Ⓜ Unterrichtsvorschlag

NMG-Beitrag zur Gesundheitsprävention

Grippe und Erkältung im Anmarsch

In der kalten Jahreszeit, dort, wo viele Leute nahe aufeinander leben oder arbeiten, freuen sich Grippe- und Erkältungsviren über optimale Bedingungen. Unser Beitrag soll die Kinder darauf sensibilisieren, was bei Grippe und Erkältung passiert und wie man sich besser schützen kann. Anja Zünd*

Die Grippewelle verläuft jedes Jahr ein wenig anders, erreicht aber meistens ihren Höhepunkt Mitte Januar.

LP21
NMG: Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen

Die SuS …
… können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.
… kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken.

Die Arbeitsblätter **A1–A5** können in Gruppen bearbeitet und später der Klasse vorgestellt werden.
A6–A9 bietet eine Auswahl an weiteren Aktivitäten zum Thema.

Die Schülerinnen und Schüler …
A1 … lernen, dass Erkältung und Grippe nicht dasselbe ist.
A2 … lernen, wie sich unser Körper gegen Keime wehren kann.
A3 … lernen, wie sie ihr Immunsystem stärken können.
A4 … lernen, wie man richtig Hände wäscht und andere beim Niesen schützt.
A5 … lernen, was man bei Grippe und Erkältung tun kann.
A6 … lernen, wie man einen Thymiansirup herstellt.
A7 … lernen Redewendungen zu Hals, Nase und Ohren kennen und wissen, was sie bedeuten.
A8 … erfahren, was andere zum Thema Grippe/Erkältung wissen.
A9 … festigen und repetieren den Stoff in Rollenspielen.

* Anja Zünd ist Primarlehrerin und Naturheilpraktikerin.

A5 Richtiges Händewaschen

Wichtig ist es, den Schülerinnen und Schülern keine Angst zu machen und klar zu verdeutlichen, dass Händewaschen sinnvoll vor Erkältung/Grippe schützen helfen kann, wir aber durchaus ein Abwehrsystem haben und dauernd sterile Hände nicht nötig und sinnvoll sind.

A6 Herstellung des Thymiansirups

Thymian hat eine stark desinfizierende und schleimlösende Wirkung. Er ist deshalb bei allen Atemwegsproblemen hilfreich, sei es als Tee, Sirup, zum Inhalieren oder in der Küche als Gewürz. Sein Geruch ist sehr stark, bei sensiblen Kindern kann man anstatt reinem Thymian auch eine Mischung nehmen (Thymian, Malve, Spitzwegerich zu gleichen Teilen).

Material:

Pfannen, Kochherd (Einzelherdplatte), Messbecher (für das Wasser), Waage (für den Thymian und Zucker), Löffel, Sieb, 1-dl-Fläschchen braun, 1 Trichter, Klebeetiketten, Haushaltpapier (reissfest), Thymian getrocknet, Zucker (allenfalls Unigel aus dem Reformhaus)

Hinweise:

Damit der Sirup gelartiger wird, kann man pro 300 g Zucker 1 TL Unigel (Reformhaus) dazugeben. Ohne dies ist der Sirup einfach etwas flüssiger. Das Rezept reicht für ca. 4–6 Fläschchen und könnte so in einer Gruppe bearbeitet werden. Möchte man den Sirup mit der ganzen Klasse kochen, braucht man entsprechend mehr Zutaten.

Die Kräuter erhält man in Apotheken/Drogerien. Eine Drogerie spezialisiert auf Kräuter ist die Drogerie Fink in Winterthur (www.fink-drogerie.ch). Sie schicken die Kräuter auch per Post. Die 1-dl-Fläschchen können in einer Apotheke gekauft oder z. B. bei der Firma Anwander (www.anwa.ch) bestellt werden. Für eine optimale Haltbarkeit eignen sich braune Fläschchen.

Das Wasser, den Zucker und den Thymian allenfalls schon in den gewünschten Portionen bereitstellen.

