

Checkliste für behandelte Themen

Klasse/Gruppe _____

Datum

1	NO	Notruf 112	☐	_____
		Meldemittel	☐	_____
		Rettungskette	☐	_____
		Rettungsdienst	☐	_____
2	WU	Kleine Wunden	☐	_____
		Insektenstich	☐	_____
		Zeckenstich	☐	_____
		Fremdkörper in Wunden	☐	_____
		Beulen, Quetschungen und Blutergüsse	☐	_____
3	HI	Hitze- und Kälteschäden/Verbrennungen	☐	_____
		Sonnenbrand/-stich	☐	_____
		Verbrühung	☐	_____
		Unterkühlung	☐	_____
4	BA	Bauchschmerzen	☐	_____
		Vergiftung	☐	_____
		Verschlucken	☐	_____

Klasse/Gruppe _____

- | | | | | |
|----------|-----------|---|--------------------------|-------|
| 5 | KO | Kopfverletzungen | ☐ | _____ |
| | | Nasenbluten | ☐ | _____ |
| | | Verbände mit Dreiecktuch | ☐ | _____ |
| | | | | |
| 6 | BL | Starke Blutungen | ☐ | _____ |
| | | Schock | ☐ | _____ |
| | | Ellenbogenverband | ☐ | _____ |
| | | | | |
| 7 | BW | Verletzungen des Bewegungsapparats | ☐ | _____ |
| | | Knochenbruch | ☐ | _____ |
| | | | | |
| 8 | BE | Bewusstlosigkeit | ☐ | _____ |

Situationsbeschreibung



Endlich Sommer!

Blauer Himmel und Sonnenschein, darauf haben alle lange gewartet. Knallheiß ist es, richtiges Schwimmbadwetter! Also schnell die Hausaufgaben gemacht und los geht's. Laura und Nils nehmen am liebsten ihre Inliner. Dann sind sie noch schneller da als zu Fuß. „He Nils, lass uns auf der Straße fahren, da ruckelt es nicht so“, ruft Laura. Nils zögert. Seine Eltern haben ihm ausdrücklich verboten, auf der Straße zu fahren. Auch wenn in ihrer Siedlung Tempo 30 gilt. „Es ist einfach zu gefährlich mit den Autos“, sagt sein Vater und seine Mutter ergänzt: „Du kannst ja noch nicht mal richtig bremsen und außerdem ist es sowieso verboten.“

Laura ist schon die Bordsteinkante hinunter und muntert ihn auf, ihr zu folgen. „Los Nils, hier geht's richtig ab, mir ist heiß, ich will ins Wasser.“ „Was Laura wohl von mir denkt, wenn ich nicht mitmache“, überlegt er. „Sie hält mich bestimmt für einen Feigling. Und weit und breit ist kein Auto zu sehen!“ Nils gibt sich einen Ruck, schließlich mag er Laura und will es sich mit ihr nicht verscherzen.

Unterwegs begegnen sie Meryem, die mit ihrem Fahrrad ebenfalls zum Schwimmbad unterwegs ist. Die beiden sind ganz schön aus der Puste und natürlich hat Laura die rettende Idee. „Meryem, was dagegen, wenn du uns ziehst?“ fragt sie. „Wir können einfach nicht mehr!“ Meryem ist einverstanden und tritt kräftig in die Pedale. Laura ist begeistert. Nils ist eher mulmig. „Schneller, schneller“, feuert Laura Meryem an.

x

Mit dem Auto, das plötzlich aus einer Toreinfahrt herauskommt, haben die Kinder nicht gerechnet. Meryem gelingt es gerade noch auszuweichen. Laura und Nils haben weniger Glück. Zwar prallen sie nicht mit dem Auto zusammen, doch beide verlieren durch Meryems Ausweichmanöver den Halt und stürzen auf die Fahrbahn. Hätte Laura wenigstens ihre Schoner getragen ... aber bei der Hitze!!!

Laura sitzt auf der Straße und weint. Ihr rechtes Bein schmerzt, sie kann es nicht mehr bewegen. Und sie blutet an den Händen. Nils ist es auch nicht viel besser ergangen. Aber wenigstens kann er alleine wieder aufstehen. Zum Glück kommt gerade sein großer Bruder auf dem Rad vorbei. Nils bittet ihn um sein Handy, um den Rettungsdienst zu verständigen.

Überlege

Wie hätten die Kinder den Unfall und die Verletzungen vermeiden können?

1. Nicht _____ sein!

2. Sein Können nicht _____!

3. Immer _____ tragen!

(Setze ein: **Schutzausrüstung**/leichtsinnig/überschätzen)



Alle doppelten Buchstaben müssen ausgestrichen werden! Die restlichen lassen sich zu einem Wort zusammenfügen. Es nennt ein Schutzmittel, das viele beim Fahrrad- und Inlinerfahren gerne weglassen, obwohl es sehr wichtig ist!

G	J	K	L	W
T	U	O	P	N
E	R	I	B	H
X	M	G	R	O
Y	V	U	J	X
K	I	P	Y	W
T	N	V	B	

Lösungswort: _____

Fallbeispiele

Sebastian und Anton fahren vor der Schule mit den Rädern um die Wette. Anton setzt zum Überholen an. Er berührt Sebastians Fahrrad mit seiner rechten Pedale. Sebastian stürzt und zieht sich eine stark blutende Wunde am Arm zu.

Wie immer wird in eurer Klasse getobt. Stefan springt von Tisch zu Tisch und rutscht dabei auf einem Buch aus. Er fällt und stützt sich mit der Hand ab. Sein Handgelenk gibt ein merkwürdiges Geräusch von sich. Stefan kann die Hand nicht mehr bewegen. Er hat starke Schmerzen.

In der Pause versteckt sich Sarah unter der Tischtennisplatte, die auf dem Schulhof steht. Nico kommt von hinten angeschlichen und kitzelt sie. Sarah erschrickt fürchterlich und stößt mit dem Kopf gegen den harten Beton. Sie bekommt eine dicke Beule und hat Kopfschmerzen. Außerdem ist ihr schwindelig und ein bisschen übel.

Plötzlich gibt es vor dem Schultor einen lauten Knall. Ihr habt es sofort erkannt, das muss ein Autounfall gewesen sein. Ihr rennt hin und seht, dass Frau Müller, die Mutter von Jonas, mit ihrem Wagen gegen den Milchtransporter geprallt ist. Sie ringt nach Luft und hat Schmerzen beim Atmen. Sie war nicht angeschnallt.

Am Grillstand hat sich eine lange Schlange gebildet. Die Besucher des Sommerfestes sind hungrig. Clara geht es nicht schnell genug. Sie gießt Spiritus in die Glut. Dabei bildet sich eine Stichflamme. Clara schreit auf und rennt mit stark geröteten Händen und Unterarmen davon.



Deine Freundin ist am Nachmittag beim Radfahren auf dem Schulhof gestürzt. Sie kann nicht aufstehen. Ihr rechtes Bein schmerzt bei jeder Bewegung. Außerdem blutet sie am Ellenbogen.



Ich beruhige und tröste meine Freundin!
Ich sage ihr, dass ich weggehe, um Hilfe zu holen und dann wiederkomme!
Ich laufe zum nächsten Telefon und mache einen Notruf 112!



Welche Nummer wählst du?

_____ **Trage sie neben Björn ein!**

Welche Angaben machst du genau?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Und worauf musst du warten?

Erste-Hilfe-Song

Text: Markus Grunefeld

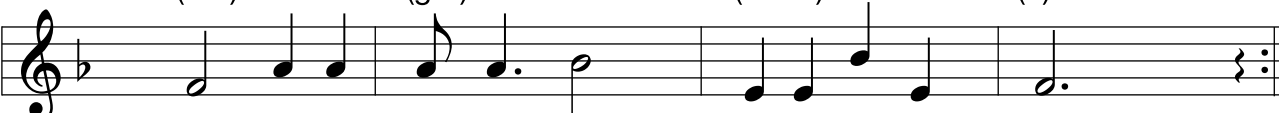
Musik: Albert Hammond „Down by the river“

Chords: C (F), dm (gm), G (C/C7), C (F)



Refr. 1. Warten auf den Rettungs- dienst Warten auf die Feuer- wehr

Chords: am (dm), dm (gm), G (C/C7), C (F)



Warten auf das Rote Kreuz nein, das muss nicht sein!

Refr. 2. Erste Hilfe, die ist wichtig, Erste Hilfe, die ist richtig
Erste Hilfe, kommt und seht: Wir wissen bald, wie's geht

1 Menschenmassen überall, plötzlich gibt es einen Knall,
Schreien, Rufen: Hilfe her! Notruf 112
Schnell geschaltet, hingerannt,
der braucht Hilfe, gut erkannt!
Menschen gibts, die helfen dir, Notruf 112
Refr.

2 „Was mach ich bloß? Was tu ich jetzt?“
Alle gucken ganz entsetzt:
„Mensch, wie im Fernseh! Guck mal, fein!
Aber helfen? Nein!“
Jetzt muss ganz schnell Hilfe her:
DU musst helfen, bitte sehr!
Komm doch bitte schnell mal her! Erste Hilfe jetzt!
Refr.

3 Da liegt ja einer, was ist da los?
Wir helfen ihm zuerst, na los!
Schaun' nach ihm, aber dann: Notruf 112!
Erste Hilfe, kommt und seht!
Wir lernen jetzt, wie das geht!
Du hilfst als Erster, aber dann: Notruf 112.

Refr. 2x und leise ausklingen lassen!

Notruf-Puzzle



Bitte kopieren (ggf. vergrößern!)

Bildergeschichte

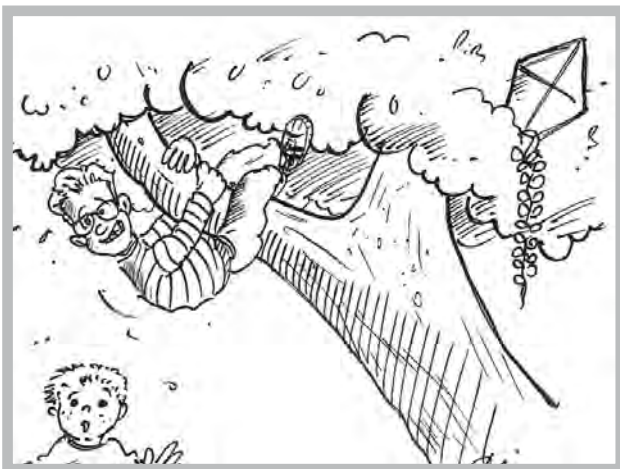
Schneide die Bilder aus!

Ordne die Bilder in der richtigen Reihenfolge und klebe sie so in die Kästen!

Überlege dir zu den Bildern eine Geschichte!

Schreibe die passenden Sätze neben die Bilder!

Du kannst die Bilder auch ausmalen, wenn du möchtest!



Meine Bildergeschichte

1.

2.

3.

Meine Bildergeschichte

4.

5.

6.

Stationslauf

Zur Wiederholung bestimmter Inhalte ist ein Stationslauf gut geeignet.

Die Aufgaben können von kleinen Schülergruppen in frei gewählter Reihenfolge bearbeitet werden.

Mögliche Stationen und Inhalte:

1. Gestellte Unfallsituation: An einem Telefon den entsprechenden Notruf 112 durchführen lassen.
2. Notruf-Puzzle **Methode NO 3**
3. Bildergeschichte **Methode NO 4**
4. Gemeinsam überlegen, wo im Stadtteil Telefonsäulen stehen und auf einem Plan mit Fähnchen kennzeichnen.
5. Gemeinsam überlegen, wie man jemanden um Hilfe bitten könnte, der ein Handy hat und dies im Rollenspiel ausprobieren.
6. Die 5 W's auf vorbereitete Notruf-Hände schreiben. Später an geeigneten Stellen in der Schule aushängen.
7. Rettungswagen kennenlernen.
8. Die verschiedenen Meldemittel auf große Pappen malen.
9. Gestellte Unfallsituation: Rettungskette spielerisch darstellen.
10. Rettungskette basteln.

Schulerkundung

Erkunden der eigenen Schule unter verschiedenen Aspekten:

1. Wo gibt es Telefone?
 2. Sind diese immer zugänglich?
 3. Wo wird an der Schule die Trage gelagert? Gibt es einen Sanitätsraum?
 4. Wie lautet die Schuladresse und wo ist die beste Zufahrtsmöglichkeit für einen Rettungswagen?
 5. Gilt dies auch für die Turnhalle?
 6. Befinden sich an jedem Telefon gut sichtbar die Notrufnummern?
 7. Wo befinden sich Verbandkästen? Welche Verbandmaterialien sind hier enthalten? Ist das Verfallsdatum der Verbandmaterialien nicht überschritten?
 8. Sind genügend Verbandtaschen für Schulausflüge vorhanden?
 9. Gibt es ausgebildete Ersthelfer/-innen oder Schulsanitäter/-innen?
 10. Wenn ja, ist eine Übersichtsliste ausgehängt, z. B. am schwarzen Brett?
- ! Die Ergebnisse der Erkundung können in einem Gebäude- und Lageplan der Schule eingetragen werden. Dieser ist allen, die an der Schule tätig sind, zugänglich zu machen (Schaukasten)!

Notizen

Meldemittel sammeln

Ein paar Schüler/-innen erhalten einige Tage vor dieser Stunde die Aufgabe, Informationen zu unterschiedlichen Meldemitteln zu sammeln. Sie stellen ihre Ergebnisse vor und werden von den Mitschüler/-innen befragt. Der/die Lehrer/-in ergänzt bei Bedarf und präsentiert die wichtigsten Meldemittel noch einmal anhand der Folie. Die Resultate werden an der Tafel festgehalten und von den Schüler/-innen auf das Arbeitsblatt übertragen. Zu Hause können sie die entsprechenden Meldemittel daneben malen oder sie aus Zeitschriften usw. ausschneiden und in die Kästen kleben.



Andere Schüler/-innen haben Unfallberichte aus der Tageszeitung gesammelt. Gemeinsam wird abschließend überlegt, welches Meldemittel jeweils möglich gewesen wäre.

Meldemittel sammeln

1.

Münztelefon

2.

Kartentelefon

3.

Taxi

Meldemittel sammeln

1.

Handy

2.

Bus und Bahn

3.

Notrufsäule

Rettungskette basteln

Zur ständigen Erinnerung und zur Gestaltung des Klassenraumes eignen sich große, bunte Rettungsketten.



Anleitung:

Stellen Sie Pappmaché her und überziehen Sie aufgeblasene Luftballons mit dieser Masse. Die ausgehärteten Kugeln können von den Schüler/-innen angemalt und beschriftet werden. Zum Schluss werden die Kugeln an einer Schnur im Klassenraum aufgehängt.

