um trotzdem Nähe zu zeigen.</p>

ORGANISATIONSFORM: Gruppengespräch/Stuhlkreis



Kein Mensch ist gerne krank. Damit du dich nicht ansteckst und auch keinen anderen Menschen gefährdest, solltest du dich so verhalten, wie Hylla es dir sagt.

Mach es so: Wenn du niesen oder husten musst, dann halte deine Armbeuge vor Mund und Nase. Wenn du jemanden begrüßt, dann kannst du das so machen: Lege die Hand aufs Herz und nicke einmal kurz mit dem Kopf. Oder halte einen Fuß an den Fuß des anderen. Oder stupst euch ganz leicht mit den Ellenbogen an.



IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>In Deutschland reichen wir uns die Hand zur Begrüßung. Aber wenn viele Menschen krank sind, ist es besser, das nicht zu tun. Das gilt zum Beispiel für die Winterzeit, wenn viele Grippeviren unterwegs sind.</p> <p>Gehe durch deine Klasse und begrüße die Kinder so, wie Hylla es vorschlägt. Welche Begrüßung gefällt dir am besten?</p>	<p>Es können auch neue, eigene Begrüßungsrituale erfunden werden, die witzig sind.</p>

ORGANISATIONSFORM: Die Bewegungseinheit mit allen Kindern kann im Klassenzimmer, auf dem Flur oder im Außengelände angeleitet werden.



Wusstest du das? In vielen Ländern verbeugt man sich zur Begrüßung. Das ist zum Beispiel in China und Japan sehr höflich. Dort schüttelt man sich nicht die Hände.

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>Male ein Bild, auf dem zu sehen ist, wie sich Kinder begrüßen.</p> <p>Versuche, mehrere Arten der Begrüßung zu malen.</p>	<p>Lassen Sie ruhige, asiatisch angehauchte Musik laufen. Ein Beispiel zum kostenlosen Abspielen finden Sie hier:</p>

MATERIAL UND ORGANISATIONSFORM: Stifte/Papier/Einzelarbeit

AHA + L – SO GEHT’S!

UND AUSSERDEM: LACHEN, LAUFEN, MIT FREUNDEN SPIELEN!

Hier geht es – zur Wiederholung und Festigung – um die AHA+L-Hygieneregeln. Hinzu kommen weitere Tipps zur Vorbeugung, damit es Keime schwerer haben, den Körper zu schwächen.

INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Im Körper eines gesunden Kindes ist alles angelegt, um es gesund zu halten. Gesunde Kinder trainieren ihr Immunsystem von Anfang an darin, Infektionen und Krankheiten abzuhalten. Warum sie trotzdem häufiger als Erwachsene den einen oder anderen Infekt erleiden, hat mehrere Gründe. Zwei davon seien kurz erklärt:

- Zum einen treffen Schulkinder viel häufiger auf andere Kinder und Erwachsene, als dies im Erwachsenenalter üblich ist.
- Zum anderen ist das kindliche Immunsystem noch nicht so ausgereift wie das eines erwachsenen Menschen.

Sollte man Kinder deshalb besonders schützen? Nein, das Gegenteil ist der Fall. Täglich draußen spielen, sich nach Herzenslust bewegen, anstrengen und sich unbeschwert schmutzig machen dürfen – dies alles aktiviert das Immunsystem. Es wird gestärkt und wirkt positiv auf Körper und Psyche. Zudem hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass in der Verbindung von Bewegung und Lernen Unterrichtsinhalte besser und intensiver behalten werden.⁷

WIE FUNKTIONIERT DAS GENAU?

- Die körpereigene Abwehr entwickelt sich da durch, dass sie im normalen Alltag drinnen und draußen mit Krankheitserregern konfrontiert wird und lernt, dagegen Antikörper zu entwickeln.
- Durch die Aktivierung der Muskulatur werden Hormone gebildet, die sich günstig auf den Abbau von Körperfett auswirken.