Klassenwettbewerb:

Wer gestaltet die schönste Etikette? Alle Etiketten werden ausgestellt und von den Schüler/-innen bewertet.

A7 Hals – Nase – Ohren: Redewendungen

Bedeutungen der Redewendungen

Nase

- Genug haben von etwas
- scheitern
- Jemand ist sehr zurückhaltend mit Antworten
- (übertrieben) interessiert sein an einer Sache
- Jemanden irreleiten
- Geradeaus gehen
- Jemandem einen Schritt voraus sein
- Etwas nicht mögen

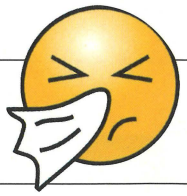
Hals

- Nicht reden können
- Etwas falsch verstehen
- Sofort, total
- Genug von etwas haben
- In grossen Schwierigkeiten stecken
- Sich jemandem aufdrängen

Ohren

- Total verliebt sein
- Sehr viel zu tun haben
- Genau zuhören
- Noch jung und unerfahren sein
- Jemanden auf eine fixe Idee bringen
- Schlau, durchtrieben sein
- zuhören

Grippe ist nicht gleich Erkältung



A1

– Lies den Text. Markiere wichtige Wörter.
– Erkläre der Klasse den Unterschied zwischen einer Grippe und einer Erkältung.

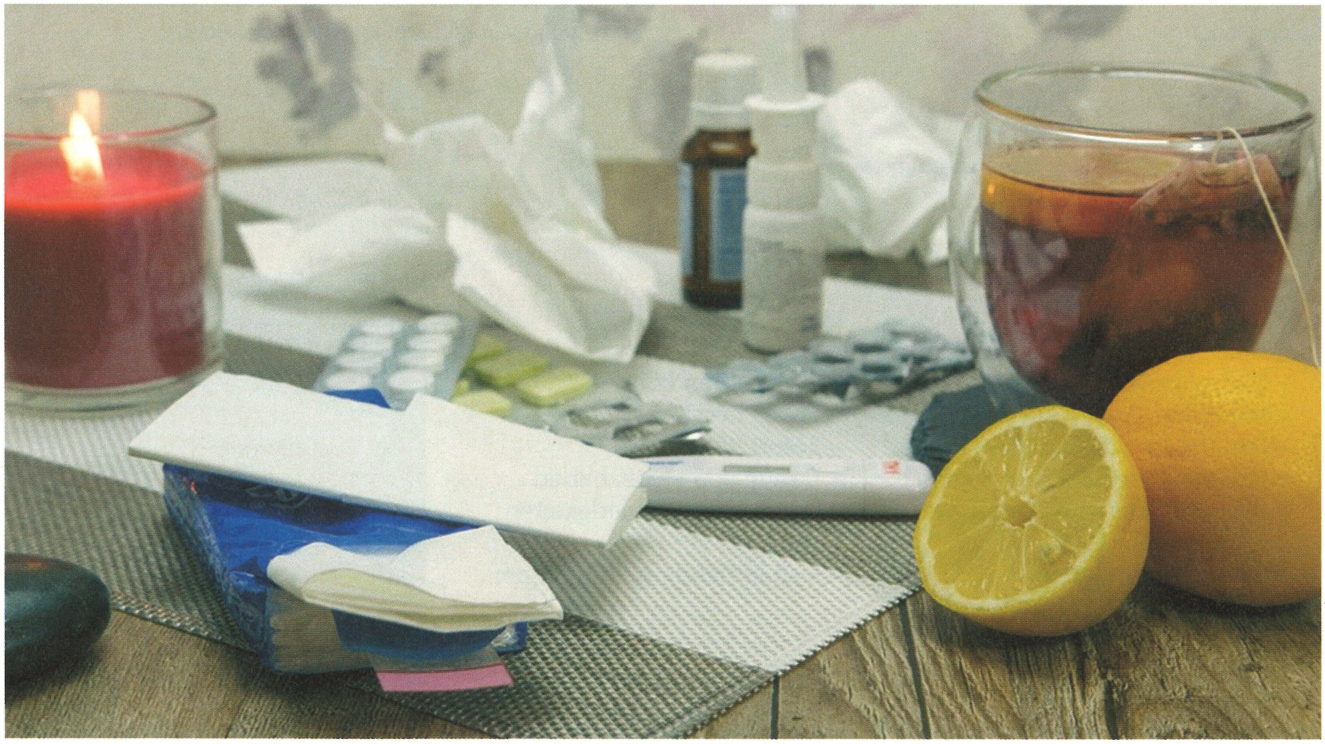
Oft sagt man, dass man «die Grippe» hat. Doch nur in wenigen Fällen stimmt das. Meistens handelt es sich um eine Erkältung. Eine Erkältung wird auch grippaler Infekt genannt.