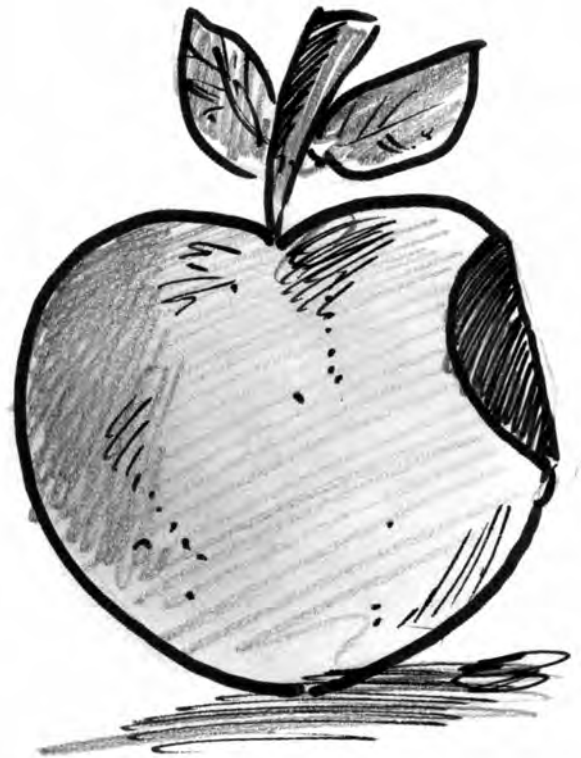
Der Apfeltest

Was passiert eigentlich, wenn die Haut verletzt wird?

Wenn man sich eine Schürfwunde zuzieht, kratzt oder schneidet, wird die Haut verletzt. Ist die Haut verletzt, tritt Blut aus und verkrustet nach einiger Zeit. Die Haut ist ein Schutzmantel, sie wächst nach einer Verletzung wieder nach.

Nun zum Test:

Die Schale eines Apfels wird angeritzt. Dabei wird sie beschädigt und der Saft läuft aus. Nach einiger Zeit wird der Apfel an dieser Stelle braun und verklebt.



Situationsbeschreibung

Große Jungs!

Ding, dang, dong. Der Schulgong läutet die große Pause ein. Die Schüler/-innen der Klasse 2b packen eilig ihre Schulsachen in die Schulranzen und stürmen auf den Schulhof. Einige Mädchen beginnen auf der Wiese „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute ...“ zu spielen. Björn, Nils und Tim beobachten sie von Weitem und schlendern langsam heran. Laura entdeckt die drei und fragt, ob sie mitmachen wollen. Doch die Jungs rümpfen nur die Nase und Tim antwortet: „So etwas Albernies spielen wir doch nicht. Wir sind doch keine Babys mehr ...“

Schnippisch fragt Meryem: „Was wollt ihr Großen denn spielen?“ „Na, wie wäre es mit Jungs ärgern die Mädchen?“, schlägt Björn vor. Und schon steht er neben ihr und wuselt in ihren Haaren herum. Meryem reißt sich los und läuft kreischend davon. Björn jagt sie über den Schulhof. Als Laura und Tanja hinter den beiden herlaufen, um Meryem zu helfen, schalten sich auch Tim und Nils ein. Eine wilde Jagd beginnt! Die Mädchen sind ganz schön schnell! Nils und Tim wird es zu bunt. Sie springen waghalsig über einen Fahrradständer, um den Weg abzukürzen. Endlich haben sie Meryem und Tanja erwisch. Auch Laura ist jetzt total außer Atem und gibt auf. Björn stürmt lachend heran und reißt an ihrem Schulranzen.



x

Laura stolpert und stürzt zu Boden. Sie bleibt weinend liegen. Ihr Knie ist aufgeschürft und blutet. Erschrocken schauen sich die anderen Kinder an. Das haben sie nicht gewollt, eigentlich sind sie ja Freunde!

Überlege

Wie kannst du viele Unfälle und Verletzungen vermeiden?

1. Nicht zu _____ sein!
2. Nicht _____ und kein _____ stellen!
3. Nichts in den _____ liegen lassen!
4. Nicht zu viel _____ !

(Setze ein: riskieren/schubsen/Bein/Gängen/wild)



Hier sind zwei gefährliche Situationen zu sehen! Überlege, was die Kinder besser machen könnten oder lieber nicht tun sollten!

Wobei musst du sonst noch aufpassen? Schreibe auf, was dir einfällt!



Zur Ruhe kommen

... mit Musik

Anleitung:

Besorgen Sie entspannende Musik.

Fordern Sie ihre Schüler/-innen auf, sich gemütlich hinzusetzen (oder sich wenn möglich auf den Rücken zu legen). Bitten Sie die Schüler/-innen, der Musik einige Minuten zuzuhören und dabei die Augen zu schließen. Bewegungen sollen vermieden werden.

Während der Übung können Sie leise umhergehen und Schüler/-innen, die unruhig werden, unterstützen, indem Sie ihnen z. B. Ihre Hand auf den Rücken legen.



Erläuterung:

Diese Übung eignet sich gut zu Beginn des Unterrichts oder nach Phasen, in denen besonders intensiv gearbeitet wurde. Die Schüler/-innen neigen dazu, während der Entspannungsübung den Kopf auf den Tisch zu legen. Dieses sollte zugelassen werden, wenn auch ein langfristiges Lernziel darin besteht, Wirbelsäule und Kopf aufrecht zu halten, um den Energiefluss nicht zu beeinträchtigen.

... mit Fantasiereisen

Bei Fantasiereisen ist ein gewisser meditativer Zustand, ein Abschalten und Ausschalten des üblichen Tagesbewusstseins günstig. Die Kinder können für einen Augenblick ruhige Musik hören oder auf ihren Atem achten. Zum Erreichen dieses Zustands eignen sich auch einfache Formen von Entspannungsübungen, die der eigentlichen Fantasiereise vorangestellt werden. Beispiel:

Modifiziertes autogenes Training (Ruhe- oder Schwereübung)

Du liegst ganz schwer auf dem Boden (oder: Bett, Sessel, Stuhl usw.).

Du fühlst deinen Körper ganz bewusst und intensiv.

Du bist ganz schwer, gelöst und ruhig.

Deine Hände und Arme sind ganz schwer.

Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer.

Deine Füße und Beine sind ganz schwer.

Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.

Du lässt los. Du gibst alle Spannung ab –
weg von dir.

Du bist ganz ruhig und entspannt.



Einige Impulse des autogenen Trainings, und hierzu gehören neben den Ruhe- und Schwereübungen auch die Wärmeübungen, wirken auch ohne besondere Vorkenntnisse. Übrigens fühlt sich dabei auch der/die Vorlesende entspannt und wohl. Während der Fantasiereise auftretende Störungen, wie z. B. das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos, können direkt sinnspezifisch eingebaut werden:

Du gehst auf einer Wiese spazieren ... und es kann sein, dass du auch dort ein Auto vorbeifahren hörst, gerade so wie jetzt ... während du entspannt auf der Wiese weitergehst ...

Die Sprache soll beruhigend und entspannend wirken. Schlüsselwörter (z. B. Ruhe oder loslassen) können betont oder auch gedehnt gesprochen werden. Genügend lange Sprechpausen sollen die Gelegenheit geben, Fantasien zu entwickeln. Wenn man den Inhalt beim Sprechen selbst innerlich mitvollzieht, wird sich das geeignete Tempo leichter einstellen.

Fantasiereisen können durch Musikuntermalung in ihrer Wirkung noch vertieft werden. In der Rückführung aus der Fantasiereise wird der Entspannungszustand aufgehoben. Der Kreislauf muss wieder angeregt werden. Jede abrupte Bewegung ist zu vermeiden. Ist ein/e Schüler/-in während der Fantasiereise eingeschlafen – was durchaus vorkommen kann – sollte man ihn/sie mit leiser Stimme aufwecken, ihn/sie vielleicht dabei auch ganz sanft berühren.

Nach einer Fantasiereise können sich die Kinder zu zweit oder in Kleingruppen austauschen oder gemeinsam ein Bild malen.

Beispiel für eine Fantasiereise zum Abschalten

Dieses Beispiel ist als Anregung zu verstehen. Es kann gekürzt oder auch erweitert werden.

Die Reise beginnt mit einer Anleitung zur Entspannung aus einer Atemübung heraus, bei der die Teilnehmer/-innen aufgefordert werden, dem Weg ihrer Atmung nachzuspüren.

... du atmest ganz tief und ruhig –
ein und aus – ein und aus – ein und aus –
du spürst, wie die Luft in deine Lunge strömt –
ein und aus – ein und aus – ein und aus –
ziehe die Luft nun noch tiefer in dich hinein –
ein und aus – ein und aus – ein und aus –
spürst du, wie die Luft deinen Bauch füllt? –
schicke die Luft bis in die Beine –
und noch tiefer, bis in die Füße –

spüre, wie die Luft mit jedem Atemzug tiefer ein-
dringt –
spüre sie in den Armen – den Händen – den
Fingern –
du spürst, wie du immer leichter wirst –
mit jedem Atemzug wirst du leichter –
und leichter –
jetzt bist du leicht wie eine Feder –
du spürst, dass du schwebst –
ganz langsam schwebst du höher – und höher –
du siehst über dir den klaren Himmel –
und steigst höher – und höher –
ein leichter, warmer Wind kommt auf –
er nimmt dich mit –
unter dir siehst du deine Stadt (dein Dorf) –
alles ist ganz klein – wie Spielzeug –
du schwebst weiter –
über Wiesen – und Wälder –

unter dir siehst du einen Fluss –
und du schwebst mit dem Wind zum Meer –
du siehst das klare blaue Wasser –
du siehst die Küste immer kleiner werden –
nun siehst du um dich herum nur noch das
Meer –

die Sonne steht hoch am Himmel –
du spürst ihre wärmenden Strahlen –
dir wird warm und wärmer –
die Sonne brennt heiß –
wie gerne möchtest du ins kühle Wasser
tauchen –
deshalb machst du dich jetzt ganz schwer –
deine Arme werden ganz schwer –
deine Beine werden ganz schwer –
dein ganzer Körper wird ganz schwer –

du sinkst langsam hinunter zum Meer –
das Wasser ist ganz ruhig und klar –
nun tauchst du ein in das kühle Nass –
du tauchst immer tiefer und tiefer –
und um dich herum wird es dunkel –
bunte Fische begleiten dich auf deinem Weg –
du merkst, dass du hier atmen kannst –
und du atmest ganz ruhig – ein und aus –

dann erreichst du den Meeresgrund –
du siehst vor dir eine große alte Holztruhe –
langsam schwimmst du auf sie zu –
öffne nun die Holztruhe – sie ist leer –
lege nun all deine Sorgen in die Truhe –
nimm alles was dich ärgert – was dich aufregt –
alles was dich stört – und lege es in die Truhe –
schließe nun den Deckel –
und klappe das große Vorhängeschloss zu –

du fühlst dich nun erleichtert –
alle deine Sorgen hast du abgelegt –
du fühlst dich so leicht, dass du wieder zu
steigen beginnst –
langsam steigst du wieder hoch –
die Truhe mit den Sorgen bleibt zurück –
über dir siehst du schon das Tageslicht glitzern –
du durchstößt die Wasseroberfläche –
und weiter steigst du – hoch in den Himmel –
die Sonne scheint immer noch warm –
sie trocknet dich schnell –
der leichte Wind treibt dich zurück –
zurück in die Schule –
du freust dich darauf –

du fühlst dich leicht und entspannt –
du fühlst dich gut –

unter dir siehst du nun deine Schule –
langsam sinkst du wieder herab –
du kehrst zurück in diesen Raum –
du fühlst wieder deinen Atem –
wie er dich erfrischt –

recke und strecke nun Arme und Beine –
vielleicht gähnst du einmal lang und herzlich –
genieße noch etwas deine Entspannung –
wenn du bereit bist, öffne wieder die Augen.



Jeden Sonntag geht's zum Fußballspielen in den Park. Voller Einsatz ist angesagt! Beim Zweikampf stürzt dein Freund zu Boden und zieht sich eine böse Schürfwunde am Oberschenkel zu. Er verzieht vor Schmerzen sein Gesicht ...



Ich beruhige und tröste meinen Freund!

Ich ziehe die Schutzhandschuhe an!

Ich versorge die Wunde mit einem (Rahmen-)Verband!

Ich weise auf die Infektionsgefahr hin und begleite ihn nach Hause oder zum Arzt!

Worauf musst du bei der Wundversorgung achten?

1. Wunde _____ !
2. Wunde nicht _____ !
3. Fremdkörper _____ !
4. Immer _____ !

Wo befindet sich das Verbandmaterial in deiner Schule?

Überprüfe das Verfallsdatum!

Schaue nach, ob ihr Verbandmaterial zu Hause habt!

Übe den (Rahmen-)Verband noch einmal mit deinen Freund/-innen und Geschwistern oder Eltern!

Hautabdruck



Zur genaueren Betrachtung der Haut ist folgende Übung gut geeignet. Sie benötigen weiche Bleistifte, Papier und Klebefilm.

Anleitung:

- Mit einem weichen Bleistift malen die Schüler/-innen zunächst einen großen, dunklen Fleck auf ein Blatt Papier.
- Anschließend fahren sie mit ihrem Zeigefinger hindurch, bis dieser ganz schwarz ist.
- Sie kleben nun ein Stück transparentes Klebeband auf den Zeigefinger, ziehen dieses vorsichtig wieder ab und befestigen es auf einem weißen Blatt.
- Der Fingerabdruck ist nun deutlich zu sehen.
- Mit anderen Fingern kann ebenso verfahren werden. Es sind die unterschiedlichen Fingerabdrücke zu erkennen.
- Auf die gleiche Weise kann herausgefunden werden, welche Hautarten sich noch am Körper befinden (Arm, Bein, Zehen).

Blindenschrift

Der Tastsinn teilt uns über die Haut mit, was in der Außenwelt passiert.

Wir können fühlen, ob etwas warm, klebrig, fettig, stumpf, glitschig, hart, kalt, heiß usw. ist oder auch, ob etwas schmerzt.

Anleitung:

Füllen Sie einen Beutel oder einen Karton mit verschiedenen Gegenständen, die es zu ertasten gilt. Bitten Sie die Schüler/-innen nacheinander, die Augen zu schließen, Dinge zu erfühlen und die Oberfläche zu beschreiben. Sie können die Gegenstände auch auf einem Tisch aufstellen und den Schüler/-innen die Augen verbinden.

Das Blindenschriftalphabet basiert ebenfalls auf dem Tastsinn des Menschen. Nur 6 Punkte sind, unterschiedlich kombiniert, zur Darstellung aller Buchstaben des Alphabets notwendig.

Punktkombinationen für den Begriff „Erste Hilfe“:

E	R	S	T	E
● .	● .	. ●	. ●	● .
. ●	● ●	● .	● ●	. ●
. .	● .	● .	● .	. .

H	I	L	F	E
● .	. ●	● .	● ●	● .
● ●	● .	● .	● .	. ●
. .	. .	● .	. .	. .

Zunächst die Karten auf dickes Papier kopieren. Die Schüler/-innen können die Karten ausschneiden und die großen Punkte von hinten mit einer Stopfnadel durchstechen. Diese sind dann gut zu ertasten.

Retsalfp



Für dieses Spiel benötigen Sie verschiedene Pflasterverbände, Heftpflaster, Wundauflagen, Scheren, Plakatkarton und Klebstoff.

Anleitung:

Sie bitten die Schüler/-innen herauszubekommen, was das Wort Retsalfp bedeutet. Nach einiger Zeit verraten Sie, dass das Retsalfp bei Verletzungen benötigt wird. Schließlich zaubern Sie ein Stück Wundschnellverband, Wundauflagen und Heftpflaster hervor und erklären den Kindern, was es mit Retsalfp auf sich hat.

Nun verteilen Sie die übrigen Materialien und bitten die Kinder, in kleinen Gruppen Pflaster-Collagen herzustellen. Die Kinder sollen genügend Zeit haben, die Materialien anzufassen, zu untersuchen und zu zerpfücken.

