

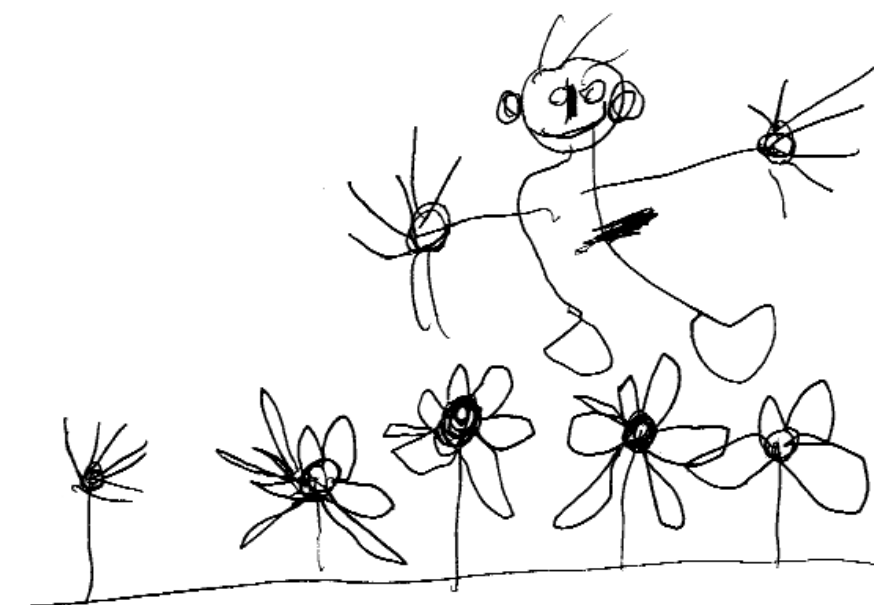


Landesvereinigung
für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.

“Gesunde Kindertagesstätte - erleben und gestalten”



Arbeitsmaterialien für Erzieher
zum Modellprojekt



Impressum:

Herausgeberin:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR –

V.i.S.d.R. Dr. Eva-Maria Hähnel

Auflage: 2. überarbeitete und erweiterte Auflage
500 Stück

Druck: Color Druck Zwickau
November 2003

Gestaltung: design & marketing, Kerstin Hoppe
www.hoppe-design.de
u.a. mit Frühwerken von Maximilian Hoppe, Kerstin Hoppe, Sandra Müller

Mit freundlicher Unterstützung des Projektes durch den BKK Landesverband Ost,
Landesrepräsentanz Thüringen, die AGETHUR wird durch den Freistaat Thüringen gefördert.



Ein Projekt der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR –

in Kooperation mit:

- der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Thüringen, Jena
- der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Weimar
- dem Landessportbund Thüringen e.V., Erfurt
- Pro Familia e.V., Weimar
- der Thüringer AIDS-Prävention (AGETHUR – Arbeitsbereich), Erfurt
- dem Verein Arbeit für Frauen e.V., Erfurt
- der Thüringischen Krebsgesellschaft e.V., Jena
- Frau Schippel, Weimar
- den Jugend- und Gesundheitsämtern Thüringens und weiteren regionalen Partnern



Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. - AGETHUR -

Carl-August-Allee 1

99423 Weimar

PSF 3171

99402 Weimar

Tel.: 03643/ 59223 o. 515611

Fax: 03643/ 501899

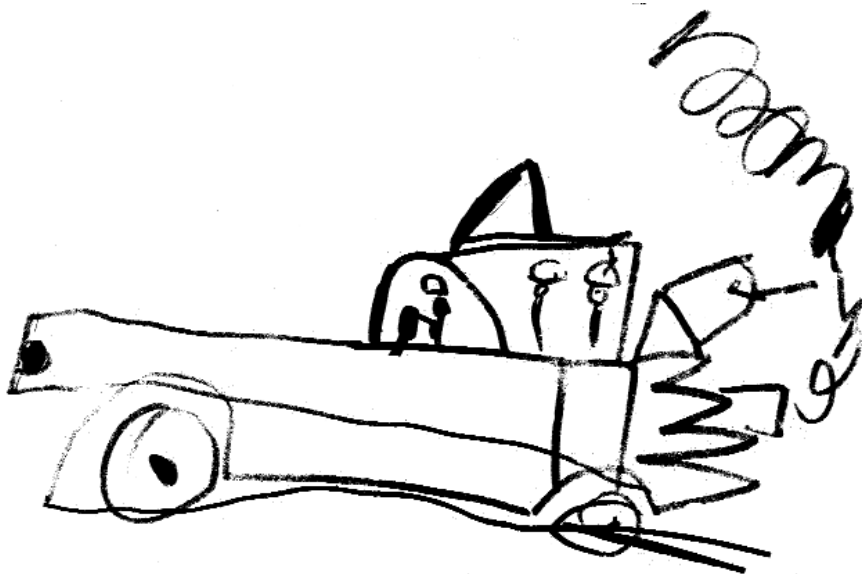
e-mail: info@agethur.de

internet: www.agethur.de



Inhaltsverzeichnis:

	Seite
Vorwort	3
1. Kurzbeschreibung des Projektes "Gesunde Kindertagesstätte – erleben und gestalten"	5
2. Konzeption des Projektes "Gesunde Kindertagesstätte - erleben und gestalten"	6
3. Baustein "Ernährung, Umwelt und Zahngesundheit in Kindertagesstätten"	8
4. Baustein "Bewegung, Spiel und Sport"	28
5. Baustein "Was Häns'chen nicht lernt ..." - Suchtprävention	34
6. Baustein "Hauen ist doof" - Gewaltprävention	63
7. Baustein "Der kleine Unterschied" - Sexualpädagogik	72
8. Baustein "Move it" – Mobilitätstraining für mehr Kindersicherheit	79
9. Baustein "Erste Hilfe" – Fit für den Notfall	88



Vorwort

Durch die thematische Erweiterung unseres Projektes **"Gesunde Kindertagesstätte – erleben und gestalten"** und die große Nachfrage nach dem Arbeitsmaterial der 1. Auflage, die inzwischen vergriffen ist, freuen wir uns, Ihnen hiermit die 2. und erweiterte Auflage vorstellen zu können.

Um das Thema Gesundheit in die Kindertagesstätten einzubringen, wurde im Januar 1996 gemeinsam mit der Thüringischen Krebsgesellschaft die Idee eines Projekts zur Gesundheitsförderung und Krebsprävention im Vorschulbereich geboren. Eine gesunde Lebensweise sollte als durchgängiges Prinzip in den Lebensraum von Kindern integriert werden. Besonders wichtig war uns von Anfang an die Einbeziehung der ErzieherInnen und der Eltern.

Im Februar 1996 traf sich die Projektgruppe, der damals die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Thüringen; der Landessportbund Thüringen; die Thüringische Krebsgesellschaft und die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR – angehörten, zu ihrer ersten Beratung, im Mai 1996 wurde der Verein Arbeit für Frauen und im März 1997 Pro Familia in die Arbeit einbezogen, so daß das Projekt auf eine immer breitere Basis gestellt werden konnte.

Als Projektziele sind die Vermittlung einer gesunden Lebensweise, die Förderung einer positiven und gesunden Entwicklung der Kinder, die spielerische Vermittlung von Lernerfahrungen zum Thema Gesundheit, die Einbettung einer gesundheitsbewußten Lebensweise in den gesamten Tagesablauf der Kindertagesstätte und die Vermittlung von Informationen und Anregungen für die ErzieherInnen und Eltern formuliert.

Seit der 1. Auflage des Handmaterials konnten wir das Projekt ab 2000 um zwei weitere thematische Bausteine zum Thema Kindersicherheit erweitern, es sind "Move it" – Mobilitätstraining zur Kindersicherheit und "Erste Hilfe" – Fit für den Notfall.

Nunmehr umfaßt unser Kindergartenprojekt sieben thematische Bausteine mit folgenden Partnern:

1. "Ernährung, Umwelt und Zahngesundheit in Kindertagesstätten", (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Thüringen)
2. "Bewegung, Spiel und Sport", (Landessportbund Thüringen e.V.)
3. "Was Hänschen nicht lernt ..." – Suchtprävention, (AGETHUR und regionale Suchtberatungsstellen)
4. "Hauen ist doof" – Gewaltprävention, (Verein Arbeit für Frauen e.V.)
5. "Der kleine Unterschied" - Sexualpädagogik, (Pro Familia e.V., Weimar; Thüringer AIDS – Prävention - AGETHUR - Arbeitsbereich)
6. "Move it" – Mobilitätstraining für mehr Kindersicherheit, (Frau Schippel, Weimar)
7. "Erste Hilfe" - Fit für den Notfall, (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Weimar).

Erste Projekterfahrungen sammelten wir in Weimarer Kindertagesstätten, dort wurde das Projekt von September 1996 bis Dezember 1997 in neun Kindertagesstätten umgesetzt, ca. 430 Kinder im Alter von 2-6 Jahren wurden dabei erreicht.



Die Eltern und ErzieherInnen einer Weimarer Kindereinrichtung haben inzwischen nach dem Projektabschluß ihr pädagogisches Konzept dahingehend verändert, daß sich die Einrichtung zum "Kindergarten der gesunden Lebensweise" entwickelt hat.

Im Jahr 2001 wurde das Projekt mit allen sieben thematischen Bausteinen für die Kindertagesstätten des Ilm-Kreises ausgeschrieben. Mit insgesamt 190 Kinder aus sieben Kindereinrichtungen unterschiedlicher Trägerschaft konnten in dieser Region gearbeitet werden. Eine integrative Kindertagesstätte im Saale-Holzland-Kreis war 2002 der Umsetzungsort.

Für die nächsten Jahre liegen uns aus weiteren Thüringer Regionen bereits Interessenten und Anfragen vor.

Mit der vorliegenden überarbeiteten und erweiterten Auflage möchten wir Ihnen ein Arbeitsmaterial in die Hand geben, das Ihnen helfen kann, gesundheitsfördernde Themenbereiche für Ihre Kindereinrichtung aufzugreifen und mit den Kindern und den Eltern gemeinsam umzusetzen.

Ihre Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR –



1. Kurzbeschreibung des Projektes

"Gesunde Kindertagesstätte – erleben und gestalten"

Das Ziel dieses Projektes **"Gesunde Kindertagesstätte - erleben und gestalten"** besteht in der Integration der Gesundheitsförderung in den Lern- und Erlebnisraum von Kindertagesstätten. Die Entwicklung, Erprobung und Evaluation von pädagogischen Konzepten und Kooperationsformen zur präventiven Arbeit im Vorschulalter ist Inhalt des Projektes. Dabei sollen die Zusammenarbeit und der Erfahrungsaustausch von PädagogInnen, Eltern und MedizinerInnen gefördert werden.

Des weiteren bietet das Projekt die Möglichkeit der Entwicklung und Durchführung von Fort- und Weiterbildungen mit Inhalten der Gesundheitsförderung. Es ist vorgesehen, das Projekt länger-fristig in angrenzenden Grundschulen der Kindertagesstätten weiterzuführen.

Inhaltlich setzt sich das Projekt aus sieben Themen-Bausteinen zusammen:

Ernährung, Bewegung, Sucht- und Gewaltprävention, Sexualpädagogik, Mobilitätstraining und Erste Hilfe.

Der zeitliche Umfang beträgt je Thematik ca. vier Wochen und konzentriert sich auf wöchentlich einen Tag mit einer Veranstaltung von ca. 45 bis 90 Minuten. Die sich interessierenden Kindertagesstätten können sich entsprechend ihrer eigenen pädagogischen Schwerpunktsetzung und ihren Bedürfnissen für einen, mehrere oder alle der angebotenen Themen-Bausteine entscheiden. Die Auswahl der Kindertagesstätten wird von der Projektgruppe nach entsprechenden Kriterien vorgenommen. Begleitet wird das Projekt durch eine Arbeitsgruppe, der alle beteiligten Projektpartner angehören.

Anforderungen an die sich bewerbenden Einrichtungen sind das Interesse an der Thematik, die Bewältigung des Mehraufwandes und die Abstimmung mit dem Träger der Einrichtung.



2. Konzeption des Projektes "Gesunde Kindertagesstätte - erleben und gestalten"

Ausgangssituation:

Durch die gesellschaftspolitischen Veränderungen in Thüringen hat sich sowohl die Situation der Kinder in den Familien als auch der Umfang pädagogischer Betreuung in den Kindertagesstätten und Schulen erheblich geändert.

Die rasante Entwicklung in Wissenschaft und Technik und die daraus resultierende Leistungsorientierung unserer Gesellschaft lassen kaum noch Raum für eine selbstbestimmte positive Entwicklung von Kindern. Gleichzeitig wirkt der hohe Leistungsdruck, den bereits Kinder erfahren, einer gesundheitsfördernden Lebensweise entgegen.

Aus diesen Gründen wird das Thema Gesundheitsförderung immer relevanter. Diese stellt, bereits beginnend im Vor- und Grundschulalter, eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung einer gesunden Lebensweise dar. Dabei hat die Vermittlung von Werten und Normen gerade im Vorschulalter prägenden Charakter.

Dieses Projekt dient dazu, eine gesunde Lebensweise als durchgängiges Prinzip in den gesamten Lebensraum von Kindern zu integrieren. Vorhandene Beziehungen und Gruppenerleben spielen hierbei eine besondere Rolle.

Die Kinder werden an einen eigenverantwortlichen und bewußteren Umgang mit sich selbst und mit ihrer Umwelt heran geführt.

Gesundheitsförderung soll in ihrem ganzheitlichen Sinne Einbettung im Lebensraum von Kindern finden. Besondere Bedeutung wird hierbei den Lebensräumen Kindertagesstätte und Elternhaus beigemessen. Das Projekt trägt zum Aufbau und zur Förderung der Zusammenarbeit sowie zum Erfahrungsaustausch zwischen pädagogischen Fachkräften der Einrichtungen, SozialarbeiterInnen, Eltern und MedizinerInnen bei.

Somit bietet es weiterhin die Möglichkeit von Fort- und Weiterbildungsangeboten mit Inhalten der Gesundheitsförderung und der kindgerechten Umsetzung dieses Themas.

Zielgruppen:

- Kinder aus Kindertagesstätten Thüringens
- interessierte Eltern
- pädagogische Fachkräfte der Kindertagesstätten

Inhalt:

Entsprechend den Inhalten ganzheitlicher Gesundheitsförderung setzt sich das Projekt aus sieben thematischen Bausteinen zusammen:

- "Ernährung, Umwelt und Zahngesundheit in Kindertagesstätten"
- "Bewegung, Spiel und Sport"
- "Was Häns'chen nicht lernt, ..." - Suchtprävention in Kindertagesstätten
- "Hauen ist doof..." - gewaltfrei und lustvoll miteinander leben
- "Der kleine Unterschied" – Sexualpädagogik
- "Move it" – Mobilitätstraining für mehr Kindersicherheit
- "Erste Hilfe" – Fit für den Notfall

Diese Bausteine werden von den einzelnen Projektpartnern eigenverantwortlich umgesetzt.



Methoden:

Die Durchführung des Projektes sollte in 2 Abschnitten/Phasen erfolgen. In der 1. Phase - Impulsphase - erfolgt das Projektangebot über eine Ausschreibung an die Tagesstätten einer Region. Die Pädagogen der Tagesstätten können sich, entsprechend ihrer eigenen pädagogischen Schwerpunktsetzung und ihrer Bedürfnisse, für die Durchführung eines Themenbausteines oder mehrerer Themenbausteine entscheiden.

Im Sinne der Ganzheitlichkeit ist es jedoch von Vorteil, wenn eine Gruppe einer Kindertagesstätte alle "Bausteine" durchführt. Diese 2. Phase - Ganzheitsphase - ist in ausgewählten Kindereinrichtungen einer Region vorgesehen.

Je Themenbaustein (1. und 2. Phase) werden vier Veranstaltungen (45-90 min) in der Kindertagesstätte durchgeführt. Die Verantwortung für Vor- und Nachbereitung tragen die Projektverantwortlichen gemeinsam mit den ErzieherInnen und den Eltern.

Methoden der Umsetzung der thematischen Einheiten sind vor allem:

- Selbsterfahrungsspiele
- Interaktionsspiele
- Rollenspiele
- Puppentheater
- Erlernen gesundheitsfördernder Fähigkeiten
- Spielfeste

Es ist von besonderer Bedeutung, daß die Eltern in die Projektarbeit einbezogen werden, um genauso wie ErzieherInnen eine Vorbildfunktion zu erfüllen bzw. die inhaltliche Arbeit zu vertiefen. Hierbei dienen Elternabende der Projektinformation, dem Nahelegen des Themas und der Selbsterfahrung. Für jedes Thema werden Arbeitsmaterialien erstellt. Diese sollen den pädagogischen Fachkräften der Einrichtungen zur Weiterführung bzw. Ergänzung der Themeninhalte dienen.

Für das Projekt ist eine Begleitevaluation notwendig. Es wird eine Projektdokumentation erarbeitet, an deren Anlehnung die Initiierung und Durchführung des Projektes auch in anderen Regionen möglich ist.

Projektpartner:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Thüringen
- Landessportbund Thüringen e.V., Erfurt
- Verein Arbeit für Frauen e.V., Erfurt
- Pro Familia, Beratungsstelle Weimar
- Thüringische Krebsgesellschaft e.V., Jena
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Weimar
- Thüringer AIDS-Prävention (AGETHUR - Arbeitsbereich), Erfurt
- Frau Schippel, Weimar
- Studenten von Fachhochschulen zur Umsetzung von einzelnen Bausteininhalten
- Träger der Kindertagesstätten, ErzieherInnen, Eltern, Öffentlichkeit, örtliche Ämter, Vereine und Institutionen



3. Baustein "Ernährung, Umwelt und Zahngesundheit in Kindertagesstätten"

Vorbemerkungen:

Im Kindesalter übt die Familie als primäre Sozialisationsinstanz den größten Einfluß auf ein Kind aus, auch Ernährungsfragen betreffend. Eßgewohnheiten, Werte und Einstellungen gegenüber der Ernährung werden vor allem hier geprägt. Eltern können Einstellungen gegenüber Nahrungsmitteln und Gerichten direkt auf ihre Kinder übertragen. Dies erfolgt automatisch, ohne kritische Reflexion (funktionale Erziehung). Schon in diesem frühen Lebensabschnitt eines Menschen kann also Ernährungsfehlverhalten provoziert werden. Durch geeignete Ernährungsmaßnahmen, die als zielgerichtete Handlung eingesetzt werden (intentionale Erziehung), kann das Eß- und Trinkverhalten der Kinder entscheidend beeinflusst werden. Dazu zählen beispielsweise regelmäßige Mahlzeiten, der tägliche Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten usw. .

Werden den Kindern vielseitige Eigenerfahrungen ermöglicht und erhalten sie auf ihre Fragen befriedigende Antworten, so werden sie auch in ihrem Lernverhalten nachhaltig unterstützt.

Eine sinnvolle Ernährungserziehung scheint jedoch zunehmend schwieriger zu sein. In den meisten Familien arbeiten heute beide Elternteile, besonders Alleinerziehende müssen ihrer Arbeit nachgehen, so daß sich Eltern oft nicht die Zeit nehmen können, die sie benötigen, um kindgerecht zu kochen und pädagogisch wirksam auf das Ernährungsverhalten ihrer Kinder eingehen zu können. Gerade Kinder und Jugendliche, von denen erwartet wird, sich selbst um ihre Mahlzeiten zu kümmern, können als Folge fehlgeleitete Eßgewohnheiten entwickeln.

In der Kindertagesstätte erleben Kinder innerhalb einer Gruppe, sich an Regeln zu halten, so auch beim Essen. Durch Interaktionen werden Unterschiede zu anderen Kindern und zu den Betreuungspersonen deutlich. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, daß nicht nur die Erzieherin, sondern auch andere Kinder ihre Vorbildfunktionen wahrnehmen, besonders wenn ein neues Kind in die Gruppe integriert wird.

In bezug auf Essen und Trinken sollten Regeln und Normen aufgestellt werden, die auch eingehalten werden können und sollen. Die höchste Akzeptanz besteht bei den Kindern dann, wenn diese Regeln von den Eltern mitgetragen werden. So haben die Kinder über die Kindertagesstätte die Chance, ihren Erfahrungsschatz im Hinblick auf Eigenschaften von Lebensmitteln und den Umgang mit ihnen zu erweitern sowie neue Eßkulturen kennenzulernen.

Zielstellung:

Ernährungserziehung im Kindergarten gehört mit zur Gesundheitsförderung, denn vollwertiges Essen und Trinken unterstützen unser Wohlbefinden, stärken unsere Leistungsfähigkeit und beugen auch ernährungsabhängigen Krankheiten vor.



Aber wie wird richtiges Ernährungsverhalten im Kindergarten gelernt? Ernährungswissen allein reicht nicht aus. Kinderpsychologen wissen, daß bereits viele Kinder "gute" und "schlechte" Lebensmittel kennen. Trotzdem verzehren sie Schokolade, Chips usw. Kinder lernen am besten, was sie im Alltag nachvollziehen können. Sie sollen vor allem im psychosozialen Bereich unterstützt werden, ihnen soll bewußt gemacht werden, was sie essen und warum sie es essen. Und sie sollen lernen, ihre Wünsche zu äußern. So sind Verbote wie "keine Süßigkeiten" tabu. Die Kinder erleben mit Hilfe von Erwachsenen die Lebensmittelvielfalt und erfahren ihren Genuß. Unter Anleitung von Erzieherinnen oder Eltern können sie selbst Hand anlegen, beginnend mit kleinen Handgriffen, wie Gemüse waschen, Milch eingießen bis zur Mithilfe bei der Zubereitung einfacher und auch komplizierter Speisen.

Ernährungserziehung erfolgt in erster Linie innerhalb der Familie, aber gerade Kindereinrichtungen, die mit immer höheren Bildungszielen beauftragt werden, können einen großen Teil zu einer gelingenden Gesundheitserziehung beitragen. Ernährungserziehung in der Kindertagesstätte sollte über positive Erfahrungen in der Gleichaltrigengruppe dazu beitragen, daß sich Kinder gerne und regelmäßig gesundheitsbewußt ernähren. Sie ist dann besonders wirksam, wenn Vorbildpersonen, wie die ErzieherInnen, in ihrer Funktion mit positiven Beispielen arbeiten. Verbote sollen möglichst vermieden werden. So soll versucht werden, den Kindern über eine pragmatisch-emotionale Gefühlsebene eine gesundheitsbewußte Lebensweise nahezubringen und diese gezielt einzuüben, so daß sie alltäglich wird. Von besonderer Bedeutung ist die Einbindung der Eltern, welche primäre Erziehungsaufgaben haben und Erziehungsergebnisse bei den Kindern erzielen. Ihnen sollte die Wirkung ihrer Vorbildfunktion bewußt gemacht werden. Die Kindertagesstätte kann nur unterstützend wirken.

Klein- und Vorschulkinder sollen auf kindgerechte Art mit den Inhalten einer gesunden Ernährung vertraut gemacht werden. In erster Linie geht es dabei um die Sensibilisierung der Kinder gegenüber falschen Verhaltensweisen im Umgang mit sich selbst, der Natur und der Umwelt. Beobachtungen und Erklärungen von Sachverhalten, vor allem des normalen Alltagslebens, sollen die Phantasie der Kinder anregen und sie zu kreativem Handeln befähigen. Von besonderer Bedeutung ist die Vermittlung positiver Erfahrungen in notwendiger Verbindung mit der Vorbildfunktion der Eltern und ErzieherInnen als Bezugspersonen.

Für einen langfristigen Erfolg ist es bedeutsam, daß auch nach der Projektphase regelmäßige Wiederholungen der Themen und Inhalte in den Gruppen erfolgen.

Spezielle Ziele der Umsetzung:

- gezielte Übungen im Alltag
- Prägung positiver Verhaltensgewohnheiten
- pragmatisch-emotionale Erfahrungsebene
- positive Erfahrungen mit gesundheitsfördernden Lebensmitteln
- altersgerechte kognitive Wissensvermittlung
- Anbindung der Eltern an das Projekt (aktive Unterstützung)



Inhalte:

- Zubereitung kleiner Speisen durch die Kinder
- Lern- und Rollenspiele, Ernährungsmärchen
- Puppentheater, Lieder, Wandtafeln, Gruppenspiele
- Spaziergänge in der Natur, Kräuterwiese
- Richtige Zahnputztechniken u.v.a.

Beispiele zur Stundengestaltung in Kindertagesstätten:

1. Vorlesen kleiner Ernährungsgeschichten
2. Herstellung einer "Kräuterwiese" im Blumentopf (vom Samen zur Pflanze)
3. Erkennen und Sortieren von Obst und Gemüse
4. Malen und Kneten bunter Lebensmittel (aus Gips, Knetmaterialien, Papier etc.), Verwendung für Spiele
5. Riechen und Schmecken von Nahrungsmitteln mit geschlossenen Augen
6. Plakatherstellung mit Lebensmittelmotiven, z. B. der Ernährungskreis
7. Zubereitung eines Obst- und Gemüsesalates, Brothäppchen, Milchmixgetränke, Quarkspeisen etc.
8. Kinder lernen Gedichte und Lieder zum Thema
9. Kinder lernen anhand von Produkten und Verpackungen, wozu Lebensmittel verarbeitet werden können
10. Einbeziehung der Kinder in die Gestaltung des Speiseplanes der Einrichtung
11. Durchführung von Spielen, in denen Lebensmittel, Umwelt und Zahngesundheit eine Rolle spielen
12. Puppentheater zum Thema
13. Kinder lernen den Tisch zu decken und Tischdekoration selbst herzustellen;
14. Rollenspiele zum Thema Ernährung, z. B. am Mittagstisch zu Hause, auf dem Markt
15. Gestaltung von Kindergeburtstagen
16. Kinder antworten auf die Frage: "Was fällt dir zum Thema: Essen, Obst, Gemüse, Brot, Tiere, Wasser, Ernte etc. ein?"
17. Begehung und Besichtigung eines Lebensmitteleinkaufszentrums, Wochenmarktes und/oder Bauernhofes, einer Mühle, Bäckerei etc.
18. Anfertigung von Kinderrezeptbüchern in Bildern
19. Übungen zum Umgang mit Besteck in einer Eßsituation
20. Darstellung von Körperzuständen, wie Hunger, Durst, satt sein, Schweiß
21. Darstellung der Körperumrisse auf Verpackungspapier, Anordnung der Verdauungsorgane mit Erläuterung des Verdauungsvorganges
22. Was essen Kinder in anderen Ländern?
23. Eßsitten und Gebräuche anderer Länder
24. Greifen und Erkennen von Lebensmitteln im "Fernsehkasten"
25. Wie dekoriere ich eine Speise? ("Das Auge ißt mit.")
26. Herstellung eigener Süßigkeiten durch Kinder, z. B. Kakaobällchen, Tutti-Frutti, Sesamstange
27. Werdegang eines Lebensmittels (z. B. vom Samen zum Brot)
28. Lernen eines kleinen Tischgebetes
29. Bedeutung, Ursprung und Sinn des islamischen Fastenmonats Ramadan
30. Malwettbewerb "Montagsmaler" für Kinder, wie z. B. mein Lieblingsobst, mein Lieblingsessen, Essen zu Hause etc.
31. Kindergeburtstag mit vielen gesunden Sachen und wenig Süßigkeiten



Folgende Medien stehen zur Verfügung:

1. AID-Handbuch für Erzieher "Ernährungserziehung bei Kindern"
2. AID-Bastelbögen für Kinder aus der Lehrtafelserie "Wer wachsen will, muß auch essen"
3. AID-Kinderheft "Moderne Ernährungsmärchen"
4. DGE-Poster "Der Ernährungskreis"
5. DGE-Heft für Eltern "Von Anfang an"
6. DGE-Heft für Eltern "Richtig Essen"
7. Info-Heft des Forschungsinstituts für Kinderernährung "Empfehlung für die Ernährung von Klein- und Schulkindern"
8. BZgA-Heft "Wenn der Hefeteig spazieren geht"
9. Kinderrezeptbuch: "Kinderleichte Kochrezepte", Falken-Verlag, Niedernhausen, 1995
10. Kinderrezeptbuch: "Rezepte für die Kleinen", Verlag für die Frau Leipzig, 1995
11. Kinderrezeptbuch: "Brotaufstriche", GU-Verlag, 1995
12. Kinderrezeptbuch: "Bunte Salate", GU-Verlag, 1995
13. Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung: "Wir kochen für starke Knochen" Marburg 1994
14. Medienpaket der DGE Thüringen

TIP! Eröffnen Sie z. B. eine Müsli-Werkstatt!

Lassen Sie die Kinder die einzelnen Bestandteile einer Müsli-Mischung sortieren. Es entstehen dabei viele interessante Fragen, die es zu beantworten gilt:

- Wie entstehen Rosinen?
- Was sind eigentlich Haferflocken? usw.

Viele dieser Fragen kann man auch praktisch beantworten:

- Trauben im Backofen trocknen = Rosinen
- Haferkörner zerquetschen = Haferflocken

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

TIP! Häufig fahren Kinder nicht sofort auf Vollkörniges ab. Hier ist eine langsame Umstellung angesagt.

- Bieten Sie Vollkornprodukte nach und nach in kleinen Mengen an und steigern Sie diese langsam.
- Veranstalten Sie ein gemeinsames Frühstück mit verschiedenen Müsliarten und Vollkornbrötchen.
- Kinder stehen meist auf die Farbe rot: Kombinieren Sie Vollkornnudelgerichte oder Vollkornreis mit Tomatensauce.
- Vollkornkuchen findet seine Fans, wenn er mit viel Obst und etwas Sahne belegt ist.
- Ganz wichtig für Kinder – wenn es ums Essen geht - ist nicht nur der Geschmack, sondern vor allem auch das Aussehen der Speisen auf dem Teller. Meist genügen ein paar einfache Tricks und ein bißchen Phantasie, um den Kindern auch "ungeliebte" Speisen schmackhaft zu machen.



