



Experiment/Spiel	Thema	Gedanke	
Körperteile	Entdecke deinen Körper	Unser Körper hat Teile, die wir sehen können und die wir beim Namen kennen. Aber es gibt noch viel mehr Teile innerhalb unseres Körpers.	Experiment
Sichtbarer Herzschlag	Entdecke deinen Körper	Die Kraft unseres Herzschlages können wir mit dem Puls fühlen. Wir können ihn sogar mit einem Trinkhalm sehen.	Experiment
Den Herzschlag hören	Entdecke deinen Körper	Ärzte testen den Herzschlag mit einem Stethoskop um Krankheiten zu entdecken.	Experiment
Lustige Verdauung	Entdecke deinen Körper	Die Verdauung beginnt in unserem Mund. Das Kauen ist der erste Schritt, gefolgt von den Verdauungsvorgängen in Magen und Darm.	Experiment



## Experiment/Spiel

## Thema

Blutkreislauf

Die Kinder spielen Blutkreislauf als Körperzellen, als Lunge und als Darm.

Spiel

Fangen und Einsperren  
der frechen Infektion

Ein Teamspiel, in dem ein Team die Infektion, das andere die weißen Blutkörperchen darstellt.

Spiel

## Kreativteil

Lebensmittelpyramide, Gesunde Mahlzeit, Gemeinsames gesundes Frühstück



**Alter:**

3-6

**Materialien:**

- Großes Papier oder Tapete
- Bilder von Organen, wie Gehirn, Herz, Magen, Lunge

**Versuchsdurchführung:**

Wenn wir über Gesundheit sprechen, sollten wir eine Idee davon haben, wie unser Körper eigentlich funktioniert.

Kennen die Kinder die einzelnen Körperteile?

Wissen sie was sich im Inneren ihres Körpers befindet?

- Die Kinder arbeiten in Zweiergruppen.
- Ein Kind legt sich auf ein großes Blatt Papier und das andere Kind malt eine Konturlinie herum.
- Danach sprechen wir über die Körperteile, die wir sehen können: Arme, Beine, Hände, Finger, Füße, Zehen und den Kopf.
- Und was ist mit dem Inneren? Haben die Kinder eine Idee, was sich in ihrem Körper befindet? Wir sprechen über die Körperteile, die die Kinder bereits kennen.



## Experiment

### Alter:

3-6

### Materialien:

- Großes Papier oder Tapete
- Bilder von Organen, wie Gehirn, Herz, Magen, Lunge

- Die Kinder können entweder die ihnen bekannten Organe in ihr Körperbild einzeichnen, oder wir nehmen die Bilder aus der Discovery Box, die die Kinder an den Stellen, die sie für richtig halten, im Körper platzieren sollen.

Anschließend wird diskutiert, ob alle Organe an der richtigen Stelle liegen. Anhand eines Buches können Sie die Kinder vergleichen lassen und ihnen zeigen, wie das Innere des Körpers tatsächlich aussieht.

Dann überlegen wir, wofür wir die einzelnen Körperteile brauchen. Manchmal, wenn wir krank sind, können wir sie sogar spüren. Wie fühlen sich Bauchschmerzen an? Wie fühlt sich Husten an? Wissen wir, woher die Krankheit kommt? Was können wir machen, um diese Krankheiten zu verhindern? Wir können z.B. die richtige Kleidung tragen, wenn es kalt ist.

**Wir sollten gute und gesunde Nahrung zu uns nehmen.**



Alter:

4-7

Materialien:

- Trinkhalme
- Reißnägel
- Knetmasse

Versuchsdurchführung:

Wir können unser Herz nicht sehen, aber wir können an manchen Körperstellen fühlen, wie es schlägt.