Gemeinsam mit den Kindern beschriften Sie die einzelnen Bestandteile und informieren über die Unterschiede zwischen Wundauflage, Heftpflaster und Wundschnellverband. Der abschließende Klebetest auf nasser oder fettiger Haut macht deutlich, dass diese stets recht sauber und vor allem trocken sein muss, um ein Pflaster aufzukleben.

Heuaufguss

Sie möchten den Schülern und Schülerinnen die Notwendigkeit der Wundbedeckung und der Impfung deutlich machen?

Besorgen Sie:

etwas trockenes Gras,
1 Glas Wasser und stellen Sie das Mikroskop auf.

Anleitung:

Zunächst beobachten die Kinder einen Wassertropfen. Sie werden keine Einzeller o. ä. Getier entdecken.

Sie geben nun ein wenig Gras in das Wasserglas und stellen es auf die Fensterbank.

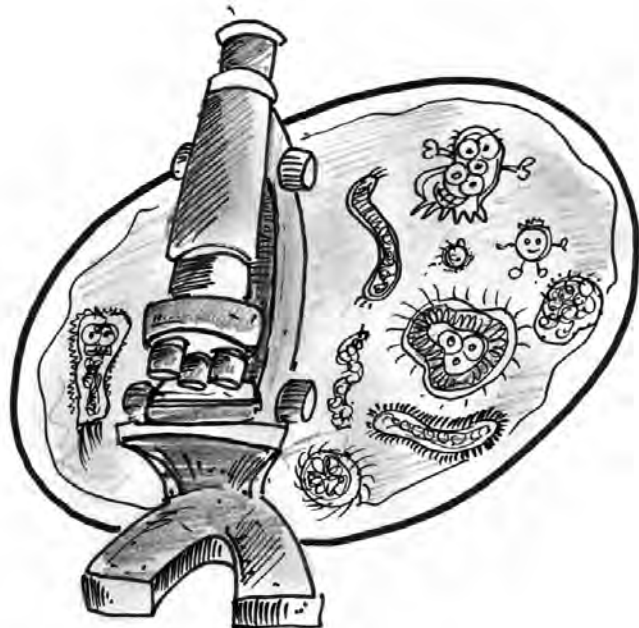
Nach ca. einer Woche haben sich eine Vielzahl einzelliger Lebewesen entwickelt, die gut unter dem Mikroskop zu beobachten sind.

Erklären Sie, dass auch in eine Wunde Schmutz, in dem sich Bakterien befinden, gelangt. Diese wollen sich im Blut des Verletzten ausbreiten (Infektion). Deshalb kommt es zum Kampf mit der Polizei des Körpers, den weißen Blutkörperchen, die dieses natürlich verhindern möchten und zur Verteidigung übergehen.

Besonders gefährlich sind die Tetanuserreger. Deshalb stellt man am besten der Körperpolizei starke Helfer zur Seite und lässt sich impfen.

Durch die Wundbedeckung wird verhindert, dass noch mehr Schmutz in die Wunde eindringt.

Der Arzt/die Ärztin überprüft die Wunde, säubert sie fachgerecht und schaut nach dem Status der Tetanusimpfung.



Überlege

Am Samstagvormittag haben Nils, Tim und Meryem am Wald-
rand gespielt, im hohen Gras und hinter den Bäumen kann man
sich prima verstecken. Am Nachmittag bemerkt Nils am Bauch
eine gerötete Stelle, die etwas juckt. In der Mitte davon ist et-
was Schwarzes.

Was rätst Du Nils?

**Was müsst ihr nach dem Herumtoben in hohem Gras,
Gebüsch oder Unterholz beachten?**

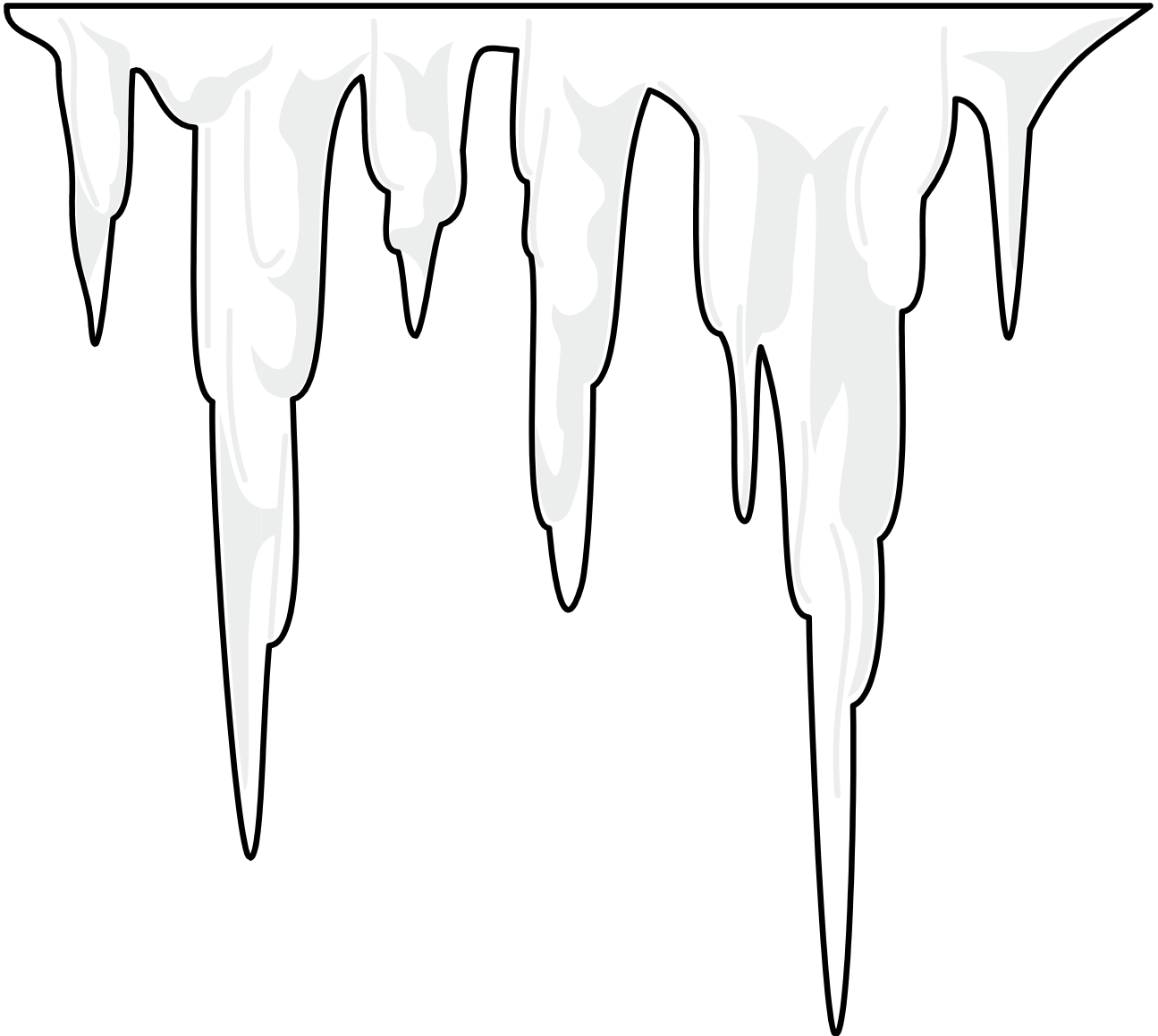


Kühlbeutel basteln

Anleitung:

Sie stellen zuerst gemeinsam mit den Kindern Eiswürfel her. Diese werden dann in Gefrierbeutel gelegt und in einen Waschhandschuh oder anderen Stoff gepackt.

Anschließend kann im Rollenspiel noch einmal das Kühlen und Betreuen geübt werden (zur Erinnerung: Das Kühlen ist wichtig, damit die Beule nicht so stark anschwillt und die Schmerzen zurückgehen. Durch das Zusammenziehen der Blutgefäße wird die Blutung nach innen verringert).



Situationsbeschreibung

Ein tolles Rezept!

Es ist Dienstag, kurz vor Schulschluss. Während Frau Seeger wie immer die Hausaufgaben an die Tafel schreibt, rutscht Meryem unruhig auf ihrem Stuhl hin und her. Dienstags findet nach der Schule die Koch- und Back-AG statt. Meryem kramt in ihrem Schulanzen nach dem Rezept für türkische Apfelrollen, die sie heute backen werden. Hoffentlich schmecken die Apfelrollen den anderen Kindern auch so gut wie ihr. Sie hat sich das Rezept extra von ihrer Oma aus der Türkei schicken lassen. Auf türkisch heißen die Apfelrollen „Elmali Kurabiye“.

Endlich ist es soweit. Der Schulgong ertönt und zeigt das Ende der Mathestunde an. Eilig packt Meryem ihre Sachen zusammen und läuft in die Schulküche. Dort findet die Koch-AG immer statt. Frau Becker wartet bereits und zeigt Meryem die eingekauften Zutaten. Meryem betrachtet sie kritisch. Es scheint alles da zu sein:

saure Äpfel, Zucker, Zimt, Mehl, Butter, Joghurt, gehackte Haselnüsse und noch vieles mehr. Alle Zutaten stehen auf dem großen Tisch in der Mitte des Raumes.

Inzwischen sind auch die anderen Kinder eingetrudelt. Darunter zwei Mädchen aus der Parallelklasse, Tobias, ein Zweitklässler, sowie Tim und Laura. Die beiden wollten sich Meryems Lieblingsnachtspeise natürlich nicht entgehen lassen. Rasch waschen sich alle Kinder die Hände und binden die Schürzen um. Nun beginnen sie, nach Frau Beckers und Meryems Anweisungen den Teig und die Füllung zuzubereiten. Während Laura alle Zutaten abmisst und mischt, schälen Tobias und Tim die Äpfel. Frau Becker heizt den Backofen auf 180° C vor. Schließlich formen die Kinder aus dem Teig ovale Plätzchen und verteilen etwas von der Füllung darauf. Dann werden die Teigplätzchen aufgerollt und auf ein großes Backblech gelegt.

Tim und Tobias dauert das alles offensichtlich zu lange. Sie beginnen, sich gegenseitig mit Mehl die Gesichter zu bemalen. Auf einmal hat Tobias eine Idee: Er kratzt aus der Teigschüssel die letzten Reste heraus und träufelt sie auf Tims Locken. Tim springt auf, nimmt die Teigschüssel und läuft hinter Tobias her.

Frau Becker, die gerade die Plätzchen in den Backofen schieben will, ermahnt die beiden, nicht zu nah am Herd vorbeizurennen.

x

Sie öffnet den Backofen, um das Backblech mit den Apfelrollen hineinzuschieben. Währenddessen taucht Tim Tobias mit dem Kopf in die Teigschüssel. Dieser quiekt laut und stolpert rückwärts gegen Frau Becker, die vor lauter Schreck das Backblech fallen lässt und sich mit den Händen auf der heißen Backofentür abstützt. Sie zieht ganz schnell die Hände zurück, diese sind ganz rot. Es scheint sehr weh zu tun, denn sie verzieht das Gesicht und pustet vorsichtig über die Handflächen.



Überlege

Wie kannst du Unfälle beim Kochen vermeiden?

1. Nicht einfach auf die _____ fassen!
2. Aufpassen beim Hochheben eines _____!
3. Immer den Herd _____!
4. Die Heizstäbe im _____ nicht berühren!

(Setze ein: **Deckels/Backofen/abschalten/Herdplatte**)



Löse das Rätsel! Die Lösungsbuchstaben ergeben, in der richtigen Reihenfolge, eine Tätigkeit, bei der du auf Verbrennungen Acht geben musst!

1.

--	--	--	--	--	--
2.

--	--	--	--	--
3.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
4.

--	--	--	--	--	--
5.

--	--	--	--	--	--	--	--	--
6.

--	--	--	--	--	--	--	--

Fragen:

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Wo bekommst du leicht einen Sonnenbrand? | Im ... |
| 2. Was wird sehr heiß, wenn eine Kerze brennt? | Der ... |
| 3. Was musst du nach dem Kochen ausschalten? | Die... |
| 4. Was musst du auspusten, bevor du weggehst? | Die... |
| 5. Wen erreicht man unter der Rufnummer 112? | Die... |
| 6. Woran hat sich Frau Becker verbrannt? | An der Tür vom ... |

Lösungswort:

--	--	--	--	--	--

Rezept

Apfelrollen (Elmali Kurabiye)

Ob am Nachmittag oder als Nachspeise – Apfelrollen kommen immer gut an. Dieses Rezept entspricht der Menge für 8 bis 10 Personen.

Für die Füllung:

3 saure Äpfel
4 bis 5 Esslöffel Zucker
3 Teelöffel Zimt
20 g gehackte Hasel- oder Walnüsse

Für den Teig:

375 g Mehl
250 g Butter
1 Esslöffel Joghurt
1 Teelöffel Backpulver
Etwas abgeriebene Zitronenschale
4 bis 5 Esslöffel Puderzucker
1/2 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und reiben. In einem Topf den Zucker mit den Äpfeln unter Rühren zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln. Dann die Mischung erkalten lassen, den Zimt und die Nüsse hinzufügen und nochmals umrühren. Den Backofen auf 180° vorheizen (Umluft: 160°).

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Butter, den Joghurt, das Backpulver, die Zitronenschale, den Vanillinzucker und den Puderzucker hineingeben. Die Zutaten in der Mulde miteinander verrühren und nach und nach mit dem Mehl zu einem Teig vermengen. Danach den Teig in eigroße Portionen aufteilen und diese mit der Handfläche oder einer Backrolle zu flachen, ovalen Plätzchen formen. Auf der Schmalseite etwas Apfelmus verteilen, den Teig aufrollen und mit der Nahtstelle nach unten auf das gebutterte Backblech setzen.

30 Minuten backen lassen.
Mit Puderzucker überziehen.
Fertig – Guten Appetit!

(M. Renan Atalay)



Im Sportunterricht klettern die Viertklässler am liebsten die Seile hinauf, bis unter die Hallendecke. Eigentlich dürfen sie das alleine gar nicht. „Frau Müller kommt“, ruft jemand. Vor Schreck saust eine Mitschülerin zu schnell das Seil hinunter und lässt die Hände schleifen. Unten angekommen weint sie vor Schmerzen und zeigt auf die Brandwunden in ihren Handflächen ...



Ich beruhige und tröste meine Mitschülerin!
Ich bitte sie, sich hinzusetzen oder hinzulegen!
Ich ziehe Schutzhandschuhe an!
Ich kühle die Verbrennungen an den Händen sofort kurzzeitig mit Wasser!
Ich bedecke die Brandwunden locker und vorsichtig mit einem Verbandtuch!
Ich decke sie zu!

Worauf musst du bei der Versorgung der Brandwunden sonst noch achten?

1. Niemals _____ !
2. Niemals _____ !
3. Niemals _____ !

Suche den Verbandkasten in der Sporthalle!
Schaue nach, ob du Verbandtücher darin findest!
Achte auch auf das Verfallsdatum der Erste-Hilfe-Materialien!

Schwimmbadwetter!