Leitsätze zur gesunden und praxisorientierten Ernährung für Kinder im Alltag:

1. Abwechslungsreiche Mischkost - eine vollwertige Ernährung

Eine bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung für Kinder setzt sich aus einer Mischung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zusammen, die teils roh, teils verarbeitet, z. B. gedünstet oder gekocht, verzehrt werden.

Eine solche Ernährung besteht zum größten Teil aus Kohlenhydraten (50 - 55 % der Nahrungsenergie), vorwiegend aus Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst, zu einem geringeren Teil aus Fett (maximal 35 % der Nahrungsenergie), vorwiegend aus pflanzlichen Ölen und Fetten sowie je zur Hälfte aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß (10 - 15 % der Nahrungsenergie), aus Milch, Fleisch, Fisch, Getreide und Kartoffeln. Wenn diese Verhältnisse mit üblichen Lebensmitteln eingehalten werden, sind Nährstoffpräparate, z. B. Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, in Form von Tabletten oder Getränken und mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel überflüssig.

2. Einseitigkeit führt leicht zu Fehlernährung

Einseitige Ernährungsformen, z. B. vegetarische Ernährung ohne Milch, kräftige Kost mit viel Fleisch, Wurst und Käse oder eine Ernährung mit überwiegend Süßigkeiten und Feinmehlprodukten, können auf Dauer zu Mangel an Spurenelementen, Vitaminen und Fettsäuren führen. Die Fixierung auf bestimmte Geschmacksrichtungen, wie süß, sauer, salzig oder scharf gewürzt, stumpfen das Empfinden für den Originalgeschmack der Lebensmittel ab und können unbemerkt zu monotonen Ernährungsformen führen. Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Ernährungserziehung ist das gute Vorbild der Erwachsenen.

3. Kalte und warme Mahlzeiten ergänzen sich

Zwei Mahlzeiten am Tag (meistens Frühstück und Abendessen) sind kalte Mahlzeiten. Hauptbestandteile sind Brot bzw. Getreideflocken (als Müsli) und Milch. Dazu kommt Rohkost aus Gemüse und/oder Obst. Margarine, Butter, magerer Käse und magerer Wurstaufschnitt runden in kleinen Mengen die Mahlzeit ab. Solche kalten Mahlzeiten sind wichtig für die Versorgung mit Eiweiß, Calcium, Vitaminen sowie Ballaststoffen. Die *warme Mahlzeit* besteht hauptsächlich aus Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln und Gemüse oder Salat. Dazu kommt an manchen Tagen Fisch oder eine kleine Fleischbeilage. Eine solche Mahlzeit liefert für den Körper besonders gut nutzbares Eisen, Zink und Jod sowie Eiweiß und Vitamine.

Zwei Zwischenmahlzeiten aus rohem Obst und Gemüse sichern die Vitamin-C-Versorgung. Dazu kann Brot und in Maßen auch Feingebäck oder Kuchen (danach Zähneputzen!) gegessen werden.

4. Kinder sind auch beim Essen keine kleinen Erwachsenen

Kinder benötigen mehr als nur eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Nahrung. *Das Essen sollte kindgerecht zubereitet und angerichtet werden.* Kinder sollen von vornherein an Mahlzeiten gewöhnt werden, die mit wenig Salz und Zucker, aber viel frischen Kräutern mild gewürzt sind und hübsch angerichtet werden. Lassen Sie das Kind weitgehend selbst entscheiden, wieviel es isst, und füllen Sie den Teller nicht randvoll. Das 2. Frühstück wird gern gegessen, wenn es appetitlich angerichtet und verpackt ist. Gerade Kinder essen mit den Augen.

Eine *angenehme, ruhige Umgebung, freundliche Atmosphäre* und gute Tischsitten runden die Mahlzeit ab. Ein Kind sollte nicht allein am Tisch sitzen. Frühstücksmuffel müssen rechtzeitig geweckt werden. Eine Verschnaufpause nach dem Kindergartenweg kann den Appetit für das Mittagessen erhöhen.



5. Jedes Kind hat seinen individuellen Bedarf

Tabellenwerte für empfohlene Lebensmittel- oder Energiemengen (Joule bzw. Kalorien) geben nur *Mittelwerte für verschiedene Altersstufen* an. Sie sind nicht verbindlich für jedes einzelne Kind, sondern dienen als Anhaltswerte. Zarte, für ihr Alter kleine oder ruhige Kinder brauchen weniger, lebhafte Kinder meist mehr Energie als ihrem altersgemäßen Richtwert entspricht. Allerdings sollte darauf geachtet werden, daß das Kind nicht zu viele Lebensmittel mit hohem Energiegehalt, z. B. Süßigkeiten, Chips, Limonade, verzehrt, da es sonst zu einer unerwünschten Gewichtszunahme über das normale Wachstum hinaus kommen kann.

6. Kinder essen nicht an jedem Tag gleich viel

Zu den normalen Ernährungsgewohnheiten gesunder Kinder gehören *Schwankungen im Nahrungsverzehr* von Tag zu Tag. Bei einem Kind, das über mehrere Tage schlecht ißt, besteht in der Regel kein Risiko einer unzureichenden Versorgung. Appetitanregende Säfte und Stärkungsmittel sind also überflüssig. Ein Kind, das über mehrere Tage deutlich mehr ißt als seinem Bedarf entspricht, wird dadurch nicht gleich dick.

Bei längerfristigen Unregelmäßigkeiten in den Essensgewohnheiten sollte der Speiseplan aber mit dem Kinderarzt, der Kinderärztin oder der ErnährungsberaterIn (DiätassistentIn, ErnährungswissenschaftlerIn) besprochen werden, um eine Fehlernährung auszuschließen.

7. Süßigkeiten in Maßen und zur richtigen Zeit

Fast alle Kinder mögen gern Süßigkeiten. Wenn dieser Vorliebe aber zu weit nachgegeben wird, kommt es leicht zu Karies, Übergewicht und einseitiger Ernährung. Wenn schon im Säuglingsalter wenig gesüßt wird, kann eine Gewöhnung an süßen Geschmack leichter vermieden werden. Süßspeisen, Fertigdesserts, Eiscreme und viele Getränke enthalten versteckten Zucker. Zucker sollte im Haushalt in jedem Fall sparsam verwendet werden. Honig, brauner Zucker, Rohrzucker, Sirup usw. bieten keine Vorteile gegenüber üblichem Haushaltszucker.

Vor den Mahlzeiten verderben Süßigkeiten den Appetit. Deshalb werden zuckerhaltige Produkte am besten nach den Mahlzeiten oder als selbständige Zwischenmahlzeit (z. B. Kuchen) gegessen. *Anschließend müssen die Zähne geputzt werden.* Klebrige Süßigkeiten, z. B. Karamel in Bonbons und zahlreiche Riegel, schädigen die Zähne am stärksten und sollten ganz vermieden werden. Die beigefügte Tabelle gibt eine Übersicht über Zuckermengen (in Würfeln) in Süßigkeiten bzw. süßen Lebensmitteln.



Lebensmittel	Menge pro Stück	Zuckerwürfel*
Milchschnitte	30 g	2 - 4
Duplo	18 g	3
Hanuta	22,5 g	3
Milky Way	28 g	5,5
Fruchtsaftgetränk	200 g	8
Kaugummi	33 g	7
Pfefferminzbonbon	34 g	11
Schokolinsen	40 g	10
Cola	0,33 l	12
Fanta	0,33 l	11
Schokolade	100 g	17 - 22
Ketchup	300 g	20 - 28
Lakritze	200 g	38
Marzipankugeln	100 g	19
Gummibärchen	250 g	36
Nußnougat-Creme	400 g	67 - 71
Konfitüre	500 g	96
Honig	500 g	120
Instant Kakao	400 g	103 - 113
Fruchtzweig	50 g	3,5

*1 Zuckerwürfel = 3 - 3,4 g Zucker

Einbeziehung der Eltern in das Projekt "Ernährung, Umwelt, Zahngesundheit":

Die Notwendigkeit der Zusammenarbeit mit den Eltern:

Das Ernährungsverhalten der Kinder ist vor allem durch das Elternhaus, von den dort herrschenden Werten, Normen und Erziehungsstilen, bestimmt. Denn dort erhält das Kind die meisten seiner täglichen Mahlzeiten. An die häusliche Kost ist es seit seiner Geburt gewöhnt. Die Kinder haben bereits die Eßgewohnheiten ihres Elternhauses übernommen, wenn sie in den Kindergarten kommen. Wie in den anderen Erziehungsbereichen so ist es auch in der Ernährungserziehung vorteilhaft, die Erziehungsziele im Kindergarten mit denen der Eltern abzustimmen und wenn möglich anzugleichen. Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist also eine zentrale Bedingung für eine erfolgreiche Ernährungserziehung. Die Eltern sind Partner, Lernende und Entscheidende.

- Die Eltern tragen als Partner der Erzieherin bei ihren Bemühungen um ein bedarfsgerechtes Ernährungsverhalten dazu bei, einheitliche Orientierungsmaßstäbe zu schaffen.
- Als Lernende überprüfen sie ihr eigenes Ernährungsverhalten.
- Als Entscheidende prägen sie ihre Kinder mit ihrem Ernährungsverhalten, ihren Erziehungszielen und -methoden.



Formen der Elternarbeit:

In der nachstehenden Übersicht sind Möglichkeiten für die Erzieherinnen aufgezeigt, wie sie die Eltern über ihre Ernährungserziehungsarbeit informieren und ein gemeinsames Vorgehen besprechen können.

1. Informelle Kontakte:

- Kontakte, die über die Kinder hergestellt werden, z. B. Einladung der Eltern zu einem von den Kindern bereiteten Essen;
- Gespräche mit den Eltern, wenn sie ihr Kind bringen bzw. abholen;
- evtl. Hausbesuche der Erzieherin;
- Sitzecke im Kindergarten, wo Eltern auf ihre Kinder warten und attraktiv gestaltete Informationen über die Gewohnheiten ihres Kindes auf einem Anschlagbrett u. ä. lesen können

2. Schriftliche Informationen:

- Elternbriefe zur Unterstützung und Ergänzung von persönlichen Kontakten;
- Laufende Informationen über Inhalte und Verlauf von Projekten zur Ernährungserziehung

3. Elternabende bzw. -seminare zur Ernährungserziehung ihrer Kinder im Kindergartenalter

4. Intensive Einzel- bzw. Gruppengespräche mit Eltern übergewichtiger Kinder

5. Elternmitarbeit

- punktuelle Mitarbeit:
z.B. bei der Beschaffung von Materialien oder bei der Herstellung von Kontakten zu Dritten, z. B. Bäcker, Landwirt;
- Mitwirkung der Eltern bei einzelnen Projekten: z. B. Beteiligung an Exkursionen, gemeinschaftliches Kochen, Sommerfest;
- Bereitstellen eigener Gartenprodukte, Einladung der Kindergruppe zur Ernte in Gärten von Eltern

Ziele der Elternarbeit:

Ganz allgemein besteht die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Erziehern darin, möglichst viele Bedürfnisse der Kinder zu befriedigen. Ein übereinstimmendes Handeln ist dabei von großer Bedeutung, denn Essen und Trinken sind mehr als die Befriedigung nur eines Grundbedürfnisses. Deshalb sollten Eltern über die Ernährung und Ernährungserziehung aufgeklärt werden.

Oberziele eines Ernährungserziehungsprogrammes in der Elternarbeit:

1. Das Wissen um eine bedarfsgerechte Ernährung soll vermehrt werden.
2. Die Eltern sollen erkennen, daß eine bewußte Ernährungserziehung notwendig ist.
3. Sie sollen lernen, wie diese durchgeführt werden kann.



Teilziele:

Die Eltern sollen erfahren:

1. daß sie durch die qualitative und quantitative Auswahl einzelner Nahrungsmittel und Getränke die Gesundheit, das körperliche und seelische Wohlbefinden, das Wachstum und die Leistungsfähigkeit ihrer Kinder entscheidend beeinflussen
2. wie sie ihr Kind bedarfsgerecht ernähren können
3. mit Hilfe welcher Kriterien sie die Ernährung ihres Kindes beurteilen können
4. wie sie sowohl durch eine ernährungsphysiologisch richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten als auch durch die Integration der Mahlzeiten in das alltägliche Familienleben bei dem Kind gutes Eßverhalten prägen können
5. daß zwischen dem Ernährungsverhalten ihres Kindes, ihrem Erziehungsstil und ihrer Zuwendung zum Kind eine enge Wechselbeziehung besteht
6. welche Ursachen Eßstörungen und Nahrungsmarotten haben und wie sie als Erziehende darauf reagieren können
7. warum es sinnvoll ist, schon in der Kindheit dem Entstehen von ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen
8. wie Übergewicht und Untergewicht bei Kindern vermieden werden kann.
9. wie sie der Zahnkaries vorbeugen können

Die Eltern sollen motiviert werden, über ihre eigenen Eßgewohnheiten nachzudenken und diese ggf. zu verbessern, um ihren Kindern ein gutes Vorbild geben zu können. Darüber hinaus soll die Bereitschaft der Eltern geweckt werden, die Erzieherin bei der Ernährungserziehung im Kindergarten zu unterstützen.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

Die Grundsätze der Ernährungserziehung im Kindergarten sollen mit der familiären Ernährungserziehung abgestimmt werden.

Häufig bereitet es große Schwierigkeiten, die Eltern zu motivieren, einen themenzentrierten Elternabend zu besuchen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, schon bei der Einladung für einen Elternabend sorgfältig vorzugehen. Die Einladung sollte ansprechend, evtl. von den Kindern gestaltet sein. Vorteilhaft ist es, wenn aus ihr deutlich hervorgeht, daß:

- das Gespräch mit den Eltern gesucht wird und ihre Fragen berücksichtigt werden und
- die Erzieherin mit den Kindern Themen aus dem Bereich der Ernährung aufgreift.

Eltern, die Kinder mit Ernährungsproblemen haben, können gezielt angesprochen werden, z.B. wenn sie ihr Kind in den Kindergarten bringen.

Nur eine enge Zusammenarbeit zwischen Erziehern und Ernährungsfachkräften ermöglicht eine sinnvolle Ernährungserziehung. Es ist zu überlegen, welche Fragen in der Großgruppe, welche in Kleingruppen am effektivsten zu behandeln sind. Danach wird sich auch die Sitzordnung richten. Generell sollte Wert auf eine ungezwungene Gruppensitzordnung gelegt werden. Diese sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Bei der direkten Vorbereitung des Elternabends mit Erziehern können die Kinder mit einbezogen werden.



Im Mittelpunkt des Elternabends steht das Gespräch zwischen den Eltern, Erziehern und der Ernährungsfachkraft. Es kann durch Kurzvorträge ergänzt werden.

Eltern wollen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger ermahnt werden. Sie tragen seit Jahren die Verantwortung für die Ernährung ihres Kindes und haben reichlich Erfahrungen gesammelt.

Bei einem Elternabend können sie:

- in ihren richtigen Verhaltensweisen gestärkt werden.
- Sicherheit in ihrem Verhalten durch die ernährungswissenschaftlich fundierten Empfehlungen und Tips erhalten.
- angeregt werden, bestimmte Ernährungsgewohnheiten und ihren Ernährungsstil zu überdenken und gegebenenfalls zu ändern.

Kurze und prägnante Leitsätze zur Kinderernährung und Ernährungserziehung sollten schwerpunktmäßig in den Veranstaltungen besprochen werden. Sie dienen als grundlegende Orientierungsmaßstäbe. Auf Wunsch der Eltern kann auf Einzelheiten eingegangen werden. Für das Verständnis ist es erforderlich, die wichtigsten Begriffe und Gesichtspunkte bildlich bzw. exemplarisch darzustellen. Ein wesentlicher Gesichtspunkt bei der Elternarbeit ist das Aufzeigen der Verbindung zwischen Ernährungs- und Sozialerziehung.

Dieser abstrakte Sachverhalt lässt sich in einfach formulierte Gruppenarbeiten erfassen, z. B.: "Was sagen Sie dazu?"

- zu Pro und Contra Süßigkeiten
- zu einer realitätsnahen Szene
- zu bekannten Sprichwörtern, kurzen Geschichten oder sonstigen Vermittlungsmöglichkeiten

Es ist empfehlenswert, die Leitsätze zur Kinderernährung und Ernährungserziehung am Beispiel zu vertiefen und einzuüben. Verwendete Fachausdrücke sollten erklärt werden. Arbeitsmittel, wie z. B. Broschüren, Faltblätter und Plakate dienen der Vertiefung und der zusammenfassenden Darstellung der wesentlichen Aussagen. Sie können ganz gezielt eingesetzt und besprochen werden. Die Grundlagen für einen erfolgreichen Elternabend über die Fragen der Kinderernährung sind:

- eine ungezwungene Atmosphäre,
- die direkte Ansprache der Eltern,
- die Einbeziehung ihres Wissens, ihrer Einstellungen und ihrer Fragen und
- der Einsatz von Gruppenarbeiten und/oder Übungen zu den behandelten Themen.



Vorschläge für Mahlzeiten (Vollwertkost)

Die folgenden Speisepläne zeigen, wie sich in der vollwertigen Kinderernährung aus den empfohlenen Lebensmittelmengen die richtige Mischung für die verschiedenen Mahlzeiten zusammensetzen lässt. Bei Obst und Gemüse können je nach Geschmack und Jahreszeit andere Sorten angeboten werden.

1. Tag:

1. Frühstück:

"Cornflakesmüsli"

50 g Cornflakes
80 g Frischobst
100 g Trinkmilch
200 g Früchtetee

2. Frühstück:

40 g Vollkornbrot
5 g Margarine
15 g Camembert

Rohkost:

50 g Karotte
50 g Apfel
200 g Mineralwasser

Mittagessen: *"Spaghetti mit Tomatensoße"*

120 g gekochte Vollkornspaghetti
100 g Tomaten
10 g Zwiebeln
3 TL Sojaöl
30 ml Trinkmilch
3 g Weizenmehl
Soße mit Kräutern, Paprika, Pfeffer
und wenig Jodsalz würzen

Zwischenmahlzeit:

30 g Doppelkeks
80 g Frischobst
100 g Orangensaft mit
Mineralwasser gemischt

2. Tag:

1. Frühstück:

"Obstmüsli"

50 g Haferflocken
50 g Frischobst
100 g Trinkmilch
200 g Kräutertee

2. Frühstück:

20 g Zwieback
50 g Frischobst
200 g Kräutertee

Mittagessen: *"Getreide-Gemüse-Pfanne"*

60 g Hirse
100 g Wasser
10 g Sojaöl
40 g Porree
40 g Karotten
z.B. mit Kräutern, Curry, Pfeffer
und wenig Jodsalz würzen

Zwischenmahlzeit:

30 g Fruchtgummi
100 g Fruchtsaft mischen mit
100 g Mineralwasser bzw.
Trinkmilch



Abendessen:

70 g Toastbrot
15 g Margarine

Abendessen:

70 g Vollkornbrot
10 g Margarine
80 g Tomatenscheiben
80 g Bleichsellerie

Tzatziki: 40 g Speisequark, mager

60 g Naturjoghurt

30 g Gurke mit Pfeffer und Knoblauch abschmecken

100 g Apfelsaft mit Mineralwasser gemischt

Fruchtbuttermilch:

150 g Buttermilch

70 g Frischobst

etwas Zucker

Projektbezogene Beispiele von Zwischenmahlzeiten, die Kinder zubereiten können:**Salate*****Gemischter Salat mit Mais***

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Lollo-Rosso (etwa 400 g)

1 gelbe Paprikaschote

100 g Zucchini

1 Zwiebel

1 unbehandelte Zitrone

Salz

150 g Sahnejoghurt

1 TL Zucker

200 g Maiskörner aus der Dose

1 Bund Basilikum

1. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und die Blätter klein rupfen.

2. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Die Zucchini waschen und würfeln.

3. Die Zwiebel in Ringe schneiden, mit den vorbereiteten Salatzutaten und den Maiskörnern mischen. Die Zitrone waschen, die Hälfte dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden und die Zitrone auspressen.

4. Die Salatsauce aus dem Zitronensaft, dem Joghurt, Salz etwas Salz und dem Zucker mischen und unter den Salat heben. Die Basilikumblättchen streifig schneiden und mit der Zitronenschale über den Salat streuen.



Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Tomaten

1 kl. Zwiebel

3 EL Olivenöl

1 EL Dosenmilch

1 EL Zitronensaft

3 Msp. Knoblauchsatz oder normales Salz

2 Msp. Zucker

etwas Pfeffer aus der Mühle

1 Käst. Kresse

1 Bd. Schnittlauch

1. Zuerst die Tomaten unter kaltem Wasser waschen, dann abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, in zwei Hälften schneiden und würfeln.

2. Nun ist die Sauce anzurühren. Dazu das Olivenöl mit der Dosenmilch mischen. Aus einer halben Zitrone den Saft pressen und davon einen EL abnehmen und zum Öl geben. Zwiebelwürfel, Knoblauchsatz, Zucker sowie einige Umdrehungen aus der Pfeffermühle der Sauce beifügen und untermischen.

3. Die abgetropften Tomaten in vier Teile schneiden und die grünen, bitteren Stielansätze wegschneiden. Anschließend die Tomaten nochmals längs zerteilen bzw. in mehrere dünne Spalten oder Scheiben schneiden.

4. Nun die Tomaten zur Sauce geben und bei des mischen. Die Kresse und den Schnittlauch unter kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Nun beides mit der Küchenschere schneiden und direkt über die Tomaten streuen. Zum Schluß alles nochmals gründlich mischen.

Feldsalat mit Schinken

Zutaten für 4 Personen:

300 g enthülste Perlerbsen

(frisch oder tiefgefroren)

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

400 g gekochten Schinken

6 Cornichons

100 g Feldsalat

2 EL Himbeeressig

1 Msp. Rosenpaprikapulver

3 EL Maiskeimöl

200 g Maiskörner aus der Dose

1. Die Erbsen mit etwas Salz und 4 EL Wasser zugedeckt etwa 4 Minuten dünsten, in einem Sieb abtropfen lassen und 1 EL vom Sud auffangen.

2. Den Schinken in Streifen und die Cornichons in Scheibchen schneiden. Den Feldsalat waschen, trocknen und putzen.

3. Den Essig mit etwas Salz und Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Erbsensud und dem Öl versehen. Den Schinken, die Cornichons, die Erbsen, den Feldsalat und den Mais mit Salatsauce mischen und anrichten.



Materialien zur Ernährungserziehung:

Im folgenden Kapitel wird eine Sammlung von Ideen mit detaillierter Darstellung der Inhalte für den Baustein Ernährung - für Erzieherinnen zusammengestellt.

Kreisspiele:

Tischdecken

Material:

1 Pappkarton oder 1 Sack, 1 - 2 Gedecke

Anleitung:

Die Erzieherin legt 1 - 2 Gedecke und eventuell Zubehör für einen besonders festlich gedeckten Tisch (z. B. Servietten, kleine Blumenvase) in den Sack oder Karton. Jedes Kind darf seinen Arm durch die Öffnung des Sackes oder Kartons schieben und versuchen, einen Gegenstand zu ertasten und zu benennen. Dann zieht das Kind ihn heraus und darf beginnen den Tisch damit zu decken. Ist der Gegenstand falsch erraten, wird er wieder zurückgelegt.

Mein rechter Platz ist leer ...

Material:

Ein Lebensmittel für jedes Kind oder das Bild eines Lebensmittels, das mit Hilfe eines Bandes um den Hals gehängt werden kann.

Anleitung:

Die Kinder bilden einen Kreis. Jedes Kind bekommt ein Lebensmittel in die Hand oder ein bemaltes Bild um den Hals gehängt. Neben einem Kind bleibt der rechte Platz leer.

Es ruft: "Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir ... (Name des Lebensmittels) hüpfend (hinkend, drehend usw.) her". Das Kind, das links von dem freigewordenen Platz sitzt, fährt fort: "Mein rechter Platz ist leer..."

Ein Lebensmittel am Geruch erraten

Material:

stark riechende Lebensmittel, z. B. Zwiebel, Zitrone, Kakao, Essig, Apfelsinensaft

Anleitung:

Die Kinder legen sich auf den Boden und schließen die Augen. Eine Erzieherin geht z. B. mit einer Zwiebel herum. Die Kinder versuchen, das Lebensmittel zu erraten.

Fingerspiele:

Das ist ein Apfelbaum

Das ist ein Apfelbaum, das ist ein Pflaumenbaum, sie hängen voller Früchte, man sieht die Blätter kaum.

Da kam ein Wind daher, hu, der säuselt so sehr, hu, es wird immer mehr, hu, es wird immer bunter und holter die polter geschwind plumps, fallen sie alle herunter.



In der Küche auf dem Tisch

In der Küche auf dem Tisch
steht ein Töpfchen Milch ganz frisch.
Kätzchen will sich dran erlaben,
möchte von der Milch was haben,
steckt das Köpfchen in das Töpfchen
und trinkt und trinkt, o weh,
da geht das Köpfchen nicht mehr in die Höh.
Mit dem Töpfchen auf dem Köpfchen
läuft das Kätzchen in den Schnee.
Hat ein Stein im Weg gelegen, Kätzchen sprang genau dagegen
und das Töpfchen sprang entzwei,
Miezekatz ist wieder frei.

Das ist der Daumen

Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der hebt sie auf,
-der trägt sie nach Hause,
und der Allerkleinste ißt sie alle auf
- Buh! Buh! - - -

Der Apfeldieb

Dort in des Müllers Garten,
da steht ein Apfelbaum,
hängt voll mit roten Äpfeln,
man sieht die Blätter kaum.
Husch, schleicht Schneider's Häns'chen
durchs enge Loch am Hang,
füllt beide Hosentaschen
und ißt so viel er mag.

Da pfeift's (Pfiff), es kommt der Müller:
"Halt, halt du Apfeldieb"
das Häns'chen läuft,
denn Schläge sind ihm gar nicht lieb.

Er will durchs Löchlein schlüpfen,
da gibt's ein Mißgeschick,
die vollen Hosentaschen,
machen den Buben gar so dick.
Er zappelt in dem Loche,
wie eine gefangene Maus,
der Müller mit dem Stocke
klopft ihm die Hosen aus.



Fünf Finger

Fünf Finger stehen hier und fragen:
Wer kann wohl den Apfel tragen?
Der erste Finger kann es nicht,
der zweite sagt: Zuviel Gewicht!
Der dritte kann ihn auch nicht heben,
der vierte schafft das nie im Leben!
Der fünfte Finger aber spricht:
Ganz allein? So geht das nicht!
Gemeinsam heben kurz darauf
fünf Finger diesen Apfel auf.

Gebete

Aus der braunen Erde
kommt unser täglich Brot'
Für Sonne, Wind und Regen
danken wir dir, o Gott.

Komme Jesu,
sei unser Gast
und segne das,
was Du uns bescheret hast.

Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt,
hilf, daß wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat.

Früchte auf den Feldern,
Vögel in den Wäldern,
kommen Gott von dir.
Dank sei dir dafür.

Rätsel

Der arme Tropf
hat einen Hut und keinen Kopf
und hat dazu
nur einen Fuß und keinen Schuh.
(Pilz)

Eine Kugel dick und prall,
rund, braun, kleiner als ein Ball -
runzelt, schrumpelt, wird ganz klein,
schmeckt im süßen Kuchen fein.
(Rosine)

Ich weiß ein kleines weißes Haus
hat weder Fenster noch Tore,
und will sein kleiner Wirt heraus
muß er die Wand durchbohren.
(Ei)

Wir essen es täglich,
es schmeckt uns fein,
mit Butter und Honig,
auch trocken kann's sein.
(Das Brot)

Erst weiß wie Schnee,
dann grün wie Klee,
dann rot wie Blut,
schmeckt allen Kindern gut.
(Kirsche)

Hat ein Häuschen
hart wie Stein,
doch was drin ist,
das schmeckt fein.
(Nuß)

Wer beißt und hat keine Zähne?
(Pfeffer/Zwiebel)

Im Häuschen mit fünf Stübchen,
da wohnen braune Bübchen.
Nicht Tür noch Tor führt ein und aus.
Wer sie besucht, der ißt das Haus. *(Apfel)*



Je mehr er hat, um so weniger er wiegt.
(Käse mit Löchern)

Will sehen, wer das weiß,
es brennt und ist nicht heiß.
(Brennnessel)

Wie kann man Wasser in
einem Sieb tragen?
(gefroren)

Welche Katze hat nur 2 Beine?
(Naschkatze)

Rund und klein
fünf Schwesterlein im engen Haus,
sie müssen heraus,
im Wasser gekocht schmecken sie gut.
(Die Erbsen)

Sie ist süß und sauer,
sie ist kalt oder heiß,
immer aber ist sie weiß.
Wer ist das? (Milch)

Gruppenaufgaben:

Erkundungsgänge

- Besuch auf dem Wochenmarkt:
Vielfalt der Lebensmittel, Bezeichnungen der Lebensmittel, Lebensmittelmengen, Verkauf der Lebensmittel, offene Angebotsform
 - Besuch eines Supermarktes:
Vielfalt der Lebensmittel, Verpackung der Lebensmittel, Preise und Mengen sind vorgegeben, Kaufanreize an der Kasse, Lebensmittel in Sichthöhe von Kindern und Erwachsenen
 - Besuch in lebensmittelverarbeitenden Betrieben:
z.B. in Bäckerei, Metzgerei, Molkerei kann die Herstellung verschiedener Lebensmittel verfolgt werden (vom Korn zum Brot, von der Milch zum Käse usw.)
 - Besuch auf dem Bauernhof:
Herkunft pflanzlicher und tierischer Produkte
 - Besuch von Ausstellungen des Lebensmittelhandwerks:
Verarbeitung der Lebensmittel
 - Wanderungen durch Schrebergartenanlagen, Felder und Wiesen:
Beobachtung des Wachstums pflanzlicher Produkte
 - Wanderungen in Wäldern:
Beobachtung der wildwachsenden Früchte und Pilze
- **Von daheim oder Spaziergängen mitgebrachte Lebensmittel sind Anlaß für folgende Fragen/ Themen:**
- Süßigkeiten - Brauchen wir Kinder Süßigkeiten? Was schmeckt genauso gut wie Süßes, aber schadet nicht?
 - Milchprodukte - Warum brauchen Kinder Milch? Welche Lebensmittel werden aus (mit) Milch hergestellt?
 - Obst/ Gemüse - Welche Obst- und Gemüsearten kennen wir? Wo wachsen sie? Wann sind sie reif?
 - Brot - Warum ist Vollkornbrot gesünder als Weißbrot?



