

Verleihmaterial zur Unterstützung des Gesundheitsunterrichts für Hamburger Schulen

Lehrkräfte und Patenärzt/innen beteiligter Schulen haben die Möglichkeit, für den Projektunterricht relevante Materialien auszuleihen:

- Anatomischer Teddy „Benny“
- Torso mit beweglichen Teilen, Höhe ca. 60 cm
- Hygienekoffer
- Ratespiel „Kindergetränke – so viel Zucker steckt drin“
- Ratespiel „Lebensmittel – so viel Zucker steckt drin“ (ohne Foto)
- Frühstückskiste mit Kochgeschirr
- Duftspiel „Schnupper mal!“
- Stethoskope
- Anschauungsmaterial Sexualerziehung und Geburtsmodell (Rikepa)
- Bücherkisten zu den Schwerpunkten: Ernährung und Kochen, Bewegung und Entspannung, Ich-Stärkung/Suchtprävention, Menschlicher Körper/Beim Arzt und Sexualerziehung (Übersicht im Anhang)

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Petra Fricke, petra.fricke@rh.aok.de,
Tel. 040/ 20 23-32628.

Das Material kann abgeholt werden bei der AOK Rheinland/Hamburg, Pappelallee 22-26, 22089 Hamburg oder in einer der Geschäftsstellen im Stadtgebiet:

AOK Harburg, Lüneburger Straße 39, 21073 Hamburg
AOK Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 1, 1. OG, 22523 Hamburg
AOK Billstedt, Möllner Landstr. 45, 22111 Hamburg
AOK Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 26, 20253 Hamburg
AOK Studenten-Service, Schlüterstraße 22, 20146 Hamburg

Wir freuen uns über Anregungen oder Wünsche für weiteres Material.

Anatomischer Teddy „Benny“

Der anatomische Teddy „Benny“, der in seinem Aufbau der Anatomie des menschlichen Körpers nachempfunden ist, kann zur Unterrichtseinheit „Menschlicher Körper/ Beim Arzt“ genutzt werden.



Torso mit herausnehmbaren Organen (Höhe ca. 60 cm)



Der Hygienekoffer zur Bearbeitung des Unterrichtsthemas „Hygiene und richtiges Händewaschen“

Spielerisch lernen die Kinder die Bedeutung des Händewaschens und der Alltagshygiene. Fluoreszierende hautverträgliche Creme zeigt die Keimbelastung der Hände, die durch gründliches Händewaschen entfernt werden kann. Näheres unter [Home - Hygiene-Tipps für Kids \(hygiene-tipps-fuer-kids.de\)](http://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de)



Beigefügt sind Hygieneplakate für die Grundschule „Damit sich keiner ansteckt“, „Richtig-Händewaschen“ sowie ein kleiner und ein großer Aufkleber „Hände-waschen“. Diese Artikel können bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <https://www.bzga.de/> oder per E-Mail: order@bzga.de bestellt werden.

Ausstellung „Kindergetränke – so viel Zucker steckt drin“

Die Ausstellung kann für Unterrichtseinheiten zum Thema „Essen und Ernährung“ als auch für Elternabende oder bei Projektwochen genutzt werden. Sie zeigt anschaulich den Zuckergehalt in typischen Kindergetränken. Ein Zucker-Quiz sowie eine Übersicht aller Getränke werden mitgeliefert.

Auch als Variante **„Lebensmittel- so viel Zucker steckt drin“** (ohne Foto) ausleihbar.



Kindergetränke - so viel Zucker ist drin!