- Körperliche Bewegung verbessert die Sauerstoff- und Zuckerversorgung im Gehirn, steigert die Hirnaktivität – und dadurch klappt die Verarbeitung der Informationen im Gehirn besser.
- Regelmäßige Bewegung führt zu verbesserter Schleimhautdurchblutung und mehr schütze den Antikörpern auf den Schleimhäuten.

Auch wenn also eine übertriebene Hygiene eher schädlich ist, sind sorgfältige Grundhygiene in Klassenzimmer und Schulgebäude sowie besondere Hygienemaßnahmen bei temporär hoher Ansteckungsgefahr unerlässlich.

Daraus hat sich in der Zeit der Corona-Pandemie die **AHA**-Regel abgeleitet. Die Buchstaben stehen für **A**bstand – **H**ygien – **A**lltag mit Maske, häufig durch ein Verb ergänzt: Abstand halten – Hygiene beachten – Alltagsmaske tragen. Als Wissenschaftler die Corona-Viren auch in der Raumluft identifizieren konnten, kam das **L** hinzu. Es steht für Lüften. (Auf die Maskenpflicht gehen wir in dieser Broschüre nicht dezidiert ein. Sie ist in Zeiten hoher Ansteckungsgefahr, wie die Erfahrungen gezeigt haben, enorm hilfreich und unersetzlich. Es bleibt dennoch zu hoffen, dass sie auf Ausnahmeregelungen beschränkt bleibt.)

⁷ Der Zusammenhang von Bewegung mit Lernen und Leistung ist gut erforscht. Beispielhaft sei auf diesen kompakten Artikel der Techniker Krankenkasse verwiesen, der auch Tipps für noch mehr Bewegung in der Grundschule enthält: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/besser-lernen-mit-bewegung-2009494> (letzter Zugriff: 08.04.2021)

→ ERKLÄRTEXT FÜR KINDER

ACH SO oder **AHA** sagen Menschen oft, wenn sie etwas verstanden haben. Du kennst jetzt viele Hygieneregeln und hast sie gut verstanden. Deshalb kannst du laut und deutlich AHA sagen.

AHA hat aber noch eine andere Bedeutung.

AHA steht für die 3 Hygieneregeln:

1. **A**bstand halten
2. **H**ygiene beachten
3. **A**lltag mit Maske

Jetzt kommt noch der Buchstabe **L** hinzu.

Er bedeutet **L**üften!

Alle Buchstaben zusammen sehen so aus **AHA+L**.

 **ZEIT**
UMFANG:

2 bis 3

Unterrichtsstunden



Weißt du, was eine Alltagsmaske ist?

Wenn ganz viele Viren unterwegs sind, können sich die Menschen mit einer Maske vor dem Gesicht schützen. Dann atmest du die Viren nicht ein. Und du atmest sie auch nicht aus, wenn du selbst gerade einen Virus in dir hast. Das ist wichtig, weil sich ältere Menschen wie zum Beispiel Oma oder Opa nicht anstecken sollen.