Teilnahme an den Arbeiten Erwachsener:

- Planung und Durchführung eines Festes im Kindergarten, der Tagesstätte oder daheim:
Wünsche zum Essen und Trinken äußern, Besprechen der Wünsche, Alternativvorschläge
- Gemeinsames Einkaufen:
Speisezettel aufstellen, Sonderangebote aus der Zeitung, Preisvergleiche, Kaufanzeige im Laden
- Gemeinsames Kochen:
Herstellung von Müsli, Milchmixgetränken, Früchtequark, Pfannkuchen, Eierspeisen, Quarkauflauf, Gemüsesuppe, Bratäpfel, Plätzchen, Knabbergebäck für den Elternabend, Tee
- Herstellung von Speisen, welche die ausländischen Kinder des Kindergartens gewohnt sind, z.B.:
 - Italiener: Teigwarengerichte
 - Türken: Lammfleisch, Joghurtsoße, Hackfleischgerichte, Fladenbrot
 - Griechen: Fischgerichte, Auberginen
 - Spanier: Paella
 - Vietnamesen: Reisgerichte

Aufgaben in der Kindergruppe:

- Anlegen eines Beetes (eventuell auch Blumenkästen):
 - Bepflanzung, z. B. mit Kresse, Küchenkräutern
 - Beobachtung des Pflanzenwachstums, Kennenlernen der Bedingungen für das Gedeihen einer Pflanze, z. B. Sonnenblume, Bohnen, Erbsen, Linsen, Kresse
- Wettbewerb: Wer hat die schönste Pflanze? Jedes Kind sät Samen in einen Becher mit Erde und pflegt seine Pflanze.
- Kinder laden Gäste in den Kindergarten ein:
 - Aus diesem Anlaß bereiten sie etwas zum Essen und Trinken vor: Es wird eingekauft, gekocht, der Tisch festlich gedeckt und das Geschirr abgewaschen.
- Einmal in der Woche bereitet die Kindergartengruppe gemeinsam eine Mahlzeit in der Kinderküche des Kindergartens
- Sinnesübungen mit Lebensmitteln (siehe auch Spiele):
 - Mit verbundenen Augen sollen die Kinder Lebensmittel erkennen oder die Geschmacksrichtung und Geschmacksintensität erraten:
 - süß (Zucker, Limonade, Bonbons)
 - sauer (Essig, Zitrone)
 - salzig (Salzstangen, Salz)
 - bitter (Gurke, Grapefruit, Kaffee)

Je nach Zubereitungszustand können Lebensmittel ganz unterschiedlich schmecken: roh - gekocht - gedünstet - gebraten - gegrillt, z. B. Zwiebel, Tomaten, Paprika, Fleisch, Eier (nicht roh), Käse.

- Milch findet in vielen Speisen Verwendung und schmeckt dann je nach Geschmackszutat unterschiedlich, z. B. Kakao, Obst, Puddingpulver, Grieß, Kuchen, Kartoffelbrei
- Anfertigung eines Speiseplans oder eines Buches, das in mehreren Bildern zeigt, was jedes Kind zu einer bestimmten Mahlzeit bzw. im Verlauf eines Tages ißt



Bildnerisches Gestalten: Eigene Körperformen darstellen

Beispielsweise werden die eigenen Hände und Füße abgemalt, umfahren oder abgedruckt. Als Material eignet sich Papier, Gips oder Wachs. Es kann ein Gebißabdruck hergestellt werden. Die aufgesperrten Münder mit allen Zähnen können mit rotem Papier, das auf einen dunklen Untergrund geklebt wird, und weißen Wachsmalstiften nachgebildet werden. Der eigene Körper kann mit seinen Organen gezeichnet werden usw. .

Anfertigung von Bilderbüchern mit folgenden Inhalten:

- a) Das war ich als Baby - das bin ich heute
- b) Wochenspeisepläne in einem Tagesheim
- c) Lieblingsspeisen der Kinder
- d) Die Geschichte von Herrn Uklatsch

Zeichnungen und Wandbilder können zu Erlebnissen und Phantasiegeschichten aus dem Bereich der Ernährung gemalt werden:

- a) Was möchte ich an meinem Geburtstag essen und trinken?
- b) Ich habe keinen Hunger, aber Mutti will, daß ich esse.
- c) Welche Obst- und Gemüsearten wachsen in unseren Gärten?
- d) Meine heutige Vesper.
- e) Wie ich mir das Schlaraffenland vorstelle.

Collagen zu folgenden Themen:

- a) Was ich gerne esse.
- b) Was ich nicht gerne esse.
- c) Was ich heute alles gegessen habe.

Nahrungsmittel können unterschiedlich dargestellt werden:

- a) Einfache Formen werden mit Hilfe von Knetmasse, Pappmachè oder Salzteig von den Kindern nachgestaltet.
Salzteig: 500 g Mehl, 200 g Salz, 1/4 l Wasser 50 Minuten bei 150 Grad im Backofen lassen
- b) Schwierige Formen können anhand von Kartoffel- oder Korkdrucken dargestellt werden.
- c) Tiere, die man noch nicht malen kann, lassen sich mit der einfachen Längsfaltung von Papier, - wie sie z. B. auch für das Zelt oder Dach gebraucht wird, nachbilden.

Früchtekorb

Material:

farbiges Tonpapier, Schere, Klebstoff, Faden, Nadel, Bleistift

Anleitung:

Die Umrisse von Apfel, Birne, Zitrone, Pflaume, Kirsche oder anderen Früchten acht- bis zehnmal auf farbiges Tonpapier aufzeichnen, ausschneiden, in der Mitte senkrecht falten, am mittleren Blatt einen ausgeschnittenen Stiel ankleben und die Stücke entlang des Falzes zusammennähen. Dann werden die einzelnen Teile so auseinandergefaltet, daß eine runde Frucht entsteht. Als Korb wird eine rechteckige Schachtel aus Tonpapier gefaltet und ein runder Bogen als Tragegriff angeklebt.

Arbeiten mit Samen und Gewürzen:

Herstellen von Mosaikbildern, Figuren aus Kastanien, Tannenzapfen usw.



Quellennachweis - Baustein Ernährung:

Diese Materialien entsprechen der Materialsammlung des Projektes "Ernährung, Umwelt und Zahngesundheit in Kindertagesstätten" der DGE Sektion Thüringen.

1. AOK-Kreis Mettmann: Neue Wege in der Ernährung. Gesundheitserziehung im Kindergarten. Mettmann 1952
2. Bednarsky.: Rezepte für die Kleinen. Verlag für die Frau, Leipzig 1995
3. Beyreder, A.: Brotaufstriche. GU-Verlag 1994
4. BZGA: Material zur Gesundheitserziehung für die Arbeit mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren. Köln 1990
5. Cramm, D.: Richtig essen will gelernt sein. Zeitschrift für Erzieher im Vorschulalter. Herder-Verlag, Freiburg 2/1989
6. Decher-Spliethoff, E.: Vital gesund genießen: Ernährung für Kinder. Ceres-Verlag, Bielefeld 1990
7. DGE: Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr. Frankfurt 1991
8. DGE: Richtig essen. Eine Anleitung zur vollwertigen Kost. Frankfurt 1995
9. Forschungsinstitut für Kinderernährung: Empfehlungen für die Ernährung von Klein- und Schulkindern. Dortmund 1994
10. Gesundheitsamt Düsseldorf: Feiern mit Kindern. Herzhaftes und Süßes - gesund und lecker. Düsseldorf 1989
11. Hesse, V., Jaeger, U.: Größen- und Gewichtspersentile von Jungen und Mädchen, Berlin 1993
12. Huppertz, N.: Elternarbeit im Kindergarten. Freiburg 1992
13. IDIS: Der Gesundheitskasper. Spielanleitungen für kindgemäße Gesundheitserziehung. Bielefeld 1986
14. INTERSPAR/Dole: Spaß mit Obst & Gemüse. Kinder-Kochbuch 1997
15. Koscielny, G.: Didaktik der Ernährungserziehung. Lexika-Verlag, München 1983
16. Lebensraum Kindergarten. Pädagogische Anregungen für Ausbildung und Praxis. Hrsg.: Ministerium für Kultur und Sport, Baden-Württemberg, Freiburg, Herder 1991
17. Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Fischerei des Landes Schleswig-Holstein: Richtig essen - spielend leicht gelernt. Kiel 1990
18. Ministerium für Landwirtschaftlichen Raum, Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: Ernährungserziehung bei Kindern. Baden-Württemberg. 1995
19. Müller, H.; Schiffer, K.: Auch Nudeln müssen erst mal wachsen. Bruckhard-Verlag, Offenbach 1989
20. Müller-Urban, K., Steinbeck, W.: Kochrezepte für kleine Leute. Falken-Verlag 1995
21. Schmidt-Zöllner, E.: Gesunde Ernährung spielend erlernen. Hansa-Tiefkühlmenü GmbH, Hilter 1995
22. Struck, P.: Die Kunst der Erziehung. Wissenschafts-Verlag 1996
23. Wolter, A.: Bunte Salate. GU-Verlag 1995



4. Baustein "Bewegung, Spiel und Sport"

Vorbemerkungen:

Dem Faktor Bewegung kommt im Entwicklungsprozeß von Kindern der Altersstufe zwischen 3 - 6 Jahren eine große Bedeutung zu. Dem steht oft ein Mangel an Bewegungsmöglichkeiten gegenüber:

- Die Wohnungen der Eltern sind oftmals zu klein, der Spielbereich der Kinder erstreckt sich oft nicht über die gesamte Wohnfläche (z. B. Spielverbot im Wohnzimmer etc.).
- Geeignete Bewegungsräume im Freien sind oft auch nicht vorhanden oder verboten (z.B. Spielverbot im Wald, auf Rasenflächen).
- Vorhandene Spielplätze sind nicht ausreichend, in desolatem Zustand oder normiert und wenig abwechslungsreich gestaltet.
- Eltern geben oft zu wenig Bewegungsanregungen oder ein negatives Beispiel hinsichtlich des Bewegungsverhaltens und Kinder bleiben sich selbst überlassen.
- Die Überbetonung der kognitiven Komponente durch die Eltern wirkt sich einschränkend auf das Bewegungsverhalten aus, obwohl Kinder gerade in diesem Alter besonders intensiv durch Bewegungserfahrungen lernen.

Die Folgen dieser Einschränkungen sind vielfältig. Etwa die Hälfte aller Schulanfänger weist heute bereits Fuß-, Haltungs-, Koordinations- und Ausdauerschwächen auf. Oftmals sind auch massive Beweglichkeitseinschränkungen gegeben. Psychosozial auffällige Kinder nehmen zu. Sie sind sich ihrer Schwächen bewußt und haben wenig Vertrauen in sich und ihren Körper.

Diesen Erscheinungen frühzeitig vorzubeugen, ist auch eine Aufgabe der Kindertagesstätten. Sie sind die ersten Institutionen, in denen die Entwicklungsprozesse für die Persönlichkeitsentfaltung der Kinder gesteuert und überprüft werden. Damit haben sie eine erhebliche Verantwortung, im Rahmen des Möglichen tätig zu werden.

Zielstellung:

Positive Bewegungserfahrungen sollen ganzheitlich in den Lern- und Erlebnisraum der Kindertagesstätte integriert werden.

Dazu zählen:

- die Ausbildung von Grundfertigkeiten (Hüpfen, Laufen, Fangen, Tragen, Rollen, etc.)
- das Sammeln von Erfahrungen (soziale, materiale, körperliche)
- das Kennenlernen von Interaktions- und Arbeitsbereichen (allein, mit Partner, in der Gruppe, mit Geräten)
- das Heranführen an lebenslange sportliche Betätigung

Neben diesen übergeordneten Zielen lassen sich weitere nennen, die für die Gestaltung von Bewegungsangeboten in diesem Altersbereich sehr wichtig sind:

- natürliches Bedürfnis der Kinder nach Bewegung unterstützen



-
- Bewegung soll als Spiel und Spaß erlebt werden
 - biologische Aufgaben unterstützen - Bewegungsreize als Voraussetzung für die Entwicklung der Muskulatur, der Nerven und des Herz-Kreislauf-Systems setzen
 - soziales Verhalten fördern
 - Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl fördern und stärken

Inhalt:

- Freizeit ist Spielzeit - kleine Spiele ohne Geräte mit Alltagsmaterialien
- Haltungsschule für Kinder - funktionelle Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung des aktiven und passiven Bewegungsapparates, verpackt in Bewegungsgeschichten
- Familien - Kinder – Turnen, ein Bewegungsangebot für die ganze Familie im Verein
- Spielfest - Nachmittagsveranstaltung; Spielgerätepool hält für Kinder und Erwachsene Spielgelegenheiten parat, einschließlich Spiele mit dem Erdball und dem Fallschirm

Die inhaltliche Gestaltung der Projektstunden sollte sich vorrangig am kognitiven und motorischen Entwicklungsstand der Kinder orientieren. Diese befinden sich in diesem Alter in einer sensiblen Phase der Wahrnehmungsentwicklung, weshalb sie mit verschiedenen optischen, akustischen, taktilen und kinästhetischen Wahrnehmungsreizen konfrontiert werden sollten. Spielerische Formen müssen eindeutig den Vorrang haben, Anforderungen an die Kinder sollen so wenig wie möglich normiert werden.

Der Tatsache, daß sich die kognitive Entwicklung der Kinder sehr stark über Bewegungshandlungen vollzieht, kann dadurch Rechnung getragen werden, daß diese variationsreich und verknüpft mit verschiedenen Anforderungen in das Stundenkonzept eingefügt werden.

Als Grundgerüst für die Stunden wird vorgeschlagen:

1. Einführungsgespräch:

Kontakt zu den Kindern suchen, auf Stunde einstellen, Kindern Raum für Meinungsäußerungen geben

2. Erwärmungsteil:

Bestehenden Bewegungsdrang nutzen, relativ einfache Bewegungsformen mit geringen Anforderungen einsetzen ("körperliche und geistige Erwärmung")

3. Hauptteil:

Arbeit am Stundenschwerpunkt, dabei immer wieder Pausen in Form von kleinen Bewegungsspielen einfügen, damit die geforderte Konzentration und die dadurch entstandene geistige Anspannung wieder körperlich abreagiert werden kann

4. Abschlußteil:

Freudbetonte Spielformen zum Abschluß, Spaß an der Bewegung erleben lassen, angenehmen Ausklang und damit die Voraussetzung für die Freude auf die nächste Stunde schaffen (einfache Bewegungsformen und Spielregeln wählen)

5. Entspannungsteil:

Kinder mit verschiedenen Entspannungsformen konfrontieren; auch sie erleben bereits einen gewissen "Streß" im Alltag und benötigen Entspannungsphasen

Mit diesen ruhigen Entspannungsteilen zum Abschluß soll gleichzeitig der Übergang in den Kindergartenalltag erleichtert werden, d.h. nach der aktiven Bewegung soll für die Kinder ein Ruhepol gesetzt werden



Stunde 1

Alltagsmaterialien

Inhalt

Einleitung (10'):

- kleine Vorstellungsrunde der Kinder unter Zuhilfenahme der selbstgestalteten Papprolle

Spiele mit Papprollen (15'):

- Erwärmungsteil mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben für die Kinder im einzelnen Raum (Laufen, Hüpfen, Balancieren, Rollen)
- Arbeit in zwei Gruppen - Staffeln mit den Papprollen
- abschließend Freiraum für eigene Bewegungsvorstellungen in der Beschäftigung mit dem Material schaffen

Zeitungen (15'):

- kleines Gespräch mit den Kindern über Zeitungsherstellung und Zeitungen, die sie kennen
- Zeitung "lesen"
- Bewegungsgeschichte mit den Zeitungen gestalten - "Zeitungsbote Klaus Fröhlich"
- abschließend wieder Freiraum für eigene Bewegungsvorstellungen der Kinder
- Erzieherin als "Müllauto" - Umweltaspekt

freudbetontes Abschlußspiel "Seifenblasen" (10'):

- Kursleiter und Erzieherin als "Seifenblasenquellen"
- unterschiedliche Aufgabenstellungen für die Kinder

Entspannungsgeschichte (10'):

- angenehme Atmosphäre schaffen

Material

- Papprollen
- Zeitungen
- 2 Turnbänke
- Seifenblasen
- Kissen oder Decken
- Kassettenrecorder
- MC mit Entspannungsmusik

Vorbereitung

- gemeinsames Gestalten der Papprollen, diese mit den Namen der Kinder versehen;
- Seifenblasen kaufen oder selbstkochen;
- Kissen oder Decken zum Kuschneln für den Entspannungsteil bereitlegen;
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen



Stunde 2

Haltungsschule

Inhalt

Einleitung : kleines Gespräch mit den Kindern zur letzten Stunde, Einstimmung

Erwärmung: Spiele mit Luftballons (10')

- Erwärmungsteil mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben (Schulung der Haltung, Koordination, Kraft, Wahrnehmung)

Rückenschule (30'):

- Einführung in die Problematik:
Gespräch mit Kindern über gute Haltung (Vorbild der Eltern, Vorschläge zur guten Haltung von Kindern sammeln, Kindern Zeit geben, sich zu äußern, richtige Hinweise zusammenfassen) von Kindern demonstrieren lassen, was bestimmte Gemütslagen oder das Alter für eine Haltung demonstrieren und auf richtige Haltung hinweisen
- Haltungsschulung im Stand:
Vorschläge der Kinder umsetzen, ausprobieren lassen
- "Jetzt stellt euch mal hin wie eine alte Oma (eingefallen) und stellt euch vor, auf eurem Kopf ist ein roter Faden. An dem roten Faden könnt ihr euch jetzt hochziehen bis ihr wieder ganz gerade seid", mehrmals ausprobieren lassen, Hinweis auf Haltung der Eltern, Kinder sollen den Eltern bei schlechter Haltung den Tip mit dem roten Faden geben
- Kontrollübung mit Bohnensäckchen - Kinder aus Afrika - mit Bohnensäckchen auf dem Kopf laufen, in die Knie gehen, in dieser Haltung weiterlaufen
- Überleitung Afrika - Tiere - Zoo
- Bewegungsgeschichte zur Einleitung der Zoo-Gymnastik, z. B. "Ich bin spazieren gegangen, da ist mir ein Käfer begegnet, der ist tatsächlich auf den Rücken gefallen und nicht mehr hoch gekommen. Wie sieht denn dann ein Käfer aus, wenn ihm das passiert? Was macht er da?", anschließend entsprechendes Übungsprogramm
- zum Abschluß darf jedes Kind sein Lieblingstier darstellen, wer es errät, ist das nächste "Tier", Malblätter austeilen

Pezziballteil (20'):

- Haltungsschule mit Pezzibällen in spielerisch erlebter Form (Wippen, Hüpfen, verschiedene Ausgangs- und Endlagen, spielerischer Umgang mit dem Ball - Werfen, Prellen etc.)

Entspannung (10'): Igelballmassage mit dezenter Hintergrundmusik

Material

- Luftballons
- Reis-/ Bohnensäckchen
- Pezzibälle
- Igelbälle
- Kassettenrecorder
- MC mit Entspannungsmusik

Vorbereitung

- Luftballons aufblasen lassen
- Matten für Entspannung bereitlegen
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen
- Reissäckchen herstellen



Stunde 3

Kleingeräte/ Alltagsmaterialien

Inhalt

Einleitung:

- kleine Wiederholung Zootiergymnastik, Rückfrage zu den Malblättern

Erwärmungsteil: Igelballgymnastik (15'):

- freies Laufen mit dem Igelball, verschiedene Aufgabenstellungen zur Handhabung des Balles;
- Gymnastik mit Ball am Ort, funktionelle Dehnung und Kräftigung
- Fußgymnastik

Rückenschulenteil/ Pezziballgymnastik (20'):

- Ballgewöhnung/ spielerische Auseinandersetzung mit dem Ball
- Übungen zur Haltungsschulung im Sitzen auf dem Ball (an Übungen aus der 2. Stunde anknüpfen)
- Kräftigungsübungen in der Bauchlage über dem Ball
- freie Spielzeit zum Abschluß

Kleine Spiele mit Handtüchern (15'):

- Bewegungsgeschichte mit Handtüchern (Dehnung und Kräftigung in spielerischer Form - "Wir sind die Putzkolonnie und machen unseren Kindergarten selbst sauber")
- Hindernislauf um die Handtücher mit verschiedenen Aufgabenstellungen
- Handtücher in Sportgeräte verwandeln: Kinder unterbreiten die Vorschläge und demonstrieren (Roller fahren, Hubschrauber...)
- freie Gestaltungsmöglichkeiten zum Abschluß

Entspannung (15'):

- Phantasiereise evtl. mit Hintergrundmusik

Material

- Igelbälle
- Pezzibälle
- Handtücher
- Kassettenrecorder
- MC mit Entspannungsmusik
- Matten

Vorbereitung

- jedes Kind soll ein Handtuch mitbringen
- Bewegungsgeschichte ausdenken und einüben
- Matten bereitlegen
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen



Stunde 4

Spielfest für die gesamte Einrichtung

Inhalt

Spielmobil mit:

- Hüpfburg, Schwungtuch, Skateboards
- Hockeyspiel, Pedalos, Pezzibällen
- Tauziehen, Hüpfbällen

dazu: Minitrampolinstation, Schaukelbrücke (Barren mit verknoteten Stellen)

- Kriechtunnel, Zeitlupenball
- Hindernisstrecke mit verschiedenen Sportgeräten; Luftballons

Ablauf: gemeinsame Erwärmung und gemeinsames Abschlußspiel am Schwungtuch, sonst freies Ausprobieren aller zur Verfügung gestellten Stationen und Geräte.

Material

- Hüpfburg, Schwungtuch, Skateboards, Hockeyspiel, Pedalos, Pezzibälle
- Tauziehseil, Hüpfbälle
- Minitrampolins, Schaukelbrücke (Barren mit verknoteten Stellen)
- Kriechtunnel, Zeitlupenball
- Hindernisstrecke mit verschiedenen Sportgeräten
- Luftballons

Vorbereitung

- Eltern einladen
- Erzieherinnen betreuen einzelne Stationen
- Hüpfburg/ Spielmobil organisieren (z.B. über Spielmobiltreff Erfurt e.V.)
- Sporthalle mieten oder Sportplatz
- Musikanlage bereit machen
- Stationen aufbauen



5. Baustein "Was Hänschen nicht lernt..." - Suchtprävention

Vorbemerkungen:

Der Baustein primäre Suchtprävention, d. h. suchtmittelunspezifische Prävention, basiert auf Erkenntnissen der Suchtforschung, die besagen, daß schon im frühen Kindesalter Fähigkeiten erlernt werden sollten, die einem späteren Suchtverhalten entgegenwirken können. Es ist entscheidend, wie ein Kind mit seinen Bedürfnissen, seinen Wünschen umgeht, wie es Probleme bewältigt und ob Konflikte wirklich gelöst werden. So können eine mangelnde Befriedigung emotionaler Grundbedürfnisse und daraus resultierende häufige Konfrontationen mit Ersatzbefriedigung (z. B. Fernsehen) zu Fehlentwicklungen wie mangelnder Konfliktfähigkeit, mangelndem Selbstwertgefühl und Selbstverantwortlichkeit, aber auch zur Verkümmern sozialer Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit führen.

Natürlich befinden sich Kinder im Kindergartenalter noch nicht in direkter Konfrontation mit Suchtmitteln wie Alkohol, Zigaretten oder illegalen Drogen, jedoch beobachten Kinder genau, wie wir Erwachsenen mit solchen Dingen umgehen. Somit werden Werte verinnerlicht, denen später nur schwer entgegen gewirkt werden kann. Weiterhin werden Kinder auch mit für Kinder spezifischen Suchtmitteln konfrontiert. Zu nennen wären da z. B. im Kleinkindalter der Nuckel, später die Süßigkeiten, die Kindern als Belohnung oder einfach nur zur "Ruhigstellung" gegeben werden.

Süßigkeiten werden z. B. als Trostmittel verwandt oder dienen auch als direktes Erziehungsmittel im Sinne einer Belohnung. Doch drückt die Gabe von Süßem als Ersatz für Zuwendung viel mehr Gedankenlosigkeit und fehlenden Einfallsreichtum aus.

Der Konsum von Alltagsdrogen in Problemsituationen kann auch bei Kindern Lernprozesse in Gang setzen, die mit denen im Erwachsenenalter vergleichbar sind.

Kinder erfahren dann:

- wie man sich mit Hilfe eines Mittels angenehme Gefühle bereiten kann,
- wie man etwas allein mit sich erleben kann,
- sich selbst zu belohnen und
- wie man innere Spannungen, zumindest teilweise oder kurzfristig, leichter erträglich machen kann.

Somit erleben auch Kinder eine Art Ersatzbefriedigung, innere Spannungen sind damit leichter zu ertragen, jedoch wird der eigentliche Konflikt nicht gelöst. Solche Handlungsweisen verinnerlichen sich und später werden diese mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder angewendet.

Als Orientierung für Kindergärten können folgende suchtpreventive Aspekte der Arbeit genannt werden:

- Die Kinder sollen lernen, sich in ihrer Umwelt zurechtzufinden und sicher zu fühlen.
- Sie sollen in ihrem Streben nach Selbständigkeit und Selbstverantwortung unterstützt werden.
- Sie sollen soziale Verantwortung lernen und ihre Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln.
- Die generelle Lernfreudigkeit der Kinder soll durch ein altersgerechtes Lehr- und Lernangebot gehoben werden.



Zielstellung:

Natürlich ist solch passives, konsumierendes Verhalten Kennzeichen unserer heutigen Gesellschaft, die durch Schnellebigkeit und Leistungsorientiertheit gekennzeichnet ist.

Genau an diesem Punkt soll jedoch entgegen gewirkt werden. Es gilt, so früh wie möglich die seelischen Abwehrkräfte der Kinder zu stärken. Diese müssen in der Entwicklung von Kontakten und Beziehungen bestärkt werden und lernen, Konflikte aktiv zu lösen. Sie sollten zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstverantwortlichkeit finden. Die Toleranz gegenüber Niederlagen, Enttäuschungen, die im späteren Leben nicht ausbleiben werden, ist zu erhöhen. Dazu gehört ebenfalls das Erlernen von Genußfähigkeit.

Ein besonderes Augenmerk gilt es hierbei dem eigenen Erziehungsverhalten zu schenken. Kinder können erst ab einem Alter von etwa acht Jahren Konflikte konstruktiv lösen. Das bedeutet, sie arbeiten mit den Konfliktlösungsmustern, die ihnen ihre Umwelt, insbesondere Vorbildpersonen vorgeben. Dadurch wird deutlich, wie wichtig eine kontinuierliche Selbstreflexion und Reflexion des eigenen Erziehungsverhaltens und wie bedeutend die Einbindung der Eltern in diese Problematik sind.

Als Ziele für die Kindertagesstätte, die Suchtmittelmißbrauch vielleicht später nicht verhindern, einer Abhängigkeit jedoch deutlich vorbeugen können, seien genannt:

- Aufbau sozialer Handlungsfähigkeit,
- Gewissensbildung,
- Fähigkeit, Konflikte produktiv zu bewältigen,
- Erhöhung der Toleranzschwelle, individuelle Konflikte ertragen zu können und Toleranz gegenüber anderen Verhaltens- und Lebensformen und
- Genußfähigkeit.

Inhalt:

Konzentration auf folgende Themen:

- gezielte Sinneswahrnehmung, Förderung von Genußfähigkeit
- Umgang mit und Ausdrücken von Gefühlen, Individualität
- Förderung von Phantasie und Kreativität, Erhöhung des Selbstwertgefühls
- Förderung von Aufmerksamkeit und Ruhe, Entspannungsmethoden
- Konfliktlösung, Erlernen von Strategien
- körperliche Aktivität
- körperliche Fürsorge
- soziales Interesse, Einstellung zum Leben
- Lebenszufriedenheit

Die o. g. inhaltlichen Schwerpunkte werden spielerisch umgesetzt und von den Kindern aktiv im Spiel erlebt.

Im Sinne des Themenbausteins Suchtprävention ist es wichtig, daß die geleistete inhaltliche Arbeit fortgeführt bzw. intensiviert wird. Dies ist sowohl durch die Fachkräfte der Kindertagesstätten als auch durch die Eltern der Kinder zu verwirklichen.



Um die Kinder in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, soziale Kompetenzen zu fördern usw. bedarf es andauernder kontinuierlicher Weiterführung dieser erzieherischen Tätigkeit, kombiniert mit vielen Elementen der Selbsterfahrung. Diese müssen in den gesamten Lebensraum der Kinder Einbettung finden. Zu diesem zählen soziale Nahräume (die Familie in ihren Strukturen, institutionelle Gruppen, wie z. B. die Schulklasse, die Gleichaltrigengruppe, der Freundeskreis), das Individuum selbst (Werte, Normen, soziale Kompetenzen usw.), gesellschaftliche Verhältnisse (Leistungsorientiertheit, Anonymität) usw. .

Bemerkungen zu methodischen Mitteln:

Mit der thematischen Einheit Sinneswahrnehmung soll auf die Bedeutung der menschlichen Wahrnehmung aufmerksam gemacht werden. Grundlage aller geistigen Entwicklung ist die Wahrnehmung, wobei diese beim Kind noch unwillkürlicher Art ist.