- Wir drücken die Nadel eines Reißnagels mit Hilfe der Knetmasse in einen Trinkhalm. Das ist unser Indikator.
- Anschließend stellen wir den Indikator mit dem Kopf des Reißnagels auf den Puls unseres Handgelenkes. Der Puls ist nicht immer leicht zu finden, dazu braucht man etwas Geduld. Aber wenn Sie den Anzeiger auf die richtige Stelle setzen, dann kann man eine sichtbare Bewegung bei jedem Pulsschlag erkennen.

Unser Herz pumpt das Blut in unserem Körper durch die Adern. Wir können sie an unseren Händen und vor allem unter unserer Zunge (Spiegel verwenden) erkennen. Diese Adern nennt man Arterien und Venen. Ein Kinderherz schlägt etwa 70 – 80 mal in der Minute. Wenn wir geduldig genug sind, können wir unseren Pulsschlag zählen. Wir können ihn im Ruhezustand und nachdem wir gerannt sind oder nach dem Seilspringen vergleichen.



Alter:

3-6

Materialien:

- Trichter
- Schlauch

Versuchsdurchführung:

Wenn wir so etwas wie ein Stethoskop bauen, dann können wir, wie ein Arzt, den Herzschlag hören.

- Wir stülpen beide Enden des Schlauches über die schmalen Enden der Trichter.
- Ein Kind hält den einen Trichter auf die linke Seite seiner Brust, dort wo sich das Herz befindet.
- Ein anderes Kind nimmt den zweiten Trichter und hält diesen dicht an sein Ohr.

Wenn alle ganz leise sind, können die Kinder den Herzschlag hören.  
Der Arzt hört auf den Herzschlag, weil dieser ihm helfen kann Krankheiten zu erkennen.



## Experiment

Alter:

3-6

Materialien:

- Banane
- Gabel
- Zitronensaft
- Luftballon
- Schnur

Versuchsdurchführung:

Haben wir eigentlich eine Idee, was mit den Speisen und den Getränken passiert, die wir zu uns nehmen? Wir verlieren sie aus den Augen, sobald sie in unserem Mund landen. Aber das ist genau der Ort, an dem die Verdauung beginnt.

- Die Kinder arbeiten in Zweiergruppen
- Ein Kind öffnet den Mund und das andere beschreibt, was es sieht.

Normalerweise sprechen die Kinder an dieser Stelle über ihre Zähne und ihre Zunge. Wenn das Kind mit dem offenen Mund geduldig genug ist, und den Mund geöffnet hält, dann kann das andere Kind einige Spritzer Flüssigkeit erkennen. In unserem Mund wird unsere Nahrung von den Zähnen zerkaut, von der Zunge vermischt und von der Säure in unserem Mund zersetzt.

Wir können das veranschaulichen, indem wir eine Banane mit der Gabel zerdrücken und dabei von Zeit zu Zeit Zitronensaft hinzufügen. Wenn wir den Zitronensaft (die Säure) nicht hinzufügen würden, würde die Banane braun werden. Dieses Braunwerden (Oxidation der Stärke) wird durch die Säure, die die Stärke in Zucker (Kohlehydrate) aufspaltet, verhindert.



Alter:

3-6

Materialien:

- Banane
- Gabel
- Zitronensaft
- Luftballon
- Schnur

**Der Körper verwandelt den Zucker (Kohlehydrate) in Energie.**

Wenn wir das Essen hinunterschlucken, wird es an den Magen abgegeben. Dort wird das Essen vom Magen, einem sehr starken Muskel, weiter zerkleinert. Wenn der Magen zu oft überladen wird, dann wir er müde und leiert aus.

Wir nehmen einen neuen Luftballon und blasen ihn auf. Dann lassen wir die Luft wieder hinaus. Aber selbst ohne die Luft ist der Ballon nicht mehr so klein wie vorher. Er ist ausgeleiert. Dasselbe passiert mit unserem Magen. Deshalb sollten wir nicht zu große Mengen essen.

Dem Magen folgt der Darm.

Haben wir eine Idee, wie lang der Darm eigentlich ist?

Wir schneiden etwa 8 Meter von der Schnur ab.