Getränk	Zuckergehalt in Gramm pro Packung	Anzahl Würfelzucker pro Packung
Fuzetea Eistee Pfirsichgeschmack 0,4 l	26	9
Vöslauer- Kinder-Wasser 0,33 l	0	0
Capri-Sonne, 0,33 l	30	12
Apfelschorle, 0,5 l	34	11
Dreh und Trink Kirsch 0,2 l	17	6
Marathon, Isotonischer Fitnessdrink mit Süßstoff, 0,5l	21	7
Apfelsaft 1 l	102	34
Apfelsaft 0,33 l	32	11
Bionade, Kräuter, 0,33 l	18	6
Durstlöscher Multivitamin 12-Frucht 0,5 l	60	20
Yippie Mehrfruchtgetränk, Kirsche, 0,33l	24	8
Müllermilch, Schoko, 0,4 l	40	14
Milder Multi, Multivitaminsaft 100% , 0,2 l	20	7
Milch-Drink Erdbeergeschmack 0,2 l	18	8
Cola Flasche 0,33 l	35	12
Fanta Dose 0,33 l	25	8
Monster Energy, mit Koffein, 0,5l	55	22

Beispiele für handelsübliche Kindergetränke

Zusammenstellung der AOK Rheinland/Hamburg nach Packungsaufdruck

1 Stück Zucker = 3g

Kindergetränke - wie viele Zuckerwürfel sind enthalten? Rate!

Getränk	Anzahl Zuckerwürfel pro Packung
Fuzetea Eistee Pfirsichgeschmack 0,4 l	
Vöslauer- Kinder-Wasser 0,33 l	
Capri-Sonne, 0,33 l	
Apfelschorle, 0,5 l	
Dreh und Trink Kirsch 0,2 l	
Marathon, Isotonischer Fitnessdrink mit Süßstoff, 0,5l	
Apfelsaft 1 l	
Apfelsaft 0,33 l	
Bionade, Kräuter, 0,33 l	
Durstlöscher Multivitamin 12-Frucht 0,5 l	
Yippie Mehrfruchtgetränk, Kirsche, 0,33l	
Müllermilch, Schoko, 0,4 l	
Milder Multi, Multivitaminsaft 100% , 0,2 l	
Milch-Drink Erdbeergeschmack 0,2 l	
Cola Flasche 0,33 l	
Fanta Dose 0,33 l	
Monster Energy, mit Koffein, 0,5l	

Beispiele für handelsübliche Kindergetränke

Zusammenstellung der AOK Rheinland/Hamburg nach Packungsaufdruck

1 Stück Zucker = 3g

Zucker in Kindergetränken – Anregungen für den Einsatz in der Schule

Mithilfe der Ausstellungen können Zuckergehalte ausgewählter Produkte sichtbar gemacht und Kinder, Jugendliche und Erwachsene für versteckte Zuckermengen sensibilisiert werden.

1) VS, 1.+2. Klasse: Produkte aufbauen, Kinder erhalten die Liste und sollen Zuckerwürfel abzählen und den Produkten zuordnen.

2) 3. + 4. Klasse: Produkte aufbauen, Kinder sollen Zuckergehalte schätzen und Zucker-Päckchen zuordnen, danach werden mithilfe der Schildchen oder der Liste richtige Zucker-Päckchen zugeordnet.

3) 4. Klasse: wie 2), zusätzlich eine Ausstellung selbst herstellen.

Dazu soll jedes Kind ein Getränk von Zuhause mitbringen. Evtl. müssen sich die SuS abstimmen, damit nicht alle das Gleiche mitbringen.

Anhand der Nährwertabelle errechnen lassen, wie viel Zuckerwürfel im mitgebrachten Getränk enthalten ist (Dreisatz). Zuckerpäckchen und Schilder basteln, evtl. ein Plakat herstellen lassen.

Leitfragen: Wie viel Zucker darf ich eigentlich am Tag essen bzw. trinken?
Wie kann ich weniger Zucker essen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, höchstens 10 %, besser nur **5 % des Gesamtenergiebedarfs (*GE)** durch Zucker (auch aus zuckerhaltigen Lebensmitteln) zu decken. 1 *Zuckerwürfel* = 3g

Alter	Gesamtenergiebedarf (in kcal)	Höchstmenge Zucker (in g/in Zuckerwürfeln) bei 10 % der GE*	Höchstmenge Zucker (in g/in Zuckerwürfeln) bei 5 % der GE*
1	850	21/7	10/3
2-3	950	24/8	12/4
4-6	1250	31/10	15/5
7-9	1600	40/13	20/7
10-12	1900	48/16	24/8
13-14	1950 (w) – 2400 (m)	49 – 60/16-20	24 – 30/8-10
15-18	2200 (w) – 2700 (m)	55 – 68/18-23	27 – 34/9-11

AOK-Duftspiel „Schnupper mal!“

Das AOK-Duftspiel – geeignet für Projektstage, Tage der offenen Tür oder zur sinnlichen Ergänzung des Unterrichts zum Thema „Sinne-Riechen“.