Kinder sehen, hören, tasten, riechen, schmecken, ohne diesen Vorgängen besondere Bedeutung beizumessen, und so machen sie sich allmählich mit ihrer Umwelt bekannt. Durch eine frühzeitige Anregung in diesem Sinne wird kindliche Entwicklung positiv beeinflusst.

Durch die Reizüberflutung, die wir in der heutigen Welt erfahren, sind diese Arten der Sinneswahrnehmung leider viel zu wenig beansprucht und verkümmern allmählich. Durch den hohen Kommunikationsfluß (siehe enorme technische Weiterentwicklung, Fernsehen, Telefon, Computer, Internet) haben die Menschen begonnen, sich auf akustische und visuelle Wahrnehmung zu beschränken.

Werden Kinder nun zu einem großen Teil mit solch "fortschrittlichen" Kommunikationsmitteln konfrontiert, fehlen ihnen bei der Wahrnehmung bestimmter Sachverhalte die Primärerfahrungen des Tastens, Riechens und Schmeckens.

Diese jedoch sind wichtig für das Vorstellungsvermögen und die Erlebnisfähigkeit. Sie unterstützen die Selbstsicherheit und den Selbstfindungsprozeß, fördern Kreativität und Kommunikationsfähigkeit.

Zu häufiges Fernsehen dagegen wirkt Naturerfahrungen entgegen, vermindert die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Die durchgeführten Übungen fördern sinnliche Wahrnehmungen, führen zu freierem Erkenntnisgewinn, weg von Passivität, Bewertung und lassen intensiveres Erleben mit mehr Achtsamkeit seiner Umwelt gegenüber zu.

Die Sinne Hören und Riechen werden heute nur noch selten bewußt als solche eingesetzt bzw. wahrgenommen. Zumindest ist ihr Einsatz fast immer mit einer anderen Wahrnehmung (z.B. visueller) gekoppelt. Dadurch verlieren die beiden Sinne immer mehr an Bedeutung und werden so oft vernachlässigt. Um so wichtiger ist es, die Bedeutung des Hörens und Riechens hervorzuheben. Kinder erkennen einen Sinn nicht als solchen, für sie ist eine Wahrnehmung ein gekoppelter Vorgang.



Stunde 1

Sehen, Tasten

Körperbewußtsein durch bewußten Einsatz dieser Sinne und von Mimik und Gestik

Inhalt

Die Kinder haben anhand der Übungen der Themeneinheit I die Möglichkeit, sich des oft vernachlässigten Tastsinnes und des Sehens als Sinn bewußt zu werden.

Die fünf Kanäle der Wahrnehmung sollten klar differenzierbar dargestellt und als solche erprobt werden.

- Einsatz von Kaleidoskopen: Durch die Kaleidoskope erfahren die Kinder Farben als einen positiven Eindruck. Die Bedeutung liegt in der Verschiedenartigkeit der Bilder und Empfindungen. Jedes Kind kann sein Bild nach individuellen Bedürfnissen verändern. Weiterhin wird durch Hinterfragen des Gesehenen die Phantasie der Kinder angeregt. Es werden Mandalas verteilt, wobei verschiedenartige zur Auswahl stehen sollten. Diese können die Kinder am Ende der Veranstaltung ihren Eindrücken und ihrer Phantasie entsprechend ausmalen.
- Lied "Sag mal ja ohne Worte" (aus **MC "Die Flirpse"**, Text und Musik Rainer Wenzel, siehe **Anlage 3** - Baustein Suchtprävention):
Durch pantomimisches Darstellen bestimmter Befindlichkeiten, begleitet von Musik mit hohem Symbolcharakter, lernen Kinder den bewußten Umgang mit Gebärdensprache. Es gilt, die Kinder darauf aufmerksam zu machen sowie zu trainieren, den Gebrauch von Mimik und Gestik willentlich einzusetzen und die Wahrnehmung in bezug auf diese Art von Sprache zu schärfen.
- Spiel "verschwandener Gegenstand": Die Kinder sitzen alle im Kreis. In der Mitte werden einige Gegenstände auf den Boden gelegt. Nun sollen die Kinder diese Gegenstände beschreiben und sich einprägen. Mit einem großen Tuch werden die Gegenstände verdeckt, und ein Gegenstand wird weggenommen. Dieser muß dann benannt werden. Das Spiel schult die Merkfähigkeit und fördert Konzentration. Sehen wird bewußt als Sinn eingesetzt.
- "Grabbelkiste": In eine Grabbelkiste werden diverse bekannte Gegenstände versteckt, welche dann durch Ertasten herausgefunden werden müssen. Dieses Spiel schult den oft so vernachlässigten Tastsinn und regt die Phantasie der Kinder an.
- Tastmemory: Den Kindern werden bei diesem Spiel die Augen verbunden und die "Memorysteine" vor ihnen auf dem Tisch ausgebreitet. Durch Ertasten müssen Paare herausgefunden werden
- Tastsäckchen: Dieses Spiel ähnelt dem Spiel "Grabbelkiste". In kleinen Säckchen, die zugebunden sind, befinden sich verschiedene Gegenstände (z.B. Nüsse, Schlüssel, kleines Auto usw.). Diese Gegenstände müssen durch Ertasten erkannt werden.

Vorschläge zum Ausbau des Themas: Zum Thema Sehen gibt es verschiedene Bilder, die optische Sinnestäuschungen deutlich machen. Solche, aber auch z. B. 3D-Bilder, können angewendet werden, um die Aufmerksamkeit auf den visuellen Wahrnehmungskanal zu lenken. Außerdem gibt es eine Menge Spiele zu diesem Thema ("Ich sehe was, was du nicht siehst..."). Ein Spiel, welches u. a. dem ICH-DU-WIR - Erkennungsprozeß dient, verläuft folgendermaßen: Ein Kind legt sich auf ein großes Stück Packpapier. Jemand aus der Gruppe zeichnet die Körperumrisse des Kindes drei Mal. Nun hat das Kind die Möglichkeit, in einen der drei Umrisse seine Vorstellung von sich selbst zu zeichnen.



Ein anderes zeichnet in den nächsten Umriß seine Vorstellung von diesem Kind. In den dritten Umriß zeichnet die Gruppe gemeinsam. Diese Übung bietet Raum für Selbst-, Fremd- und Beziehungsdarstellung auf optischer Ebene sowie für Selbstreflexion. Sie kann Gegenstand zur Auseinandersetzung mit sich und der Gruppe werden. Im Anschluß sollte eine intensive Nachbearbeitung durch Gespräche erfolgen, um die Lösung entstandener inter- und intrapsychischer Konflikte zu fördern.

Auch die Erlebnisse des Tastens können durch weitere Übungen ausgebaut werden, z. B. finden sich jeweils Paare von Kindern zusammen. Im Wechsel führt nun ein Kind das andere blind durch den Raum und läßt es diverse Gegenstände ertasten. Hierdurch wird der unmittelbare Lebensraum auf ganz andersartige Weise erfahren. Wiederum paarweise und im Wechsel stellt ein Kind eine bestimmte Körperhaltung nach, wobei das andere blind durch Ertasten diese herausfinden und dann nachstellen soll. Die Übung dient sowohl der Konzentration auf Tasterlebnisse, als auch der Förderung von Körperbewußtsein und von sozialen Erlebnissen.

Material

- Kaleidoskope
- Mandalas
- Buntstifte
- Kassettenrecorder und Kassette "Die Flirpse"
- Spielzeuge und Tuch zum Verdecken
- Tastsäckchen
- Tastmemory
- "Grabbelkiste" oder großer Karton

Vorbereitung

- Vorbereitung der Grabbelkiste: Ein großer Karton wird mit der Öffnung nach unten aufgestellt. In die jetzt nach oben zeigende Unterseite wird ein Loch mit einem Durchmesser von etwa 15 cm geschnitten.
- Vorbereitung des Tastmemorys: Aus schmalen, seitlich abgerundeten Leisten (im Baumarkt erhältlich), werden kleine Quadrate gefertigt und, jeweils paarweise, mit diversen Materialien beklebt, so daß verschiedene Muster bzw. Oberflächen entstehen. Für größere Kinder oder Jugendliche kann dieses Spiel komplizierter gestaltet werden, indem z. B. zwei verschiedene Materialien nebeneinander aufgeklebt werden oder Materialien, welche sich weniger unterschiedlich anfühlen, verwendet werden.
- Vorbereitung der Tastsäckchen
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen
- Malutensilien bereitlegen
- sich mit dem Lied "Sag mal ja ohne Worte" vertraut machen (MC "Die Flirpse")
- Mandalas kopieren
- evtl. zwei Räume vorbereiten, da sich die Arbeit in Kleingruppen bewährt hat



Inhalt

Durch die Veranstaltung wird das Thema Sinneswahrnehmung ausgebaut. Die Kinder können zu einem bewußteren Umgang mit ihren einzelnen Wahrnehmungskanälen ermutigt werden.

- Stilleübung "Ich lausche" (aus **M. Fink, R. Schneider: Meditieren mit Kindern**, Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994, S. 21 - 23): Eine Triangel wird angeschlagen und die Kinder lauschen dem Ton nach, bis dieser nicht mehr wahrnehmbar ist. Nach dem Verklingen des Tones soll auf weitere Geräusche geachtet werden. Dies wird zwei bis drei Mal wiederholt. Danach werden die verschiedenen Erfahrungen ausgetauscht. Durch diese Übung werden Kinder sensibler gemacht für Stille und können Geräusche wahrnehmen, die ihnen sonst gar nicht auffallen. Außerdem ist sie der Förderung von Ruhe und Aufmerksamkeit dienlich. Man kann auch beginnen, indem man eine Geschichte erzählt, bei der erst ein reges Geschehen vorherrscht, und plötzlich alle zur Ruhe gezwungen sind, wobei eine Spannungssituation provoziert wird und sich die Kinder dann in die Rolle des "Lauschenden" versetzen müssen. Das erleichtert die Situation der Ruhe ertragen zu können, indem dies zu einem aktiv produktiven Prozeß wird.
- Geräuschespiel: Verschiedene auf MC aufgenommene Geräusche werden abgespielt. Passend zu diesen Geräuschen werden Bilderkarten gestaltet. Ziel ist es, die passenden Bilderkarten zu erkennen. Es empfiehlt sich, mit Tiergeräuschen zu beginnen, da Kindern diese sehr geläufig sind. Die Kinder werden durch dieses Spiel angeregt, Hören gewollt als Sinn einzusetzen, was sonst automatisch abläuft.
- Einsatz eines Geräusche-Dominos: In kleine Filmdosen (kostenlos beim Fotografen zu bekommen) werden, jeweils paarweise, diverse Materialien gefüllt. Die Geräusche, die beim Schütteln dieser Dosen entstehen, sollten klar differenzierbar sein. Aufgabe der Kinder ist es nun, Paare herauszufinden. Das trainiert die Fertigkeit, verschiedene Geräusche voneinander abzugrenzen und fördert die Aufmerksamkeit.
- Riechdomino: Dazu werden in kleinen Filmdosen, wieder jeweils paarweise, verschiedene Gewürze, Kräuter und andere geruchsintensive Dinge gegeben. Von den Kindern sollen diese nun erkannt, bzw. müssen erneut zusammengehörige Paare bestimmt werden. Beim Durchführen der Übung sollte immer wieder auf die individuellen Eindrücke der Kinder eingegangen werden, die durch die Konfrontation mit den unterschiedlichen Gerüchen entstanden sind. So wird deutlich gemacht, daß entstandene Empfindungen andersartig sein können.
- Im Zusammenhang mit dem Riechen wird durch Gespräche auf das Schmecken eingegangen. Diese beiden Sinne bilden eine Wahrnehmungseinheit.
Meditative Übung "Kleiner Pinsel, tanze" (aus **M. Fink, R. Schneider: Meditieren mit Kindern**, Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994, S. 63 - 66): Zu verschiedener Musik lassen die Kinder ihren Pinsel über das Papier tanzen, je nachdem, welche Gefühle diese Musik in ihnen hervorruft. Es können mehrere Farben verwendet werden. Diese rein akustischen Wahrnehmungen werden nun graphisch dargestellt. Das fördert die Ausdrucksfähigkeit der Kinder und bildet einen Zugang zum Thema der folgenden Stunde: "Gefühle". Sie werden, wenn auch nicht direkt, dazu angeregt, ihre eigenen Gefühle darzustellen.



- Weitere Vorschläge zum Thema: Da es im Rahmen unseres Projektes aufgrund der knapp bemessenen Zeit nicht möglich ist, intensiver auf das Thema Schmecken einzugehen, bietet es sich an, dies als Nachbereitung durch die Erzieherinnen vorzuschlagen. Hierzu könnten z. B. wieder mit verbundenen Augen bestimmte Speisen erraten werden oder Paare herausgefunden werden. Man sollte auch einmal versuchen, die Kinder mit zugehaltener Nase kosten zu lassen und dadurch herausfinden, wie wichtig der Geruchssinn eigentlich ist und wie eng dieser mit dem Geschmackssinn verbunden ist. Darauf aufbauend könnte auf die eigentlichen vier Arten der Geschmacksempfindungen eingegangen werden: bitter, sauer, salzig, süß. Aber Vorsicht bei eventuellen Nahrungsabneigungen! Diese Übungen sollen einem positiven Erleben dienen und zur Genußfähigkeit führen.
- Auch die durchgeführten Spiele zum Thema "Hören" können vertieft werden. So bilden sich wieder Paare, welche sich dann wechselseitig blind durch den Raum führen, indem sie dem Partner einen vorher ausgehandelten "Lockruf" signalisieren und ihn nur anhand ihrer Stimme durch den Raum leiten. Es ist erstaunlich, wie gut das klappt. So lernen die Kinder eine Art akustischer Orientierung kennen. Der Sinn Hören wird besonders bewußt erlebt. Außerdem wird dadurch wieder soziale Kompetenz trainiert (Vertrauen, Verantwortung, Beziehungserleben). Es sollte öfter eine Stilleübung stattfinden, wobei die Kinder die Augen schließen und sich z.B. auf Geräusche im Raum, dann in anderen Räumen und zuletzt außerhalb des Gebäudes konzentrieren. Im Nachhinein werden die einzelnen Wahrnehmungen ausgetauscht.

Material

- Triangel
- MC mit Geräuschen, z. B. Tierstimmen oder Wassergeräusche
- Kassettenrecorder
- Bilderkarten zu den verschiedenen Geräuschen
- Kassette aus dem Materialset "Meditieren mit Kindern", Lied "Komm, kleiner Pinsel tanze"
- Geräusche-Domino
- Tuch
- Riechdomino
- Malutensilien: A4-Papier oder Zeichenkarton, Wasserfarben, Pinsel usw.

Vorbereitung

- Stilleübung einproben, evtl. Geschichte zu dieser Übung ausdenken
- Geräusche auf MC aufnehmen und passende Bilderkarten mit Fotos aus Zeitschriften oder Zeichnungen anfertigen, in dem die Bilder auf Pappe geklebt werden
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen
- Geräuschedomino aus kleinen Filmdosen mit jeweils paarweiser Füllung derselben Materialien (kleine Nägel, Sand, Steine, usw.) herstellen
- Riechdomino ebenfalls aus kleinen Filmdosen herstellen, in die wieder paarweise verschiedenartig duftende Stoffe gegeben werden. Es können auch Becher verwandt werden, die mit Alufolie bedeckt sind, in die kleine Löcher zum Riechen gestochen werden.
- Malutensilien vorbereiten



Stunde 3

Gefühle

Inhalt

- Gespräch über Gefühle: In diesem Gespräch werden die Kinder angeregt, über ihre persönliche Gefühlspalette nachzudenken. Dabei sollen sie einen offenen Umgang mit dem Thema erfahren. Die meisten Kinder können die Frage, was es für Gefühle gebe, nur mit "lieb" und "böse" beantworten. Sie wissen auch, daß zwischen negativ und positiv zu differenzieren ist, jedoch fällt eine genaue Verbalisierung schwer.
- Spiel "Ein Gefühl ist anders": Aus Zeitschriften werden verschiedene Gefühlsgesichter ausgeschnitten und auf Karton geklebt. Drei dieser Gefühlsgesichter werden für alle Kinder gut sichtbar hochgehalten, wobei sich nur zwei Gefühle gleichen. Die Kinder sollen das nicht dazugehörige Gefühl herausfinden und ihre Entscheidung begründen. Im allgemeinen stellt die Lösung kein Problem dar. Die Benennung der Gefühle jedoch fällt oft schwer.
- Lied "Heute ist ein Tag", (aus **MC "Die Flirpse"**, Text und Musik Rainer Wenzel, siehe **Anlage 3** - Baustein Suchtprävention):
- In diesem Lied setzen sich die Kinder damit auseinander, daß es verschiedene Gefühle gibt und jeder einmal die Bekanntschaft mit negativen und positiven Gefühlen macht. Damit werden schlechte Gefühle als genauso legitim dargestellt wie positive, und die Kinder haben die Möglichkeit, sich pantomimisch in die verschiedenen Gefühlsrollen zu begeben. Außerdem wird in dem Lied ein Zusammenhang zwischen Befindlichkeiten und Körpersprache hergestellt. Dies kann mitgespielt werden.
- Mimikwürfel: Dies ist ein großer Würfel, auf dem anstatt von Zahlen Gefühlsgesichter abgebildet sind. Bei dem Spiel sitzen die Kinder im Kreis. Jedes Kind hat einmal die Möglichkeit zu würfeln. Danach sollte es versuchen, das gewürfelte Gefühlsgesicht zu benennen und eventuell eine Situation herauszufinden, in der es selbst schon einmal die Bekanntschaft mit diesem Gefühl gehabt hat. Bei dieser Übung haben wir festgestellt, daß der Wortschatz der Kinder in punkto Gefühle und Empfindungen sehr eingeschränkt ist. Zumindest waren sie den aktiven Umgang mit derartigen Begrifflichkeiten nicht gewohnt.
- Spiel "Wenn ich wütend bin": Bei diesem Spiel geht es darum, zu lernen auf welche Art und Weise man Wut ausdrücken kann, daß es auch sinnvolle Auseinandersetzung mit Wut geben kann und daß Wut nicht immer im Zerstörerischen enden muß. Benötigt werden Körperteilkarten (Abbildungen verschiedener Körperteile, auf Pappe geklebt). Jedes Kind erhält eine Körperteilkarte und erzählt, was es mit diesem Körperteil tun kann, wenn es wütend ist, z. B. mit dem Mund schimpfen, schreien; mit der Hand einen Faustballen schlagen, etwas umwerfen usw. . Danach wird besprochen, welche Art Wut auszudrücken gut für die Kinder ist und welche ihnen eher schadet.

Nicht jedes Kind wird die gleichen Antworten parat haben, und so lernen die Kinder Alternativen zur Bewältigung und Auseinandersetzung mit Wut kennen.

- Lied "Und dann war es weg" (aus **MC "Die Flirpse"**, Text und Musik Rainer Wenzel, siehe **Anlage 3** - Baustein Suchtprävention):



- Dieses Lied handelt von Situationen, in denen die Kinder mit dem Gefühl "Angst" konfrontiert werden, ganz auf sich allein gestellt sind und sich selbst aktiv mit ihrer Angst auseinandersetzen müssen. Sie bekommen eine Möglichkeit gezeigt, mit Angst umzugehen, nämlich aus der Angst Mut zu machen. Dazu müssen sie Angst aber erst einmal zulassen und als legitim bzw. positiv verstehen. Durch pantomimisches Mitspiel werden die Kinder aufgefordert, es selbst einmal auszuprobieren. Sie werden motiviert, negative Gefühle zu respektieren und zu erlauben. Manche Kinder können bei diesem Spiel noch Verhaltensalternativen kennenlernen und werden sich in den nächsten Situationen, in denen sie der Angst ausgesetzt sind, an dieses Lied erinnern.
- Gefühlspantomime: Die Kinder werden aufgefordert, einzelne Gefühle pantomimisch darzustellen. Nach kurzer Übung sollten sich dann zwei Kinder zusammenfinden, die ein Paar von Gefühlsgegensätzen darstellen. Z. B. kann ein Gefühl vorgegeben werden und die Kinder suchen nach dem Gegensatz. Diese Paare werden mit einer Polaroid-Kamera aufgenommen und dienen einer "Gefühlsgalerie", die für die Kinder gut sichtbar im Gruppenraum aufgehängt werden sollte. Durch die somit auch nach der Veranstaltung anhaltende Konfrontation mit dem Thema werden die Kinder ermuntert, sich weiterhin Gedanken über ihre Gefühle zu machen, und das in der Veranstaltung Geschehene prägt sich besser ein. Hierfür eignet sich das Materialset **"Hallo, wie geht es dir"**, herausgegeben vom **Verlag an der Ruhr, Mülheim** 1994 besonders.

Es können auch Gefühlsgesichter auf die Spiegel über den Kinderwaschbecken gemalt werden. Durch diese nochmalige und weiterführende Konfrontation mit dem Thema wird es wahrscheinlicher, daß Durchgeführtes vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis aufgenommen wird.

Vorschläge zum Ausbau des Themas: Vielleicht ist es hierzu möglich, täglich eine kurze Austauschrunde durchzuführen, in der die Kinder über ihre persönliche Gemütsituation, erlebte Gefühle und bedingende Ereignisse sprechen können. Auch nach einzelnen Aktivitäten sollten sie dazu befragt werden: Wie es ihnen dabei ging, ob es Spaß gemacht hat oder nicht, warum es bestimmte Gefühle hervorgerufen hat usw. . Dadurch wird erlernt, sich aktiv mit dem eigenen Gefühlserleben auseinanderzusetzen, Gefühle zu verbalisieren und eigene Bedürfnisse zur Geltung zu bringen. Das Einfühlungsvermögen wird erhöht und damit die emotionale Intelligenz gefördert.

• *Als ich einmal sehr wütend war:*

"Wann wart ihr das letzte Mal richtig wütend? Was war da passiert? Warum wart ihr so wütend? Malt ein Bild und erzählt in ihm, was alles geschehen ist!" Die Bilder sollten danach gut sichtbar für alle aufgehängt werden und jedes Kind soll die Möglichkeit bekommen, sein eigenes Bild zu erklären. So erfahren die Kinder voneinander, was Wut macht und welche Möglichkeiten es gibt, mit Wut umzugehen. Es ist dabei sehr sinnvoll nach Alternativen der Auseinandersetzung mit dieser Problemsituation und dem Gefühl Wut zu suchen.

• *Gefühle malen:*

Gefühle, über die schon in der Gruppe gesprochen wurde, sollten versucht werden, mit Farben darzustellen. Welche Farbe paßt zu welchem Gefühl? Ist das Gefühl dynamisch oder eher passiv, ruhig? Pauschale Lösungen dieser Aufgabe gibt es natürlich nicht. Den Kindern sollten in ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt werden. Während des Malens setzen sich die Kinder aktiv mit dem jeweiligen Gefühl auseinander. Nachdem Bilder entstanden sind, ist es wichtig, diese im Gespräch zu bearbeiten und genauer auf situationsbezogene Auseinandersetzungen einzugehen. In einer Arbeitseinheit sollten höchstens zwei Gefühle bearbeitet werden.



Material

- Gefühlsgesichter aus Zeitschriften
- Musikkassette "Die Flirpse" mit dem Lied "Heute ist ein Tag"
- Kassettenrecorder
- Mimikwürfel
- Musikkassette "Die Flirpse" mit dem Lied "Und dann war es weg"
- Materialset "Hallo, wie geht es Dir?"
- Polaroid-Kamera

Vorbereitung

- Aus Zeitschriften werden verschiedene Gesichter ausgeschnitten, die andersartige und ähnliche Gefühle in uns hervorrufen, diese werden auf Pappe aufgeklebt und bereitgehalten.
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen
- Mimikwürfel basteln, schon dabei können die Kinder helfen (siehe Anhang);
- Körperteilkarten basteln (siehe Anhang)
- Polaroid - Kamera für Momentaufnahmen bereitstellen
- Gefühlsgesichter - oder Karten aus dem Materialset "Hallo, wie geht es dir?", Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994

Stunde 4

Phantasie und Kreativität

Inhalt

Das Kleinod (aus **M. Fink, R. Schneider, Meditieren mit Kindern, Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994, S. 38 - 40**): Hierbei gehen die Kinder in ihrer Phantasie auf die Reise zu einem ganz persönlichen Schatz, den sie nach langem Suchen in einer Truhe finden. Wenn sie die Truhe öffnen, wird der Schatz für sie sichtbar werden. Dieser Schatz hat keinen Namen, deshalb bleibt es den Kindern überlassen, was sie sehen werden. Es muß nur deutlich gemacht werden, daß es sich um etwas handelt, das ihnen persönlich am Herzen liegt. Diese Phantasiereise wird begleitet von beruhigender Musik. Nachdem die Phantasiereise beendet ist, sollte ein Gespräch darüber stattfinden: Wie habe ich diese Phantasiereise erlebt? War es angenehm? Konnte ich mich auf die Situationen einlassen? Konnte ich mir alles vorstellen, was mir gesagt wurde? Habe ich einen Schatz gesehen? Wie sah dieser aus? Danach haben wir die Kinder angeregt, ihren Schatz durch Zeichnen darzustellen. Dabei müssen die Kinder über persönliche Werte nachdenken.



- "Das Phantasiemäuschen":

Dies ist ebenfalls eine Phantasiereise, welche auf kindgerechte Art die Geschichte von einem Mäuschen erzählt, das sich mit uns mitten im Zimmer befindet. Die Kinder können in ihrer Phantasie das Mäuschen färben, sie können es größer und kleiner werden lassen und es bestimmter Tätigkeit befähigen. Dabei entspricht das, was in der Phantasie mit dem Mäuschen passiert, immer den persönlichen Vorstellungen. Somit wird auf individuelle Wünsche und Werte eingegangen. Nach der Phantasiereise erfolgt ein Gespräch, indem die Kinder wiedergeben sollten, was sie erlebt haben. Eventuell kann danach das Gesehene durch Zeichnen auf Papier gebracht werden. (siehe **Anlage 1** - Baustein Suchtprävention)

- Übung "Wir gehn Skifahr`n"

(aus **M. Fink, R. Schneider, *Bewegen und entspannen nach Musik, Verlag an der Ruhr, Mühlheim 1994, S. 52 - 54***): Begleitet von Musik werden Bewegungsabläufe dargestellt, die auf die Skipiste und auf das Skifahren vorbereiten. Diese Übung dient primär dem Bewegungsausgleich. Aber sie aktiviert auch anhand durchzuführender pantomimischer Darstellungen diverser Tätigkeiten die Vorstellungskraft. Sie ermöglicht es, sich in eine andere Rolle zu begeben und trainiert somit auch das Einfühlungsvermögen der Kinder.

- Lied Kaakuri

(aus **MC "Die Flirpse"**, Text und Melodie Rainer Wenzel, siehe **Anlage 3** - Baustein Suchtprävention):

Dieses Lied hat hohen Symbolcharakter. Es erzählt die Geschichte von einem Zaubervogel, der durch die Welt fliegt und seine Freunde, die anderen Vögel, zum Tanz über den Wolken auffordert. Diese Szenerie kann sehr gut von den Kindern zur Musik dargestellt werden. Nachdem dieses Geschehen mehrmals durchgespielt wurde, werden die Kinder befragt, welche Assoziationen sie zum Zaubervogel haben, wer eine Geschichte von diesem zu erzählen weiß, wie er aussieht und welche Wünsche sich die Kinder erfüllen würden, wenn sie selbst ein Zaubervogel wären. Dadurch werden die Kinder angeregt, über persönliche Bedürfnisse nachzudenken, was nicht immer leicht fällt. Nach dem Gespräch können sich die Kinder einen von vielen Zaubervögeln, die vorher kopiert werden, aussuchen und ihrer Phantasie entsprechend ausmalen.

Weitere Arbeitsvorschläge:

- *Gipsmasken*

Die Kinder finden sich paarweise zusammen und fertigen sich gegenseitig Gipsmasken an. Diese können nach dem Austrocknen individuell oder nach einer bestimmten Themenvorgabe gestaltet werden. Gemeinsames Erleben wird dadurch als positiv empfunden. Es findet eine Besinnung auf den und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper statt. Weiterhin fördert die Übung Ruhe, Konzentration und Kreativität.

- *Rollenspiele/Pantomime*

Rollenspiele/Pantomime können zu allen Themen durchgeführt werden. Durch das Erlernen von Einfühlungsvermögen wird die Kreativität der Kinder gefördert.



• Phantasiereisen

Diese dienen der Entspannung, der Phantasieanregung und dem Hinführen zu Stille und positivem Erleben dieser. Anfangs wird es nicht leicht sein, mit Kindern in einer großen Gruppe eine Phantasiereise durchzuführen. Der Einstieg kann z. B. vor dem Mittagsschlaf stattfinden. Die Kinder sind gewohnt, zu dieser Zeit zur Ruhe zu finden. Begleitet von entspannender Musik kann man nun beginnen, eine Phantasiegeschichte zu erzählen. Nach dem Mittagsschlaf sollte dann ein Austausch darüber stattfinden. Was habe ich erlebt? Wie habe ich es empfunden? War es schwer, mich auf die Situation einzulassen? Konnte ich zur Ruhe finden?

Wenn solche Situationen erst einmal eingeübt sind, kann man sie leicht auch einmal am Vormittag durchführen und Ausgeglichenheit wird sich durch regelmäßige Durchführung fördern lassen.