Hier findest du die wichtigsten Unterschiede zwischen Grippe und Erkältung:

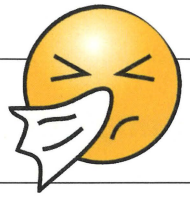
Erkältung	Grippe
– vor allem Rhino-Virus	– Influenza-Virus
– langsamer Beginn mit Halsschmerzen	– schneller Beginn mit starkem Krankheitsgefühl
– eventuell leichtes Fieber	– hohes Fieber
– ein paar Tage krank	– 1–2 Wochen krank

Die Erkältung und die Grippe werden von verschiedenen Viren ausgelöst. Ein Virus ist ein kleiner Erreger, der in deinen Körper eindringt und dich krank macht. Er gelangt über die Nase oder den Mund in den Körper. Es gibt sehr viele verschiedene Viren und alle lösen verschiedene Krankheiten aus. Wenn der Rhinovirus in deinen Körper dringt, bekommst du eine Erkältung, wenn es der Influenzavirus ist, bekommst du eine Grippe.

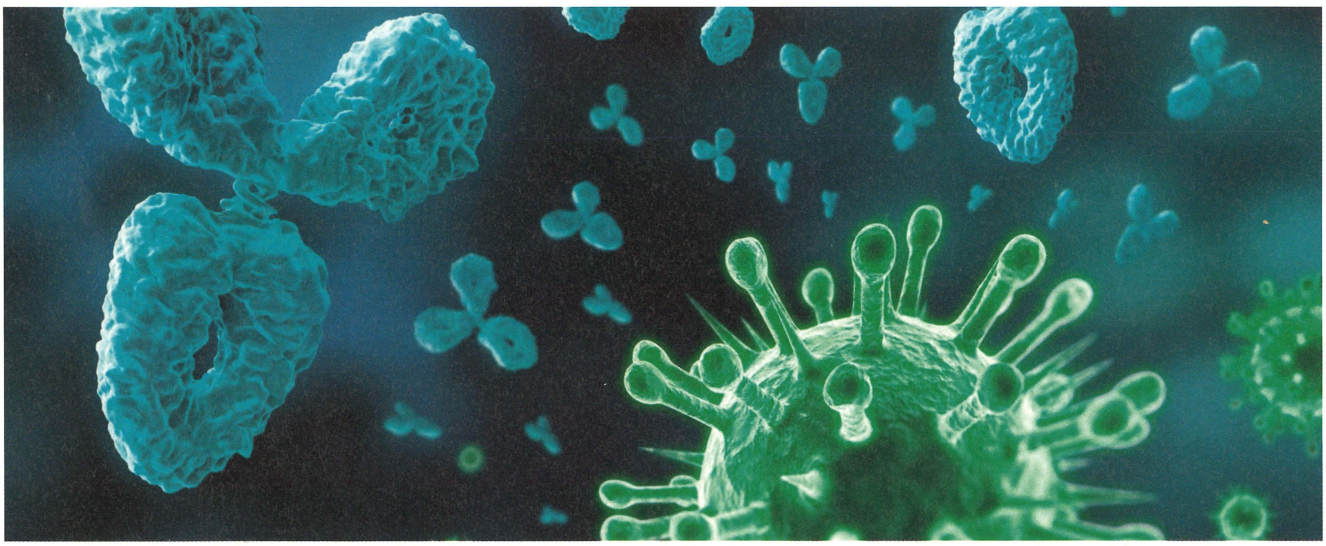
Eine Erkältung beginnt meistens mit Halsschmerzen. Später bekommst du vielleicht Schnupfen und Husten. Fieber hast du keines oder nur leicht erhöhte Temperatur. Nach ein paar Tagen geht es dir meistens wieder besser. Bei einer Grippe wirst du sehr plötzlich krank und hast schnell hohes Fieber. Meistens bekommst du auch Halsschmerzen, Husten, Schnupfen oder auch Schmerzen im ganzen Körper. Bei einer Grippe dauert es oft eine bis zwei Wochen, bis du dich wieder besser fühlst.



