

# Gesund macht Schule Newsletter

## Wir erforschen unseren Körper!

Die Beiträge zu unserem Wettbewerb „Von Kopf bis Fuß: Die große Körperexpedition“ zeigen, wie Grundschulen dieses Thema kreativ angehen können und Kinder wertvolles Wissen für einen gesunden Umgang mit ihrem Körper gewinnen.

„Die Kinder waren begeistert und zugleich erstaunt, dass das Thema ‚Körper‘ so wichtig zu sein scheint, dass es sogar eine solch große Ausschreibung gibt“, schrieb uns Nicole Bartes-Linse, Lehrerin an der Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen in Herzogenrath. „Dies hat ihr Interesse und ihre Neugier, sich mit den Themen ‚Körper‘ und ‚Gesundheit‘ zu beschäftigen, weiterhin gestärkt.“

Diese Begeisterung zieht sich durch alle Beiträge. Die Kinder sind mit der Klasse, in Kleingruppen oder in der AG, in verschiedenen Unterrichtsfächern und an Projekttagen auf Forschungsreise gegangen. Sie haben Lernplakate gestaltet, Referate gehalten, Stopp-Trickfilme produziert, Körperprozesse spielerisch nachgestellt und ein Körperquiz entwickelt. Einige Schulen haben über Bewegung oder über den Kunstunterricht Zugang gefunden. An manchen Schulen haben die Patenärztin, eine Hebamme und Rettungs-

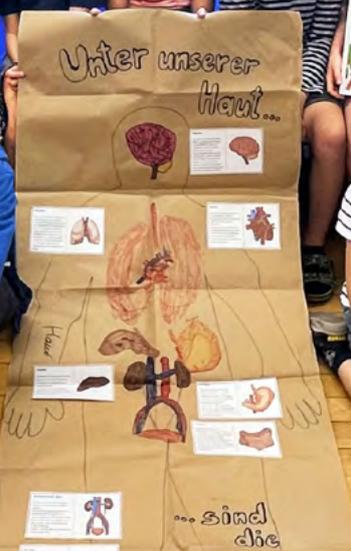
**Wissen über ihren Körper bestärkt Kinder, gut mit ihm umzugehen**

fachkräfte Inhalte beige-steuert, zum Beispiel zu körperlichen Veränderungen in der Pubertät, die Entwicklung des Babys im Mutterleib und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Drei Gewinnerbeiträge stellen wir auf den folgenden Seiten vor.

Wir freuen uns, dass in der Schule das Thema „Mein Körper“ so engagiert aufgegriffen wird. Denn wenn Kinder früh ein Verständnis für ihren Körper entwickeln, bestärkt sie das darin, gut für ihn zu sorgen. Indem sie

erkennen, was ihr Körper braucht, fällt es ihnen leichter, gesunde Entscheidungen zu treffen – für ein gesundes Leben jetzt und in Zukunft.

Die Faszination der Kinder für das Thema lässt sich auch prima mit der Familie nutzen. Einige Anregungen, wie Sie mit Ihrem Kind spannendes Körperwissen ergründen können, finden Sie auf Seite 4. Viel Spaß auf Entdeckungsreise!



Mit  
MACH  
Seiten  
Mit  
Extra-  
Seiten  
für  
Kinder!

### Inhalt

#### Wir gratulieren zur erfolgreichen Körperexpedition!

Wie viele Knochen haben wir? Warum schlägt unser Herz bei Bewegung schneller? Was passiert eigentlich bei der Verdauung? Einblicke in spannende und vielschichtige Entdeckungsreisen an drei Gewinnerschulen.

#### Ein Pool voller Ideen

Anregungen aus den Gewinnerschulen auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) – für Schulen und Familien

#### Expedition Körper: So geht Ihr Kind auf Forschungsreise!

Wenig Aufwand, viele „Wow“-Effekte: Tipps für den Familienalltag

#### Schmecken, spüren, raten:

Forschertipps auf unseren Kinderseiten



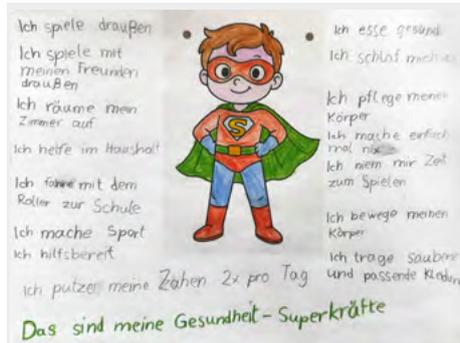
# Wir gratulieren zur erfolgreichen Körper-Expedition!