Meryem und Laura stehen am Fahrradständer vor dem Freibad. Sie sind hier mit den drei Jungs verabredet. „Typisch Jungen, kommen immer zu spät“, schimpft Meryem. „Genau“, bestätigt Laura, „dabei haben wir doch heute die letzten beiden Stunden frei bekommen. Abhetzen muss man sich da ja nun wirklich nicht.“ „Mal sehen, was sie diesmal wieder für eine Ausrede haben“, spottet Meryem, „in dieser Hinsicht sind sie ja schließlich sehr begabt.“

„Du Meryem, da hinten kommen sie!“ Meryem dreht sich um und sieht, wie die drei langsam näherkommen. Nils und Björn fahren mit ihren Rädern neben Tim her, der sein Fahrrad schiebt. Als sie die beiden Mädchen erreichen, jammert Tim: „Ich habe einen Platten! Tut mir leid. Deshalb sind wir zu spät.“ „Schon gut“, sagt Meryem versöhnlich und kettet ihr Rad an den Fahrradständer. Nachdem alle ihre Fahrräder abgeschlossen haben, gehen sie zum Eingang und lösen ihre Eintrittskarten. Sie betreten das Freibad und stellen fest, dass ihr Lieblingsplatz auf der Wiese schon belegt ist. „Wo sollen wir uns denn nun hinlegen?“, fragt Nils. „Was haltet ihr von dort drüben, da unter dem schönen Baum?“, schlägt Meryem vor. „Nee, nicht in den Schatten, das ist mir viel zu kalt“, widerspricht Björn. „Zu kalt, bei der Hitze!“, wundert sich Tim, „du willst dich doch wohl mit deiner hellen Haut und den blonden Haaren nicht den ganzen Tag in die Sonne knallen?“ „Ach lass mich doch in Ruh“, meckert Björn. „Wie wär’s denn da drüben? Da gibt es sowohl Schatten als auch Sonne für Björn“, schlägt Laura vermittelnd vor. Die anderen sind einverstanden.

In Windeseile ziehen sie sich um. Laura pustet schnell noch den Wasserball auf und sofort stürzen sich alle vom Rand ins Wasser. Es ist herrlich, bei dem schönen Wetter im kühlen Nass herumzuplanschen. Die Kinder spielen Ball und sausen die Wasserrutsche herunter. Zwischendurch verlassen die Mädchen das Wasser und legen sich auf ihre Handtücher in den Schatten. Auch Nils klettert aus dem Becken, um in seinem neuen Buch zu lesen. Björn und Tim toben laut lachend im Pool herum. Sie haben soviel Spaß, dass sie darüber die Zeit vergessen. Erst als ihre Haut schon ganz aufgeweicht ist, kommen sie heraus und setzen sich zitternd auf ihre Handtücher. Björn läßt sich von der Sonne trocknen. Nach einer Weile sagt Meryem: „Hey Björn, du bist ganz rot im Gesicht und auf den Schultern. Geh mal besser aus der Sonne.“ „Ach was“, lacht Björn, „das wird schön braun. Ich werde immer erst rot.“ Laura hält Björn ihre Sonnenmilch hin, doch dieser lehnt dankend ab: „Bei dem hohen Lichtschutzfaktor kann man doch gar nicht braun werden. Deshalb bist du ja auch immer so käsig.“ Beleidigt steckt Laura die Sonnenmilch in ihre Tasche und spielt mit Meryem weiter Karten.

x

Am späten Nachmittag packen sie ihre Sachen zusammen und wollen das Schwimmbad verlassen. Als Björn aufstehen will, um sein Handtuch in die Badetasche zu stopfen, ist ihm ganz schwindlig. Auch war ihm die ganze Zeit schon schlecht, dabei hat er heute doch nur ein Eis gegessen. Langsam setzt er sich wieder hin. Tim schaut ihn besorgt an und fragt: „Björn, was ist denn mit dir los?“ „Mir ist schwindlig und so übel“, wimmert Björn. Vorsichtig legt Tim seine Hand auf Björns Stirn: „Mensch, dein Kopf ist total heiß und du bist immer noch ganz rot!“ „Ja, du siehst aus wie eine Tomate“, bestätigt Nils. „Mir ist ja so schlecht“, stöhnt Björn, „ich glaube, ich schaffe es nicht mehr bis nach Hause.“ Ratlos schauen sich die Freunde an.

Sonnenuhr



Zur Einrichtung einer anschaulichen Sonnenuhr benötigen Sie eine sonnige, freie Fläche, möglichst mit weichem Boden und:

- 1 Stock (1 m lang)**
- 4 kurze Stöcke (20 cm lang)**
- 4 beklebte Bierdeckel**
- Klebeband/Klebstoff**
- Kompass**

Die Kinder bekleben die Bierdeckel mit weißem Papier. Darauf malen sie jeweils ein Symbol für Frühstücks-, Mittags-, Nachmittags- und Abendzeit. An geeigneter Stelle wird die lange Stange so in den Boden gesteckt, dass sie eine Neigung von ca. 60° nach Norden hat. Dies ist wichtig, damit zur Mittagszeit, wenn die Sonne fast senkrecht am Himmel steht, die Schattenlinie nicht zu kurz wird. Nun muss nur noch die Sonne scheinen ...

Morgens wird dann am Ende der Schattenlinie ein kurzer Stock, an dem der entsprechende Bierdeckel befestigt ist, in den Boden gesteckt. Genauso verfährt man im Laufe des Tages mit den anderen Symbolen.

Am Abend ist die Sonnenuhr fertig!

Kinderpunsch

Der Punsch soll die erstarrten Lebensgeister wecken und sollte deshalb heiß getrunken werden. Es empfiehlt sich daher, den fertigen Punsch in Thermoskannen abzufüllen.

Für ca. 4 Gläser benötigen Sie:

1/2 Liter Apfelsaft

1 Prise Salz

1 Stange Zimt

Etwas Zucker

1 ungespritzte Zitrone

4 Nelken

Zunächst den Apfelsaft mit dem Salz und etwas Zucker erhitzen, aber nicht kochen. Dann die Gewürze darin etwa 10 Minuten ziehen lassen. Der Topf sollte dabei auf der warmen Herdplatte stehenbleiben, damit die Mischung nicht abkühlt. Schließlich die Gewürze wieder entfernen, die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und je 1 Scheibe in jedes Glas legen. Den Punsch darauf gießen und heiß servieren.



Situationsbeschreibung

Allein zum Ponyhof!

Endlich ist es soweit! Björn platzt fast vor Aufregung. Das erste Mal allein wegfahren, ohne Eltern, ohne seine kleine Schwester, die ihm ständig auf die Nerven geht und alles durcheinander bringt. Klar, ein bisschen Angst hat er schon. Vor allem vor dem Einschlafen, so ganz ohne Geschichte von seinen Eltern, ohne Gutenachtkuss und ohne den vertrauten Geruch von Mamas Kopfkissen. Aber eine Klassenfahrt zum Ponyhof findet ja nicht alle Tage statt. Und außerdem sind Nils und die anderen dabei und zusammen halten sie die komischen Gefühle schon aus. „Aber vielleicht geht's denen total gut“, überlegt Björn. „Es kann natürlich auch sein, dass sie einfach nicht darüber sprechen wollen.“



Björns Tasche ist tonnenschwer! Taschenlampe, Schwimmsachen, Gummistiefel, Bettzeug, Bücher ... was man halt so braucht, wenn man eine Woche unterwegs ist.

„Ob ich wohl mal zu Hause anrufen darf, wenn wir angekommen sind“, überlegt Björn.

Als sie auf dem Weg zur Schule sind, liegt auf der Rückbank nicht nur die monströse Reisesache, sondern auch ein prall gefüllter Rucksack voller Süßigkeiten. Natürlich nur das Nötigste, für die Fahrt. So stand es zumindest auf dem Zettel, den ihre Lehrerin den Eltern auf dem Elternabend gegeben hatte.

Jetzt noch ein Abschiedskuss, ein „Pass auf dich auf“, ein letztes Drücken, dann ist Björn allein. Jedenfalls fühlt er sich so. Aber da kommt Nils, klopf ihm auf die Schulter und schlägt vor, im Bus erst mal die Gummibärchen zu probieren, die seine Oma ihm zugesteckt hat.

Gesagt, getan, in der letzten Reihe, wo es so schön schaukelt, gibt es einiges zu testen. Die anderen sind auch gut bestückt, Kekse mit und ohne Schoko, Trinkpäckchen, Chips, Salzstangen und tausend Sorten Schokoriegel machen die Runde. Auch Käsebrote sind dabei, kommen aber nicht ganz so gut an. Teilen macht Spaß!

Es wird viel gesungen und gelacht! Frau Schmidt ermahnt die Kinder, nicht alles durcheinander zu essen, ist aber ansonsten auch guter Dinge. Dann überrascht sie die Schüler/-innen, die gerade „Drei Chinesen mit dem Kontrabass ...“ anstimmen, mit der Ankündigung, dass noch am gleichen Abend eine Nachtwanderung stattfinden soll. Da ist der Jubel groß! Björn ist bei dem Gedanken eher etwas mulmig, aber, na klar, um nicht weiter aufzufallen, brüllt er mit.

Pünktlich zum Mittagessen sind sie da. Schnell werden die Zimmer bezogen, die Pferde besucht, kurz die Jungen geärgert und die Mädchen gejagt. Appetit hat eigentlich keiner mehr, aber das Eis zum Nachtschinken lassen sich alle schmecken.

x

Björn geht es immer noch nicht besser. Um ehrlich zu sein, er hat Bauchweh, richtige Bauchschmerzen sind das! Aber ein Indianer kennt keinen Schmerz, sagt sein großer Bruder immer und schließlich wollen die Jungs jetzt eine Runde Fußball spielen und auf ihn im Tor können die nicht verzichten. „Ob seine Eltern sich Sorgen machen? Wie wohl die Nachtwanderung werden wird? Warum sie eigentlich nicht zu Hause anrufen dürfen? Nur im Notfall, sagt Frau Schmidt. Ist das mit ihm ein Notfall?“ Fragen über Fragen! Björn hat solche Bauchschmerzen! Er hat überhaupt keine Lust, sich umzuziehen, und die Freunde wollen anfangen. „Björn, mach schon. Beweg dich nicht in Zeitlupe“, rufen sie. Aber Björn muss sich jetzt einfach auf die Wiese legen und die anderen Jungen stehen um ihm herum und sind ratlos.

Lied von den Gefühlen



Wenn ich glücklich bin weißt du was?

G7

Ja, dann hüpf ich wie ein Laub-frosch durch das Gras,

C

Sol-che Sa-chen kom-men mir so in den Sinn,

C

wenn ich glücklich bin, glücklich bin

Wenn ich glücklich bin, weißt du was?
Ja, dann hüpf ich wie ein Laubfrosch durch das Gras.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich glücklich bin, glücklich bin.

Wenn ich wütend bin, sag ich dir,
ja, dann stampf und brüll ich wie ein wilder Stier.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich wütend bin, wütend bin.

Wenn ich albern bin, fällt mir ein,
ja, dann quiek ich manchmal wie ein kleines Schwein.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich albern bin, albern bin.

Wenn ich traurig bin, stell dir vor,
ja, dann heul ich wie ein Hofhund vor dem Tor.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich traurig bin, traurig bin.

Wenn ich fröhlich bin, hör mal zu,
ja, dann pfeif ich wie ein bunter Kakadu.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich fröhlich bin, fröhlich bin.

Das Lied von den Gefühlen

aus: Hoffmann, Klaus W.:

Wenn der Elefant in die Disko geht.

Aktive Musik Verlagsgesellschaft mbH

Überlege

Warum hattest du schon einmal Bauchschmerzen?



Was hast du gemacht, wer hat dir geholfen?

Streiche alle doppelten Silben weg! Die übrig gebliebenen nennen dir, richtig sortiert, eine weitere Ursache für Bauchschmerzen!

ter be ver zeug sern ma ni tes heu be ber
schlech sern ni heu ber ver ma ter nis

Lösung: _____

Wie lassen sich solche Bauchschmerzen vermeiden?



Auf Klassenfahrt in den Freizeitpark! Darauf haben alle lange gewartet! Louisa ist heilfroh, den ganzen Tag von zu Hause wegzukommen, bei dem Theater mit ihren Eltern wegen des Zeugnisses. Schon früh am morgen geht's los, gefrühstückt hat kaum einer vor lauter Aufregung. Nach einer Busfahrt, die endlos erschien, müssen Louisa und ihre Klassenkameraden erst einmal 15 Minuten an der Kasse Schlange stehen. Und nicht nur dort, an jedem Gerät stauen sich die Menschenmassen. Ganz schön anstrengend, die ganze Angelegenheit.

Da kommt die Pizza, die Sarah besorgt hat, gerade recht. Es gibt Salami, Thunfisch und Pilze. Appetitlich sieht sie ja nicht gerade aus, und wie die riecht! „Na ja, macht nichts“, denkt Louisa, „man kann sich nicht nur von Schokoriegeln ernähren“. Sie verschlingt ein ordentliches Stück Thunfischpizza. Anschließend sind Achterbahn, Riesenrutsche und Softeis angesagt. Dann geht's zur Wasserbahn und wieder heißt es warten, warten, warten ... Louisa fühlt sich gar nicht gut, sie hat plötzlich solche Bauchschmerzen und muss sich unbedingt hinsetzen. Wortlos drängelt sie sich aus der Warteschlange heraus, klettert mühevoll über die Absperrung und lässt sich auf der Wiese nieder.

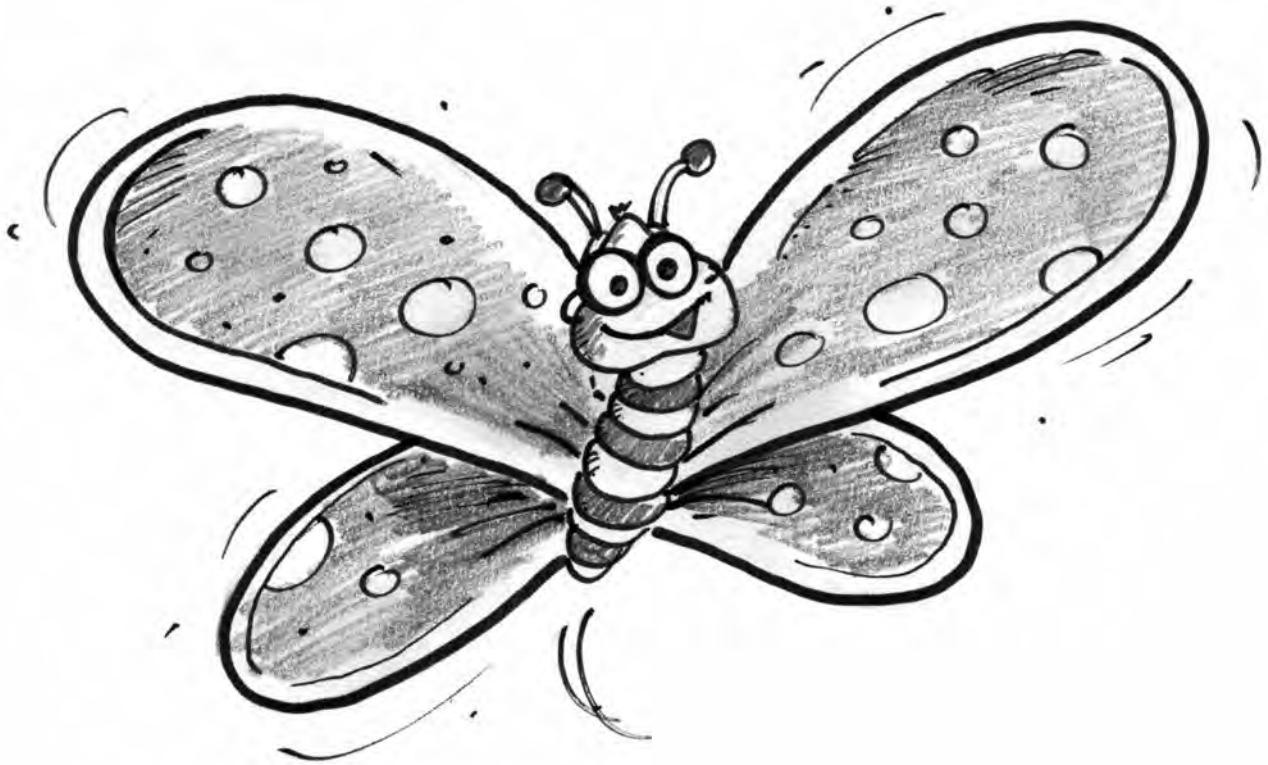
Die Klassenkameraden schauen sich ratlos an.
Wie reagierst Du?