Unser Immunsystem – unsere Körperpolizei



A2



– Lies den Text. Markiere wichtige Wörter.
– Erkläre nachher der Klasse, wie unser Abwehrsystem funktioniert.

In unserem Körper befinden sich überall Zellen, welche dafür sorgen, dass Keime (Viren, Bakterien, Pilze…) unseren Körper nicht krankmachen. Wir können unser Immunsystem auch als unsere «Körperpolizei» bezeichnen. Sie greift alles an, was uns schaden kann.

Wir unterteilen zwei Arten von Abwehrsystemen:

Das allgemeine Immunsystem = die Zellen greifen alles an, was schädlich ist

Das allgemeine Immunsystem befindet sich vor allem dort, wo die Gefahr besteht, dass etwas Gefährliches in unseren Körper kommen könnte. Zum Beispiel im Mund in unserem Speichel, in der Nase oder auf der Haut. Sie greifen das Schädliche an, töten oder fressen es und der Körper scheidet es nachher aus. Sie alarmieren auch das spezialisierte Immunsystem.

Wenn du in einer Wunde Eiter findest, sind das Abwehrzellen und tote Schädlinge, welche der Körper nun ausscheidet.

Das spezialisierte Immunsystem = die Zellen werden ausgebildet, eine bestimmte Art Schädlinge anzugreifen. «Spezialeinheit der Polizei».

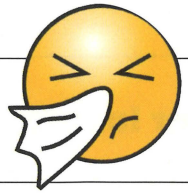
Wenn ein Virus oder ein Bakterium in deinen Körper eindringt, wird das Immunsystem alarmiert. Zuerst versucht das allgemeine Immunsystem, es abzuwehren. Aber das genügt nicht immer, manchmal braucht es Polizisten, welche speziell ausgebildet sein müssen, um die Krankheit anzugreifen.

Nun kann es aber passieren, dass die Spezialeinheit einen Eindringling noch nicht kennt. Dann müssen sie zuerst «in die Schule», um den Feind kennenzulernen und die richtigen Waffen zu produzieren.

Wenn du eine Krankheit einmal gehabt hast, zum Beispiel die Masern, wirst du nicht mehr (so stark) krank, wenn die Masern dich ein zweites Mal angreifen, weil deine Spezialeinheit die Krankheit schon kennt und gleich angreifen kann. Man sagt dann: «Du bist immun gegen eine Krankheit.»

Bei einer Grippe oder Erkältung verändern sich die Viren jedes Jahr. Daher muss deine Spezialeinheit jedes Jahr neu in die Schule und es dauert eine Weile, bis dein Körper sich gut gegen die Krankheit wehren kann.

Stärkung des Immunsystems



A3

– Lies den Text, löse die Aufgabe und markiere wichtige Wörter.
– Erzähle der Klasse, was man machen kann, um den Körper zu stärken.

Gesundes Essen. Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Diese braucht der Körper, um sich gegen Krankheiten schützen zu können.