Das Falblatt zum Ankreuzen wird beim Verleih in gewünschter Menge mitgeliefert.



Inhalt:

- 12 Riechdöschen mit Deckeln
- Natürliche Duftöle zur Auffrischung
- Watte und Alkohol zum Desinfizieren
- (2 Lochbretter aus Holz zum Aufstellen)
- Bilderbögen „Schnupper mal“ zum Ankreuzen
- Anleitung

Ziel:

Ziel des Spiels ist das Erraten/Erschnüffeln lebensmittelbezogener Gerüche/Düfte, um so für natürliche Aromen zu sensibilisieren. Da Riechen und Schmecken physiologisch gekoppelt sind, kann so die Geschmackswahrnehmung geschult und indirekt eine natürliche Ernährung gefördert werden.

Zielgruppe:

Das Spiel ist geeignet im Rahmen einer Unterrichtseinheit zum Geruchssinn, der Nase oder im Rahmen von Tagen der offenen Tür bzw. Öffentlichkeitsaktionen für Kinder ab ca. 6-7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Einbettung in den Unterricht:

Möglich ist die Einbettung in den Themenbereich „Menschlicher Körper/Beim Arzt“, siehe Materialmappe Seite 70 ff. Anhand der vereinfachten Darstellung auf dem Bilderbogen kann der Riechprozess erläutert werden. Im Anschluss an das Duftspiel könnte mit den Kindern eine einfache Speise mit einer der erschnüfferten Zutaten hergestellt werden, z.B.

Mozzarella mit Tomaten und **Basilikum** oder Quarkspeise mit echter **Vanille, Honig und Orangen**. So kann der Transfer in den Alltag gelingen.

Aufbau und Ablauf:

Vor der Veranstaltung/Stunde je nach Zielgruppe **6 geeignete Dosen** auswählen (1-6 sind besonders für Kinder geeignet) und ggf. mit frischen Zutaten(f) oder frischem Duftöl (1-2 Tropfen pro Döschen auf die Watte tropfen) auffrischen und ggf. auf den **Lochbrettern** platzieren. **Bilderbögen** und **Stifte** bereit legen.

Es ist nicht sinnvoll, mehr als 6 Döschen zu erschnüffern, da der Geruchssinn schnell überfordert ist.

Bei großen Gruppen können auch alle Döschen eingesetzt werden und jeweils 6 davon auf verschiedenen Tischen für verschiedene Gruppen aufgebaut werden.

Die Kinder/Teilnehmer sollen nun nacheinander durch Erschnüffeln erraten, was in den Döschen enthalten ist und auf dem Bilderbogen die entsprechenden Zahlen eintragen, jüngere Kinder können die Düfte lediglich ankreuzen.

Welche Gerüche sind in den Döschen?

- 1 Kakao/Schokolade**
- 2 Zimt(f)**
- 3 Orange(f), frische Orangenschale besorgen**
- 4 Knoblauch(f), frisch besorgen**
- 5 Pfefferminze**
- 6 Kaffee(f)**

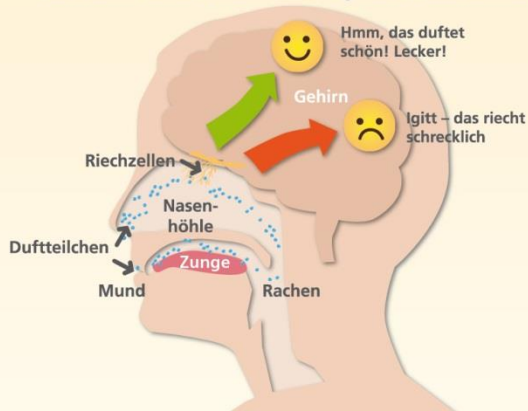
- 7 Gewürznelke(f)**
- 8 Fenchel**
- 9 Mandarine(f), frische Mandarinschale besorgen**
- 10 Basilikum(f), frisch besorgen**
- 11 Honig**
- 12 Vanille**

Bitte aufpassen, dass die Dosen nach dem Schnüffeln mit den passenden Deckeln wieder verschlossen werden, damit sich die ätherischen Öle nicht vermischen und die Deckel nicht verloren gehen.