→ ES FOLGT EINE BASTELANLEITUNG FÜR EINEN AHA+L-PARCOURS, DER DIE KINDER IN BEWEGUNG BRINGT

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>Die Buchstaben AHA+L kommen in vielen Wörtern vor, die für deine Gesundheit wichtig sind. Guck dir mal im Aufgabenheft die vielen Bälle an, mit denen Virtus jongliert.</p> <p>Das sollst du nun tun: Hole alle Wortbälle, die mit dem Buchstaben A (a) und H (h) und L (l) beginnen. Schneide dazu die Wortbälle aus. Sortiere sie nach den Anfangsbuchstaben A (a), H (h) und L (l).</p> <p>Nimm dir 3 Blätter. Male auf jedes Blatt einen Ball. Klebe die Wortbälle in den gemalten Ball.</p> <p>Am Ende hast du einen gemalten Ball mit A (a)-Wörtern, einen Ball mit H (h)-Wörtern und einen Ball mit L (l)-Wörtern.</p>	<p>Je nach Anzahl der Kinder in Ihrer Lerngruppe erhalten Sie sehr viele gemalte Bälle. Diese sollten mindestens DIN-A4-Größe haben. Hinweis: Wenn Sie festere Plakatbögen nehmen, zerreißen die Bälle nicht so leicht.</p> <p>Legen Sie zusammen mit den Kindern aus den ausgeschnittenen Bällen einen Parcours durch den Klassenraum. Befestigen Sie die Blätter mit Streifen aus selbstklebendem Kreppband.</p> <p>Animieren Sie die Kinder, den AHA+L-Parcours entlangzuhüpfen, z. B. auf einem Bein.</p> <p>Für einen echten Parcours wäre es super, wenn Sie noch Hindernisse mit kleinen Aufgaben einbauen könnten, z. B. unter einer Bank hindurchkrabbeln oder über einen Stuhl steigen.</p>



MATERIAL: Stifte/etwas festere Papierbögen/Klebestifte/Schere/Kreppband/ggf. Hindernisse für einen Parcours

➔ JETZT IST ES ZEIT FÜR EINE REFLEXIONSSCHLEIFE

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
Jedes Kind kann viel dafür tun, gesund zu bleiben. Hast du eine Idee?	Führen Sie die Beiträge der Kinder so zusammen (z. B. durch Clustern an Tafel/Whiteboard/Flipchart), dass ein Verständnis entstehen kann für das Zusammenspiel von Bewegung, spielen, draußen sein, sich schmutzig machen dürfen, Ernährung und Sauberkeit.

ORGANISATIONSFORM: Gruppengespräch/Stuhlkreis



Herzlichen Glückwunsch!
Du hast sehr viel über Hygiene gelernt! Wir haben dein ganzes Wissen aufgeschrieben und uns dabei die Arbeit geteilt.

Wir haben auch noch etwas Neues dazugeschrieben. Das sind richtig viele Sätze geworden. Guck mal!



➔ **NUN GEHT ES NOCH EINMAL EXPLIZIT UM SAUBERKEIT UND HYGIENE. ALLE INFORMATIONEN AUS DEN LEKTIONEN WERDEN IN DIESEM ERKLÄRTEXT FÜR KINDER ZUSAMMENGEFÜHRT UND MIT WEITERFÜHRENDEN INHALTEN ANGEREICHERT. (FÜR FORTGESCHRITTENE KINDER ZUM LESEN MIT VERTEILTEN ROLLEN, Z. B. IN PARTNERARBEIT -> VIRTUS UND HYLLA).**



- Du weißt jetzt, wo sich **Bakterien** und **Viren** gerne aufhalten. Wir nennen sie auch Keime. Ein anderes Wort für Keim lautet Krankheitserreger. Dort, wo es **sauber** ist, siedeln sich weniger Keime an. An sauberen Stellen steckt man sich also nicht so leicht mit einer **Krankheit** an. Immer dann, wenn es um Sauberkeit geht, sprechen wir auch von **Hygiene**.



- Das Wort wird wie Hüh-Gjehne ausgesprochen und kommt aus dem Griechischen. Bei den alten Griechen war **Hygieia** die **Göttin der Gesundheit**. Den Namen der Göttin sprichst du so aus: Hüh-Gia.



- Da wir in der modernen Zeit mehr auf Hygiene achten und mehr über Infektionsschutz wissen, werden Menschen heute viel **älter** als zum Beispiel im **Mittelalter**. Im Mittelalter wurden Frauen ungefähr 25 Jahre alt und Männer 32 Jahre. Heute leben Frauen in Deutschland etwa 83 Jahre und Männer etwa 79 Jahre. Das liegt auch daran, dass in Krankenhäusern sehr stark auf Hygiene geachtet wird.



- **Sauberes Trinkwasser** für die Ernährung und Körperpflege sind entscheidend für die Gesundheit eines Menschen.