Schreibe zehn Früchte oder Gemüse auf:

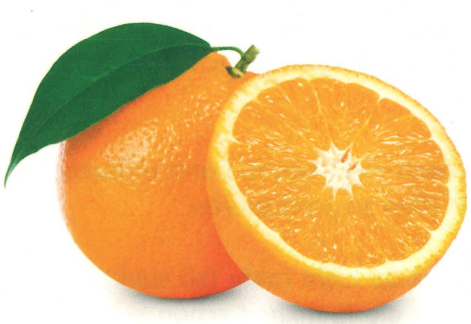
Frische Luft und Sonne. Vitamin D ist nötig für dein Abwehrsystem. Dieses Vitamin kann der Körper über die Haut selber herstellen, wenn du an der Sonne bist und keine Sonnencreme verwendest. Mindestens eine halbe Stunde täglich ist optimal. Achte aber auch gut darauf, dass du keinen Sonnenbrand kriegst.

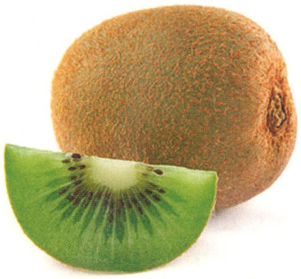
Bewegung. Wenn du dich bewegst, wird dein Körper gut mit Nährstoffen aus dem Blut und Sauerstoff versorgt. Das hilft dir, gesund zu bleiben.

Genügend Schlaf. Wenn du schläfst, kann sich dein Körper erholen. Daher ist es sehr wichtig, dass du genügend schläfst, damit dein Körper viel Zeit hat, um sich zu stärken.

Ein Luftbefeuchter im Winter. Erkältungs- und Grippeviren dringen durch Mund oder Nase in deinen Körper. In deiner Nase befindet sich ein Abwehrsystem gegen Krankheiten. Das kann aber nur funktionieren, wenn es in deiner Nase feucht ist. Die Luft im Winter ist sehr trocken und trocknet die Schleimhäute in der Nase aus. Ein Luftbefeuchter in der Wohnung kann helfen, die Luft zu befeuchten.

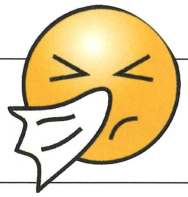
Was machst du, damit es deinem Körper gut geht? Schreibe es auf:





– Frage andere in der Klasse: Was machen sie, damit ihr Körper möglichst gesund bleibt?
– Sammelt alle Ideen.

Richtiges Händewaschen und Niesen



A4

– Lies den Text.
– Erkläre und zeige der Klasse, warum Händewaschen wichtig ist und wie man es macht.
– Erkläre der Klasse, warum es wichtig ist, in den Ellbogen zu niesen. Zeige, wie man es macht.

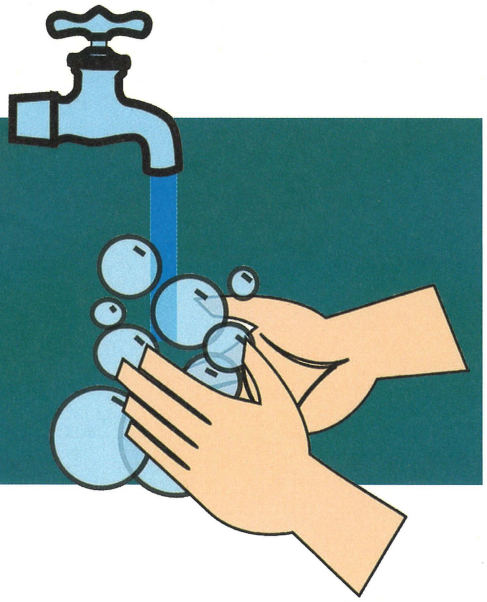
Händewaschen ist etwas sehr Wichtiges, um deinen Körper vor Krankheiten zu schützen. Oft greifst du an Orte mit Erkältungs- oder Grippeviren. Wenn du nachher mit der Hand an den Mund oder die Nase greifst, überträgst du sie in den Körper.

Es ist nicht nötig, immer ganz saubere Hände zu haben. Dein Körper hat eine gute Abwehr und kann viele Krankheiten verhindern.