Unsere Anregung, auf Forschungsreise rund um den Körper zu gehen, haben Programmschulen sehr vielfältig aufgegriffen. Ihre Aktivitäten zeigen, wie sich die Inhalte der Lehrpläne zu den Themen Körper und Gesundheit spannend, spielerisch und praxisnah vermitteln lassen. Drei Gewinnerbeiträge, die uns besonders gut gefallen haben, stellen wir hier vor.

„Wie können wir die Körperpolizei unterstützen, um gesund zu bleiben?“ „Wie verändert sich mein Körper in der Pubertät?“ In der **Tannenbusch-Schule in Dormagen** gingen eine 2. und eine 4. Klasse engagiert auf Wissensreise. „Wir wollten ihre Begeisterung für das ‚Wunderwerk Körper‘ fördern und Wissen vermitteln“, beschreibt Lehrerin Antje Gooßes das Ziel der Forschungsmission, auf der sie die Kinder im Sachunterricht begleitete. „Wenn Kinder erkennen, was für ein Wunderwerk ihr Körper ist, was ihn gesund hält und was sie dazu beitragen können, stärkt das ihre Bereitschaft, auf ihn zu achten.“

„Wir sind wahre Wunder!“

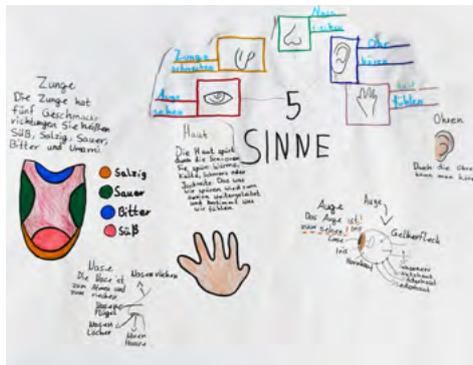
Erstaunlich, was der Körper kann: Wissensplakate halten hierzu spannende Fakten fest.



## In uns stecken Superkräfte!

Die Kinder der 4. Klasse sammelten zunächst, was sie über Organe, Skelett, Muskeln, Atmung, Blutkreislauf, Ernährung und Verdauung schon wissen. Anschließend gestalteten sie zu Themen wie Herz, Knochen, Verdauung, Sinne, Gehirn und Gefühle informative Wissensplakate. Ein Lehrskelett und ein anatomisches Modell des menschlichen Oberkörpers im Klassenraum waren dabei hilfreich.

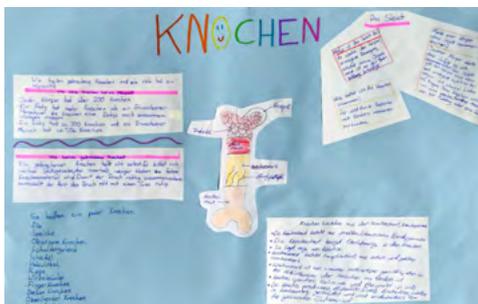
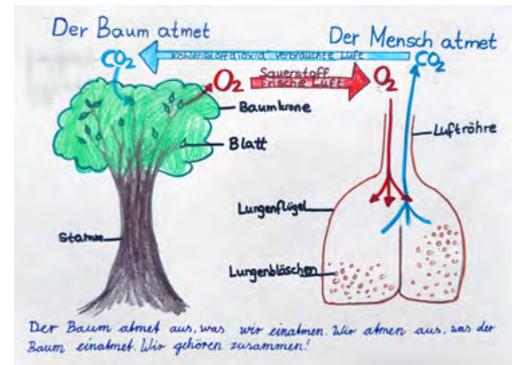
Zu einigen Vorgängen im Körper entwickelten die Kinder Spielideen. So symbolisierten sie in einem Laufspiel mit roten und blauen Tüchern den Austausch von sauerstoffreicher und sauerstoffar-



mer Luft in der Lunge. Zu den körperlichen Veränderungen in der Pubertät und zu Schwangerschaft und Geburt befragten sie interessiert die Patenärztin der Schule und eine Hebamme, die beide jeweils für eine Doppelstunde in den Unterricht kamen.