Material

- Musikkassette aus dem Materialset "Meditieren mit Kindern"
- Geschichte "Das Phantasiemäuschen" (siehe **Anlage 1** - Baustein Suchtprävention)
- Musikkassette "Die Flirpse" mit dem Lied "Kaakuri"
- verschiedenfarbige Nester für dieses Lied
- Vogelkostüm
- Malutensilien
- kopierte Vogelzeichnungen
- evtl. Musikkassette aus dem Materialset M. Fink, R. Schneider, "Bewegen und Entspannen nach Musik" Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994, mit der Übung "Wir gehn Skifahrn"

Vorbereitung

- Geschichte zum Kleinod einüben
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen
- Geschichte "Das Phantasiemäuschen" proben
- Nester auf großes Packpapier zeichnen, im Raum ausbreiten
- Kostüm für den Zaubervogel anfertigen (gemeinsam mit den Kindern)
- Zeichnungen vom Zaubervogel kopieren
- Matten im Raum auslegen für Phantasiereise, Raum abdunkeln, dafür sorgen, daß eine ruhige Atmosphäre herrscht



Quellennachweis - Baustein Suchtprävention

1. P. Andreas-Siller: Kinder und Alltagsdrogen. Suchtprävention in Kindergarten und Schule. Peter Hammer Verlag, Wuppertal 1991
2. V. Cheneau: Geh weg, Du böser Traum! Pestalozzi Verlag, Erlangen 1992
3. E. Dreikurs; S. Gould; R. Corsini: Familienrat für ein glückliches Zusammenleben von Eltern und Kindern. dtV/Klett-Verlag, München 1985
4. M. Fink; R. Schneider: Meditieren mit Kindern. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994
5. U. Reichling; D. Wolters: Hallo, wie geht es Dir? Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994
6. M. Fink; R. Schneider: Bewegen und Entspannen nach Musik. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994
7. M. Fink; R. Schneider: Bewegen und Entspannen im Jahreskreis. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994
8. Th. Gordon: Familienkonferenz in der Praxis. Wie Konflikte mit Kindern gelöst werden. Rohwolt-Verlag, Reinbeck 1981
9. D. Mc Kee: Nicht jetzt, Jakob. Alibaba-Verlag, Frankfurt/ M. 1988
10. E. Müller: Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen. Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt/M. 1985
11. Mc Phail: Emma und der kaputte Fernseher. Annette Betz Verlag, Wien/München 1984
12. A. Schenk: Auch kleine Leute haben's schwer. Ängste und Fremdsein spielerisch überwinden. Burckhardhaus-Laetare Verlag, Offenbach 1993
13. R. Wenzel: Die Flirpse (MC und Liedtexte). Präventions- und Suchtberatung, Jugendamt Nürnberg (die MC ist im Medienpaket des Projektes "Gesunde Kindertagestätte - erleben und gestalten" enthalten und die entsprechenden Liedtexte befinden sich in der Anlage 3 des suchtpräventiven Bausteines)



Anlagen - Baustein Suchtprävention

Anlage 1: Das Phantasiemäuschen (nach Richard de Miile)

Wir wollen uns vorstellen, daß irgendwo im Zimmer eine Maus ist.
Wohin möchtest du die kleine Maus setzen?

- Gut, laß die kleine Maus sich dorthin setzen und dir zuwinken.
- Mach die kleine Maus jetzt grün.
- Verändere ihre Farbe noch einmal.
- Verwandle sie wieder.
- Laß die Maus jetzt auf den Händen stehen.
- Laß die Maus auf ihren Vorderpfoten zu einer Wand laufen.
- Laß die Maus die Wand hinauflaufen.
- Laß sie jetzt an der Decke laufen, mit dem Kopf nach unten.
- Stell die Maus jetzt wieder richtig auf ihre vier Füße, und setze sie in eine Ecke oben an der Decke.
- Setze eine andere Maus in eine andere Ecke oben an der Decke.
- Setze noch zwei weitere Mäuse in die freien Ecken oben an der Zimmerdecke.
- Setze auch in die vier Ecken des Fußbodens je eine Maus.
- Sind alle Mäuse an ihren Plätzen?
- Färbe jetzt alle Mäuse gelb.
- Laß sie gleichzeitig "Hallo" sagen.
- Laß sie alle gleichzeitig sagen: "Wie geht es dir?"
- Laß sie alle versprechen, daß sie in ihren Ecken bleiben und dort bis zum Ende des Spiels warten.

Verwandle nun eine Maus in einen Elefanten, der die Größe einer Maus hat.

- Laß den Elefanten so groß wie einen Kürbis werden.
- Laß den Elefanten jetzt so groß werden, wie du das möchtest.
- Wie groß ist er geworden?

Laß den Elefanten zusammenschrumpfen, bis er so groß ist wie dein Daumen.

- Laß ihn weiter zusammenschrumpfen, bis er so groß ist wie eine Erbse.
- Laß ihn schrumpfen, bis nichts mehr von ihm da ist.

Schau hin, wo der Elefant stand, und überzeuge dich, daß nichts von ihm übriggeblieben ist.

- Laß die gelben Mäuse Beifall klatschen und mit Armen und Beinen winken.
- Laß die gelben Mäuse Briefe an ihre Freunde schreiben, in denen sie von den wunderbaren Dingen berichten, die du mit dem Elefanten tust.

Laß jetzt alle Mäuse verschwinden.

- Hole einige neue Mäuse hierher.
- Mache sie alle blau.
- Laß wieder alle Mäuse verschwinden.

Hole eine Maus zu dir.

- Welche Farbe soll sie haben?
- Was möchtest du mit dieser Maus machen?
- Gut, tu das.

Versuche jetzt gleich, diese eine Maus zu zeichnen.

Auswertungsfragen:

Wie hat dir das Spiel gefallen?

Was hast du dir vorgestellt?



Anlage 2: Elterninformation:

"Was Häns'chen nicht lernt,..."

Liebe Eltern,

in der nächsten Zeit möchten wir gemeinsam mit Ihren Kindern in der Kindertagesstätte im Rahmen des Projektes "Gesunde Kindertagesstätte - erleben und gestalten" zusammenarbeiten. Unser Schwerpunkt liegt im Bereich der Suchtprävention.

Suchtprävention erfolgt heute suchtmittelunspezifisch und ist Bestandteil einer ganzheitlich orientierten Gesundheitsförderung. Es handelt sich also um eine primäre Suchtprävention, die weit vor einer offensichtlichen Gefährdung ansetzt. Im Mittelpunkt steht die Stärkung von Faktoren, die vor Sucht schützen.

Langfristig geht es darum, daß die Kinder intensiver auf ihren Körper, ihre Gefühle und Empfindungen achten, lernen diese auszudrücken und mit ihnen umzugehen, daß sie Selbstverantwortlichkeit üben und lernen, Konflikte aktiv zu bewältigen bzw. individuelle Konflikte tolerieren zu können.

Weiterhin möchten wir mit diesem Projekt erreichen, daß sich die Kinder insgesamt gesundheitsgerecht verhalten und unnötiger Arzneimittelkonsum vermieden wird.

Auch im bedenkenlosen Umgang mit Süßigkeiten und Fernsehen liegt eine Gefahr. Viel zu oft erhalten Kinder Süßigkeiten zur Belohnung, Beruhigung, zum Trost usw., kurz: als Ersatz für andere, der jeweiligen Situation angemessenere "Zuwendung". Viel zu oft noch sitzen Kinder vor dem Fernseher, sind scheinbar ruhig und ausgeglichen!

Da, genauso wie wir Erwachsenen, auch alle Kinder bestrebt sind, sich von inneren Spannungen abzulenken, diese erträglich zu machen, werden sie aus solchen Verhaltensweisen lernen, in Problemsituationen zu derartigen Mitteln zu greifen. Und je größer die Spannungen werden, desto größer wird auch das Bedürfnis nach Ablenkung.

So kann eine Art seelischer Abhängigkeit entstehen.

Außerdem bewirken diese frühkindlichen Lernerfahrungen auch das spätere Verhalten im Erwachsenenalter, Konflikten, Problemen, Unsicherheit mit einem Suchtmittel zu begegnen.

Dem gilt es vorzubeugen!

In dem Projekt sollen die Kinder die Möglichkeit bekommen, sich mit der Palette ihrer Gefühle auseinanderzusetzen. Dabei sollen verschiedene Medien und Methoden zum Einsatz kommen, z. B. Wahrnehmungsübungen, pantomimisches Spiel, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Übungen zur Förderung der Ausdrucksfähigkeit usw., denn Sucht kommt nicht von Drogen sondern von:

- betäubten Träumen,
- verdrängten Sehnsüchten,
- verschluckten Tränen und
- erfrorenen Gefühlen.

Wir halten es für sehr wichtig, daß wir in diesem Projekt zusammenarbeiten und stehen Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Dr. E.-M. Hähnel
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Thüringen e.V. - AGETHUR -

A. Breitenstein
FH Jena



"Die Flirpse"

(Liedtexte und Melodien der MC aus dem Medienpaket)
(Texte und Musik: Rainer Wenzel)



.... UND DANN WAR ES WEG!

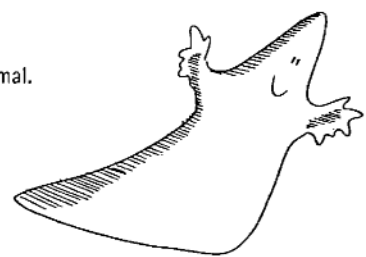
TEXT UND MELODIE: RAINER WENZEL

Gestern abend, da war ich al - ein es war schon spät, nämlich vier - tel nach
 neun, in der Wohnung hat sich was be - wegt Ich hab was ge - sehen und war aufge -
 regt. Dann plötzlich stand ganz groß vor mir, grös - ser als ein
 Tramp - tier et - was, das Du kennst - ein Gespenst!
 Da hab ich gezischt: in die Hände geklatscht: da hab ich geschrien: Da hab ich gesagt: Da lag
 zsch... G X X C Huuuuh! Hau bloß ab! G C
 es im Dreck - und dann war es weg! Da lag es im Dreck - und dann war es weg!

Gestern abend, da war ich allein
 es war schon spät, nämlich viertel nach
 Neun,
 in der Wohnung hat sich was bewegt,
 ich habe was gesehen, und war
 aufgeregt.
 Dann plötzlich stand ganz groß vor
 mir, größer als ein Trampeltier,
 etwas, das du kennst - ein Gespenst!
 Da hab ich gezischt:
 zsch...
 in die Hände geklatscht: X X X
 da hab ich geschrien: Huuuuh! da
 hab ich gesagt: Hau bloß
 ab!
 Da lag es im Dreck - und dann war es
 weg!
 Da lag es im Dreck - und dann war es
 weg!
 Heute sah ich zum Fenster raus, ich
 erschrak, oh Schreck und Graus,
 hat mir erst freundlich zugenickt, über
 ihre Schulter hat ein Rabe geblickt.

Da saß ganz dicht am Apfelbaum, so
 häßlich, oh ihr glaubt es kaum, so schwarz
 grad wie ein Klecks - eine Hex-!
 Da hab
 Da lag sie im Dreck - und dann war sie
 weg! (2x)
 Neulich war ich allein im Wald, es war
 noch Winter, und sehr kalt,
 da plötzlich hinter mir hat's geknackt,
 und eine Stimme hat zu mir gesagt:
 Bleib sofort stehn, du kleiner Wicht, ich
 bin der Drache Wüterich!
 Ich hab dich, willst du's hör'n -- zum
 Fressen gern.
 Da hab
 da lag er im Dreck

Gestern abend 1. Strophe nochmal.



Dieses Lied ist zu hören auf MC
 RINGEDINGEDING!



GIGUILLETTE



An den Händen fassen, im Kreis tanzen
Bei Wiederholung die Richtung wechseln



Beide Füße aufstampfen, dann mit rechtem Fuß schwingen Beide Füße aufstampfen
bei Wdh. mit linkem Fuß schwingen



mit linkem Fuß schwingen
bei Wdh. mit rechtem Fuß



Dies ist eigentlich ein traditioneller Tanz aus Frankreich, den Rainer Wenzel aus dem Elsaß gelernt hat.

Bei Kinderkonzerten erzählt er vor diesem Tanz, daß er zwar weiß, daß es Leute gibt, die vor rein gar nichts Angst haben, aber daß er manchmal Angst hätte, z.B. vor Schlangen. Schlangen hauen aber selbst ab, wenn der Boden durch Lärm oder Trampeln erschüttert wird. Also auch hier ist es wichtig, daß man der Angst nicht passiv ausgeliefert ist, sondern sich aktivieren kann, etwas unternehmen kann. Das sind natürlich nur Hintergrundgedanken, Kinder leben es einfach spielerisch aus, aber sie müssen diese Möglichkeit haben

Zum Tanz: Läßt man die Cassette laufen, ist die Geschwindigkeit festgelegt. Kann vielleicht jemand Akkordeon oder Dudelsack spielen? Nicht so viele, vielleicht. Die Melodie kann aber auch nur mit Gitarre und Gesang, aber auch nur mit Stimme gesungen werden.

Der Tanz hat zwei Teile:

Großer Kreis, alle fassen sich an den Händen.

1. Zur Musik im Kreis herum, Wiederholung mit Richtungswechsel. (Je abrupter, desto lustiger und mit viel Bewegung verbunden. Gut aneinander festhalten).

2. Auf der Stelle stehenbleiben 1x mit beiden Füßen zur gleichen Zeit fest aufstampfen, dann auf linken Fuß bleiben, der rechte wippt in der Luft. Beide Füße aufstampfen, auf rechten Fuß, der linke wippt in der Luft.

Wdh. Von vorne

Die Schlangen können auch sonstige Viecher oder Monster sein.

Bewegung - Motorik - Spannung bei der Vorstellung - Entspannung - Gemeinsamkeit

"Gigouillette" zu hören auf MC

"RINGEDINGEDING", Rainer Wenzel



PAULS HÜHNER

TEXT UND SPIELIDEE: RAINER WENZEL

MUSIK: TRADITIONELLE MELODIE AUS

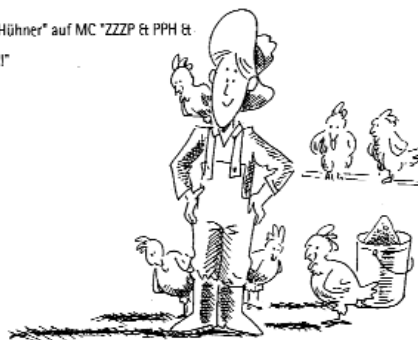
NORWEGEN "PAL SINE HØNER"

A musical score for the song 'Pauls Hühner'. It consists of three staves of music in G major (one sharp). The first staff has chords A, D, A, D, A, E, A. The lyrics are: 'Paul, der hat Hühner, die hab'n nicht ausgeschlafen, sie sind noch mü-de hab'n noch die Augen zu.' The second staff has chords A, E, A, E, A. The lyrics are: 'Paul kommt angerannt - weckt seine Hühner auf - Paul, der hat Hühner, die'. The third staff has chords D, A, D, A, E, A. The lyrics are: 'hab'n jetzt ausge-schlafen, sie sind nicht mehr mü - de und gackern laut he - rum.'

Paul, der hat Hühner, die hab'n nicht ausgeschlafen,
 sie sind noch müde, hab'n noch die Augen zu.
 Paul kommt angerannt, weckt seine Hühner auf,
 Paul, der hat Hühner, die hab'n jetzt ausgeschlafen
 sie sind nicht mehr müde, und gackern laut herum.
 ... Hunde ...
 ... und bellen laut herum.
 ... Katzen...
 ... und geh'n auf Mäusefang.
 ... Enten...
 ...und watscheln herum.
 ...Vögel...
 ...und fliegen ihm davon.
 (Paul! Fang deine Vögel wieder ein!)
 Ein Kind ist der Paul, die Paula oder Pauline,
 die anderen Kinder sind die Tiere.

Die Tiere schlafen alle auf dem Boden, einzeln oder zusammengekuschelt, am besten unter Decken. Paul weckt dann die Tiere auf, ganz sachl mit Streicheln, oder mit Kitzeln oder Antippen.
 Die Hunde bellen dann, die Enten watscheln, die Hühner gackern, die Katzen gehen auf Mäusefang (kleine Stoffsäckchen als Mäuse in die Raumecken werfen), die Vögel fliegen am Schluß davon. Paul soll sie wieder einfangen.
 Es können auch Tiere hinzugefügt werden. Sollte man sich (in der Phantasie) in einem anderen Land befinden, können es auch ganz andere Tiere sein.
 Das Lied kann auch sehr gut ohne Begleitung gesungen werden.

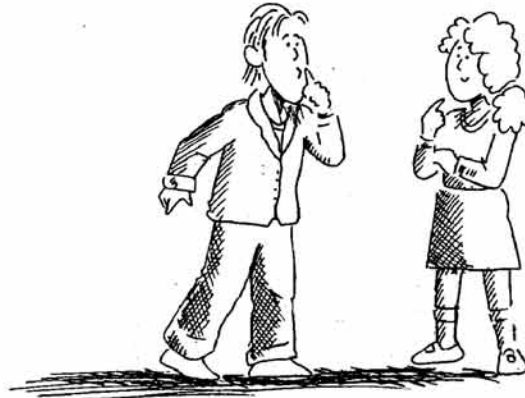
"Paul's Hühner" auf MC "ZZZZ & PPH & WHRRRI!"



SAG MAL JA OHNE WORTE...

TEXT UND MELODIE: RAINER WENZEL

Sag mal "Ja" ohne Worte
 sag mal "Nein" ohne Worte
 sag mal "Bitte" ohne Worte
 sag "Komm her" ohne Worte
 Zeig mir mal, wie groß Du bist!
 (Ganz groß machen!)
 Und wie klein kannst Du Dich machen?
 Ja, Du kannst schon viele Sachen,
 und wer kann mal ganz laut lachen?



Sag mal "Geh weg" ohne Worte
 sag mal "Ich will raus" ohne Worte sag
 mal "Ich will nicht"
 ohne Worte
 sag "Steh auf" ohne Worte
 Zeig ...
 und wer kann mal ganz quietschig
 lachen?
 Sag mal "Mich friert's" ohne Worte sag
 mal "Ich schwitze" ohne Worte sag mal
 "Ich hab Durst" ohne Worte
 sag "Ich hab Bauchweh" ohne Worte

Zeig ...
 und wer kann mal wie 'ne alte Hexe
 lachen?
 Verlang die Schere ohne Worte
 sag mal traurig ohne Worte
 sag "Ich hab Angst!" ohne Worte,
 sag "Ich freu mich!" ohne Worte
 Zeig ...
 und wer kann nochmal ganz laut lachen?
 Das ganze Lied kann pantomimisch und
 mit Bewegung begleitet werden.

Dieses Lied ist zu hören auf MC
 RINGEDINGEDING!



HEUTE IST EIN TAG...

TEXT UND MUSIK: RAINER WENZEL

(Die erste Strophe fand ich in einer Broschüre der Familienerholungsstätte Sulzbürg, von einem lateinamerikanischen Jungen namens Raquel Minguez)

The musical score is written on two staves in G major. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. Chords G, C, G, D, G, C, G, D, G are written above the notes. The lyrics are: 'Heute ist ein Tag, an dem ich singen kann, heute ist ein Tag an dem ich froh sein kann.' The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp. The notes are G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5, G4, A4, B4, C5. Chords C, G, D, G, C, G, D, G are written above the notes. The lyrics are: 'ja, das ist ein Tag, an dem ich singen kann ja, das ist ein Tag, an dem ich froh sein kann.'

Heute ist ein Tag, an dem ich singen kann

(lalala),

heute ist ein Tag, an dem ich froh sein kann (Juchhu!),

Ja, das ist ein Tag, an dem ich singen kann,

ja, das ist ein Tag an dem ich froh sein kann,

...summen...

...quaken...

...trommeln...

...trampeln...

...klatschen...

...hüpfen...

...pfeifen...

...flüstern...

...wild sein...

...still sein...

...zappeln...

...stampfen...

...alles auf einmal...

auf MC "Durch den Tag und durch das Jahr", Rainer Wenzel



KINDER SCHOTTISCH

TEXT UND SPIELIDEE: RAINER WENZEL
Melodie: traditioneller Tanz aus
Frankreich "La Scottish"

The image shows four staves of musical notation for the song 'KINDER SCHOTTISCH'. The music is written in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff has a G chord above the first measure. The second staff has G, C, D, and G chords above the first four measures. The third staff has G, D, C, G, C, and D chords above the first six measures. The fourth staff has G, D, C, G, C, D, and G chords above the first seven measures. The melody consists of eighth and sixteenth notes, with some triplets.

Einmal hin und einmal her
mach's mal nach, das ist nicht schwer!
Mach dich groß, riesengroß,
mach dich klein, zwergenklein!
Einmal sich im Kreise dreh'n,
oh wie ist das wunderschön!
Mach dich groß, riesengroß,
mach dich klein, zwergenklein!
Am besten paarweise tanzen, gegenüber
an Händen oder Armen fassen, oder
nebeneinander.

Aus: MC "Durch den Tag und durch das
Jahr"



GEISTERSTUNDE

TEXT UND

MUSIK: RAINER WENZEL



h e

Gei - ster - stun - de ist's nun bald die Eu - len ru - fen schon im Wald

Fis7 Fis7 G Fis7 G Fis7

Mit - ter - nacht er - wacht ein Geist, der mit Na - men

h h e Fis7

heißt. Und was macht der Geist? Laufen Trampeln Hüpfen

h h Fis7 h

Schleichen und dann - ist's wie - der still!

Geisterstunde ist's nun bald
die Eulen rufen schon im Wald
Mitternacht erwacht der Geist
der mit Namen.....heißt

Und was macht dieser Geist?
Laufen
Trampeln
Hüpfen
Schleichen

... und dann ist's wieder still!

Und der Wind pfeift.

Am besten bei abgedunkelten Licht
spielen. Wir brauchen jemand zum
Windmachen, ein paar Eulen (huuuu!),
und ein paar Geister. Ein Geist fängt an,
bei jedem neuen Vers wird auch ein neuer
Geist dazugeholt. Bei vielen Kindern ist es
dann besser, wenn jedes Geisterkind im
Kreis sich einen neuen Geist holt. Bei drei
sind es dann schon sechs usw.

Die Bewegungen können je nach
Gegebenheiten abgeändert werden. (z.B.
liegt bei körperbehinderten Kindern nahe,
daß wir auf deren Bewegungsebene und
Möglichkeiten eingehen).

Aus: MC "Durch den Tag und durch das
Jahr", Rainer Wenzel



WARUM NUR

TEXT: GERD GRASHAUBER

MUSIK: ULLMANN/GRASHAUBER

Pünktlich in der Schule
Pünktlich auf dem Clo
Pünktlich dann zu Hause
Pünktlich sowieso
Geordnet ist das Zimmer
Ordnung muß sein
Ordnung hier und dort
Ordnung, sauber, rein
Saubere sind die Ohren
sauber das Gesicht
Saubere auch die Schuhe
nur der Hintern nicht
Ich, ich, ich, ich, ich bin ein liebes, braves
Kind.
Und die Großen gucken auf mich herab,
und ich gucke nach oben.



KAUKURI

TEXT UND SPIELIDEE: RAINER WENZEL
MELODIE NACH EINEM TRADITIONELLEN
LIED AUS SCHWEDISCH-LAPPLAND

Kaa - kuu - ri Kaa - kuu - ri ist ein Zauber - vo - gel Kaa - kuu - ri Kaa - kuu - ri
er fliegt um die Welt Kaa - kuu - ri Kaa - kuu - ri er fliegt ü - ber Wol - ken
Kaa - kuu - ri Kaa - kuu - ri grad wie's ihm ge - fällt. Fliegt Kaa - kuu - ri hoch in
dei - nem Traum Fin - det er ein ro - tes Nest in ei - nem Baum.
Nimmt er die Vö - gel gleich bei der Hand dann flie - gen sie zu - sam - men weit
über das Land

Kaakuuri Kaakuuri ist ein Zaubervogel
Kaakuuri Kaakuuri er fliegt um die Welt
Kaakuuri Kaakuuri er fliegt über Wolken
Kaakuuri Kaakuuri grad wie's ihm gefällt.

Fliegt Kaakuuri hoch in deinem Traum
findet er ein rotes Nest in einem Baum
nimmt er den Vogel/(die Vögel) gleich bei
der Hand

fliegen sie zusammen weit über das Land.

Wdh. gelbes Nest....

Wdh. blaues Nest....

etc. ...

Ein Kind ist der Kaakuuri, behängen mit
den Tüchern aller Farben, die anderen
Kinder sind die Vögel in den Nestern. Bei
wenigen Kindern sitzen sie jeweils in und

um einen bunten Reifen oder auf einem
bunten Tuch. Jedenfalls holt der Kaakuuri
an der entsprechenden Stelle diese Vögel
ab, so daß die Anzahl immer größer wird.
Dieses Spiellied hat erfahrungsgemäß für
Kinder einen hohen Symbolcharakter.

Zu hören auf: MC "RINGEDINGEDING" .-



DER KAKADU

TEXT: GERD GRASHAUBER

MUSIK: GERD GRASHAUBER/R. ULLMANN

Geraldino und die Plomster, MC "Sappl Zap"

Er war der schönste hier am Ort doch plötz-lich war der
kei-ne fort. Hat man ihn viel-leicht er-schreckt u-der
kint es sich in-geund wo ver-steckt? Sieht er im Blu-men-topf?
C-der die am klypf? Plaut er nen
U-ber-fall? o-der spielt er Ball?
Ref:
Wo ist der kak - kak - ka - ka - du, oh Schreck? Wo ist der
kak - kak - ka - ka - du, oh Schreck? Der ka-ka-du der
Ka-ka-du ist weg. ka-ka-do - ku-ka-da - ka-ka-du wie ist die.
kaki - kaki - ka - ka - du, oh Schreck? Wo ist der kak - kak - ka -
ka - du, oh Schreck? Der ka-ka-du der ka-ka-du ist
weg ka - ka - di ka - ka - da ka - ka - du



DER KAKADU

Er war der Schönste hier am Ort
doch plötzlich war der Kleine fort
hat man ihn vielleicht erschreckt
oder hat er sich irgendwo versteckt

sitzt er im Blumentopf
oder dir am Kopf
plant er 'nen Überfall
oder spielt er Ball.

Refrain:

Wo ist der Kak - Kak - Kakadu, oh
Schreck (2x)
der Kakadu, der Kakadu ist weg (2x)
Kakadi kakada kakadu.
... Refrain Wiederholung.

Er piff die schönsten Melodien
alle, alle, alle, alle, liebten ihn
hat ein Trottel ihn beschimpft
die Nase über ihn gerümpft
sitzt er auf dem Schrank
oder ist er krank
ist er auf 'nem Baum
oder abgehau'n

Refrain ...

Einen Zettel man im Käfig fand
folgendes darauf geschrieben stand:
huga buga fogeti fogeti pling plang plott
schlabberti du schlabberti da, ich bin
jetzt fort
... Refrain ...

Vor dem Lied mit den Kindern folgendes
üben (vor und beim Refrain):
Arme nach vorne ausstrecken
Hände zur Faust machen
Fäuste unter die Achseln (rechts unter
rechts, links unter links)
ein Bein übers andere Knie
Flügelbewegungen beim Kakadi kakadu
kakada
Beim Suchen des Kakadus jeweils was sich
im Text anbietet



PFANNKUCHEN

TEXT UND MUSIK: GERD GRASHAUßER

Mut - ti kocht zu Mit - tag, ich komm zur Tür her - ein
schau - e in den Topf und fang' gleich an zu schrein,
Refrain:
ich will Pfann - ku chen, im - mer nur Pfann - ku - chen
und nicht Spi - nat mit Ei o wei o wei o weil

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody starts on a half note G4, followed by quarter notes A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The second staff continues with quarter notes C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3. The third staff is the start of the refrain, with a treble clef and a key signature of one sharp. It starts with a half note G4, followed by quarter notes A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The fourth staff continues with quarter notes C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3. There are chord markings 'E', 'A', 'H', and 'E' above the notes.

Mutti kocht zu Mittag,
ich komm zur Tür herein
schaue in den Topf
und fang gleich an zu schrein
ich will Pfannkuchen,
immer nur Pfannkuchen
und nicht Spinat mit Ei
Besuch bei Tante Emma,
sie hat es gut gemeint,
ich schaue in den Topf,
und fang gleich an zu schrein.

Refrain

Nun kocht auch noch der Vati,
ihm fällt nichts Besseres ein,
ich schau in den Topf
und fang gleich an zu schrein

Refrain

Endlich bei meiner Oma,
ich hab den Duft so gern,
Apfelmus und Zimt,
ich fange an zu plärrn
Letzter Refrain.
Es gibt Pfannkuchen,
endlich wieder Pfannkuchen
und nicht Spinat mit Ei
jijijei!

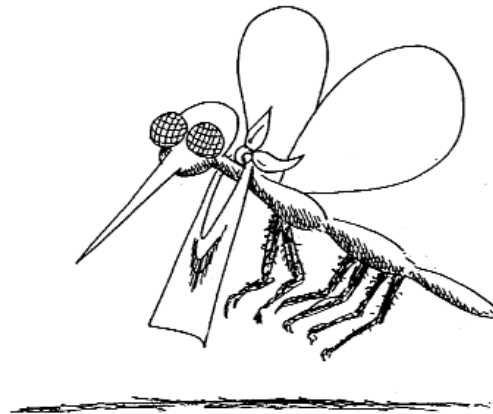
Zu hören auf MC CD "Zwanzig Kracher"

Geraldino & Die Plomster



HEY, DU KLEINER MOSKITO

TEXT & MUSIK: GERD GRASHAUßER



Mein Name ist Pepito Mosquito-
ich bin ein superschnelles Insekt,
gefäßig wie ein Tiger,
clever, schlau und aufgeweckt.
...und wenn ich hungrig bin,
rufen alle:

"Hey, du kleiner Mosquito-
stech mich nicht immerzu!
Hey, du kleiner Mosquito-
jetzt gib endlich Ruh!"
Auf meiner Jagd kämpf ich mit Riesen,
Lausendmal so groß wie ich -
diese werden dann ganz wütend,
und schlagen wild um sich.

...und wenn ich hungrig bin,
dann rufen alle:
Refrain
Ich schwirre summend durch die Gegend

und irgendwann treff ich dich ...
Du hörst zuerst nur mein Summen,
und dann stech ich Dich - aua!