Wann ist es wichtig, sich die Hände zu waschen? Schreibe es auf:

So wäscht man die Hände richtig:

- Hände gut nass machen
- Hände gut einseifen – auch zwischen den Fingern, bei den Nägeln und am Daumen
- Seife gut und genügend lang abspülen (15–30 Sekunden)



Niesen – aber richtig!

Beim Niesen wird die Nase gereinigt. Luft schiesst so schnell durch deine Nase, wie ein Auto auf der Autobahn fährt. Dabei verteilen sich Viren und Bakterien bis drei Meter um dich herum und deine Mitmenschen können sich anstecken. Wenn du die Hand vor den Mund hältst, schützt das nicht sehr gut und du hast nachher alle Viren und Bakterien an deinen Händen und kannst so andere anstecken.

➔ Besser ist es, in den **Ellbogen** zu niesen. So verhinderst du am besten, dass sich die Tröpfchen verteilen, und behältst deine Hände sauber.

Zusatzaufgaben

➔ Gestaltet ein Plakat, das an das richtige Händewaschen erinnert und im Schulzimmer neben dem Lavabo aufgehängt werden kann.

➔ Macht eine Zeichnung zum Niesen in den Ellbogen. Auch diese kann als Erinnerung im Schulzimmer aufgehängt werden.

Was kann man tun, wenn man krank ist?

A5

– Lies den Text und die Ideen im Kästchen.
– Sammle und schreibe auf: Was hilft dir, wenn du krank bist?
– Erzähle und zeige deiner Klasse, was man tun kann, wenn man krank ist.

Oh je, es hat dich erwischt. Du hast eine Erkältung oder Grippe. Das Wichtigste ist Ruhe und Wärme. Bleibe wenn möglich im Bett, trinke viel Tee und esse nur, was du magst. Wenn du sehr hohes Fieber hast oder es dir gar nicht gut geht, gehe zum Arzt. Er wird dir die nötigen Medikamente geben.

Hier ein paar einfache Rezepte

Halsschmerzen:	Trinke Erkältungstee oder gurgle damit.
Husten:	Lege eine Bettflasche auf deine Brust. Die Wärme hilft, den Schleim zu lösen.
Fieber:	Trinke Lindenblütentee. Dieser Tee hilft dir zu schwitzen und so die Krankheit rauszubringen.

Was hilft dir, wenn du krank bist? Warum hilft es dir? Schreibe es auf.

Frage andere in der Klasse: Was machen sie bei einer Erkältung oder Grippe? Was hilft ihnen? Schreibe die Antworten auf ein Notizblatt.

Vielleicht möchtest du etwas davon ausprobieren, wenn du das nächste Mal krank bist. Notiere es!

Thymiansirup selber herstellen

A6

Thymiansirup ist ein bewährtes Hustenmittel, welches auf einfache Weise selbst zubereitet werden kann.