- Ich** tröste und beruhige Louisa!
- Ich** Sorge dafür, dass mein/e Lehrer/-in oder das Aufsichtspersonal verständigt wird!
- Ich** lagere sie nach Wunsch (Schonhaltung)!
- Ich** decke sie zu, damit sie nicht friert!
- Ich** frage sie, was sie alles getrunken und gegessen hat!
- Ich** bleibe bei ihr!
- Ich** gebe ihr nichts mehr zu essen und zu trinken!

Welche Ursachen könnten Louisas Bauchschmerzen haben?

Schmetterlinge im Bauch



Mithilfe dieser Übung können sich die Kinder über die Stellen in ihrem Körper bewusst werden und austauschen, an denen sie Gefühle wahrnehmen.

Sie benötigen für jede/n Schüler/-in einen großen Bogen Papier, dicke und dünne Stifte sowie Scheren.

Anleitung:

Die Kinder kommen in Paaren zusammen und stellen zunächst Körperumrisse her. Ein/e Schüler/-in legt sich auf das Papier, der/die andere zeichnet die Umrisse nach.

Nun können die Umrisse ausgeschnitten werden.

Sie sammeln mit den Schüler/-innen Gefühle, die Sie an der Tafel notieren.

Dann bitten Sie die Kinder, mit den Stiften die Stellen des Körpers zu kennzeichnen, an denen sie ihre Gefühle (Wut, Kummer, Zorn, Angst, Freude, Aufregung ...) spüren.

Schließlich werden alle Umrisse aufgehängt.

Zur Auswertung bieten sich folgende Fragen an:

- Wie fandet ihr die Übung?
- erinnert ihr euch an Situationen, in denen ihr traurig, froh, wütend ... wart?
- Wann möchtet ihr nicht über eure Gefühle sprechen?

Stimmungskärtchen



Gefühle zu erkennen und auszudrücken steht auch im Vordergrund dieser Methode. Sie benötigen alte Zeitschriften, Scheren, Klebstoff, Plakatkarton, Namenskärtchen, Stifte und Zettel.

Anleitung:

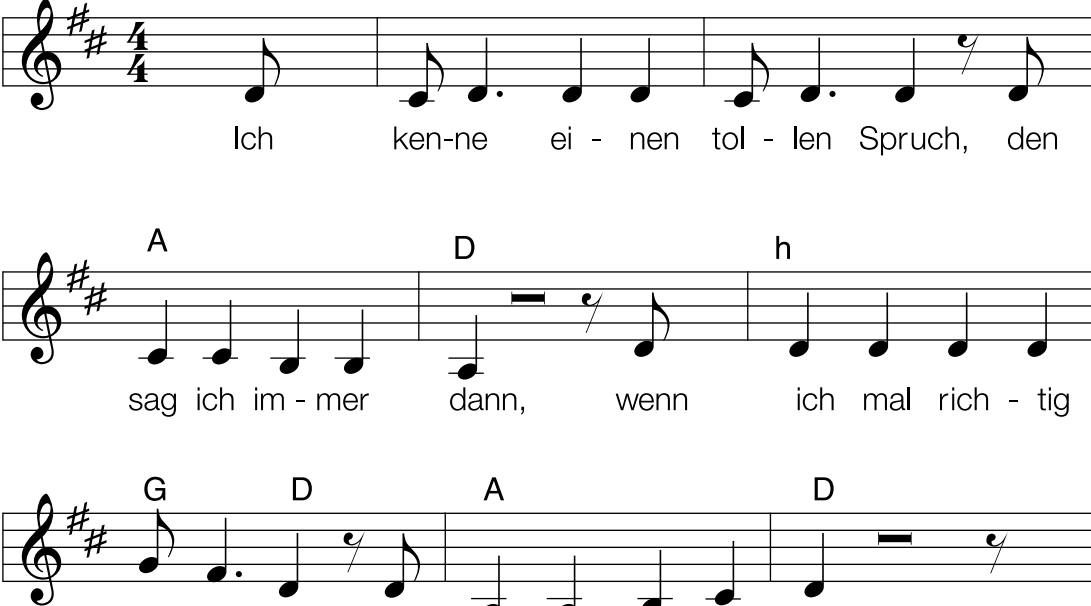
Die Kinder werden aufgefordert, alte Zeitschriften mitzubringen. Sie schneiden nun große Gesichter aus, die bestimmte Gefühle ausdrücken.

Alle Gesichter werden mit den Kindern nach Gefühlen sortiert und auf Plakatkarton geklebt. Die fertigen Kartons werden an einer freien Wand befestigt. An der Seite hängen Kärtchen mit den Namen der Kinder. Die Schüler/-innen können nun jederzeit ihre Karte, wenn sie möchten, unter dem jeweiligen Gefühl platzieren und damit ggf. auch Gesprächsbedarf signalisieren.

Auch das darstellende Spiel eignet sich sehr gut, um die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und auszudrücken. Die Kinder erhalten Zettel, auf denen ein Gefühl notiert ist und werden der Reihe nach gebeten, dieses vorzuspielen. Anschließend haben sie die Möglichkeit, weitere Gefühle, die sie kennen, zu nennen bzw. darzustellen.

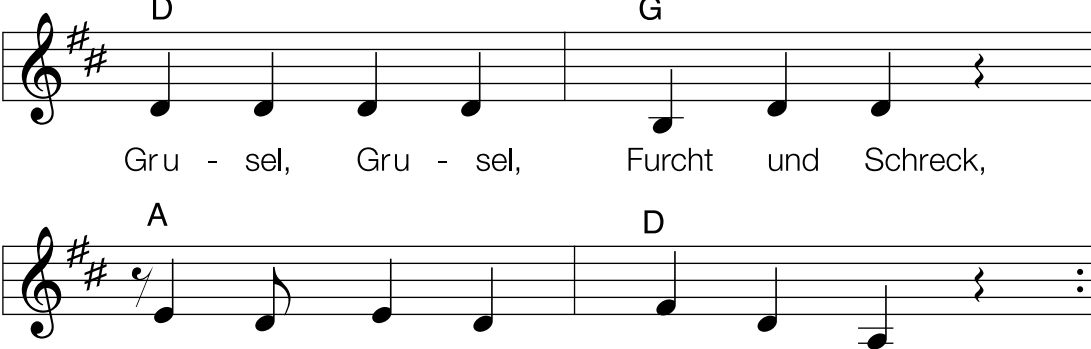
Angstlied

1. Strophe



Ich ken-ne ei - nen tol - len Spruch, den
sag ich im - mer dann, wenn ich mal rich - tig
ängstlich bin, hör dir den Spruch mal an.

Refrain



Gru - sel, Gru - sel, Furcht und Schreck,
Angst ver - schwin - de Angst geh weg.

2. Strophe

Jetzt geht es mir schon wieder gut,
die Angst ist aus dem Bauch.
Probier den Spruch doch selber aus,
bestimmt hilft er dir auch.

Refrain ...

Angstlied

aus: KNISTER/Paul/Maar:
Frühling, Spiele, Herbst und Lieder
Ravensburg 1981
alle Rechte bei KNISTER

Angst – was ist das eigentlich?

Jeweils zwei Kinder, die sich gut verstehen, arbeiten zusammen. Verteilen Sie das Arbeitsblatt BA 3 und bitten Sie die Schüler/-innen, gemeinsam zu entscheiden, ob sie eine Aussage richtig oder falsch finden.

Im Anschluss an die Gruppenarbeit erfolgt mit der Klasse anhand der folgenden Fragestellungen eine Auswertung:

- **Welche Sätze findet ihr richtig, welche falsch?**
- **Ändert die Sätze, die ihr falsch findet einmal so um, dass sie für euch richtig werden!**
- **Habt ihr etwas Neues gelernt über die Angst?**
- **Wisst ihr, was Erwachsene, die ihr gut kennt, über Angst denken?**
- **Könnt ihr über eure Angst mit anderen Kindern reden?**
- **Was tut ihr, wenn ihr Angst habt?**
- **Was würdet ihr anderen raten, wenn sie sich fürchten?**

Angst-Blatt



Erwachsene haben keine Angst.

richtig ☐ falsch ☐

Das beste Mittel gegen Angst ist, nicht an sie zu denken.

richtig ☐ falsch ☐

Jungen haben nie Angst.

richtig ☐ falsch ☐

Angst ist ein schlechtes Gefühl.

richtig ☐ falsch ☐

Nur Feiglinge haben Angst.

richtig ☐ falsch ☐

Kluge Kinder haben keine Angst.

richtig ☐ falsch ☐

Jeder hat mal Angst.

richtig ☐ falsch ☐

Wer Angst hat, ist dumm.

richtig ☐ falsch ☐

Was hält fit?

Male alles farbig an, was fit hält!

**Lasse alles grau, wovon dir schnell
schlecht werden kann, vor allem wenn
du zuviel davon isst!**



Pizza backen I



Pizza Margherita (original italienisch und alles frisch!!!)

Für ein Blech brauchst du:

1 Paket Pizzateig aus der Tiefkühltruhe

300 g Tomaten

3–4 Zweige Basilikum

300 g Mozzarella (oder geriebenen Gouda)

6–8 Esslöffel Olivenöl, Salz

2 Esslöffel frisch geriebenen Parmesankäse

Die Teigscheiben zum Auftauen aus der Packung nehmen und auslegen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, Stengelansätze, die Kerne und den Saft entfernen. Die Tomaten der Länge nach in Stücke schneiden. Gut abtropfen lassen. Das Basilikum waschen. Die Blätter abzupfen, abtrocknen und grob hacken. Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Ein Backblech gut mit Öl bestreichen und den Teig darauf gleichmäßig ausrollen, mit den Tomaten und dem Mozzarella belegen, etwas Salz, das Basilikum und den geriebenen Käse darüber streuen. Mit ein wenig Öl beträufeln und die Pizza im Backofen auf der mittleren Schiebeleiste 20–25 Minuten backen.

Guten Appetit!!!

Pizza backen II

Entspannungs- und Körperkontaktübung

Mit dieser Paarübung kann eine Massage für die Kinder unverfänglich und angstfrei gestaltet werden.

Anleitung:

Ein Partner legt sich auf den Boden oder stellt sich vornüber gebeugt hin. Der andere backt nach der Anleitung des/der Lehrers/-in auf dessen/deren Rücken eine Pizza. Dieses erfolgt nach folgendem Rezept:

- Zuerst säubern wir das Backblech, wir rubbeln kräftig mit den Fingerspitzen, damit sich alle Reste lösen.
- Dann wischen wir das Blech ab, indem wir mit den Handflächen mehrmals über den Rücken streichen.
- Nun fetten wir das Blech ordentlich ein. Wir machen kreisförmige Bewegungen mit zusammengelegten Fingern.
- Jetzt streuen wir Mehl darauf, werfen kleine Hefestückchen dazu, fügen Wasser hinzu und kneten alles zu einem geschmeidigen Teig.
- Anschließend rollen wir den Teig kräftig aus. Wir bewegen die Handballen fest auf dem Rücken hin und her.
- Nun verteilen wir schön gleichmäßig die Tomatensoße auf dem Teig.
- Es folgen Salamischeiben, Kräuter, Gewürze, Oliven und Käse.
- Zum Schluss schieben wir unser Blech in den Ofen und sorgen für Wärme. Wir rubbeln kräftig über den Rücken unseres Partners/unserer Partnerin und legen abschließend beide Handflächen auf. So verharren wir einen Augenblick und wechseln dann die Rollen.

Situationsbeschreibung



Ungesunder Schlaf!

„Oh je! Schon halb acht. So ein Mist!“, murmelt Björn, „schon wieder verschlafen!“ Schnell springt er aus dem Bett, rüttelt seine Eltern wach, die ebenfalls noch tief und fest schlummern und saust ins Bad, um sich zu waschen. Hastig zieht er sich an und packt das Brot, das seine Mutter in der Zwischenzeit zubereitet hat, in die Schultasche. Als er sein Frühstück verschlingt, klingelt es bereits an der Tür. Es sind Meryem und Nils, die ihn zur Schule abholen wollen. Eilig greift Björn nach seinen Sachen und stürmt aus dem Haus. Erst als er auf der Straße sein Fahrradschloss aufschließt, merkt er, dass er den Helm in der Wohnung vergessen hat.

„Ach, einmal ist keinmal“, denkt er und radelt mit seinen beiden Freunden davon. Kurz vor der Schule müssen die drei eine kleine Kreuzung überqueren, an der es keine Ampel gibt. Normalerweise sind sie hier immer vorsichtig und schauen nach links und rechts. Doch mittlerweile ist es fünf vor acht und um acht Uhr beginnt der Unterricht. Außerdem kommt sowieso nie ein Auto! Sie sausen über die Kreuzung.

x

... und haben es schon fast geschafft. Plötzlich hören Meryem und Nils hinter sich quietschende Reifen und einen dumpfen Knall. Erschrocken drehen sich die beiden um: Björn liegt vor einem Auto, das in der Tempo-30-Zone mal wieder viel zu schnell unterwegs war, und neben ihm sein Fahrrad. Der Autofahrer steigt aus und stammelt: „Ich habe ihn nicht gesehen ... Das wollte ich nicht!“ Björn versucht aufzustehen, doch die Freunde können ihn davon abhalten. Er hat eine Platzwunde an der Stirn und stöhnt vor Schmerzen.

Der Eitest

Was passiert eigentlich bei einer Gewalteinwirkung auf den Kopf?

Auch bei einer kleinen Gewalteinwirkung auf den Kopf kann ein Blutgefäß platzen, und es kann im Gehirn eine Blutung geben. Selbst beim Verdacht auf eine leichte Gehirnerschütterung sollte eine mögliche weitergehende Schädigung nicht von vornherein ausgeschlossen werden! Deshalb bei Gewalteinwirkungen auf den Kopf immer einen Arzt/eine Ärztin einschalten!

Nun zum Test:

Ein anschaulicher Einstieg in die Arbeitseinheit „Kopfverletzungen“ ist folgender Versuch mit einem Ei:

Ein Ei wird in ein Wasserglas mit fest verschlossenem Deckel gegeben. Das Ei stellt das Gehirn dar, welches in der Gehirnflüssigkeit schwimmt.

Stöße auf das Glas übertragen sich verzögert auf das Ei. Es schlägt zunächst an der einen Seite an und anschließend zurück auf die andere Seite. So geht es auch dem Gehirn, wenn bei einem Unfall der Kopf gestoßen wird.



Überlege

Bei welchen Sportarten kannst du dir leicht eine Kopfverletzung zuziehen und wie könnte sie vermieden werden?