Zwei Mädchen aus der 2. und der 4. Klasse erstellten zusätzlich ein Plakat zur Atmung. „Die Schwestern hatten zu Hause im Gespräch über den Unterricht bemerkt, dass Bäume einatmen, was Menschen ausatmen – und umgekehrt“, erläutert Antje Gooßes. „Diesen Prozess und ihre Beobachtung, dass Krone, Stamm und Blätter eines Baumes umgedreht dem Aufbau von Luftröhre, Lunge und Lungenbläschen beim Menschen ähneln, haben sie auf einem Plakat festgehalten und in ihren Klassen präsentiert.“

Insgesamt seien alle Kinder hoch motiviert und sehr eigenständig vorgegangen, resümiert die Pädagogin. „Ich bin immer wieder fasziniert, wie sehr das Thema ‚Körper‘ sie anspricht und ihre Entdeckungsfreude weckt.“



**Kontakt:**  
**Tannenbusch-Schule in Dormagen**  
**Taskcard der Schule:**  
[www.taskcards.de/#/board/fd4c8511-0b16-4ea1-80cc-ea78cf9200b4/view](http://www.taskcards.de/#/board/fd4c8511-0b16-4ea1-80cc-ea78cf9200b4/view)  
**AOK-Ansprechpartnerin für die Region**  
**Neuss: Jennifer Gaun**  
**E-Mail: [jennifer.gaun@rh.aok.de](mailto:jennifer.gaun@rh.aok.de)**

## AG mit Forschergeist

In der „Gesund macht Schule-AG“ der **Astrid-Lindgren-Schule in Ratingen** drehte sich im letzten Schuljahr alles um die Themen „Mein Körper“ und „Erste Hilfe“. Rund 15 Kinder der jahrgangsübergreifend unterrichteten Klassen 1 und 2 trafen sich einmal in der Woche nachmittags für eine Stunde, um auf Entdeckungsreise zu gehen. Besucht wurde die AG von Kindern mit und ohne sonderpädagogischen Förderbedarf, für viele ist Deutsch die Zweitsprache. Das Angebot wird gemeinsam von Schule und Offenem Ganztag umgesetzt.

„Ein Ziel lag darin, das Wissen und den Wortschatz der Kinder zu ihrem Körper auf- und auszubauen“, beschreibt Stefanie Neumann, Klassenlehrerin an der Schule. „Wenn sie wichtige Körperteile und Organe korrekt benennen können und wesentliche Körperprozesse kennen, macht sie das sprachfähig. Sind sie zum Beispiel einmal krank, können sie ihren Eltern oder im Arzttermin beschreiben, was ihnen wehtut.“ Das Thema Erste Hilfe lag ihr aus zwei Gründen am Herzen: „Wir möchten das Verständnis und den Respekt der Kinder für die Arbeit von Rettungskräften fördern und Berührungängste abbauen, indem sie erfahren, was sie bei einem Notfall tun können.“

### Wissen, was im Körper passiert

In der AG befassten sich die Kinder intensiv mit den Körperteilen und ihren Bezeichnungen. Mit viel Eifer und Sorgfalt stellten sie aus Bastelbögen kleine Skelette her. Dabei boten sich viele Gelegenheiten, die Namen wichtiger Knochen kennenzulernen. Die Lehrerin und die Mitarbeiterinnen des Offenen Ganztags besprachen mit den Kindern zudem, was bei einem Knochenbruch passiert und wie der Knochen wieder zusammenwächst.



Das steckt in uns: beim Basteln den Körper kennenlernen.



Darüber hinaus erwarben die AG-Kinder grundlegendes Wissen zum Immunsystem, wie Viren und Bakterien krank machen können und warum gründliches Händewaschen davor schützen kann. Auch die Eigenproduktion von Knetseife war für alle ein großer Spaß. Zum Thema Erste Hilfe hatte die Pädagogin eine Kooperation mit dem Deutschen Roten

Kreuz arrangiert. Zwei Ehrenamtliche besuchten an einem Nachmittag die AG und übten mit den Kindern das Anlegen von Verbänden und die Herzdruckmassage. Ein Highlight für die Kinder war die Möglichkeit, den auf dem Schulhof geparkten Rettungswagen zu inspizieren.