Zutaten für 4–6 Fläschchen

25 g Thymian getrocknet
500 ml Wasser
300–400 g Zucker

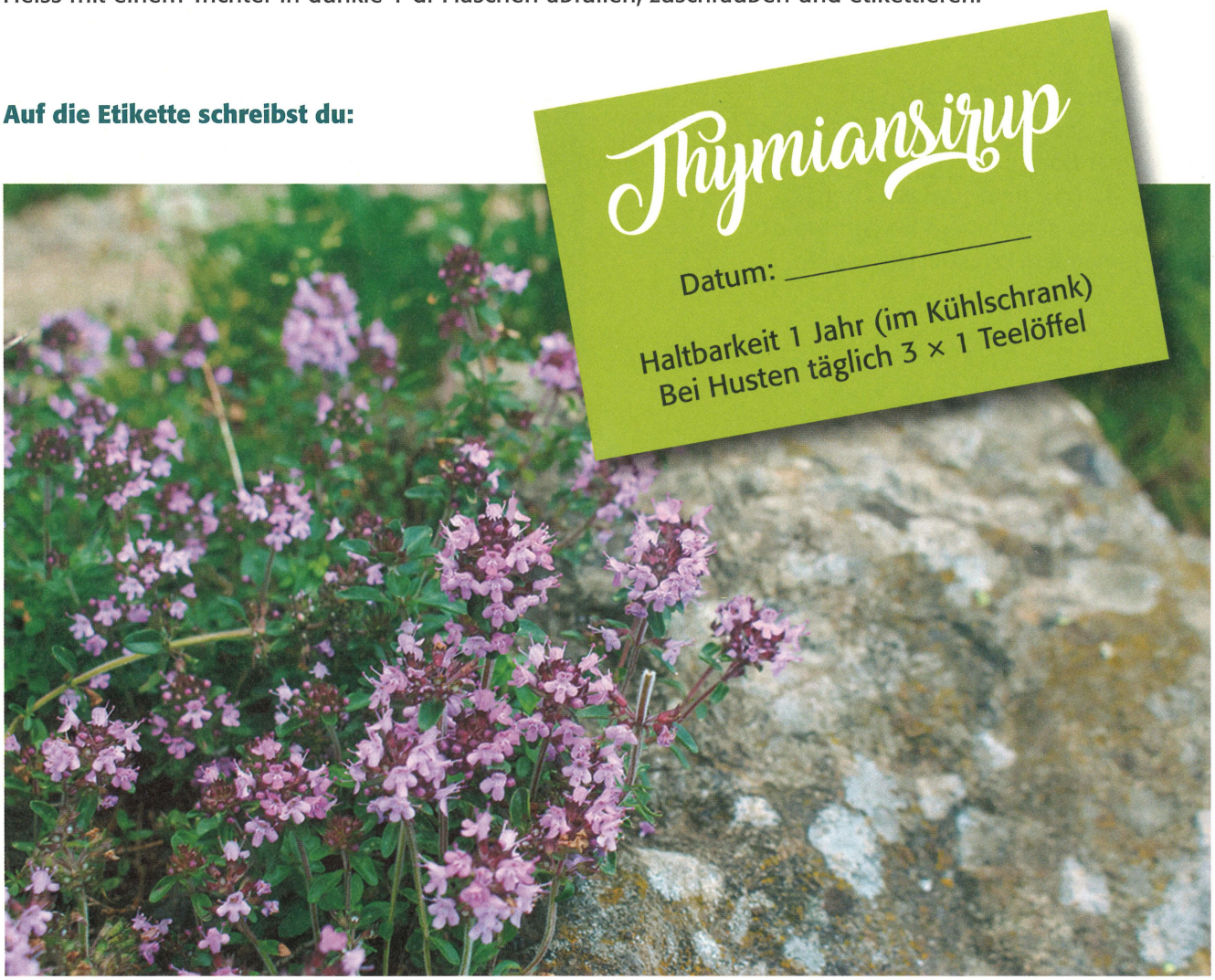
Das brauchst du noch:

2 Pfannen, 1 Herdplatte, 1 Sieb, 1 Löffel, 1 Waage
1 Messbecher, ca. 5 1-dl-Fläschchen, Etiketten
1 Trichter, 1 Haushaltpapier

Zubereitung:

500 ml Wasser zum Kochen bringen.
25 g Thymian hineingeben und 10–15 min zugedeckt ziehen lassen.
Den Thymian absieben. Lege in ein Sieb ein Stück Haushaltpapier.
Den Inhalt der Pfanne giesst du durch das Sieb in eine andere Pfanne.
300 g–400 g Zucker zum Thymianwasser dazugeben und nochmals kurz aufkochen.
Heiss mit einem Trichter in dunkle 1-dl-Flaschen abfüllen, zuschrauben und etikettieren.

Auf die Etikette schreibst du:



Quelle: Rezept von Christian Raimann, Naturheilpraktiker TEN, Rüti ZH

Nase – Hals – Ohren: Redewendungen

Was bedeuten die Redewendungen?