Auch hier kannst du dich am Kopf verletzen!
Erkläre die Bilder!





Brrrr, ist das wieder kalt heute! Ganz egal, nichts wie raus und in den Stadtpark zum Eishockeyspielen. Der Weiher ist schon seit zwei Wochen zugefroren und sogar die Stadtverwaltung hat das Betreten der Eisfläche offiziell genehmigt. Da kann also nichts schiefgehen!

Die anderen sind auch schon da und nach dem üblichen Streit, wer mit wem zusammen spielt, kann's losgehen. Valentin ist noch nicht so lange dabei und einen Helm findet er total peinlich. Wo er noch nicht mal richtig gut Eislaufen kann.

Dann geht alles ganz schnell, er wird angestoßen, verliert das Gleichgewicht und schlägt hin. Mit dem Hinterkopf auf die Eisfläche! Seine blonden Haare färben sich rot...



Ich Sorge dafür, dass der Rettungsdienst/Notruf 112 verständigt wird!

Ich beruhige und tröste Valentin!

Ich mache ihm keine Vorwürfe und lache nicht über sein Missgeschick!

Ich ziehe Schutzhandschuhe an!

Ich versorge seine Wunde mit einem Kopfverband!

Ich helfe ihm vom Eis, setze oder lege ihn auf eine warme Unterlage (z. B. Jacke) und Sorge für Wärme!

Ich bleibe bei ihm!

Ich mache keine Schocklage, auch nicht wenn Valentin blass wird.

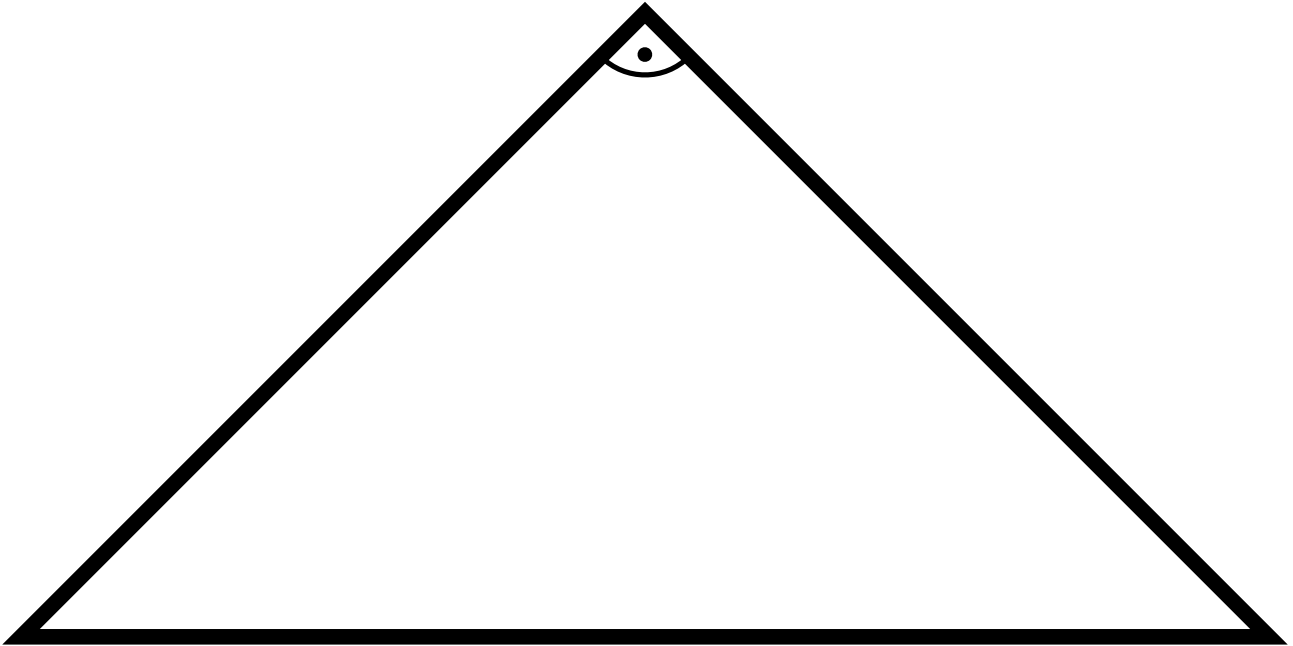
Woran erkennst du eine Gehirnerschütterung? Kreuze an:

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| ☐ Bauchschmerzen | ☐ Übelkeit | ☐ Nasenbluten |
| ☐ Erbrechen | ☐ Schwindel | ☐ Durchfall |
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Frieren | ☐ Zahnweh |
| ☐ Kurze Bewusstlosigkeit | ☐ Muskelkater | ☐ Erinnerungslücke |

Übe den Kopfverband zu Hause mit deinen Eltern oder deinen Geschwistern!

Hast du Verbandmaterial dabei, wenn du zum Sport gehst? Wie wär's mit einer kleinen Gürteltasche, in der sich die wichtigsten Dinge befinden?

Das Dreiecktuch



Sie zeigen den Schüler/-innen ein Dreiecktuch und bitten diese, die längste Seite anzumalen (Lineall!). Ebenso fordern Sie die Schüler/-innen auf, die gleich langen Seiten sowie die Spitze, die der längsten Seite gegenüberliegt, zu markieren. Dabei sollten die Schüler/-innen verschiedene Farben benutzen.

Das so gekennzeichnete Tuch hilft den Kindern beim nachfolgenden Üben, Basis, Spitze und Enden schnell zu finden.

An dieser Stelle sollte auch darauf hingewiesen werden, dass ein viereckiges Tuch, z. B. ein Halstuch, verwendet werden kann. Man legt einfach eine Ecke auf die gegenüberliegende und nimmt nun den Stoffbruch (die Diagonale) als Basis des Dreiecks (längste Seite).

Viele Sportler/-innen tragen Helme



Anleitung:

- Bitten Sie Ihre Schüler/-innen, möglichst viele Zeitschriften mitzubringen.
- Sorgen Sie für genügend Klebstoff, Scheren und Pappen im Format DIN A2.
- Teilen Sie die Schüler/-innen in Kleingruppen ein.
- Geben Sie ihnen den Arbeitsauftrag, eine Collage zum oben genannten Thema zu erstellen.
- Hängen Sie die Bilder in der Klasse aus.

Kopfnuss



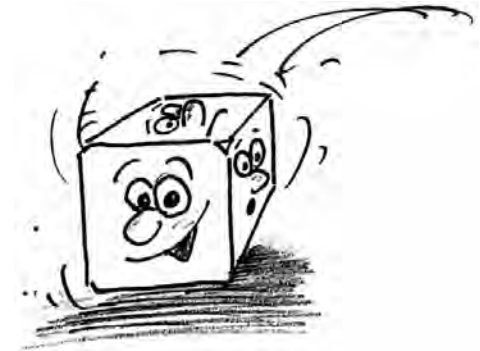
Omar sieht 10 Tiere!
Diese verstecken sich im Text!
Findest du sie???

Mimik-Würfel

Der Mimik-Würfel eignet sich sehr gut dazu, mit Kindern über Gefühle zu sprechen.

Aus einem Schaumstoffwürfel oder aus Pappe (siehe nächste Seite) können Sie ihn gemeinsam mit den Kindern herstellen.

Der Mimik-Würfel hat die folgenden sechs Seiten:



Ich habe mich gefreut!



Ich hatte gute Laune!



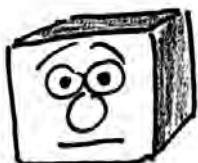
Ich war sehr wütend!



Ich hatte schlechte Laune!



Ich war erstaunt!

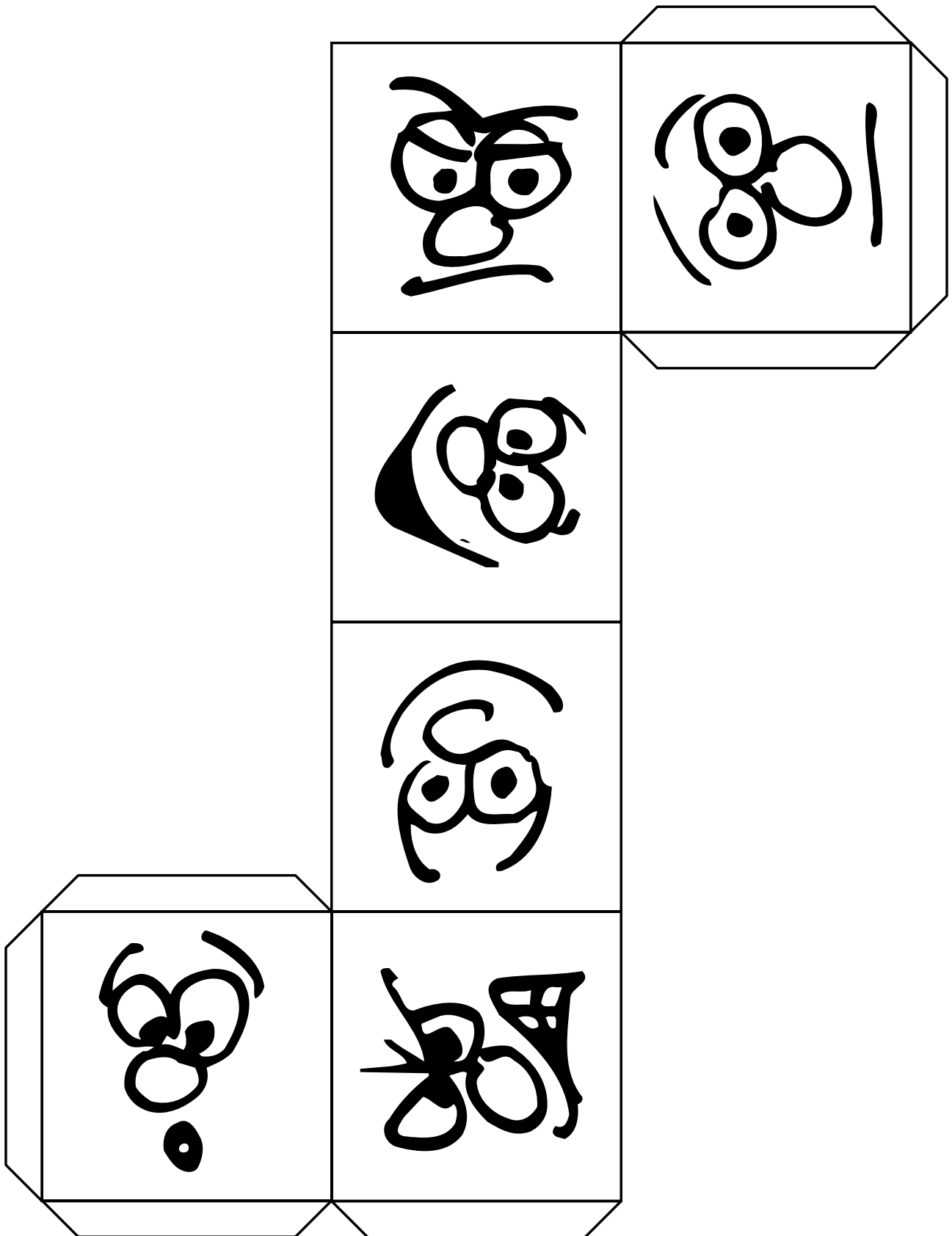


Ich war unentschlossen!

Spielvorschlag:

Stuhlkreis bilden – die Kinder würfeln nacheinander und beschreiben zunächst den Gesichtsausdruck. Dann erzählen sie den anderen von einer Situation, in der sie selbst einmal ein solches Gefühl hatten.

Bastelvorlage



Situationsbeschreibung



Nichts als Ärger!

Ben hat heute wahnsinnig schlechte Laune. Erst streiten sich seine Eltern schon am frühen Morgen, dann ist auch noch seine Lieblingsjeans in der Wäsche und schließlich verpasst er den Bus. Spitzenmäßig!!! Natürlich kommt er 10 Minuten zu spät in den Unterricht, was seine Klassenlehrerin zu der Bemerkung veranlasst, dass er sich das mit dem Gymnasium langsam abschminken könne. Ben geht nämlich schon in die 4. Klasse und da kommt's drauf an! Klar, dass Ben jetzt richtig wütend ist! Was kann er denn dafür, dass zu Hause immer Chaos herrscht und sich alles nur um sein süßes, kleines Schwesterlein dreht. Die würde er manchmal am liebsten ...

Ben ist froh, als die Stunde endlich vorbei ist! „Hey Ben, schlechte Laune, oder was!?“, ruft Mark hinter ihm her, als Ben die Treppe hinunterrennt, um schnell die Toilette aufzusuchen. Selbst dazu ist er zu Hause nicht gekommen, weil ständig jemand das Badezimmer blockiert hat. Im Treppenhause begegnet ihm Tim, der kleine Bruder von so einem Blödmann aus seiner Parallelklasse. Tim ist guter Dinge, kein Wunder, wenn man erst zur zweiten Stunde kommen muss. Er grinst Ben an! „Guck' nicht so komisch“, schnauzt Ben und als der „Kleine“ auch noch frech wird und sowas wie „selber, selber ...“ murmelt, muss er sich einfach umdrehen und ihm einen „ganz leichten“ Schubs verpassen.

x

Dass der Kurze daraufhin die komplette Treppe hinuntersegelt und in der Vitrine landet, hat er natürlich nicht gewollt. Es klirrt fürchterlich und dann ist erst mal Ruhe, wenn auch nur für kurze Zeit. „Klar, wieder der Ben, wer auch sonst“, blöken einige Mädchen aus der 4c und die Jungs rufen „spinnst du, Ben“ und „das gibt Ärger, Ben“. Tim heult und hält seinen Arm fest, aus dem Blut fließt. Ben zittert von oben bis unten und er ist kreidebleich im Gesicht. Ein Lehrer ist auch nicht zu sehen, wo die nur stecken, jetzt, wo er sie wirklich mal braucht! Er muss Tim's Arm immer wieder angucken und gleichzeitig kann er den Anblick kaum ertragen. „Kann denn keiner was tun“, murmelt er und dann muss Ben sich setzen. Er zittert am ganzen Körper und der Schweiß tropft ihm von der Stirn. Die anderen stehen rum und schreien durcheinander!

Überlege

**Worüber und auf wen warst du schon einmal richtig wütend?
Schreibe ein paar Beispiele auf!**



Was machst du dann, damit es dir besser geht?



**Sage immer was dich stört oder wenn dir etwas nicht gefällt!
Auch in deiner Klasse!
Du kannst hier etwas aufschreiben und in euren Klassenbrief-
kasten werfen!
Du musst nicht deinen Namen notieren! Nur dein/-e Lehrer/-in
kann es lesen!**





Das Baumhaus im Stadtpark ist schon klasse! Im Sommer kann niemand die Freundinnen in ihrer gemütlichen Hütte entdecken. So dicht sind die Blätter! Eine Leiter brauchen sie auch nicht. Der Schaukelreifen reicht zum Hinaufklettern völlig aus. Es kommt sogar vor, dass unten Kinder schaukeln, ohne zu bemerken, wer sie von oben alles beobachtet. Jeden Sonntagvormittag treffen sie sich dort, um die neuesten Neuigkeiten über die Jungs auszutauschen, wer sich in wen verliebt und wer schon wieder Krach hat und wer sowieso total blöd ist.