...und wenn ich hungrig bin,
dann singst auch du:
Refrain
Rote Punkte auf den Armen,
rote Punkte überall,
rote Punkte auf den Beinern-
Aaah ... ein Mosquito-Überfall!

MC "Sabbl Zap" Geraldino ft die Plomster
"Hey, du kleiner!" Spielidee (Rainer
Wenzel)

Großer Kreis, in der Mitte ein Kind, das
den Mosquito spielt.
Beim Refrain versucht der Mosquito seine
Opfer zu strechen (Kneifen, kitzeln). Die
Gestochenen werden dann auch zu
Moskitos.



6. Baustein "Hauen ist doof" - Gewaltprävention

Vorbemerkungen:

Das Thema "Aggression im Kindesalter" beschäftigt die Menschen zur Zeit wohl mehr als je zuvor. Eltern und Erzieher sehen sich ratlos gegenüber den aggressiven Übergriffen ihrer Schützlinge untereinander. Es fehlen ihnen die Zeit und die Lösungsangebote, sich konstruktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen, und darum greifen sie selbst vorschnell zu aggressiven Mitteln und Methoden.

In unserer von Technik und Wissenschaft durchdrungenen Gesellschaft besteht kaum noch Raum für eine positive selbstbestimmte Entwicklung von Kindern. Sie werden überhäuft von Bedeutungen, ohne daß ihre Eltern Einfluß darauf nehmen können. Ein Grund dafür ist z. B. das Überangebot an Medien, die massenmediale Wahrnehmung und damit die Verkümmern primärer Wahrnehmungserfahrungen, statt dessen dominieren sekundäre. Schon sehr früh erfährt ein Kind heute, wie wichtig es ist, sich in der Außenwelt zu behaupten, wie wichtig es ist, sein Verhaltensrepertoire an die Erwartungen von außen anzupassen.

Hauen ist nicht nur ungeeignet als Konfliktlösungsmittel, sondern verhindert auch, daß Kinder sich in ihrem sozialen Raum wirklich wohl fühlen und positive soziale Bindungen auf der Grundlage von freundschaftlichem Zugewandtheit, Mitgefühl, Eigenverantwortung und gegenseitiger Fürsorge erfahren. Um Kinder im Kindergarten gewaltfrei erziehen zu können, müssen sich Erwachsene und Kinder gleichermaßen bestehenden Konflikten stellen, diese aushalten und konstruktiv austragen lernen. Mit diesem Projektbaustein soll die Eigenverantwortung der Kinder gestärkt und alle Beteiligten sollen dazu befähigt werden, Konflikte konstruktiv aufzugreifen und phantasievoll gewaltfrei zu lösen.

Zielstellung:

Auf der Grundlage des Situationsansatzes sollen Lernangebote erarbeitet werden, die genau auf die Gruppensituation abgestimmt sind und die Kinder befähigen, wichtige soziale Kompetenzen auszubilden, wie:

- gegenseitigen Respekt,
- Freundlichkeit,
- Großzügigkeit,
- Hilfsbereitschaft und
- Mitgefühl.

Inhalt:

Es wird nach einem ganzheitlichen erfahrungsorientierten Ansatz gearbeitet, d.h. es werden Situationen aus dem Kinderalltag (Macht/Konkurrenz/Dominanz/Besitz/Zerstörung/Abwehr/Verteidigung) aufgegriffen, durch die die Kinder spielerisch erfahren können, daß es einfach sinnvoller ist, Konflikte gewaltfrei auszutragen. Begleitend werden lerngymnastische Übungen der EduKinästhetik eingesetzt, die den Kindern helfen, sich zu entspannen, zu vererdern, beide Gehirnhälften zu aktivieren, um so konzentriert aus ihrer Mitte heraus eigenverantwortlich handeln zu können.



Stunde 1

"Es tut dem anderen weh, wenn ich ihn schlage."

Die Kinder erfahren, daß es für sie vorteilhafter ist, Streitigkeiten gewaltfrei auszutragen.

Inhalt

Handpuppenspiel:

- Ausgangssituation: Alexander und Daniel spielen gemeinsam mit Fahrzeugen und beladen diese mit Bausteinen (Garage bauen). Alexander hat mehr Latten auf seinem Auto als Daniel.
- Dialog (Konflikt-Anbahnung):
 - D: Gib mir bitte eine Latte!
 - A: (gibt sie ihm wortlos hin)
 - D: Jetzt brauche ich noch mehr.
 - A: Nein! Ich habe sie schon auf meinen LKW geladen. Hol dir doch welche aus dem Baukasten!
 - D: Nein, ich will die jetzt. (Nimmt sich welche von Alexanders LKW herunter)
 - A: (will sie zurück holen)
 - D: (schlägt A. mit der Latte)
 - A: (schreit auf, fängt an zu weinen)
 - D: Warum weinst du denn, Alexander? (schluchzt und kann nicht antworten)
 - D: (dreht sich zu Kindern um) Wißt ihr, warum er weint?
 - Kinder: (Es hat ihm weh getan.)
 - D: Mir hat es nicht weh getan.
 - A: Aber mir!
- Dialog (Konflikt-Lösung):
 - Erzieherin: Jetzt wollen wir einmal ausprobieren, ob es weh tut, wenn wir mit einer Latte schlagen. (verteilt Latten, läßt Merkmale ertasten, fordert Kinder auf, sich unterschiedlich auf die Hand zu schlagen, auf Handrücken, Innenhand, stärker, schwächer, mit der Kante usw.)
 - Kinder: (stellen Unterschiede fest)
 - Erzieherin: Wenn ihr euch auf die Hände schlagt, was fühlt ihr dann?
 - A: Es tut weh und gibt bestimmt schöne blaue Flecken!
 - Erzieherin: Und was sagt ihr, Kinder?
 - Kinder: (sprechen über ihre Erfahrungen, hinterfragen)
 - Erzieherin: Wollt ihr das dem Daniel erzählen?
 - Kinder: (erzählen)
 - D: (glaubt es nicht)
 - Kinder: (fordern Daniel auf, es selbst einmal zu probieren)
 - D: (macht es und bestätigt die Aussage der Kinder) Ich habe es selbst gespürt, daß es weh tut. Wie kann ich das wieder gut machen?
 - Kinder: (nennen Möglichkeiten: Entschuldigung, Küssen, wieder Freunde sein...)



D: (macht es wieder gut)

A: Laß uns jetzt weiter spielen!

D: Ich brauche immer noch einige Latten! (wendet sich zu den Kindern) Was soll ich denn tun, um noch mehr Latten zu bekommen?

Kinder: (machen Vorschläge)

D: Danke, das ist eine tolle Idee, das mache ich jetzt gleich!

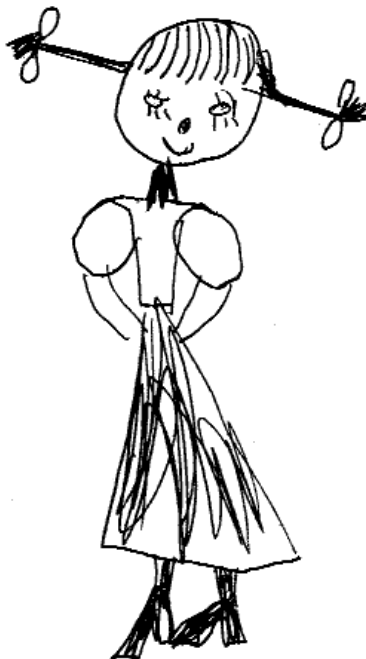
Fragen: Ist euch das auch schon einmal passiert, daß ihr andere geschlagen habt? Oder seid ihr schon geschlagen worden? Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Warum habt ihr das gemacht? Habt ihr dann etwas eher bekommen? Gibt es das in eurer Gruppe auch?

Material

- Tisch oder Kaspertheater als Ort der Handlung
- 2 Handpuppen
- 2 Spielzeug-LKW's
- Baukasten mit Latten

Vorbereitung

- Puppenspiel einproben
- Ort der Handlung aufbauen (Bühne und Sitzplätze für Zuschauer)



Stunde 2

"Wenn du mich ärgerst, kannst du was erleben!"

Verhaltensursachen hinterfragen und Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen herausarbeiten, die es ermöglichen, Aggressionen gewaltfrei abzuwenden.

Inhalt

- Erinnerung an den letzten Besuch, wie konnte eine Situation besser gelöst werden?
 - Situationsspiel: Erzieherin spielt mit eingeweihtem Kind vor
 1. Situation: Kind wird von Erzieherin umgestoßen. Erzieherin geht kurz vorbei und sagt "Entschuldigung".
 2. Situation: Kind wird von Erzieherin umgestoßen. Erzieherin bleibt stehen, sagt mitfühlend "Entschuldigung, tut mir leid, ich wollte das nicht." Erzieherin streichelt Kind.
- TATO: (Maskottchen Frosch) Was hat euch besser gefallen und warum? Was hättet ihr getan? (Kinder spielen Verhaltensalternativen vor)

Handpuppenspiel:

TATO: Heute wollen wir uns eine weitere Geschichte ansehen. Diesmal habe ich Alex, Daniel und Kasper mitgebracht.

Rahmenhandlung: Alex sitzt im Vordergrund und baut ganz vertieft einen Turm. Daniel lagert am Rande. Neben ihm ist ein Berg mit Bausteinen.

Konflikt-Anbahnung: Daniel versucht auch so einen schönen Turm zu bauen, kann es aber nicht. Nach mehrmaligem verzweifelter Versuch, schmeißt er den Turm von Alex einfach mit einer Latte um. Daraufhin wird Alex sehr wütend und schlägt Daniel. Beide brechen in Tränen aus.

Konflikt-Lösung: Tina kommt von hinten und fragt: "Warum weinst Du denn Daniel und warum weinst Du denn Alex?"

Beide können keine Antwort geben, so daß die Kinder aufgefordert sind, zu erklären, was vorgefallen ist. Nach der Beschreibung der Situation, werden die Kinder befragt, warum Daniel so gehandelt haben könnte.

Nun fragt Tina Daniel, warum er so reagiert hat (Reflexion wiedergegebener Sachverhalte)

Daniel: "Mir war es langweilig, und ich wollte auch so einen schönen Turm bauen, kann es aber nicht so gut".

Kasper zu Alex: "Warum hast Du denn Daniel geschlagen?"

Alex: "Der Daniel hat mich geärgert und meinen schönen Turm kaputt geworfen. Ich wollte ihm eigentlich gar nicht weh tun."

Kasper: "Kinder, wie hätten sich die beiden einigen können?" (Hiermit werden Verhaltensalternativen hinterfragt. Diese können ganz unterschiedlich ausfallen.) Am Ende soll die Alternative, daß Daniel Alex um Hilfe beim Bau eines eigenen Turms bittet, dominieren. Diese wird dann im Puppenspiel dargestellt. Damit wird dargestellt, daß eine friedliche Lösung einfacher und spannungsfreier verläuft.



Material

- Handpuppen
- Bühne und Kulisse
- Tato (Maskottchen Frosch)
- Bausteine

Vorbereitung

- 3 Handpuppen
- Bühne und Kulisse
- Bausteine
- 1 Kind einweihen und Situationen proben
- Puppenspiel einüben

Stunde 3

"Ich will immer Erster sein!"

Die Kinder erfahren, wie schön es ist, gemeinsam mit anderen Spiele durchzuführen, bei denen alle Erster sind.

Inhalt

- Phantasiereise (siehe Anlage 1 zum Baustein Gewaltprävention): Kinder sitzen im abgedunkelten Raum am Tisch mit den Händen darunter. Die Geschichte über die Abenteuer im Phantasieland wird erzählt, wobei entsprechende Gegenstände unter dem Tisch durchgereicht werden:
Begegnung mit:
 - Stachelschwein = Bürste
 - Schlange = Bananenschale
 - Fledermaus = dünner Seidenstoff
 - Qualle = nasser Schwamm
 - Zebraschwanz = Pinsel
 - Gestrüpp = Netz
 - Baum = Holz
 - Felswandrutschen = Maiskolben
 - Dinoknochen = Stein
 - Krokodil = Wäscheklammer

Wecker klingelt: Und ich wurde wach und merkte, daß alles nur ein Traum war. Zum Schluß werden die Gegenstände, die die Kinder erfühlt haben, noch einmal auf dem Tisch gezeigt.

- Bewegungsspiel "Kennt ihr die Kinder..." (siehe Anlage 2 zum Baustein Gewaltprävention): Zu diesem Zweck wird eine größere freie Fläche benötigt.



-
- "Schuhsalat": Es werden so viele Schuhpaare (Kinder-, Frauen-, Männerschuhe) bereitgestellt, wie Kinder vorhanden sind. Jedes Kind sucht sich ein Paar heraus und ertastet dieses ganz genau - Material, Form und Funktion hinterfragen. Nun wird jeweils ein Schuh jedes Paares unter einer Decke versteckt und die Kinder versuchen, den ihres Paares durch Ertasten zu finden. Haben alle ihre Schuhe herausgefunden, dürfen die Kinder diese an- und beim Laufen ausprobieren. Zum Schluß werden die Kinder gefragt, wer denn Erster gewesen ist und ob es ohne Sieger Spaß gemacht hat.

Material

- Bürste
- Bananenschale
- dünner Seidenstoff
- nasser Schwamm
- Pinsel
- Netz
- Holz
- Maiskolben
- Stein
- Wäscheklammern
- Wecker
- verschiedene Schuhpaare
- große Decke
- Medaille für jedes Kind

Vorbereitung

- Raum abdunkeln
- Tisch und Stühle bereitstellen
- Phantasiereise ein-proben;
- Spiel "Kinder aus Oberhausen" einproben
- Medaillen basteln



Stunde 4

"Ich bin der King!"

Die Kinder sollen erfahren, wie schön es sein kann, wenn sie kreativ und lustbetont mit anderen etwas gemeinsam tun. Sie sollen erkennen, daß es keineswegs notwendig ist, immer einen "Bestimmer" zu haben.

Inhalt

- Begrüßung durch TATO, kurzes Gespräch zwischen TATO und Kasper
 - K: Ich bin der Schlaueste, Beste und Größte und immer der Erste!
 - T: Das glaubst du doch selber nicht. Ich habe gesehen, daß du in der Garderobe immer trödelst.
 - K: Dafür drängle ich so lange, bis ich wieder der Erste bin.
 - T: Das lassen sich doch die anderen Kinder nicht gefallen.
 - K: Das schon. Dafür schubse ich sie weg.
 - T: Da möchte doch keiner mit dir gehen und dich anfassen.
 - K: Ja, das stimmt. Aber Hauptsache ist, ich bin Erster!
 - T: Die Kinder wollen heute eine Reise auf dem fliegenden Teppich von Aladin machen.
 - K: Die Kinder! Das ich nicht lache! Bis die hier sind, bin ich mit dem Teppich schon weggeflogen. Ich bin nämlich schon wieder der Erste! (Setzt sich hin, versucht den Teppich zum Fliegen zu bringen)
 - T: Der Teppich fliegt nur gemeinsam mit allen Kindern. Wenn du allein drauf sitzt, klappt es nicht.
 - K: (ist erstaunt) Das gibt's doch nicht!
 - T: Kommt Kinder! Setzt euch alle hin! Und du, Kasper, schau zu, ob alles klappt. (Kasper wird zur Seite gesetzt).

Beginn der Reise: Alle Kinder sitzen auf dem Teppich. Das Zimmer wird verdunkelt. Die "Moldau" ist im Hintergrund zu hören. Erzieherin spricht:

"Wir wollen in's Märchenland fliegen. Dort kann keiner Erster sein. Wir wollen die Schatzkiste suchen. Nur wenn alle Kinder die Aufgaben auf den Straßen des Märchenlandes erfüllen, kann der Schatz gefunden werden".

Erzieherin zeigt Landkarte mit der Weg-Beschreibung. Kinder können abwechselnd durch das Fernglas schauen. Sie orientieren sich an den Symbolen der Karte. Die Erzieherin leuchtet mit der Taschenlampe den Raum nach einem Landeplatz aus. Sie erkennen im Hintergrund, langsam näherkommend, die Erdkugel (Globus). Während des Fluges machen die Kinder die wiegenden Bewegungen nach der Musik. Die Kinder setzen zur Landung an (Symbole wachsen), steigen aus und gehen zur Taststraße (Kind mit Fernrohr voran).

Taststraße: Die Kinder ergründen die Bodenbeschaffenheit, hüpfen auf weicher und rauher Bodenmatte, kommen zum Wasser (nasses Tuch) und überlegen gemeinsam, wie sie es überqueren können.

Riechstraße: Die Kinder erraten gemeinsam verschiedene Düfte. Anschließend überqueren sie die Berge (Turnkästen), legen eine Rast ein und stärken sich auf der Schmeckstraße.



Schmeckstraße: Die Kinder bestimmen gemeinsam mit geschlossenen Augen verschiedene Nahrungsmittel nach ihrem Geschmack. Dann gelangen sie zur nächsten Probestraße.

Hörstraße: Die Kinder erraten solange Geräusche, bis der Schlüssel für die Schatztruhe gefunden ist. Sie helfen Geräusche zu erzeugen. Mit dem Schlüssel kriechen sie durch eine Höhle auf einen Platz, wo sie die Schatztruhe finden. Dann reisen sie, begleitet durch Klänge der Moldau, wieder zurück und werten ihre Erlebnisse mit dem Kasper aus.

Kasper: Das hat mir gut gefallen, wie ihr alle gemeinsam die Aufgaben gelöst habt. Schade, daß ich nicht mit war. Aber eines müßt ihr mir noch unbedingt verraten! Wer ist denn Erster geworden?

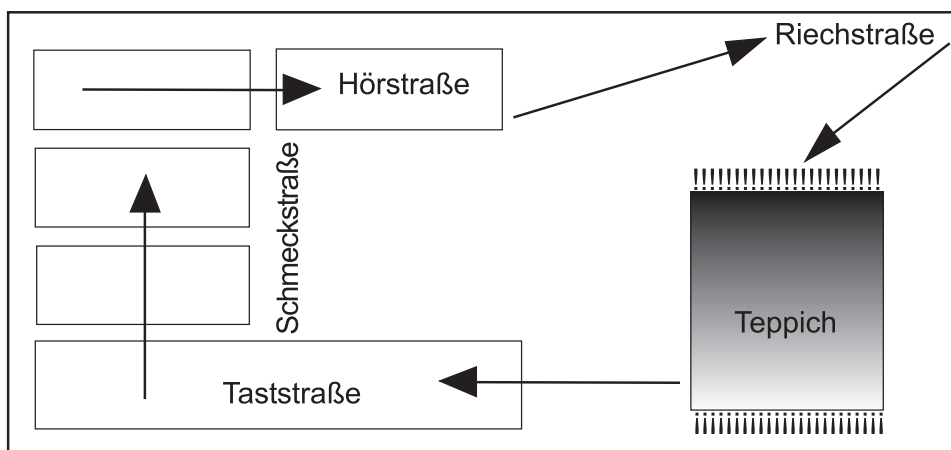
Kinder: Keiner! Oder wir alle!

Material

- "Die Moldau" von B. Smetana
- Kassettenrekorder
- Teppich, Globus, Taschenlampe
- Taststraße (Bastmatte, Hanfsack, Turnmatte, Plastikfolie, nasses Tuch)
- Schmeckstraße (Teller, Messer, Obst, Brot, Salzgebäck)
- Riechstraße (Duschbad, Essig, Mandarinschale, Apfel, Kaffee, Zwiebel u.a.)
- Hörstraße (Flöte, Xylophon, Rahmentrommel, Wecker, Geschirr, Blechbüchsen, Gläser, Zeitung, Plastikfolie, Schlüssel)
- Schatzkiste mit Tastmemory
- Turnkästen, Turnschlauch
- Schilder mit Symbolen für Straßen
- Landkarte, Fernrohr
- Landkarte für Erzieherin

Vorbereitung

- Gruppenraum entsprechend nachfolgendem Lageplan aufbauen
- Requisiten vorbereiten
- evtl. Eltern einladen und einweihen



Anlage 1: "Der Onkel aus Phantasialand"

Ich machte eine große Reise in ein abenteuerliches Land. Als ich so durch den Wald spazierte, begegnete mir auf einmal ein Stachelschwein (Bürste). Hu, da rannte ich schnell weg. Ich schlich mich leise durch den Wald. Da trat ich auf einmal auf eine Schlange (Bananenschale). Ich war froh, als es endlich dunkel wurde. Ich legte mich nun zum Schlafen unter einen Baum. Gerade, als ich einschlafen wollte, strich eine Fledermaus über mich hinweg (dünner Schal). Als es hell wurde, ging ich zum Meer, um mich zu waschen. Da griff ich auf einmal in eine Qualle (nasser Schwamm). Schnell rannte ich in den Wald zurück. Als ich mich durch das Gestrüpp arbeitete, fiel ich über einen Zebraschwanz (Pinsel). Jetzt reichte es mir langsam. Ich kletterte einen Baum hoch (Holz) und rutschte eine Felswand hinab (Stein, Maiskolben). Als ich dachte, ich wäre in Sicherheit, stolperte ich über einen Dinosaurierknochen (Stein). Ich flüchtete, wollte endlich meine Ruhe haben und ging weiter, bis ich zu einem Fluß kam. Ich setzte mich und hängte die Füße in's Wasser. Da zwickte mich doch ein Krokodil in meine Zehen (Klammer). Plötzlich klingelte der Wecker und stellt euch vor, Kinder, ich hatte alles nur geträumt.

Anlage 2: "Kennt ihr die Kinder aus Oberhausen?"

- Kennt ihr die Kinder aus Oberhausen? Die können wie verrückt auf der Stelle laufen.
- Kennt ihr die Kinder aus Wuppertal? Die springen hoch in die Luft, dreimal.
- Kennt ihr die Kinder aus Iserlohn? Die können ja drei Kniebeugen schon.
- Kennt ihr die Kinder aus Wilhelmshaven? Die können sogar im Stehen schlafen.
- Kennt ihr die Kinder aus Leuben? Die können kräftig die Arme beugen.
- Kennt ihr die Kinder aus Stade? Die stolzieren immer kerzengerade.
- Kennt ihr die Kinder aus Rastenberg? Die machen sich so klein wie ein Zwerg.
- Kennt ihr die Kinder aus Niederreißen? Die können sogar Bäume umschmeißen.
- Kennt ihr die Kinder aus Rudersdorf? Die können buddeln wie ein Maulwurf.
- Kennt ihr die Kinder aus Großbrennbach? Die machen ganz viel Krach.
- Kennt ihr die Kinder aus Buttstädt? Die liegen noch um acht im Bett.
- Kennt ihr die Kinder aus Kölleda? Die machen es so nochmal.
- Kennt ihr die Kinder aus Orlishausen? Die können rennen ohne Pausen.
- Jedes Kind im Lande wackelt sowieso unheimlich gerne mit dem Po:

1-2-3, 1-2-3,
da ist doch gar nichts dabei!
1-2-3, 1-2-3,
da ist doch gar nichts dabei!



7. Baustein "Der kleine Unterschied!" - Sexualpädagogik

Vorbemerkungen:

Von der ersten Stunde an sind Kinder sexuelle Wesen. Schon als Babys sammeln sie mehr oder weniger angenehme körperliche Erfahrungen. Sie genießen die Wärme der Mutterbrust, spielen oft schon mit wenigen Monaten an ihren Genitalien und können dabei durchaus lustvoll empfinden. Eine gute Sexualerziehung beginnt schon lange bevor sich Mädchen und Jungen für den Unterschied zwischen Mann und Frau interessieren und Eltern ihr Kind eigentlich "aufklären" können. Alles, was einem Kind das Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Verlässlichkeit gibt, ist Sexualerziehung. Diese sollte im Kindergarten natürlicher und nicht explizit hervorgehobener Bestandteil des täglichen Kindergartenlebens sein. Dabei kommt dem Leben und den Erfahrungen der Kinder innerhalb des Familienkontextes die größte und wesentlichste Rolle zu. Dieser Baustein soll diese Gefühls- und Erfahrungswelt unterstützen, wobei großer Wert auf die Zusammenarbeit mit den Eltern (siehe Anlage 1) und die sexualpädagogische Arbeit mit den Erzieherinnen (siehe Anlage 2) gelegt wird. Anliegen ist, die emotionalen und körperlichen Erfahrungen im Elternhaus nicht zu ignorieren oder gar zu unterdrücken, sondern im sexualpädagogischen Zusammenhang positiv zu unterstützen oder auch Neugierde altersgemäß zu befriedigen. Es kommt nicht darauf an neue, noch fremde Impulse hineinzugeben, sondern vorhandene Strukturen zu nutzen und kindgerecht erlebbar zu machen.

Zielstellung:

Kinder:

- Körperwahrnehmung, Bewußtmachen von Körpergefühlen, Körperakzeptanz, Sinnesschulung
- Vermittlung und Austausch von altersgerechtem Sachwissen über Körper, Körperbau und Körperfunktionen
- Selbstwertstärkung

Erzieherinnen:

- Reflektion des eigenen Umgangs mit dem Thema Sexualität im Arbeitsalltag gegenüber den Kindern
- aktive Anleitung der Erziehenden, die Resultate aus der Bewußtmachung der alltäglichen Berührung mit Sexualität in den Kindergartenalltag zu transferieren
- die Realisierung des Bausteines soll keine einmalige, von außen eingebrachte Aktion sein

Eltern:

- Motivation der Eltern, die Sexualität ihrer Kinder wahrzunehmen, zu verstehen, zu akzeptieren und entsprechend zu begleiten
- Klärung von Fragen, Anliegen und Bedenken der Eltern zum Thema

Inhalt:

- Körperkontakt, Körperwahrnehmung, spielerisches Kennenlernen der Sinne
- Wissensvermittlung zu körperlichen Gemeinsamkeiten und geschlechtsspezifischen Unterschieden
- Identifikation mit dem eigenen Geschlecht, Akzeptanz des anderen Geschlechts, Erarbeitung geschlechtsübergreifender Merkmale



Anlage 1

Zusammenarbeit mit den Eltern

Eine Zusammenarbeit mit den Eltern ist bei der Ausführung dieses Bausteins dringend notwendig. Die Eltern sollen angeregt werden, über die kindliche Sexualität, die in allen Bereichen des Kindergartenlebens vorhanden ist, nachzudenken und diese liebevoll zu begleiten. Eltern sollten Vorbild für lustvolle und entspannte Beziehungen sein. Gleichzeitig sind sie für die Kinder mit ihren Fragen, Gefühlen, Körperberührungen, Zärtlichkeiten und Sinnlichkeiten eine wichtige Informations- und Beratungsinstanz. So soll Sexualerziehung nicht herausgelöst aus dem täglichen Leben der Kinder verstanden werden, sondern mit allen Erziehenden abgestimmt sein.

Elternarbeit erfolgt als Elternabend und/oder über schriftliche Informationen.

Elterninformation:

Information zum sexualpädagogischen Baustein "Der kleine Unterschied"

Liebe Eltern,

Kinder wollen über sich selbst, ihren Körper und ihre Herkunft eine Menge wissen. Dabei spielt Sexualität von Anfang an eine große Rolle im Leben und Erleben der Kinder. Sexuaufklärung im Kindergartenalter ist etwas zum Erleben, Sehen und Begreifen, gibt Antworten auf Fragen über Körper und Gefühle, Lust und Liebe, Sexualität und Sinnlichkeit, Schwangerschaft und Geburt, übers Wachsen, über Jungen und Mädchen, große und kleine Geheimnisse.

Alle diese Aspekte wollen wir – Maike König und Elisabeth Eschke – von der Thüringer AIDS – Prävention – am mit den Kindern gemeinsam erkunden.

Dabei wollen wir uns über Raten, Malen, über Rollenspiele und Körperwahrnehmung den Themen altersgemäß ein wenig nähern.

Für Fragen vorher, während oder nach den einzelnen Einheiten stehen wir sowie die Erzieherinnen, die aktiv am Baustein teilnehmen, gern zur Verfügung.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, wünschen und freuen uns auf eine liebevolle Arbeit mit Ihren Kindern.

Anlage 2

Zusammenarbeit mit den Erzieherinnen

Sexualerziehung beinhaltet nicht nur biologische Aufklärung, sondern muß als ganzheitlicher Prozeß verstanden werden. Gleichzeitig wird die Sexualität durch Erziehung beeinflusst. Oftmals entstehen in diesem Prozeß Ängste, Unsicherheiten, Hemmungen und sprachliche Barrieren.

Wir bieten für die Erzieherinnen eine Fortbildung an, die auf diese Vorgänge aufmerksam macht. Hier sollen Methoden vermittelt werden, die die Interessen und Bedürfnisse des Kindes beachten und gleichzeitig eigene Gefühle oder auch Schamgrenzen akzeptieren.



Stunde 1

"Ich fühle mich..."

miteinander und mit der Thematik vertraut werden

Inhalt

Die Bausteinverantwortlichen und die Gruppenmitglieder stellen sich vor, dabei gehen sie auf individuelle Eigenschaften und Vorlieben ein.