„Bei allen Themen haben die Kinder begeistert und interessiert mitgearbeitet und oft gestaunt“, resümiert Stefanie Neumann. „Sie waren zum Beispiel überrascht, wie viele und unterschiedlich große Knochen der menschliche Körper hat, wie sie angeordnet und miteinander verbunden sind. Auch wie Wunden heilen, fanden sie beeindruckend. Insgesamt haben die Kinder viel Körperwissen mitgenommen und ihren Wortschatz hierzu deutlich erweitert.“



Wichtiges Erste-Hilfe-Wissen: Übungen im Klassenraum und ein Besuch im Rettungswagen.



Kontakt:

Astrid-Lindgren-Schule in Ratingen  
Homepage: [als-ratingen.de](http://als-ratingen.de)

AOK-Ansprechpartnerin für die Region  
Kreis Mettmann: Snjezana Szymaniak und  
Stephanie Bickmeier

E-Mail: [snjezana.szymaniak@rh.aok.de](mailto:snjezana.szymaniak@rh.aok.de)  
[stephanie.bickmeier@rh.aok.de](mailto:stephanie.bickmeier@rh.aok.de)

## Mein Körper, die Wundermaschine

Für die Kinder der **Katholischen Grundschule Am Krausen Bäumchen in Essen** war Bewegung der Schlüssel zu spannenden Erkenntnissen über ihren Körper: Im Rahmen einer Projektwoche befassten sie sich mit dem Thema „Bewegung ist gesund, macht schlau und ist nachhaltig“. „Bewegung trägt wesentlich dazu bei, dass Kinder sich wohlfühlen, sich konzentrieren und gut lernen können und Gelerntes sich verfestigt“, betont Christiane Pfundner, Klassenlehrerin an der zweizügigen Grundschule. „Vor diesem Hintergrund hatte ich vorgeschlagen, dass wir uns in unserer diesjährigen Projektwoche die spannenden Zusammenhänge zwischen einem gesunden Körper und bewegtem Lernen einmal genauer anschauen.“

Für die Projektwoche wurden 14 klassen- und jahrgangsübergreifende Gruppen gebildet, die von den Lehrkräften und von Fachkräften aus dem Ganztagsgeleitet wurden. In jeder Gruppe erforschten die Kinder vielschichtig und kreativ, was ihr Körper braucht und leistet, damit sie laufen, hüpfen, schreiben und vieles mehr können. Unter der Überschrift „Wundermaschine Körper“ trugen sie von „Atmen“ bis „Weinen“ in Stichworten zusammen, was ihr Körper kann. Einzelne Körperfunktionen nahmen sie genauer unter die Lupe, beispielsweise, inwiefern die Nahrung den Muskeln Energie liefert und warum das wichtig für die Bewegungsfähigkeit ist. Sie erkundeten, wo sich Herz und Lunge im Körper befinden, wie das Blut durch den Körper fließt und welche Rolle die Organe und der Kreislauf bei Bewegung spielen. Zusätzlich boten ein Lehrskelett im Klassenraum und ein Bastelskelett zum Ausschneiden den Kindern Gelegenheit, etwas über das

## Wettbewerb 2025 Herzlichen Glückwunsch an alle Gewinnerschulen!

Diese Schulen sind für unseren Wettbewerb „Von Kopf bis Fuß: Die große Körperexpedition!“ motiviert und kreativ auf Forschungsreise gegangen. Ihre Ideen und Ergebnisse haben uns so gut gefallen, dass sie alle einen Preis bekommen haben:

- Astrid-Lindgren-Schule, Ratingen
- Gemeinschaftsgrundschule Haarhausen, Wuppertal
- Tannenbusch-Schule, Dormagen
- Katholische Grundschule Am Krausen Bäumchen, Essen
- Grundschule Regionale Bildungs- und Beratungszentren (ReBBZ) Eimsbüttel, Hamburg
- Klasse 3a der Städtischen Katholischen Grundschule Lindener Allee, Köln
- Offener Ganztags der Sankt-Martin-Schule/ Katholische Grundschule Brachelen, Hückelhoven
- Klasse 4b der Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen, Herzogenrath



Hier geht's zu einer Zusammenstellung von Ideen aus den Gewinnerschulen – Nachmachen ausdrücklich erwünscht!