„Mist, schon halb eins“, schreit Marie plötzlich und springt auf. „Ich muss um eins zu Hause sein, meine Großeltern kommen heute zum Mittagessen.“ Sofort krabbelt sie aus der Hütte, hastig klettert sie von Ast zu Ast, greift nach dem Seil, um sich hinuntergleiten zu lassen. Doch sie fasst daneben und stürzt vom Baum hinab genau auf eine Wasserflasche, die sofort zersplittert. Ihr Bein hat ganz schön was abgekrigelt, die Wunde an der Wade blutet wie verrückt ...!



Ich warne die anderen vor den Scherben und passe auch auf!

Ich tröste und beruhige Marie!

Ich bitte eine Freundin, den Notruf 112 zu übernehmen!

Ich bitte die anderen, mir zu helfen!

Ich sage Marie, dass sie liegen bleiben soll!

Eine Freundin zieht Schutzhandschuhe an und drückt etwas auf die Blutungsstelle, um die Blutung zu stoppen!

Ich versorge die Wunde dann mit einem Druckverband und lege das Bein hoch!

Ich Sorge für Wärme!

Ich bleibe bei ihr und beobachte sie!

Ich lege sie vorsichtig in die Schocklage, indem ich auch das andere Bein erhöht lagere!

Worauf musst du hier bei der Wundversorgung achten?

Möglichst _____ Material aufpressen

Bindengänge _____ wickeln, um Druck zu erzeugen

Nicht zu fest wickeln, um _____ zu vermeiden

Über Wut reden



„Wut im Bauch“ haben heutzutage viele Kinder und Jugendliche. Die Ursachen sind vielfältig. Zerrüttetes Elternhaus, Versagensängste, Orientierungs- und Perspektivlosigkeit sind nur einige Gründe für aggressives Verhalten, durch das diese Kinder und Jugendlichen immer wieder auffallen.

Das Reden über die eigene Wut kann sie emotional entlasten und die eigenen Aggressionen bewusst machen. Eine Verhaltensänderung geschieht aber nicht durch intellektuelle Erkenntnisse. Ihr geht eine langandauernde Entwicklung voraus, die oft über das praktische Erproben alternativer Möglichkeiten und Umsetzen neuer Einstellungen initiiert wird.

Im Rahmen dieser Partnerübung wird auch das Einfühlungsvermögen der Kinder geschult. Sollte ein/-e Partner/-in etwas falsch oder unzureichend wiedergeben, darf er/sie vom anderen korrigiert werden. Selbstverständlich muss der Wunsch nach Vertraulichkeit respektiert werden.

Ablauf:

Die Klasse wird in Paare, die sich ein wenig vertraut sind, aufgeteilt. Zunächst erzählt ein/-e Partner/-in seinem/ihrer gegenüber, was ihn/sie in der letzten Zeit besonders wütend macht oder gemacht hat. Der/die andere hört aufmerksam zu und unterbricht nicht. Er/sie versucht, sich in seinen/ihre Partner/-in einzufühlen. Bei Bedarf kann er/sie nachfragen, ob er/sie etwas richtig verstanden hat oder Rückfragen stellen.

Dann wechseln die beiden die Rolle.

Anschließend teilen beide ihre Erkenntnisse der Klasse mit.

Wut wegbrüllen

Diese Übung tut gut! Wann dürfen Kinder schon einmal so richtig laut sein und sich ihre Anspannung, ihre Ängste und Sorgen von der Seele brüllen?

Der Einsatz dieser Aktion bietet sich insbesondere nach Phasen intellektueller Anstrengung bzw. allgemeiner Belastung und vor der Einleitung von Ruhephasen an.

Ablauf:

Die Kinder stehen, ballen die Fäuste, stampfen mit ihren Füßen auf den Boden und schreien so laut sie können. Dabei sollen sie sich an etwas erinnern, das sie sehr wütend gemacht, das sie sehr belastet hat. Die Augen bleiben offen. Nach einer Minute wird die Übung durch ein vorher vereinbartes Handzeichen des Lehrers/der Lehrerin beendet.

Ruhige Alternative:

Die Schüler/-innen notieren Schimpfwörter, die ihnen einfallen, auf kleine Zettel. Diese werden von ihnen in Schnipsel zerrissen und in den Papierkorb geworfen. Die Übung ist besonders gut nach einem Konflikt anwendbar.



Sätze zur Geschichte ordnen

Schneide die Sätze aus, ordne sie in der richtigen Reihenfolge und klebe sie dann auf!

E Jemand zeigt dem Rettungsdienst, wo sich die Unfallstelle befindet

F Jan tröstet und beruhigt seine Freundin

D Sie klettern das Gerüst hinauf

D Jan deckt Lisa mit seiner Jacke zu

L Die Wunde am Arm blutet stark und Lisa hat große Schmerzen

I Sie streifen ziellos durch die Straßen

N Dann schreit er um Hilfe und bittet einen Passanten, den Rettungsdienst zu verständigen

R Jan springt aus der 1. Etage in einen Sandhaufen

K Jan hält den Arm hoch und drückt die Schlagader ab

E Gespannt stöbern sie in dem neuen Haus herum

E Sie stürzt bei der Landung und fällt mit dem Arm auf einen spitzen Gegenstand

H Lisa springt hinterher

N Der Passant kommt wieder und hilft Jan dabei, einen Druckverband anzulegen

R Die Absperrung lässt sich leicht zur Seite schieben

N Lisa wird ins Krankenhaus gebracht

E Er bittet Lisa, liegen zu bleiben

K Jan und Lisa haben Langeweile

N Sie entdecken eine Baustelle

I Zum Glück haben sie ein wenig Verbandmaterial dabei

Lösung:

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Situationsbeschreibung



Gefährliches Spiel!

Es klingelt. Endlich ist die Deutschstunde zu Ende. Die Schüler/-innen der 3b greifen eilig zu ihren Turnbeuteln und stürmen aus dem Gebäude. Vor dem Schultor stellen sie sich auf und warten ungeduldig auf Frau Becker. Diese kommt in ihrem neuen knallroten Trainingsanzug mit großen Schritten angerannt. Gemeinsam gehen sie zur Turnhalle.

Björn macht sich ganz klein und sagt mit verstellt hoher Stimme: „Frau Becker, ich bin auch ein Mädchen und muss in die linke Umkleide.“ „Das könnte dir so passen, bleib’ du mal schön bei den Jungen“, entgegnet Frau Becker schmunzelnd.

Die Schüler/-innen ziehen sich rasch um und gehen in die Halle. Dort werden sie von Frau Becker in Empfang genommen und zusammen stecken sie das Völkerballfeld ab. Laura und Tim wählen die Mannschaften. Endlich kann das Spiel beginnen. Der Ball fliegt von einer Seite zur anderen. Jetzt hat Björn den Ball gefangen und zielt auf Laura. Diese duckt sich, doch der Ball erwischt sie an der rechten Schulter. „Ha ha, abgetroffen! Laura ist draußen“, triumphiert er siegessicher. Zerknirscht wechselt Laura zum Hintermann ihrer Mannschaft. „Gleich werf’ ich dich ab und dann bin ich wieder frei“, zischt sie Björn im Vorbeigehen zu. Das Spiel geht fröhlich weiter. Nils nimmt Meryem in Beschuss. Sie versucht durch einen schnellen Sprung noch oben dem tiefen Ball auszuweichen. Geschafft, er fliegt vorüber. Jedoch knickt sie bei ihrer Landung mit dem rechten Fuß um. Sie stürzt zu Boden und bleibt erst einmal liegen. Langsam versucht sie, mit einem schmerzverzerrten Gesicht wieder aufzustehen. Aber sie kann den Fuß gar nicht mehr bewegen. Ihr Knöchel ist bereits angeschwollen und wird langsam blau ...

Ich möchte so gerne springen

„Ich möchte so gerne springen!“ Ein Wunsch, den viele Kinder haben. Mit diesem Bewegungslied erhalten sie Gelegenheit dazu:

**Ich möchte so gerne springen
Komm und spring' mit mir
Ich möchte so gerne springen
Komm und spring' mit mir
Alleine macht's mir keine Freude
Am schönsten ist es, wenn wir beide
Springen, springen, springen**

Aber nur allein das Springen macht auf die Dauer auch keinen Spaß. Also können die Kinder noch viele andere Möglichkeiten ausprobieren:

**Ich möchte so gerne klatschen, ...
Ich möchte so gerne stampfen, ...
Ich möchte so gerne gehen, ...
Ich möchte so gerne hüpfen, ...
Ich möchte so gerne tanzen, ...
Ich möchte so gerne spielen, ...**

Aber es gibt sicherlich nicht nur Klatschen, Stampfen, Gehen, Hüpfen, Tanzen und Spielen. Die Kinder werden bestimmt noch viele andere Bewegungsmöglichkeiten erfinden.

Weitere Materialien, die Ideen für eine bewegungsfreudige Gestaltung des Unterrichts in Grundschulen liefern, finden sie auf der JRK-Website unter: www.jugendrotkreuz.de

Überlege

**Wie kannst du dich vor dem Sport aufwärmen, um dich vor Verletzungen zu schützen?
Schreibe ein paar Beispiele auf!**





Lange habt ihr gewartet. Endlich sind sie da, die Basketballkörbe für den Bolzplatz. Nachmittags treffen sich nun einige Jungen und Mädchen regelmäßig zum Spielen. Die Fußballer sind schon ganz sauer. Da passiert es! Max reagiert zu spät auf einen plötzlich zugeworfenen Ball. Dieser trifft frontal auf seine Fingerkuppen. Max klagt über Schmerzen im Mittelfinger und kann ihn nicht mehr richtig bewegen.



Ich tröste Max!

Ich rate ihm, seine Hand ruhig zu halten!

Ein Freund wohnt um die Ecke und holt feuchte Tücher!

Wir kühlen vorsichtig Max' Finger!

Ich bringe Max nach Hause!

Der Knochenmann

Hier können die Schüler/-innen einige Knochen des menschlichen Körpers kennenlernen:

Sie schneiden die Knochen und den Körperumriss aus dem Arbeitsblatt BW 3 aus.

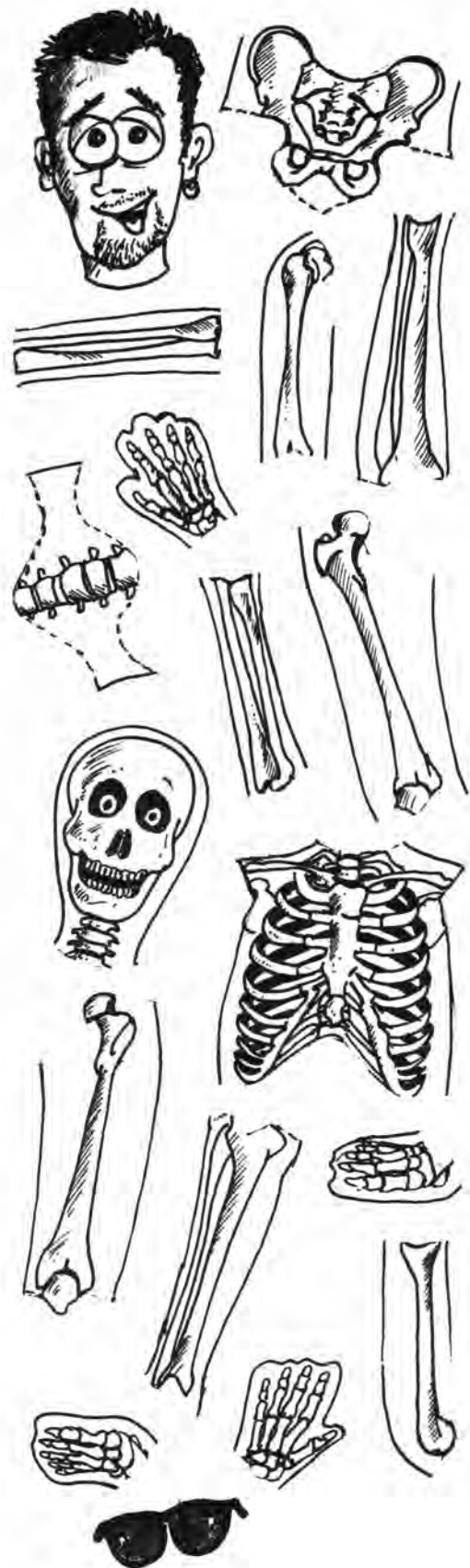
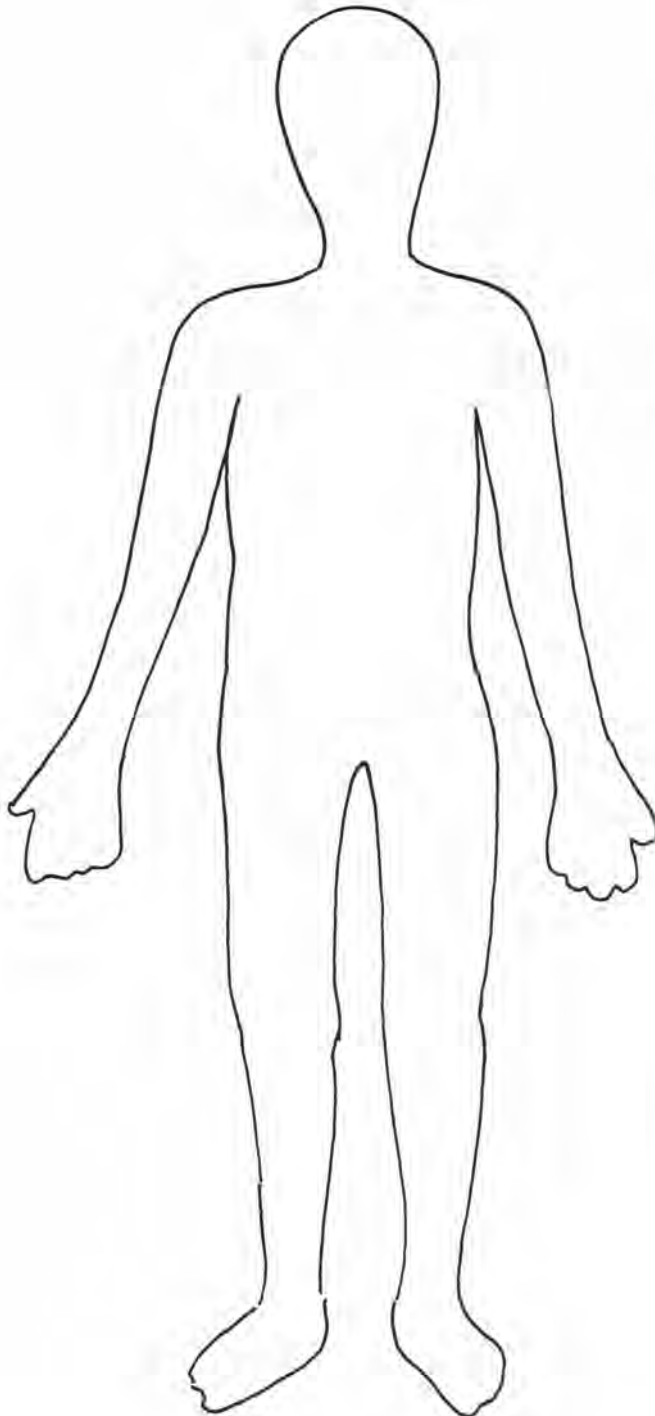
Sie kleben die Knochen auf die entsprechenden Körperbereiche.