- Zum Glück haben wir auch eine **Toilette**, die alles wegpült, was unser Körper nicht braucht. Im **Kot** stecken nämlich besonders viele Krankheitserreger. Damit wir uns nicht **anstecken** und krank werden, sollten wir darauf achten, dass wir uns sorgfältig und häufig die **Hände waschen**. Das sollten wir vor allem dann tun, wenn wir auf der Toilette waren.



- Aber wir können noch mehr tun: Wir **husten** oder **niesen** in die Armbeuge. Wir benutzen nur **frische Taschentücher** und werfen die gebrauchten in den Müll. Auch nach dem **Naseputzen** waschen wir uns die Hände. Im **Winter** oder wenn viele Viren und Bakterien unterwegs sind, sollten wir noch mehr Regeln beachten:

- Trinke nur aus deiner eigenen **Trinkflasche**.
- **Teile** kein **Pausenbrot**, auch nicht das Obst aus deiner **Brotdose**.
- **Verleih** dein **Schulmaterial** besser nicht.



- Worauf sollen wir noch achten, wenn die **Ansteckungsgefahr** hoch ist? Da war doch noch was?



- Wenn wir uns **begrüßen**, nehmen wir den **Ellenbogen** oder den **Fuß**. Oder wir **verbeugen** uns leicht und legen dabei eine Hand auf unser **Herz**. So halten wir **Abstand** und sind **höflich**. Wenn **viele Menschen** um uns herum sind, versuchen wir, großen Abstand (**1,5 bis 2 Meter**) zu halten.



- War es das?



- Ja, das war es!

➔ **QUIZ ZUR LERNKONTROLLE.
ALS BELOHNUNG WIRD AM ENDE DER HYGIENEPASS VERTEILT.**

IMPULS FÜR KINDER	HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE
<p>Hast du alles verstanden? Dann mache nun bei dem Quiz mit. Die Fragen stellt euch deine Lehrkraft.</p>	<p>In der Formulierung der Fragen sind Sie frei. So können Sie den zeitlichen Rahmen des Quiz' selbst bestimmen. Wonach Sie Fragen können, zeigen Ihnen die roten Schlüsselbegriffe.</p>

➔ **NACH DER ÜBERREICHUNG DER HYGIENEPÄSSE KÖNNEN SIE ANKÜNDIGEN, DASS ES VON JETZ AN IN DER ERKÄLTUNGSZEIT UND BEI HOHER ANSTECKUNGSGEFAHR JEDE WOCHE EINE* N HYGIENEHELFER* IN GIBT. ER ODER SIE HAT FOLGENDE AUFGABEN:**



- Regelmäßiges Lüften gemäß Hygienekonzept.
(In Anlehnung an das Hygienekonzept der Schule/des Schulträgers ggf. häufiger)
- Tische und Türklinke sollten nach jeder Stunde feucht abgewischt werden (Seifenlauge oder Desinfektionslösung). (In Anlehnung an das Hygienekonzept der Schule/des Schulträgers)
- Die Helfer*innen sollten darauf achten, ob Plakate, Bilder, Fotos und weiteres Info-Material gut zu erkennen sind; z. B. nicht verdeckt, eingerissen oder heruntergefallen sind.

KOMPETENZEN



- SuS verstehen, wie sie ihr Immunsystem stärken können.
- SuS kennen Hygieneregeln.
- SuS sind dafür sensibilisiert, dass sie mit dem Einhalten von Hygieneregeln Verantwortung für die Gesundheit anderer Menschen übernehmen.
- SuS verstehen den Sinn von Hygiene als Errungenschaft der Menschheit.



DAS GESUNDES-LERNEN-SCHULPROGRAMM

unterstützt Lehrer*innen bei der Vermittlung von Hygieneroutinen in der Schule. Zusammen mit dem Aufgabenheft für Kinder finden Sie hier viele Inspirationen und Impulse für Ihren Unterricht.