Nach Gebrauch die „Schnupperstellen“ bitte mit Watte und Alkohol desinfizieren, vor dem Verpacken kurz trocknen lassen.

Verderbliche Füllungen (Knoblauch, Basilikum, Obstschale) entfernen.

Riechen und schmecken gehört zusammen



So geht es:

Winzig kleine unsichtbare Duftteilchen gelangen durch die Nase in die Nasenhöhlen und treffen dort auf bis zu 30 Millionen Riechzellen. Auch beim Essen und Trinken gelangen die Duftteilchen über den Mund durch den Rachen dorthin. Die Duftsignale werden dann in das Gehirn weitergeleitet. Erst dort wird entschieden, ob etwas gut duftet oder stinkt und vielleicht verdorben ist.

Jeder Geruch ist zusammengesetzt aus unzähligen verschiedenen Duftteilchen – das können bei natürlichen Gerüchen mehrere Hundert sein (Schokolade 600).

... und dafür ist es wichtig!

Die Nase schützt uns, etwas Schlechtes zu essen oder zu trinken.

- » Durch Gerüche werden auch Gefühle ausgelöst – wie z.B. Freude, Appetit oder auch Ekel. Durch einen leckeren Duft „läuft einem das Wasser (eigentlich Spucke) im Mund zusammen“, durch einen schlechten Geruch wird einem übel.
- » Wenn die Nase nicht richtig arbeitet – z.B. bei Schnupfen – können wir auch nicht schmecken. Denn den größten Teil der Aromen aus den Lebensmitteln nehmen wir über die Nase und nicht durch den Mund wahr.
- » Rauch, Lösungsmittel und künstliche Aromen – wie z.B. in Fruchtyoghurt – verderben die natürliche Fähigkeit zu riechen und zu schmecken.
- » Gerüche und Düfte wahrzunehmen und zu unterscheiden, kann man trainieren.

AOK-DUFTSPIEL:

Schnupper mal!



ÄRZTEKAMMER HAMBURG

AOK Die Gesundheitskasse

Kreuze an: Was kannst du erschnuppern?

 <input type="checkbox"/> Fenchel	 <input type="checkbox"/> Kakao/Schokolade	 <input type="checkbox"/> Orange	 <input type="checkbox"/> Kaffee	 <input type="checkbox"/> Fisch	 <input type="checkbox"/> Honig
 <input type="checkbox"/> Banane	 <input type="checkbox"/> Basilikum	 <input type="checkbox"/> Käse	 <input type="checkbox"/> Zimt	 <input type="checkbox"/> Zitrone	 <input type="checkbox"/> Ingwer
 <input type="checkbox"/> Zwiebel	 <input type="checkbox"/> Erdbeere	 <input type="checkbox"/> Nelken	 <input type="checkbox"/> Sellerie	 <input type="checkbox"/> Knoblauch	 <input type="checkbox"/> Rosmarin
 <input type="checkbox"/> Salatgurke	 <input type="checkbox"/> Cola	 <input type="checkbox"/> Vanille	 <input type="checkbox"/> Mandarine	 <input type="checkbox"/> Paprikaschote	 <input type="checkbox"/> Pfefferminz

Stethoskope



15 Stethoskope für den Unterricht „Menschlicher Körper/Beim Arzt“
(einschließlich Desinfektionsmittel, Zellstofftücher)

Anschauungsmaterial Sexualerziehung und Geburtsmodell (Rikepa)

Im Sexualkundeunterricht kann die Patenärztin anschaulich Geschlechtsorgane, Zeugung, Schwangerschaft und den Geburtsvorgang erläutern.