**Der Darm von einem Erwachsenen ist so lang.**

**Der Darm eines Kindes ist, abhängig von seinem Alter, natürlich etwas kürzer.**





Der Blutkreislauf und was für ihn gut ist, kann in einem Spiel dargestellt werden. Dafür bilden die Kinder einen großen Kreis. Jedes Kind erhält einen kleinen Eimer oder eine Tasse.

- Ein Kind stellt die Lunge dar und gibt rote Perlen in jeden Eimer oder jede Tasse.
- Das nächste Kind spielt den Darm und gibt grüne Perlen dazu.
- Manche Kinder sind die Körperzellen und nehmen sich einige der Perlen.

Was passiert, wenn die Lunge nicht arbeitet? Es gibt keine roten Perlen in der Tasse. Diese symbolisieren den Sauerstoff, den unser Körper benötigt. Was ist, wenn keine oder nicht genügend grüne Perlen in den Eimern/Tassen wären? Diese symbolisieren die Nahrung. Wenn eines der beiden Dinge fehlt, dann werden wir schwer krank oder sterben sogar. Unser Blut ist ein sehr wichtiges Transportsystem.

**Es befördert auch unsere Körperpolizei, die weißen Blutkörperchen.**



Wir spielen mit zwei Teams.

Ein Team ist die Infektion (Viren oder Bakterien) und ein Team stellt die weißen Blutkörperchen dar – unsere Körperpolizei.

Unser Infektionsteam hält sich in einem begrenzten Gebiet, in der Mitte unseres Spielfeldes auf. Die weißen Blutkörperchen umringen das Feld und haben einen Softball.

Sie versuchen Teammitglieder in der Mitte des Spielfeldes mit dem Softball zu treffen.

Wenn ein Kind getroffen ist, das Bakterien oder Viren darstellt, muss es in das Team der weißen Blutkörperchen wechseln.

Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis die Infektion vorbei ist.

**Wenn ein Kind in der Mitte den Ball fängt, kann festgelegt werden, dass dieses Kind in der Mitte bleibt.**



Wir schneiden aus einer Pyramide vier Lagen, in vier verschiedenen Farben, aus.

- Der Fuß der Pyramide, der am größten ist, heißt „Brot und Getreide Lage“. Hier legen wir Bilder von Brot, Reis, Nudeln und Getreideprodukten hin, die wir aus Zeitungen ausgeschnitten haben.
- Die zweite Lage, die ein bisschen schmaler ist, heißt „Obst und Gemüse Lage“. Hier legen wir Bilder von Obst und Gemüse darauf, wie Äpfel, Ananas, Kirschen, Bananen, Tomaten, Gurken, Spinat, etc.
- Die dritte Lage heißt „Milch und Fleisch Lage“. Sie sollte Bilder von Milch, Joghurt, Käse, Fleisch, Wurst und Eiern zeigen.
- Die Spitze der Pyramide, die mit Abstand am kleinsten ist, ist den Süßigkeiten, wie Gummibärchen, Schokolade, etc., aber auch Limonaden vorbehalten.

**Die Pyramide ist ein Bild für die Küchenwand, um uns daran zu erinnern, wie viel, oder wie wenig wir von den angezeigten Lebensmitteln zu uns nehmen sollten.**



### Gesunde Mahlzeit

- Wir schneiden Bilder von unterschiedlichen Lebensmitteln aus Zeitungen und Zeitschriften aus.
- Wir malen einen Tisch auf ein Blatt Papier und kleben die Bilder auf das Papier, so dass wir eine Kollage eines gesunden Mittag- oder Abendessens erhalten.

### Gemeinsames gesundes Frühstück

- Zusammen legen wir die Zutaten für ein gesundes Frühstück fest.
- Die Eltern der Kinder werden gebeten etwas zu unserem Frühstück beizutragen.
- Mit den Zutaten, die wir bekommen haben, bereiten wir ein gesundes Frühstück, zum Beispiel einen Obstsalat, Gemüse-Häppchen und Vollkornbrot.