Die folgenden (Körper-)Kontaktspiele dienen dazu, auf einfache Weise Gefühle der Fremdheit und Hemmung zu beheben und den Körper wahrzunehmen:

"Mein rechtes Platz-Monster":

Alle sitzen im Kreis, es gibt einen freien Stuhl. Der Spieler links vom leeren Stuhl wünscht sich jemanden heran: "Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir X als Monster (Tier, Fahrzeug, ...) her. X bewegt sich dann Monster spielend zum leeren Platz hin usw. (aus **Ulrich Baer: "Remscheider Spielkartei", Ökotoxia-Verlag 1993**)

"Eisscholle":

Alle Kinder stehen als Pinguine auf einer Eisscholle (aus Zeitungspapier). Diese schmilzt (Spielleiter reißt Papierstreifen ab), sie wird immer kleiner. Die Kinder müssen immer enger aneinanderrücken und sich gegenseitig festhalten. (aus **Ulrich Baer "Remscheider Spielkartei", Ökotoxia-Verlag 1993**)

"Hupe":

Die Kinder bilden Paare, eines ist ein Auto, das eine Macke hat. Es hupt ununterbrochen. Um dies abzustellen, muß das andere Kind durch Abtasten den Abstellknopf finden, der ein Körperteil ist, den sich das Auto vorher ausgedacht hat. (aus **Annette Breucker "Kinder-Spielekartei", Ökotoxia-Verlag 1993**)

Das Interaktionsspiel "Pausenmusik"

befriedigt den Bewegungsdrang, die Kinder bewegen sich abwechselnd tänzerisch zu Musik und erfüllen gestellte Aufgaben, z. B. vielen Kindern die Hand schütteln, sich mit dem Po begrüßen, mit anderen die Nase reiben. (aus **Annette Breucker: "Kinder-Spielekartei", Ökotoxia-Verlag 1993**)

In der Übung "Ausfragen"

positionieren sich jeweils die Kinder, die z. B. gern Spinat essen, viele Freunde haben, kuscheln schön finden usw. (aus **Annette Breucker: "Kinder-Spielekartei", Ökotoxia-Verlag 1993**)

In Vorbereitung auf die nächste Stunde malen die Kinder mit Rasierschaum einen Jungen und ein Mädchen auf Folie.

Eine Klopfmassage ("Pizzateig" oder "Wetter")

als ruhige Körperübung dient zur Entspannung und als Abschluß. Dazu bilden die Kinder Paare, eines legt sich auf den Bauch. Das andere Kind kniet daneben und macht auf dessen Rücken verschiedene Wetterlagen: Sonnenwärme, Wind, Hagel u. a. bzw. bäckt auf dem Rücken des Partners einen Kuchen: Mehl ausstreuen, Ei aufschlagen, kneten usw. (aus **Milan Nespore: "Aidsprävention im Rahmen der Sexualerziehung", Teil III, Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen 1992**)



Material

- Namensschilder mit Namen der Kinder und Symbolen
- große Papierbögen und Tesakrepp
- CD-Player und CD`s
- Rasierschaum und Folie

Vorbereitung

- Bausteinthemen überlegen, die aufeinander aufbauen
- Gespräch mit der Erzieherin vor Beginn der Veranstaltungsreihe über Ablauf des gesamten Inhalts
- Einholen von Informationen zur Gruppe und zu den Räumlichkeiten
- evtl. Aufteilung der Gruppe in Kleingruppen
- Vorbereitung der Namensschilder

Stunde 2

"Von Mädchen und Jungen"

körperliche Gemeinsamkeiten und geschlechtsspezifische Unterschiede

Inhalt

Mit den Kindern wird gemeinsam an die erste Stunde angeknüpft. Jeweils ein Kind nennt ein Körperteil, mit dem geschmust werden soll (Rücken, Hände, Wange usw.). Im Hintergrund läuft dazu Meditationsmusik.

Beim Körperumrißspiel werden jeweils die Umrisse eines Jungen und eines Mädchens aus der Gruppe auf Packpapier gezeichnet, die Kinder vervollständigen gemeinsam die Zeichnungen (Einzeichnen aller Körperteile), die Körperteile werden benannt und von den Bausteinverantwortlichen beschriftet, gemeinsam werden die Funktionen der einzelnen Körperteile erarbeitet. Der gemeinsame Rucki – Zucki – Tanz (alte Volksweise) bildet den Abschluß. Spielerisch werden alle Körperteile beim Tanz vorgeführt.

Material

- CD-Player und CD`S
- Packpapier, dicke Stifte

Vorbereitung

- CD-Player mit CD einsatzbereit machen
- Malutensilien bereitstellen, Packpapier ausrollen



Stunde 3

"Brave (?) Mädchen, böse (?) Buben..."

Geschlechterrollen

Inhalt

Das Körperspiel "Mich hat ein Floh gebissen..." dient als unmittelbare Anknüpfung an die vergangene Stunde, da dabei einzelne Körperteile benannt, gezeigt und berührt werden. Ein Kind sagt: "Grrr, mich hat ein Floh gebissen!", die Gruppe fragt: "Zeig mal, wo?" und das Kind antwortet: "Hier an meinem ... z. B. Knie". Die gesamte Gruppe juckt sich an der betreffenden Stelle. Nacheinander werden alle Körperteile einbezogen. (aus **Claudia Eichmann: "Freiarbeit – Kartei Sexualerziehung", Verlag an der Ruhr**)

Mit dem Spiel "1, 2 oder 3" (bekannt aus dem Kinderfernsehen, eine Sendung mit Michael Schanze) ordnen die Kinder Eigenschaften und Tätigkeiten nach typisch männlich bzw. typisch weiblich und es werden geschlechtsübergreifende Merkmale herausgearbeitet.

Das Puppentheaterstück "Julia und Max" greift die Sozialisationschemata auf, die Kinder werden interaktiv in das Geschehen mit einbezogen. Das Stück hat keinen festgeschriebenen Text, die Dialoge werden der jeweiligen Situation angepaßt. Grundlage für das Stück ist das Buch von **Frank Herrath und Uwe Sielert: "Lisa und Jan" (Beltz-Verlag 1991)**. Mit Hilfe der Handpuppen können geschlechtsspezifische Merkmale erkannt und nachgespielt werden, da bei diesen Puppen die sekundären Geschlechtsmerkmale mittels Klettband angebracht und entfernt werden können.

Durch die Übung "Sockenklaue" wird wieder das Bewegungs- und Kontaktbedürfnis befriedigt. Kinder versuchen sich gegenseitig übergezogene Socken zu entwenden. Dabei bewegen sie sich nur in sitzender Position. (aus **Annette Breuker: "Kinder – Spielekartei", Ökotoxia – Verlag 1993**)

Der "Kuschelberg" ist eine ruhige Körperkontaktübung, bei der sich anfangs alle Kinder zu ruhiger Musik bewegen, um sich dann nacheinander auf dem Boden zu einem Kuschelberg zu vereinen. (aus **Gerhard Boese: "Ohoo", Kreisel-Verlag**)

Material

- große Papierbögen
- Handpuppen zur Sexualerziehung ; ausleihbar bei der Thüringer AIDS - Prävention
- pro Kind ein Paar dicke Socken

Vorbereitung

- vorbereitete Papierbögen auslegen
- Handpuppen bereithalten



Stunde 4

"Da bin ich!"

Schwangerschaft, Geburt

Inhalt

Babyfotos und Relikte aus der Babyzeit werden ausgelegt. Die Kinder erarbeiten den "Alltag" eines Babys und begeben sich abschließend in dessen Rolle.

Gemeinsames Anschauen des Bilderbuches "Wo komm' ich eigentlich her?" (**Thadäus Troll, Hoffmann und Kampe Verlag, Hamburg 1991**) mit geführter Gesprächsrunde.

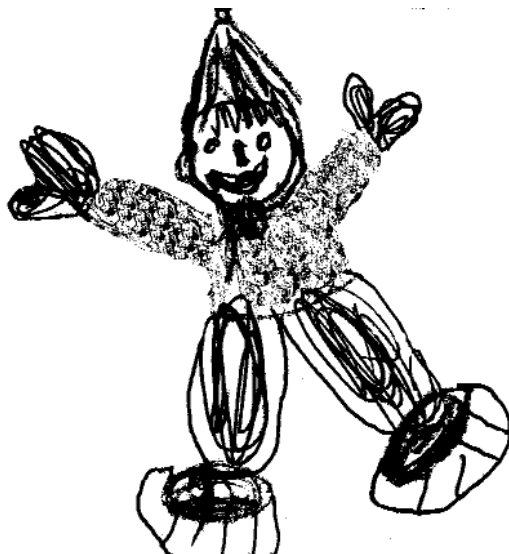
Nach Absprache mit den Erzieherinnen Singen des gemeinsamen Geburtstagsliedes.

Material

- große Papierbögen
- Handpuppen zur Sexualerziehung ; ausleihbar bei der Thüringer AIDS - Prävention
- pro Kind ein Paar dicke Socken
- CD-Player und CD`s
- von den Kindern mitgebrachte Dinge aus ihrer Babyzeit
- Buch "Wo komme ich eigentlich her?"

Vorbereitung

- mitgebrachte Dinge der Kinder einsammeln
- Kassettenrecorder einsatzbereit machen für Hintergrundmusik zum Malen
- Matten als Sitzmöglichkeit bereitlegen



Quellennachweis - Baustein Sexualpädagogik

1. Baer, Ulrich: Remscheider Spielkartei. Ökoptopia – Verlag 1993
2. Berger, Manfred: Sexualerziehung im Kindergarten. Frankfurt/M., Brandes & Apsey 1990
3. Boese, Gerhard: Ohoo. Kreisel - Verlag
4. Bruecker, Annette: Kinder – Spielekartei. Ökoptopia – Verlag 1993
5. Eichmanns, Claudia: Freiarbeit – Kartei Sexualerziehung. Verlag an der Ruhr
6. Kaiser, Heidi: So sag ich's meinem Kinde. Zärtlichkeit und Schmusen, Liebe und Sexualität. Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag 1991
7. Kentler, Helmut: Eltern lernen Sexualerziehung. Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag 1990
8. Kleinschmidt, Lothar; Martin, Beate; Seibel, Andreas: Lieben, kuscheln, schmusen. Hilfen für den Umgang mit kindlicher Sexualität. PRO FAMILIA NRW. Münster, Ökoptopia Verlag 1994
9. Troll, Thadäus: Wo komm' ich eigentlich her? Hamburg, Hoffmann und Kampe Verlag 1991

Weitere Literaturempfehlungen

1. Mc Bride, Will: Zeig mal! Peter Hammer Verlag 1990
2. Fagerström, Grethe; Hansson, Gunilla: Peter, Ida und Minimum. Ravensburg, Otto Maier Verlag 1989
3. Herrath, Frank; Sielert, Uwe: Lisa und Jan. Beltz – Verlag 1991
4. Härtling, Peter: Ben liebt Anna. Beltz Verlag 1986
5. Mayle, Peter: Wo komm' ich eigentlich her? Video ab 5 Jahre
6. A. de Ruvo: Was ist in meinem Körper los? Ravensburger Verlag 1981
7. Schneider, Sylvia: Woher die kleinen Kinder kommen. Ravensburger Verlag 1995
8. Theml, Helga und Hubert: Komm mit zum Regenbogen. Phantasieereisen für Kinder und Jugendliche.

Kontaktadresse für eventuelle Rückfragen zum sexualpädagogischen Baustein:

Thüringer AIDS-Prävention (Arbeitsbereich der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR–)

Elisabeth Eschke, Maike König

Andreasstr. 31

99084 Erfurt

Tel.: 0361 / 2119630

e-mail: info@thuer-aids-praevention.de



8. Baustein "Move it" – Mobilitätstraining für mehr Kindersicherheit

Vorbemerkungen:

Verkehrserziehung beinhaltet heute nicht allein den Schutz der Verkehrsteilnehmer vor den Gefahren des Straßenverkehrs, sie beleuchtet vielmehr das Thema "Verkehr" in seinen Wechselwirkungen zu vielen anderen Bereichen des Lebens. Um die Verkehrserziehung den heutigen Erfordernissen und pädagogischen Erkenntnissen anzupassen, bedarf es zunächst einmal einer neuen Orientierung in vierfacher Hinsicht:

- **Inhaltlich** muss die Verkehrserziehung neue Bereiche erschließen. Ziel ist es, die Kinder zu einem sinnvollen und umweltbewussten Umgang mit Mobilität zu befähigen und eine reflektierte Wahl der Verkehrsmittel anzubahnen. Die Probleme der Kinder mit dem Verkehr im Wohnumfeld müssen in Kindergarten und Schule aufgegriffen und Perspektiven für Verbesserungen aufgezeigt werden. **Die Verkehrserziehung** muss dafür Sorge tragen, dass der Verkehr kindgerecht wird (Tempo 30, Verkehrsreduzierung etc.). Sie **darf nicht die Verantwortung für Verkehrssicherheit allein auf die Kinder abwälzen und diese dem Verkehr anpassen, sondern muss verkehrsgerechtes Verhalten von Erwachsenen (Eltern und PädagogInnen) einfordern.**
- **Methodisch** muss die Verkehrserziehung ihre isolierte Stellung verlassen und im Rahmen von fächerübergreifendem Unterricht und Projekten Eingang in den Kindertagesstättenalltag bzw. den Schulalltag finden.
- Der **Stellenwert** der Verkehrserziehung muss neu akzentuiert werden. Traditioneller Ballast sollte abgeworfen werden und umweltorientierte Verkehrsthemen durch Verbindung zu anderen Fächern – auch über die von der Kultusministerkonferenz (KMK) festgelegte Anzahl der Wochenstunden hinaus – im Unterricht Eingang finden.
- Die umweltorientierte Verkehrserziehung muss verbindlicher **Bestandteil der Aus- und Fortbildung** werden.

So beschreibt die Empfehlung der KMK vom 17.06.1994 zur Verkehrserziehung in der Schule, Zusammenhänge zwischen der Verkehrserziehung und den Feldern Sicherheits-, Umwelt-, Sozial- und Gesundheitserziehung und trägt damit der Vielfalt einer ganzheitlichen Erziehung Rechnung. (vgl. KMK-Empfehlung 1994)

Aufbauend auf der Erkenntnis, dass in der kindlichen Entwicklung die geistig-seelische Reifung auf das engste mit der Übung und Ausbildung körperlicher Fähigkeiten zusammenhängt, versucht die systematische Bewegungserziehung psychische und motorische Fähigkeiten zugleich zu fördern (Psychomotorik) und baut damit Grundlagen der Wahrnehmungsfähigkeit, der Reaktions- und Bewegungsgeschicklichkeit auf, die unentbehrliche Voraussetzung sicherer Verkehrsteilnahme sind. So erscheint es plausibel, grundlegende Konzepte der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung wie z. B. "rechts - links", "geradeaus", "gegenüber", zuerst in einfachen, risikoarmen Handlungsabläufen im Schonraum (Kindertagesstätte, Schule, etc.) üben zu lassen, ehe ihre Beherrschung zur Bewältigung komplizierter Verkehrssituationen (z. B. Überqueren einer Straße) im Ernstfall vorausgesetzt wird.



Dafür erwiesen sich in der Praxis Wahrnehmungs-, Bewegungs-, Gleichgewichts- und Konzentrationsspiele als geeignete Mittel, um motorische und sensorische Fähigkeiten der Kinder zu verbessern und die kognitiven, sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu fördern. Nebenbei wird die Motorik, d. h. die Körperkoordination, das Gleichgewicht, die Kraft und Ausdauer optimiert.

Aufgrund der veränderten Umweltverhältnisse (Wohnumfeld, Ballungsräume) entsteht ein Mangel an Ausbildung vieler körperlicher Fähigkeiten, der nicht nur die Gesundheit belastet, sondern auch das Risiko, Opfer eines Unfalls zu werden, erhöht.

Eine Auswertung der Statistiken über die Heim- und Freizeitunfälle von Kindern verdeutlicht, dass die große Anzahl dieser Unfälle nicht auf die Verletzung von Regeln zurückzuführen ist, sondern in erster Linie betreffen Unfälle solche Tätigkeiten, bei denen Bewegung im Spiel ist.

Die Konsequenz hieraus darf jedoch nicht lauten, aus Angst vor Unfällen den Aufenthalt in Kindergarten und Schule möglichst bewegungsarm zu gestalten – im Gegenteil:

In einer Untersuchung in Frankfurter Kindergärten konnte nachgewiesen werden, dass ein zusätzliches angeleitetes Mobilitätstraining in den Einrichtungen und somit die Verbesserung und Erweiterung der motorischen Kompetenz die Unfallzahlen deutlich senkt. Bewegung stellt somit kein Unfallrisiko dar, sondern bietet eine effektive Möglichkeit, Unfälle zu vermeiden.

Zielstellung:

Die wichtigsten Argumente für eine möglichst frühe Bewegungsförderung sind sicher die zahlreichen Wechselwirkungen zwischen der motorischen und sensorischen Entwicklung und den Bereichen Sozialverhalten, Selbstsicherheit sowie den kognitiven Fähigkeiten.

Den Kindern wird die Möglichkeit geboten, vielfältige Bewegungsspiele zur Verbesserung

- der optischen Wahrnehmung,
- der akustischen Wahrnehmung,
- der taktilen Wahrnehmung,
- der kinästhetischen Differenzierung,
- des Gleichgewichtes,
- der Reaktion und
- ihres Rhythmusgefühls kennenzulernen.

Diese Bewegungsspiele sollen die Kinder dazu motivieren, an den für sie häufig ungewohnten Körperbewegungen teilzunehmen. Im "Eifer des Spiels" gehen viele Kinder an ihre motorischen Grenzen und führen damit Bewegungen durch, die zum Aufbau wichtiger motorischer Fähigkeiten notwendig sind. So werden für den Straßenverkehr relevante Mehrfachanordnungen in spielerischer Form geübt; Kraft, Ausdauer und Konzentration werden trainiert.



Inhalt:

Alle Spielmaterialien, Spielanleitungen und die MC sind in der "Move it" - Box der Deutschen Verkehrswacht enthalten. Die Spielmaterialien sind so ausgewählt, dass die Spiele sowohl im Raum als auch im Freien eingesetzt werden können. Wenn die Kinder mit den einzelnen Materialien vertraut sind, können sie auch selbständig Spielideen entwickeln und ausprobieren. Als Spielleiter fungiert hier Clown Charlie, der den Kindern zeigt, dass für eine bestimmte Leistung regelmäßig geübt werden muss. Die Übungsaufgaben sind teilweise von hohem Niveau und bedürfen mehrerer Wiederholungen, bis sie von den Kindern fehlerfrei beherrscht werden. Der Spielleiter gibt dabei Hilfestellung. Alle Übungen werden in den nachfolgenden Stunden wiederholt und ausgebaut. Nicht alle Spiele eignen sich für den Einsatz in Kindergärten, wie z. B. die verschiedenen Ausscheidungsspiele.

Methoden:

An den Spielen sollten möglichst alle Kinder teilnehmen. Möchten sich einzelne Kinder zurückziehen, sollten sie die Gelegenheit haben, das Spiel zunächst eine Weile zu beobachten, um sich mit ihm vertraut zu machen.

Optimal sind Spiele, die

- keine längeren Vorbereitungen erfordern,
- eine verständliche Instruktion besitzen,
- mit möglichst wenig Material auskommen,
- eine optimale Förderung gewährleisten,
- die gesamte Gruppe mit einbeziehen,
- in Innen- und Außenräumen gespielt werden können und
- allen Beteiligten Freude bereiten.

Die Spiele und Übungen sollten nach folgenden Kriterien gegliedert werden:

- Wahrnehmung,
- kinästhetische Differenzierung,
- Gleichgewicht,
- Reaktion und
- Rhythmus.

Geeignet sind also Spiele, die in den Tagesablauf der Gruppen integriert werden können. So kann man z. B. nach bewegungsarmen Aktivitäten eine Reihe kurzer Bewegungsspiele von höherer Aktivität für die ganze Gruppe anbieten. Dazu müssen die Kinder keine Sportkleidung anziehen oder in eine Sporthalle überwechseln.



Bei ungeübten Kindern reichen in der Regel 75 Minuten Bewegungszeit (zusätzlich zum regelmäßigen freien Angebot) in der Woche aus. Sind die motorischen Unterschiede zwischen den Kindern angeglichen, können die Zeiten für die angeleitete Bewegungsförderung etwas reduziert werden. Eine Gesamtspielzeit von mehr als 20 Minuten am Stück ist weniger günstig als zwei kurze Spielphasen. Wichtig ist ein kontinuierliches Angebot.

Jede "Move it" - Stunde sollte mit einer Entspannungsübung abgeschlossen werden. Sie kann bei Kindern das Wohlbefinden steigern und das Konzentrations- und Leistungsvermögen verbessern. Neben passiven Entspannungsmöglichkeiten, wie z. B. Lesen, Spielen, Musik hören, gibt es die aktiven systematischen Entspannungsmethoden, wie z. B. muskuläre Entspannung, autogenes Training, Yoga und Meditation. Kindgemäße Entspannungsvorschläge sind als "Vorläufer" systematischer Entspannung zu betrachten. Anspannung und Entspannung gehören eng zusammen. Entspannungsübungen sollten daher auch im Rahmen der Bewegungsförderung ihren festen Platz bekommen. Sie sind gut geeignet, um Phasen spielerischer Aktivität ausklingen zu lassen.

Weiterführende Überlegungen:

Die Intensivierung der Förderung motorischer und sensorischer Fähigkeiten der Kinder durch tägliche und spielerische Bewegungsangebote ist sicher nur ein erster Schritt, den beschriebenen Schwächen und Defiziten zu begegnen. Notwendig sind nebenbei sicher auch wohnortnahe Begegnungsräume, die gefahrenlos erreicht und genutzt werden können. Spielplätze, Schulhöfe und Außenanlagen von Kindergärten sollten deshalb vielfältige motorische und sensorische Erfahrungen zum Ausprobieren und Erkunden bieten.

Quellennachweis – Baustein Mobilitätstraining für mehr Kindersicherheit

1. Deutsche Verkehrswacht e. V. (Hrsg.): Das "Move it" – Buch. Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungssicherheit für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter, Meckenheim 1998
2. KMK-Empfehlung: Die neue Verkehrserziehung in der Schule. Kommentar zur Empfehlung der Kultusministerkonferenz vom 17.6.1994. Hrsg.: Deutsche Verkehrswacht, Bonn 1999



Stunde 1

Begegnung mit Clown Charlie und seiner Spielkiste (= "Move it" – Box)

Inhalt

- Kennenlernrunde: Begrüßung jedes Kindes mit gegenseitiger Vorstellung
- Charlietanz: **Schulung des Sehsinns (visuelles Sinnessystem), des Bewegungssinns (kinästhetisches Sinnessystem) und des Gleichgewichtssinns (vestibuläres Sinnessystem)**

Definition visuelles Sinnessystem: Darunter versteht man die Wahrnehmung und die Unterscheidung von Form, Farbe, Lage und die Bewegung von Gegenständen.

Definition kinästhetisches Sinnessystem: Das kinästhetische System stellt die Wahrnehmung der Muskelspannung, die Stellung der Gelenke und Körperteile zueinander und Gewicht, Kraft und Druck des eigenen Körpers dar.

Definition vestibuläres Sinnessystem: Das vestibuläre Sinnessystem beschreibt die Lage des Körpers in einem Raum, Drehbewegungen des Körpers und das Körpergleichgewicht.

Clown Charlie hebt die rote Wurfscheibe, d.h. alle Kinder müssen sofort stehen bleiben, hebt der Clown die gelbe Scheibe, müssen sie langsam gehen, wenn Clown Charlie die grüne Scheibe in die Luft hält, sollen die Kinder losrennen.

- Spielen mit Jongliertüchern: **Schulung des Bewegungssinns (kinästhetisches Sinnessystem)**
- Jedes Kind erhält ein Jongliertuch und wirft dieses hoch. Kurz bevor es auf den Boden fällt, muss es aufgefangen werden. (Mit der rechten Hand wird geworfen, mit der linken Hand sollen die Tücher wieder aufgefangen werden und umgekehrt).
- Varianten: Jedes Kind erhält wieder ein Tuch, dieses soll mit einer Hand hochgeworfen werden und vor dem Fangen wird 1 mal (2 mal, 3 mal...) in die Hände geklatscht.

- Spiel "Durch die Gasse": **Schulung der Reaktion mit Mehrfachanforderungen**
(z. B. schnelles Abbremsen, Laufen, Beobachten)
- Definition Reaktion: Dies ist die Fähigkeit auf unterschiedliche Reize, ob äußere oder innere, so schnell wie möglich zu reagieren. Bei Vorschulkindern ist die Reizweiterleitung noch deutlich verlangsamt, deshalb sollte man zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit Materialien mit langsamer Eigenbewegung (z. B. Chiffontücher) verwenden.
- Die Kinder bilden eine Gasse mit einem Abstand von 5-8 m, wobei die Kinder auf einer Seite jeweils eine Wurfscheibe erhalten. Diese muss zu den gegenüberstehenden Kindern geworfen werden. Einige Kinder (Läufer) halten sich seitwärts bereit. Ein Läufer muss versuchen, die Gasse zu durchlaufen, ohne von der Wurfscheibe getroffen zu werden. Beim nächsten Läufer werfen die Kinder von der gegenüberliegenden Seite.

- Entspannung mit Musik und Tüchern: **Schulung der Rhythmusfähigkeit**
- Definition Rhythmus: Rhythmus wird als die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen, beschrieben.
- Bewegung mit den Chiffon-/Jongliertüchern zur Musik: Die Kinder versuchen im Rhythmus der Musik die Tücher zu schwingen.
- Charlietanz: Die 1. Stunde wird mit dem Charlietanz beendet.



Material

- "Move it" - Box
- Schaumstoff-Wurfscheiben (rot, gelb, grün) aus der "Move it" - Box
- "Move it" – MC
- Chiffon-/Jongliertücher in mehreren Farben (in der "Move it" - Box enthalten)
- "Move it" - Buch S. 33
- Schaumstoff – Wurfscheiben "Move it" – Buch S. 47
- Chiffon-/Jongliertücher
- CD und Kassettenrecorder
- Entspannungs – CD
- Schaumstoff- Wurfscheiben (rot, gelb, grün)
- CD und Kassettenrecorder

Vorbereitung

- geeigneten Raum organisieren
- "Move it" - Box auf Vollständigkeit überprüfen
- Kassettenrecorder mit MC einsatzbereit machen
- die Vorbereitungen sind für alle Stunden notwendig



Stunde 2

Spiel- und Übungsformen mit dem Pappdeckel-Set und den Chiffon-/Jongliertüchern

Inhalt

Charlietanz: Eröffnung der 2. Stunde mit dem Charlietanz

Gegenseitiges Abwerfen mit den Schaumstoff – Wurfscheiben: **Schulung der Reaktion**

Die Kinder stellen sich im Kreis auf, ein Kind stellt sich in die Mitte. Ein im Kreis stehendes Kind versucht, dieses mit der Wurfscheibe zu treffen. Gelingt ihm das, darf es selbst in den Kreis; gelingt es ihm nicht, gibt es die Wurfscheibe an seinen linken oder rechten Partner ab.



Spiele mit dem Pappdeckelset: **Schulung des Sehsinns (visuelles Sinnessystem) und des Gleichgewichtssinns (vestibuläres Sinnessystem)**

Auf dem Boden werden die Pappdeckel in einer Dichte ausgelegt, die der Schrittlänge der Kinder entspricht. Die Kinder stellen sich in vergleichbar großen Gruppen jeweils an den Kanten des "Pappdeckel-Gartens" auf; die sich gegenüberstehenden Gruppen wechseln die Seiten, wobei bestimmte Aufgaben ausgeführt werden.

Varianten: Wechseln der Seite ohne einen Pappdeckel zu berühren; oder: Seitenwechsel im Gehen oder Laufen auf den roten (grünen, gelben und blauen) Pappdeckeln und wechseln der Seite paarweise und gruppenweise.

Jonglieren mit Chiffon-/Jongliertüchern im Kreis: **Schulung des Bewegungssinns (kinästhetisches Sinnessystem)**

Die Kinder stellen sich im Kreis auf und ein Tuch wird in die Runde (zwei Kinder bis Gruppenstärke) gegeben, das Kind muss das Tuch mit der linken Hand fangen und mit der rechten Hand dem nebenstehenden Partner zuwerfen. Danach wird es in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt. Jedes Kind bekommt ein Tuch und wirft dieses von seiner linken Hand in die rechte Hand und umgekehrt.

Varianten: Werfen des Tuches mit 1 mal, 2 mal, 3 mal... klatschen vor dem Auffangen; oder: Werfen des Tuches mit Drehung des Körpers um die eigene Achse und anschließendem Fangen des Tuches; oder: Werfen von 2 Tüchern:

Das Tuch wird von rechts nach links geworfen.

Das Tuch wird von links nach rechts geworfen, wenn das erste Tuch seinen höchsten Punkt erreicht hat.

Wiederholung der Spiel- und Übungsformen mit den Chiffon- und Jongliertüchern aus der 1. Stunde
Entspannung mit Musik und Tüchern

Charlietanz: Auch die 2. Stunde wird mit dem Charlietanz beendet.

Material

- notwendige Materialien siehe vorhergehende Stunde
- Schaumstoff-Wurfscheiben
- "Move it" – Buch S. 46
- Pappdeckel der Farben: rot, gelb, grün, blau (in der "Move it" – Box enthalten)
- "Move it" - Buch S. 22 f.

Vorbereitung

Vorbereitung siehe vorhergehende Stunde



Stunde 3

Schwung-/Springseil

Inhalt

- Charlietanz: Eröffnung der 3. Stunde mit dem Charlietanz
- Balancieren auf dem ausgelegten Schwung-/Sprungseil: **Schulung des Gleichgewichtssinns (vestibuläres Sinnessystem)**
Die Kinder balancieren über ein auf dem Boden liegendes Seil; anschließend über ein S-förmiges Seil.
- Schwungseil: **Schulung des Sehsinns (visuelles Sinnessystem)**
Zwei Kinder halten das Schwungseil. Vier oder Fünf Kinder stehen auf der einen Seite des Seils. Das Seil wird leicht hin und her gependelt. Die Gruppe muß das Seil jeweils zum richtigen Zeitpunkt überspringen.
Variante: Durchlaufen des rundherum geschwungenen Seils.
- Tuchwanderung: **Schulung des Hörsinns (akustisches Sinnessystem)**
Definition akustisches Sinnessystem: Unter dem akustischen Sinnessystem versteht man die Wahrnehmung und die Unterscheidung von Klängen, Geräuschen und Tönen.
Die Kinder stehen im Kreis mit einem Abstand von ca. 1 m. Jedes 2. Kind hat ein Tuch (bei kleineren Gruppen hat jedes Kind ein Tuch). Clown Charlie bzw. der Spielleiter ruft: "nach links", und alle Tücher müssen zum linken Partner geworfen werden. Auf den Zuruf "nach rechts" erfolgt der Wurf nach rechts.
- Wiederholung der Spiel- und Übungsformen mit dem Pappdeckelset aus der 2. Stunde
- Entspannungsübung mit Musik und Tüchern.
- Charlietanz: Auch die 3. Stunde wird mit dem Charlietanz beendet.