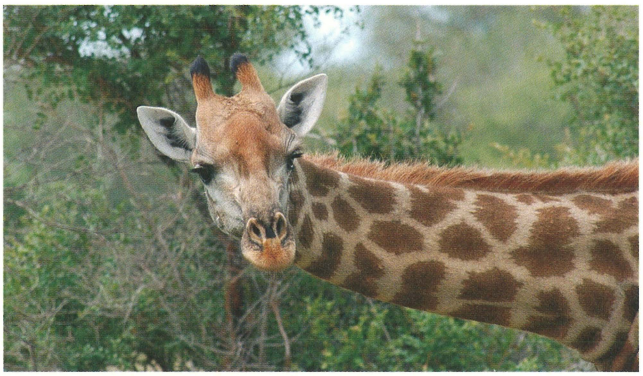
Wähle eine der folgenden Redewendungen und stelle sie pantomimisch dar. Wer kann erraten, um welche Redewendung es sich handelt?

Nase

- Die Nase voll haben
- Auf die Nase fallen
- Jemandem die Würmer aus der Nase ziehen
- Seine Nase in etwas stecken
- Jemanden an der Nase herumführen
- Immer der Nase nach
- Jemandem eine Nasenlänge voraus sein
- Die Nase rümpfen

Hals

- Einen Frosch im Hals haben
- Etwas in den falschen Hals bekommen
- Hals über Kopf
- Etwas hängt einem zum Hals heraus
- Das Wasser steht einem bis zum Hals
- Sich jemandem an den Hals werfen



Ohren

- Bis über beide Ohren verliebt sein
- Bis über die Ohren in Arbeit stecken
- Ganz Ohr sein
- Noch feucht hinter den Ohren sein
- Viel um die Ohren haben
- Jemandem einen Floh ins Ohr setzen
- Es faustdick hinter den Ohren haben
- Die Ohren aufmachen
- Grün hinter den Ohren sein

Zusatzaufgaben

- ➔ Suche weitere Redewendungen zu einem Körperteil.
- ➔ Frage verschiedene Leute nach Redewendungen zum Thema Körper und schreibe diese auf.
- ➔ Wähle eine Redewendung aus und zeichne ein Bild dazu. Finden andere heraus, um welche Redewendung es sich handelt?

Grippe und Erkältung im Alltag

Suche im Internet und in der Zeitung oder in Zeitschriften nach Artikeln über Grippe und Erkältung. Schneide oder drucke sie aus und sammle alle Artikel im Schulzimmer.

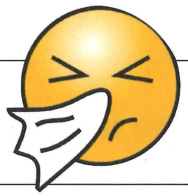
Suche im Internet nach Plakaten, auf welchen gezeigt wird, wie man richtig Hände wäscht. Hänge die Plakate auf den WCs im Schulhaus auf.

Frage deine Familie und Bekannte, was sie tun, um sich gegen Grippe und Erkältung zu schützen. Vor allem ältere Menschen haben oft gute Rezepte gegen Erkältung und Grippe. Frage sie auch, was sie machen, wenn sie krank sind.

Sammle alle Antworten.

Eine Möglichkeit, sich zu begrüssen, ohne sich die Hände zu geben, ist der «Indische Gruss = Namaste-Gruss». Suche im Internet danach und zeige der Klasse, wie diese Begrüssung geht.

Grippe und Erkältung: Rollenspiele



Wähle eine Szene und schreibe in Stichworten auf, was wichtig ist für deine Rolle.
Spiele die Szene der Klasse vor.

Die Anderen bewerten die Szenen. Ist alles Wichtige in der Szene vorgekommen oder fehlt etwas?

Szene 1

Person 1: Arzt
Person 2: Patient

Der Patient kommt zum Arzt und möchte wissen, wie er seinen Körper gut auf den Winter und die Erkältungs-, Grippezeit vorbereiten kann. Der Arzt erklärt dem Patienten, was er machen kann.

Szene 2

Person 1: Mutter
Person 2: krankes Kind

Das Kind liegt im Bett mit einer Erkältung oder Grippe.
Die Mutter pflegt das Kind.

Szene 3

Person 1: Lehrer/-in
Personen 2, 3, 4: Schüler/-innen

Der Lehrer/die Lehrerin erklärt den Schüler/-innen, wie man richtig Hände wäscht und sich beim Niesen richtig verhält.