Leitfragen:

- Wisst ihr, wie viele Knochen der Mensch besitzt?
- Welche Funktion hat das Knochengerüst?
- Benennt einige Knochen und zeigt sie bei eurem Knochenmann. Tragt die Bezeichnungen beim Knochenmann ein!
- Die Gelenke verbinden die Knochen miteinander. Was wisst ihr über sie?



Vorlage Knochenmann



Situationsbeschreibung



Tim will hoch hinaus!

In der Henri-Dunant-Grundschule findet wieder das große Sommerfest statt. Dazu soll die ganze Schule in diesem Jahr in einen Zirkus verwandelt werden. Jede Klasse hat etwas einstudiert: Die 4a zeigt eine Menschenpyramide, die 2b jongliert und die 1c hat eine Clownnummer geprobt. Das Programm ist vielfältig und alle sind auf die erstaunten Gesichter der Eltern gespannt. Nun muss die Schule nur noch geschmückt und die Aula in ein riesiges Zirkuszelt verwandelt werden. Frau Becker bemalt mit einigen Kindern die Bauchläden, aus denen heraus morgen Popcorn, Lakritze und Paradiesäpfel verkauft werden sollen. Björn und Nils schleppen aus dem Keller einen großen bunten Vorhang in die Aula. Sie wollen damit die Decke abhängen, um den Raum wie eine Zirkuskuppel aussehen zu lassen. In der Mitte des Stoffes befestigen sie eine Öse. Die Leiter ist viel zu niedrig und Laura fragt, ob sie die große Leiter des Hausmeisters haben können, um den Vorhang an der Decke anzubringen. „Oh, Moment Laura! Lass mich das lieber machen. Ich gehe ihn fragen“, erwidert Frau Becker. Sie verlässt den Raum. Alle anderen warten voller Ungeduld auf ihre Rückkehr. „Die kommt ja nie wieder“, mault Björn. „Lasst mich mal“, ruft Tim und schiebt einen kleinen Tisch unter die Stelle, an der der Stoff an die Decke gehängt werden soll. Er springt hinauf und ruft: „Hey Björn, schlaf nicht ein und gib mir mal die Leiter hoch.“ Die anderen finden das gar nicht toll, doch Tim klappt die Leiter auf dem Tisch auseinander und klettert flink hinauf.

x

Als er herunterschaut, wird ihm doch etwas mulmig zumute. „Ganz schön hoch hier oben,“ denkt er bei sich, aber das würde er vor den anderen natürlich nicht zugeben. Also sagt er tapfer: „Hey Meryem, her mit dem Vorhang, damit ich ihn aufhängen kann.“ Meryem bückt sich und reicht Tim den Stoff nach oben. Tim stellt sich auf die Zehenspitzen und reckt sich, um den Haken in der Decke zu erreichen. Doch die Leiter steht nicht genau in der Mitte, sodass Tim ein wenig hin und her ruckt. Plötzlich rutscht die Leiter an der einen Seite vom Tisch ab und Tim stürzt hinunter. Er bleibt regungslos am Boden liegen. Die anderen sind vor Schreck ganz starr.

Puppenspiel

Um die Gefahren einer Bewusstlosigkeit zu veranschaulichen, eignet sich folgende Demonstration mit einer Marionette:

Solange die Marionette an den Fäden geführt wird, befindet sie sich in einer aufrechten Haltung. Die Fäden sind gespannt. Die Marionette ist „bei Bewusstsein“.

Wird die Marionette abgelegt, fallen die Körperteile der Gliederpuppe in sich zusammen und die Fäden erschlaffen.

Dies veranschaulicht die Kraftlosigkeit der Muskelstränge einer bewusstlosen Person. In diesem Zustand kann deren Zunge unter ihrem eigenen Gewicht in den Mund-Rachenraum sacken und die Atemwege verschließen. Die akute Gefahr des Erstickens in der Bewusstlosigkeit wird weiter erhöht durch den Ausfall der ebenfalls „bewusstlosen“ Schutzreflexe, die bei einem „wachen“ Menschen verhindern würden, dass bspw. Erbrochenes in die Luftwege gelangt.

Um die Gefahren einer Bewusstlosigkeit zu veranschaulichen, eignet sich auch ein (bewegliches) Kopfschnittmodell, wie es im Handel käuflich erworben werden kann. Alternativ lässt sich ein solches Modell auch selber basteln. Eine Anleitung findet sich bspw. im Internet unter:

http://file1.npage.de/002265/67/download/kopfschnittmodell_selbst_gebastelt.pdf



Überlege

Die Bilder zeigen dir, wie es im Schwimmbad zu einem Unfall mit Bewusstlosigkeit kommen kann. Male sie bunt an! Hast du etwas davon schon einmal erlebt?



Stabile Seitenlage

1. Du kniest neben dem/der Betroffenen und legst den nahen Arm angewinkelt nach oben.



2. Dann greifst du die ferne Hand des/der Betroffenen und führst den Handrücken an die Wange. Halte die Hand weiter fest. Mit deiner anderen Hand greifst du den ferneren Oberschenkel und beugst das Bein.



3. Jetzt ziehst du die/den Betroffene/-n zu dir herüber.



4. Damit er/sie sicher liegt, legst du das obere Bein so, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt. Jetzt musst du nur noch den Kopf nach hinten (nackenhwärts) neigen und den Mund leicht öffnen, damit das Atmen besser geht. Lege die Hand so unter die Wange, dass der Kopf nicht verrutschen kann. Und nicht vergessen: Die/den Betroffene/-n zudecken, beobachten und immer wieder nachsehen, ob er/sie noch atmet.





Einmal in der Woche geht Claras Schwester zum Volleyball. Das findet immer abends statt und nie darf Clara zuschauen. Aber heute ist Sonntag und in der Sporthalle wird ein Turnier ausgetragen. Clara darf mitfahren, und gespannt beobachtet sie, ob ihre Schwester auch wirklich so gut schmettern kann, wie sie immer erzählt. Da passiert es, eine Mitspielerin wird von einem Schmetterball aus kurzer Entfernung mitten im Gesicht getroffen. Sie stürzt zu Boden und bleibt regungslos liegen. Die Jugendlichen stehen ratlos bei ihr ...



Ich spreche die Spielerin deutlich an und rüttle sie an den Schultern!

Ich überprüfe ihre Atmung!

Ich fordere jemanden auf, den Rettungsdienst/Notruf 112 zu verständigen!

Ich bitte eine Mitspielerin, mir bei der stabilen Seitenlage zu helfen!

Ich decke das Mädchen zu, bleibe bei ihr, beobachte sie und kontrolliere wiederholt die Atmung!

Was kann bei einer Bewusstlosigkeit leicht passieren?

Die Zunge kann die _____ verschließen

Erbrochenes kann _____ werden

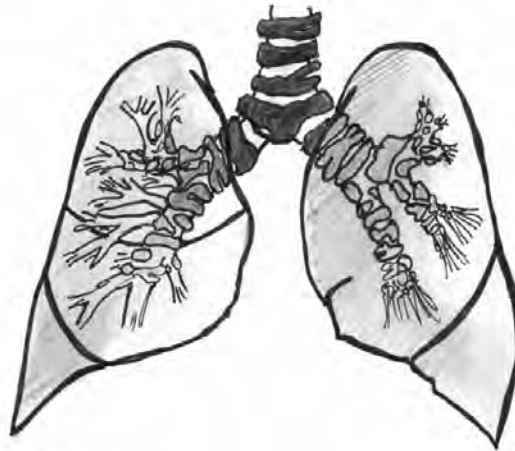
Worauf musst du deshalb bei der stabilen Seitenlage besonders achten?

Kopf _____ (nacktenwärts) neigen

Gesicht zum _____ drehen

Mund leicht _____

Lungenvolumen



Der Mensch atmet ungefähr 14–18-mal in der Minute ein und aus. Das entspricht bei jedem Atemzug ca. 1/2 Liter Luft. Holt man besonders tief Luft, ist es möglich, die Lunge mit bis zu 3 Litern Luft zu füllen.

Durch folgendes Experiment können die Schüler/-innen herausfinden, wie viel Luft sie einatmen können.

Anleitung:

1. Forme am oberen Ende einer Tüte ein Mundstück, durch das du die Luft gut hineinblasen kannst.
Halte die leere Tüte von deinem Mund weg und atme zweimal langsam tief ein und aus. Beim dritten Mal atmest du soviel Luft ein, wie du kannst und atmest diese in die Tüte aus, bis deine Lunge ganz leer ist.
2. Lass nun deine Hand an der Tüte hinabgleiten, bis sie prall ist und markiere mit einem Filzstift die Stelle, an der du nun die Tüte festhältst.
3. Stecke den Trichter, ohne deinen Griff zu lockern, auf das Mundstück der Tüte und lass die Luft durch die Trichteröffnung entweichen.
4. Schütte nun mit dem Messbecher vorsichtig Wasser durch den Trichter, bis die Tüte so prall gefüllt ist wie zuvor mit deiner Luft. Die Tüte legst du beim Füllen am besten auf einen Tisch, da sie bestimmt sehr schwer wird und platzen könnte. An der Messanzeige des Bechers kannst du jetzt sehen, wie viel Liter Wasser in die Tüte passen. Ebensoviel Liter Luft gehen in deine Lungen!!!



Wer ist unzufrieden mit dem Ergebnis und ärgert sich, weil andere mehr Puste hatten?



Regelmäßig Sport treiben, z. B. Fahrrad fahren oder schwimmen, das hilft!

Lösungen

Unterrichtseinheit 1

Seite 32 Helm

Seite 34 Welche Nummer wählst Du: 112
Welche Angaben machst Du?
1. Wo?
2. Was?
3. Wie viele?
4. Welche?
Und worauf musst Du warten? Auf Rückfragen

Unterrichtseinheit 2

Seite 65 1. Wunde und Wundauflage nicht berühren!
(Bisswunden und sichtbar bzw. grob verschmutzte Wunden können mit
(fließendem Leitungs-)Wasser gereinigt werden.)
2. Wunde nicht mit Puder, Spray, Salbe oder Desinfektionsmitteln behandeln!
3. Fremdkörper nicht entfernen!
4. Immer Schutzhandschuhe tragen

Seite 68 Pflaster

Unterrichtseinheit 3

Seite 85 1. Nacken
2. Docht
3. Herdplatten
4. Kerzen
5. Feuerwehr
6. Backofen
Lösungswort: Notruf

Seite 87 1. Niemals angeklebte Kleidungsstücke entfernen!
2. Niemals Brandblasen öffnen!
3. Niemals Öl, Puder, Mehl, Salben oder andere Hausmittel auf die Wunde geben!

Unterrichtseinheit 4

Seite 103 schlechtes Zeugnis

Unterrichtseinheit 5

- Seite 125 Erbrechen, Kopfschmerzen, Kurze Bewusstlosigkeit, Übelkeit, Schwindel, Erinnerungslücken
- Seite 130 Esel, Nerz, Marder, Hund, Ziege, Storch, Hamster, Elefant, Eule, Zebra

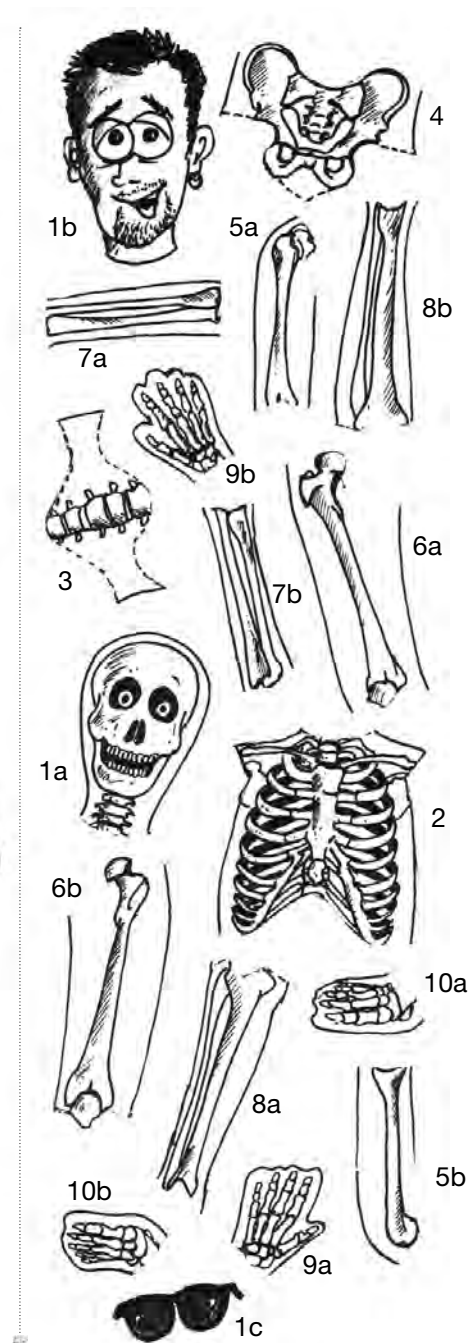
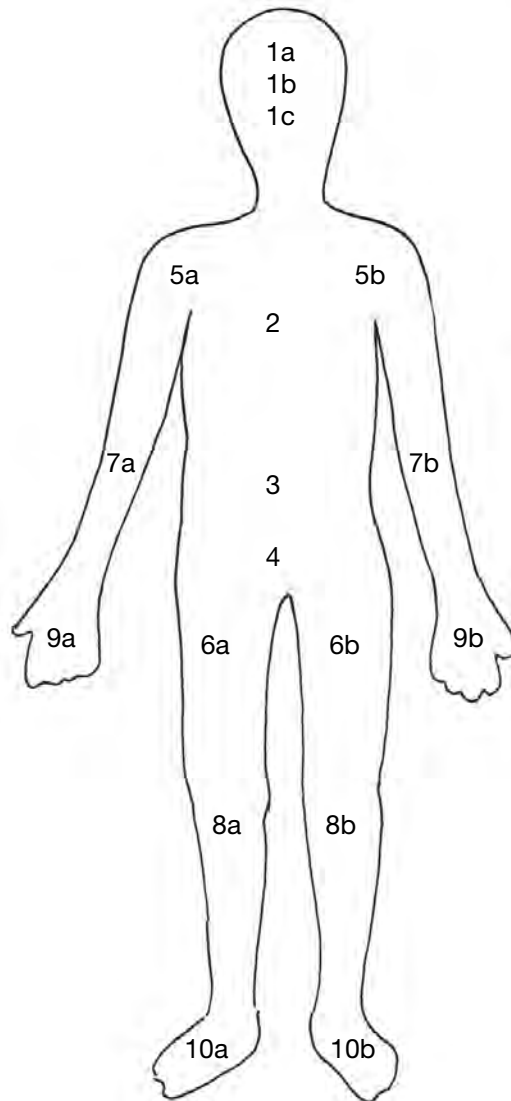


Unterrichtseinheit 6

- Seite 144 Möglichst keimfreies Material aufpressen
Bindegänge deckungsgleich wickeln, um Druck zu erzeugen
Nicht zu fest wickeln, um eine Stauung zu vermeiden
- Seite 147 KINDER HELFEN KINDERN

Unterrichtseinheit 7

Seite 163



Unterrichtseinheit 8

Seite 178

Was kann bei einer Bewusstlosigkeit leicht passieren?

Die Zunge kann die Atemwege verschließen

Erbrochenes kann eingeatmet werden

Worauf musst du deshalb bei der stabilen Seitenlage besonders achten?

Kopf nach hinten (nackenwärts) beugen

Gesicht zum Boden drehen

Mund leicht öffnen