Material

- Schwung-/Springseil
- "Move it" - Buch S.41
- Schwung-/Sprungseil
- "Move it" - Buch S. 36
- Chiffon-Jongliertücher in mehreren Farben
- "Move it" - Buch S. 34

Vorbereitung

- 2 BetreuerInnen werden zum Schwingen des Seils benötigt.



Stunde 4

Erbsensäckchen

Inhalt

- Charlietanz: Eröffnung der 4. Stunde mit dem Charlietanz.
- Erbsensäckchen: **Schulung des Gleichgewichtssinns (vestibuläres Sinnessystem)**
- Die Kinder balancieren jeweils ein Spielsäckchen auf dem Kopf, dabei versuchen sie einen Parcours, der aus Bänken und ausgelegten Seilen besteht, zu bewältigen.
- **Schulung des Tastsinns (taktiles Sinnessystem)**
Definition taktiles Sinnessystem: Der Tastsinn beschreibt das Berührungs- und Temperaturempfinden, die Wahrnehmung der Größe, Form, Konsistenz und Oberflächenbeschaffenheit von Objekten
Die Gruppe verteilt die Säckchen auf dem Fußboden. Die Kinder gehen nun barfuß mit verbundenen Augen im Raum umher. Fühlen sie mit den Füßen ein Säckchen, dürfen sie es aufheben. Variante: die Kinder gehen mit offenen Augen umher, dürfen das Säckchen aber nun nicht mehr mit den Händen berühren, sondern müssen versuchen, es mit den Füßen anzuheben und in eine mitgeführte Schachtel zu legen.
- Ball-Trampolin: **Schulung des Bewegungssinns (kinästhetisches Sinnessystem)**
Jeweils zwei Kinder spannen ein Schwungtuch (auch Chiffon- und Jongliertücher sind geeignet) zwischen sich auf. Ein drittes Kind wirft ein Säckchen hoch und die beiden anderen Kinder versuchen dieses mit dem Tuch einzufangen. Gelingt ihnen das, schleudern sie das Säckchen wieder hoch und das dritte Kind muss es nun fangen.
- Wiederholung der Spiel- und Übungsformen mit dem Schwung- und Springseil aus der 3. Stunde.
- Entspannungsübungen mit Musik und Tüchern.
- Charlietanz: Auch die 4. Stunde wird mit dem Charlietanz beendet.

Material

- Spielsäckchen (in der "Move it" – Box enthalten)
- Schwung-/Springseile
- Bänke
- "Move it" – Buch S. 40
- "Move it" – Buch S. 30
- Minischwingtücher, Chiffon-/Jongliertücher
- Spielsäckchen in verschiedenen Farben
- "Move it" – Buch S. 37



9. Baustein "Erste Hilfe" - Fit für den Notfall

Vorbemerkungen:

Viel zu oft fahren oder gehen wir im Straßenverkehr und in anderen Lebensbereichen an hilfsbedürftigen Menschen vorbei, ohne zu helfen oder helfen zu können. Etwa zwei Drittel der Bundesbürger sind nicht in der Lage, in einer Notfallsituation den Betroffenen sachgerecht zu helfen.

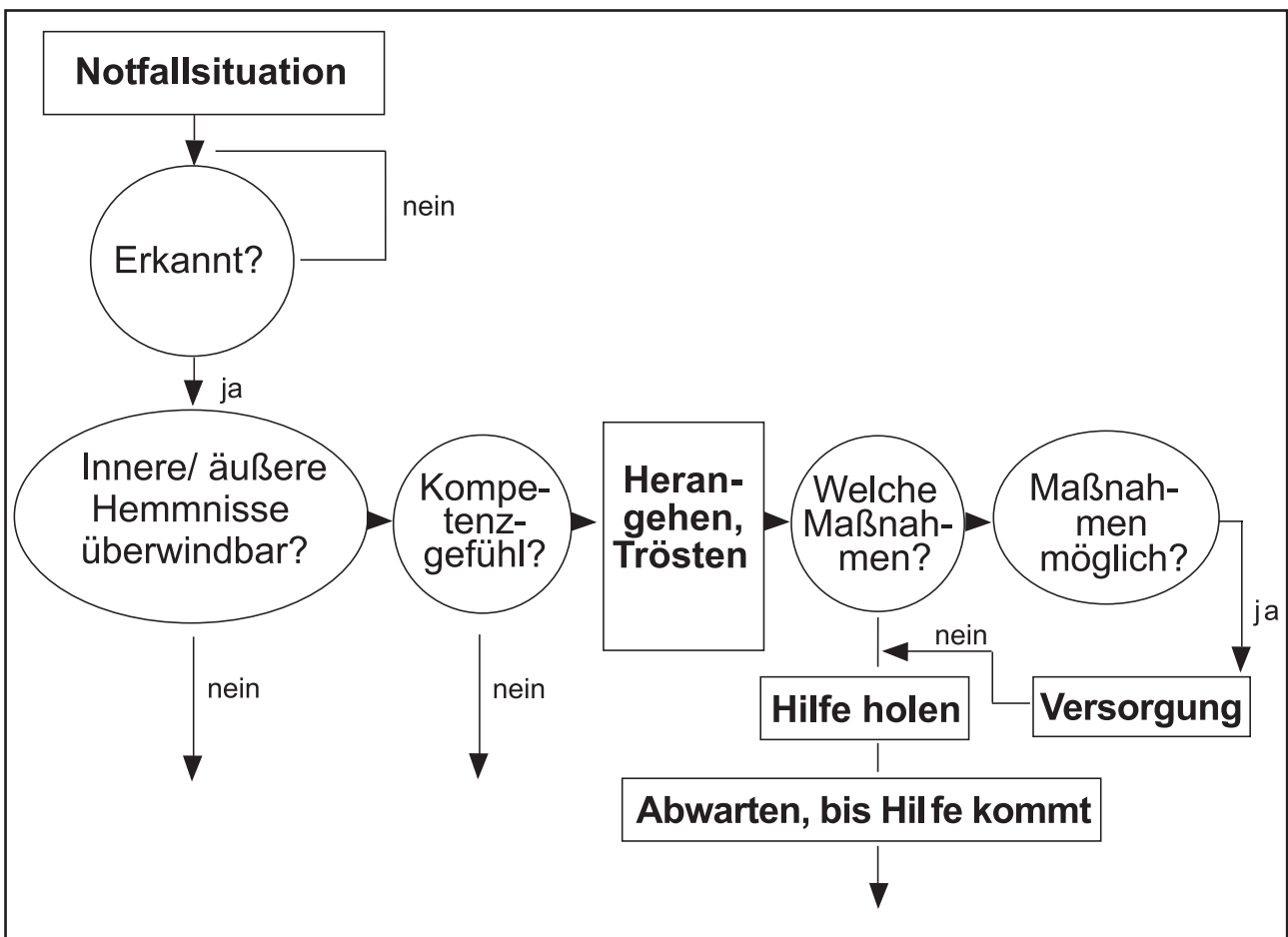
Mögliche Ursachen dafür sind:

- eine fehlende oder zu weit zurückliegende Erste Hilfe- Ausbildung,
- mangelnde Kompetenz sowie
- nicht vorhandene soziale Verantwortlichkeit.

Frühzeitig Erste Hilfe-Maßnahmen mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren durchzuführen, kann die oben genannten Ursachen im Vorhinein mindern.

Da insbesondere die Hilfsbereitschaft als solche und die Zuwendung zu Menschen gefördert werden soll, müssen die Anforderungen an den Umfang der fachlichen Maßnahmen in diesem Alter entsprechend begrenzt werden.

Eine wichtige Orientierungshilfe hierzu stellt die Handlungskette des Flußdiagrammes (siehe Abbildung) dar.



Pädagogische/inhaltliche Zielsetzung:

1. Frühes Interesse für Erste Hilfe wecken.

indem Hemmungen und Ekelgefühle abgebaut werden.

2. Frühes Hinführen zum sozialen Engagement.

indem das Kind auf den Betroffenen als Mensch mit dementsprechenden psychischen Bedürfnissen (getröstet zu werden und Mut zugesprochen zu bekommen usw.) und physischen Bedürfnissen (Erste Hilfe-Maßnahmen zu erhalten) eingeht. Wichtig ist es, den Kindern durch Lob und Anerkennung zu vermitteln, daß "es schön ist, jemandem zu helfen".

3. Vermittlung von Basiswissen und – fertigkeiten der Ersten Hilfe.

indem Abläufe im Körper bei bestimmten Verletzungen oder Erkrankungen erklärt werden. Vorrangig sollen Kinder das richtige Verhalten bei Notfällen lernen. Gleichbleibende Handlungsabläufe werden spielerisch eingeprägt.

4. Unfallprophylaxe.

indem durch das Lernen an Fallbeispielen oder durch Schilderung in Geschichten, Gefahrenbereiche im Kindergarten erkannt werden und das eigene Handeln bezüglich des Verursachens von Unfällen bewußt überdacht wird.

5. Hinführen zur Selbstverantwortlichkeit.

indem das Kind lernt, Eigeninitiative zu entwickeln, andere Anwesende direkt anzusprechen und bestimmte Aufgaben zu delegieren.

6. Steigerung des Selbstwertgefühls.

indem die starken inneren Werte bewußt gemacht werden und man lernt, zu sich und seinen Einstellungen zu stehen, auch wenn die eigene Hilfsbereitschaft von anderen belächelt oder verlacht wird.

Inhalt:

Kinder erlernen bereits im Alter von 4 – 6 Jahren notwendiges Verhalten in besonderen Situationen. Wichtig dabei ist, daß sie nicht in Panik geraten und dadurch handlungsunfähig werden.

Die wichtigsten Elemente einer Notfallhilfe durch Kinder sind:

- die Notfallsituation zu erkennen,
- Hilfe zu holen (Erwachsene, Notruf, Feuerwehr),
- Verantwortung im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu übernehmen,
- Erstversorgung von Wunden (Verbände anlegen) vorzunehmen und
- einen vollständigen Notruf abzugeben



Durch Fallbeispiele, die wirklichkeitsnah geschildert werden, üben die Kinder, erlerntes Wissen in die Tat umzusetzen (siehe oben).

Über Verse, Lieder und Handpuppen (Jona und Joni), welche die Stunden begleiten, erfahren sie alle wichtigen Aspekte einer Unfallhilfe.

Aber auch das Wissen der Eltern wird zu Hause oft durch ihre Kinder auf die Probe gestellt. Dadurch wird wiederum bei vielen Elternteilen Interesse an Erste Hilfe-Maßnahmen geweckt. Deshalb sollte durch das Vermitteln lebensrettender Maßnahmen in einem frühen Lebensalter richtiges Verhalten aufgebaut und nicht – wie bisher – versucht werden, schon vorhandene falsche Verhaltensweisen bei Jugendlichen und Erwachsenen mit großer Mühe abzubauen zu wollen, wie z.B.:

- Ekelgefühle beim Anblick von Verletzungen,
- Hilflosigkeit im Umgang mit Hilfebedürftigen,
- Reduzierung der Maßnahmen auf das "technisch" Notwendige,
- das Ablehnen eigener Verantwortung und
- geringes Selbstvertrauen.

Material:

Für die Information über den Baustein und die Durchführung der Stunden werden folgende Materialien eingesetzt:

- Projektinformation für KindergärtnerInnen,
- Informationsbroschüre und Informationsbrief für Eltern,
- Begleitmaterial für die Teilnehmer (Loseblattsammlung),
- Foliensatz,
- Overhead-Projektor und
- Handpuppen "Jona und Joni"

Der Einsatz der beiden Handpuppen ermöglicht eine "Enthemmung" und ein ungezwungenes, freies Agieren der Kinder, die in Jona und Joni Gleichaltrige sehen. Dem Projektbausteinverantwortlichen erleichtern es die Puppen, als Erwachsener "Kindliches" auszusprechen ohne kindisch zu wirken. Er bedient sich der Handpuppen als Sprachrohr.

Vorbereitung seitens der Einrichtung:

Der Kindergarten stellt einen größeren Raum zur Verfügung (Platz für kleine Spiele). Wichtig ist dabei, daß sich die Fenster verdunkeln lassen (zum Ansehen von Folien). Matten sollten vorhanden sein, ein Rekorder mit Kassetten- und CD- Player wird benötigt.



Stunde 1

Einführung - Vorstellungsrunde

- *Kennenlernen sichtbarer Körperteile und ihrer Aufgaben*
- *Kennenlernen unsichtbarer innerer Körperteile und ihrer Aufgaben*

Inhalt

- Kinder erfahren die Aufgaben der Johanniter und anderer Hilfsorganisationen
- Geschichte von der Maus wird erzählt = Zeichen der Johanniter
- Kinder lernen, die Lage ausgewählter Körperteile und deren Aufgaben zu beschreiben:
 - Kopf
 - Körper mit Brust, Bauch und Rücken
 - Arme mit Händen
 - Beine mit Füßen
 - Haut
- Körperumriss eines Kindes wird auf Tapete abgezeichnet und die anderen Kinder vervollständigen den Umriss mit den Körperteilen
- Musikalische Begleitung mit dem Lied: "Mein Herz macht bum bum..."
- Herz: jedes Kind fühlt seinen Puls an der Halsschlagader
- Blut: Erklärung siehe Folie
- Atmung: Atemübungen
- Lungen: Wird vom Projektbausteinverantwortlichen mit einem Luftballon demonstriert; die Kinder beobachten das Heben und Senken des Brustkorbs beim Ein- und Ausatmen an sich selbst und an den anderen; beim Verschlucken wird der Oberkörper nach vorn gebeugt und leicht zwischen die Schulterblätter geklopft (als Partnerübung)

Material

- Anhang 2
- Handpuppen
- Anhang 3
- JUH (Johanniter Unfallhilfe) –Luftballons
- Stethoskop
- Rekorder
- Anhang 4 und 5



Stunde 2

Einführung

- *Umgang mit sterilem Material*
- *Grundregeln der Wundversorgung*
- *Verbände*
- *Verbandskastenkontrolle*

Inhalt

- Kurze Wiederholung wichtiger Elemente der letzten Stunde und ein Spiel zur Einstimmung
- Kinder lernen die Begriffe "steril" und "unsteril" und erfahren, wodurch Materialien unsteril werden können, und daß dieses Verbandsmaterial nicht mehr verwendet werden darf
- Kinder üben, ein Pflaster richtig anzuwenden
- Kinder lernen anhand von Folien die Grundregeln der Wundversorgung wie:
 1. nicht mit den Fingern in die Wunde zu fassen
 2. kein Wasser in blutende Wunden zu geben
 3. nicht versuchen die Wunden z. B. mit dem Taschentuch zu säubern
 4. keine Arzneimittel in die Wunden zu geben
 5. keine Fremdkörper aus Wunden zu entfernen
- Verband anlegen wird geübt.
- Projektbausteinverantwortliche/r stellt den Verbandskasten sichtbar hin und nimmt das Demonstrationsmaterial aus dem Kasten
- Kinder lernen, ausgewählte Verbandsmaterialien wiederzuerkennen und sie entsprechend einzusetzen
- Kinder erkennen, wie wichtig ein vollständiger Verbandskasten für Erste Hilfe-Leistungen ist
- Der Erste Hilfe-Schrank im Kindergarten wird gemeinsam aufgesucht und auf deren Inhalt überprüft
- Kinder erhalten die Möglichkeit, einen Rettungswagen von innen zu besichtigen

Materialien

- Handpuppen
- Verbandskasten
- Wundschnellverband
- Kompressen, Heftpflaster, Verbandspäckchen
- Scheren



Stunde 3

Einführung

- Kinder werden nach eigenen Unfällen gefragt und schildern ihre Erlebnisse
- Grundmaßnahmen bei Notfällen

Inhalt

- Ein Spiel zur Einstimmung und ein kurzes Gespräch mit den Kindern über das Wichtigste der letzten zwei Stunden.
- Kinder auf mögliche Gefahrenzonen im Kindergarten aufmerksam machen, indem man diese bei einem gemeinsamen Rundgang zusammen entdeckt.
- Richtiges Verhalten am Unfallort:
 1. Ruhe bewahren,
 2. Überblick über die Unfallsituation gewinnen,
 3. Ansprechen des Verletzten,
 4. Verletzungen suchen,
 5. Hilfe holen/Notruf absetzen,
 6. den Verletzten trösten sowie
 7. weitere Maßnahmen, wie richtige Lagerung und das Anlegen eines Verbandes.
- Durchführen einer Atem- und Pulskontrolle (Partnerübung: Kinder fühlen gegenseitig ihren Puls)
- Wichtig ist, erst den Verletzten anzusprechen und dann Verletzungen zu suchen an:
den 5 großen B`s:
 - B**irne (Kopf)
 - B**eide Arme
 - B**rust
 - B**auch
 - B**eide Beine
- Den Kindern erklären, wie gesucht wird, durch: **Sehen, vorsichtiges Fühlen und Fragen.**

Materialien

- Handpuppen
- Musikkassette "Ersthelfer von morgen"
- Merkspruch: Anhang 1



Stunde 4

Einführung

Fortsetzung: Grundmaßnahmen bei Notfällen

Inhalt

- Kurze Wiederholung wichtiger Aspekte der letzten Stunden verbunden mit einem Aufwärmspiel
- Die 4 Möglichkeiten einen Notruf abzusetzen, sind:
 1. per Telefon
 2. Telefonzelle mit Hebelnotruf
 3. Notrufsäule
 4. Bus-, Bahn- oder Taxifahrer ansprechen

NOTRUFNUMMER: 112

- Zwei Kinder aus der Gruppe führen ein Telefonat, wobei ein Kind eine fiktive Notfallsituation schildert und das andere in der Leitzentrale den Anruf entgegennimmt und fehlende Informationen erfragt.
- **Die 5 W's eines Notrufs:**
 1. **WO** ist es passiert? Genaue Angaben über den Unfallort, denn eine genaue Ortsangabe erspart dem Rettungsdienst unnötiges Suchen und damit wertvolle Zeit.
 2. **WAS** ist passiert? Kurze Beschreibung der Unfallsituation, damit alle notwendigen Maßnahmen bereits von der Leitstelle aus eingeleitet werden können (z.B. Einsatz von Bergungsfahrzeugen).
 3. **WIE VIELE** Verletzte/Erkrankte gibt es? Die Anzahl der Verletzten ist wichtig für den Abtransport mit Rettungs- und Krankenwagen.
 4. **WELCHE** Arten von Verletzungen liegen vor? Schilderung lebensbedrohlicher Verletzungen, damit ggf. ein Notarzt mit zum Einsatz kommt.
 5. **WARTEN** auf Rückfragen - den Hörer nicht einfach auflegen!



Materialien

- Anhang 6
- 2 Telefone



Merksprüche

Das Maßnahmenpaket

Mit Atmung, Puls fängst Du stets an;
der Notruf folgt als zweites dran;
darauf deckst Du ihn schützend zu;
durch Trösten kommt er dann zur Ruh.

Vorgehen bei Notfällen

Blicke!—Ruhig!—Sprich ihn an!
Suche!—Notruf!—Tröste dann!
Lag`re kundig mit Verstand!
Nun auf Wunden den Verband!

Hinweis:

Die einzelnen Aussagen des Merkspruchs
Werden durch unterstützende Gestik
unterstrichen, um den Lernerfolg zu
erhöhen.

Beispiele dazu wären:

Blicke:

beide Hände als "Fernglas" vor die Augen
führen

Ruhig:

ruhige, waagerechte Handbewegung;
beschwichtigend

Sprich ihn an:

mit Händen "Plappern" nachahmen

Suche:

Bewegung des Suchens von Verletzungen
nachahmen

Notruf:

Hand zum "Telefonhörer formen" und
Zum Ohr führen; Daumen und kleinen
Finger abspreizen, die übrigen Finger
Abknicken

Tröste dann:

eigenes Gesicht streicheln

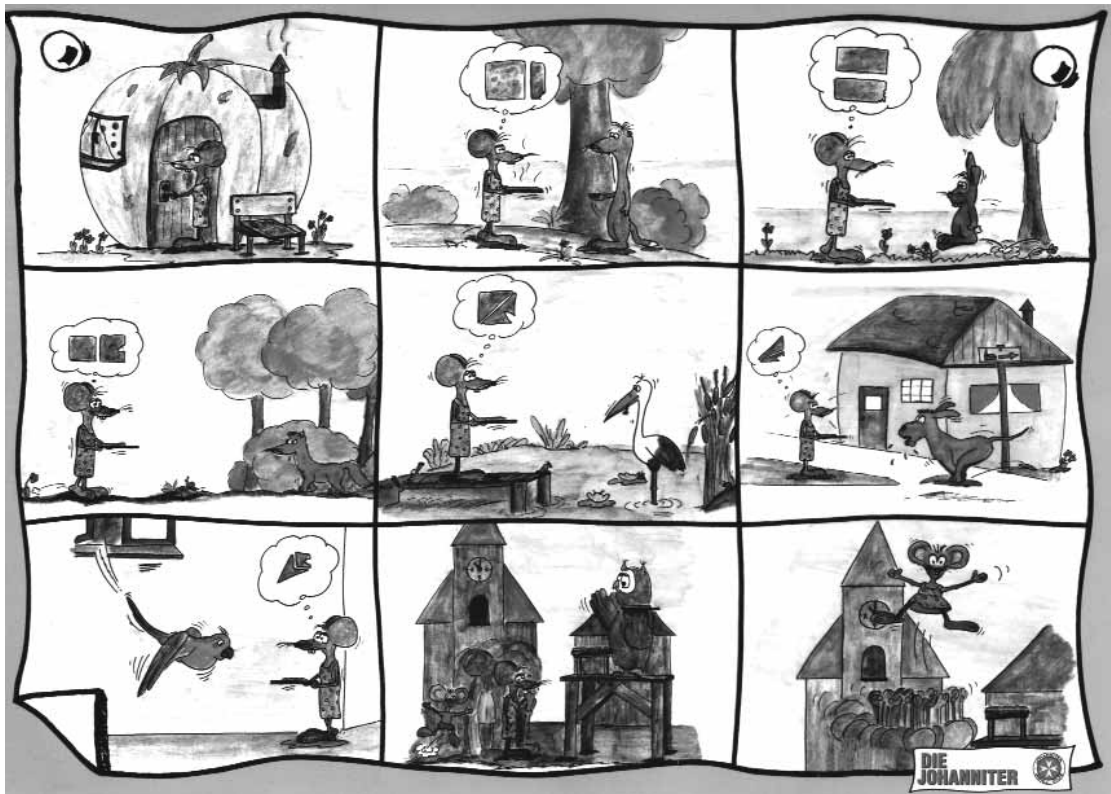
Lag`re kundig:

mit einer Hand die Antischocklage in die
Luft beschreiben

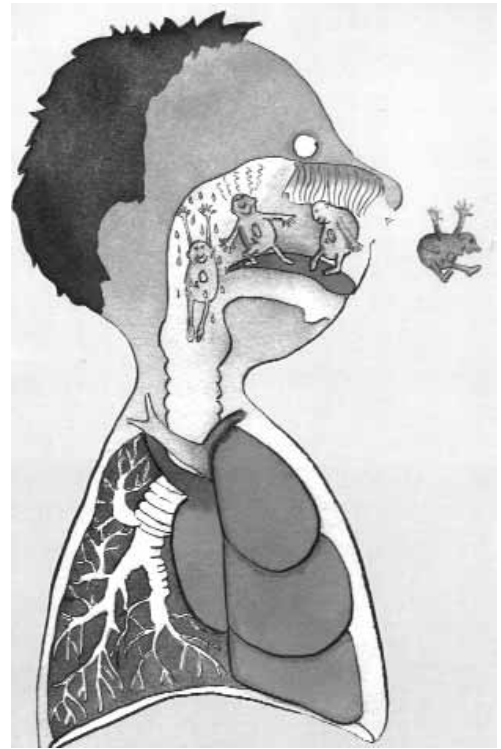
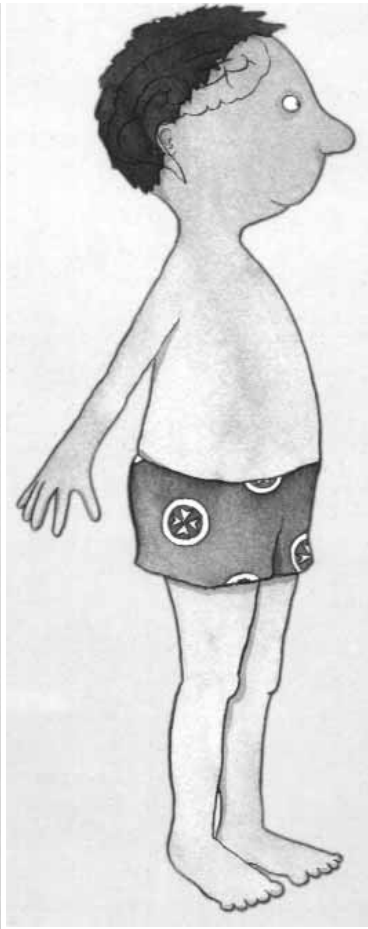
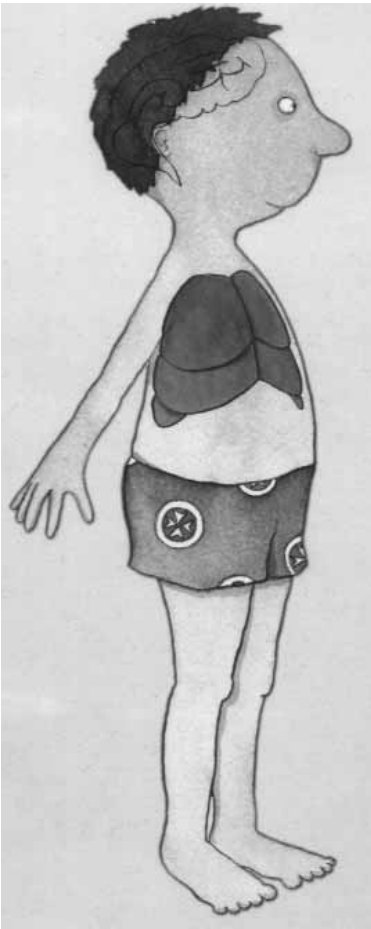
Verband:

bogenförmige Bewegung einer Hand um
den anderen Arm; beschreibt den dort
befestigten Verband

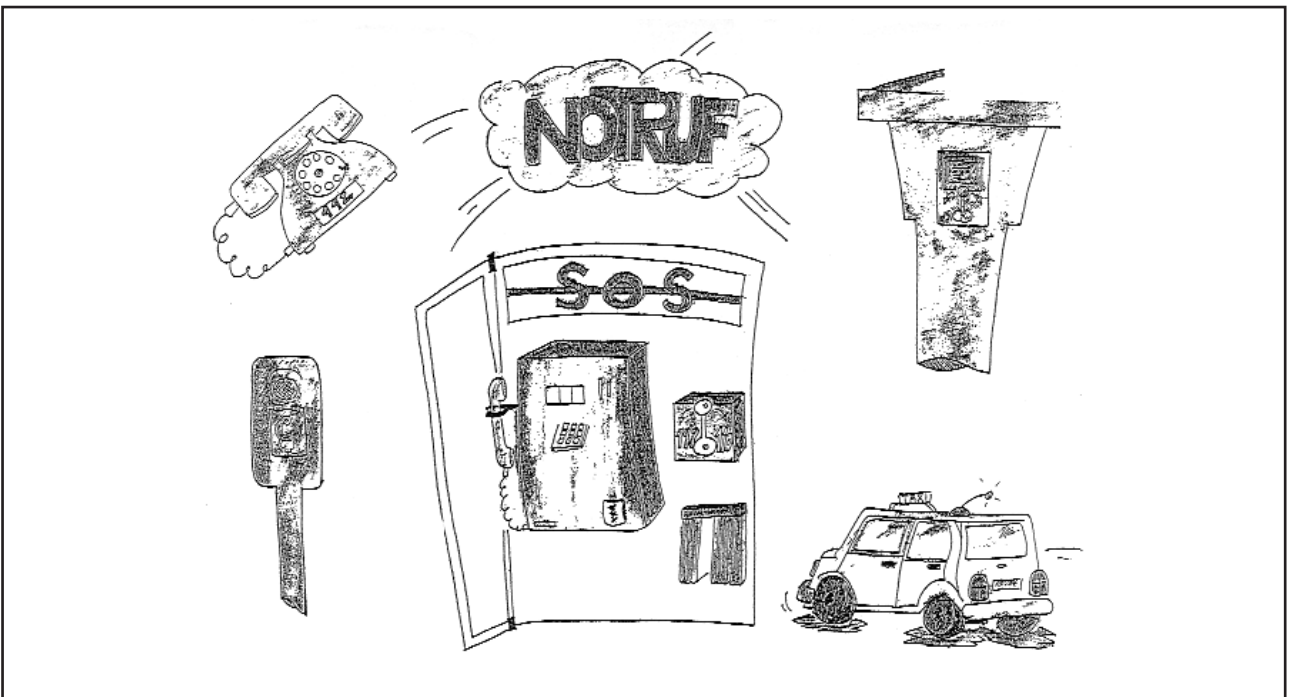




Anhang 4 und 5



Anhang 6



Mit freundlicher Unterstützung:



CARL-AUGUST-ALLEE 1
99423 WEIMAR

TELEFON:

0 36 43/ 5 92 23

0 36 43/ 51 56 11

TELEFAX:

0 36 43/ 50 18 99

EMAIL:

INFO@AGETHUR.DE

INTERNET:

WWW.AGETHUR.DE