Zusammenspiel von Knochen und Gelenken zu erfahren. „Wir wollten mit diesen Angeboten einen Rahmen schaffen, in dem die Kinder sich spielerisch mit ihrem Körper und seinen Fähigkeiten auseinandersetzen konnten“, erklärt Christiane Pfundner. „Ziele waren unter anderem, ihre Körperwahrnehmung zu stärken und ihre Achtsamkeit dafür zu wecken, was ihr Körper kann und fortwährend leistet.“

## Bewegung als Schlüssel zur Gesundheit

Natürlich gehörte zu der Projektwoche auch jede Menge Bewegungspraxis. „Die Kinder haben zum Beispiel ausprobiert, wie gelenkig sie sind. Sie haben den Yogasitz oder verrückte Posen eingenommen und demonstriert, wie gut sie mit den Augen rollen können“, schmunzelt Christiane Pfundner. Aufschlussreiche Erfahrungen sammelten sie auch beim Tabata im Klassenzimmer. „Bei dem kurzen Training mit wechselnden Phasen von Bewegung und Pausen war es für alle natürlich ein riesiger Spaß, über Stühle und Tische zu klettern. Zugleich haben die Kinder interessiert nachgespürt, wie sich der Wechsel von Aktivität und Ruhe auf den Organismus auswirkt.“



Kontakt:

Katholische Grundschule  
Am Krausen Bäumchen in Essen  
Homepage: [amkrausenbaeumchen.de](http://amkrausenbaeumchen.de)  
AOK-Ansprechpartnerin in Essen:  
Claudia Burkhardt  
E-Mail: [claudia.burkhardt@rh.aok.de](mailto:claudia.burkhardt@rh.aok.de)

Ausprobieren und lernen: Wo ist was im Körper? Was kann mein Körper?

# Expedition Körper: So geht Ihr Kind auf Forschungsreise!

Unser Körper ist ein echtes Wunder: Herz und Lunge arbeiten unermüdlich, die Muskeln bewegen uns, die Haut nimmt Berührungen und Temperaturen wahr ... Kinder finden es spannend zu entdecken, was ihr Körper oft ganz unbemerkt leistet. Im Alltag gibt es dafür zahlreiche Gelegenheiten. Sie zu nutzen, erfordert kein Fachwissen – es reicht, interessiert nachzufragen!

## Sinnliches Kauvergnügen

Probieren Sie mit Ihrem Kind verschiedene Obst- oder Gemüsesorten. Kauen Sie langsam. Was schmeckt wie? Was macht die Zunge? Wie verändert sich die Nahrung im Mund?

→ Stärkt das Gefühl für den Mundraum und regt zum bewussten Essen an.

## „Doc-Talk“

Lassen Sie Ihr Kind bei einem Arztbesuch selbst erzählen und Fragen stellen. So erlebt es, dass seine Stimme wichtig ist.

→ Stärkt das Selbstbewusstsein, für sich und mit der Ärztin/ dem Arzt zu sprechen.

## Entspannungs-Spion

Lassen Sie Ihr Kind im Bett vor dem Einschlafen bewusst ruhig atmen und beobachten, wie sich sein Bauch hebt und senkt. Oder verfolgen Sie, wie ein auf seinem Bauch liegendes Kuscheltier sanft mitschwingt.

→ Macht die Atmung spürbar und schafft Ruhe- und Körpermomente.

**Körperwissen macht stark: Kinder, die ihren Körper kennen, haben ein besseres Gefühl für sich selbst.**

## „Body-Talk“

Schwitzen, pupsen, Pickel bekommen ...: Reden Sie locker und ehrlich über Körpervorgänge. So merken Kinder, dass alles normal und okay ist.

→ Fördert ein positives Körperbild ohne Scham.

## Dem Herzschlag auf der Spur

Das Kind sitzt ruhig und tastet am Handgelenk oder am Hals seinen Puls. Dann hüpfet es zehnmals und fühlt seinen Puls erneut. Was hat sich verändert?

→ Zeigt, wie der Körper auf Bewegung reagiert und was das Herz leistet.

## Alltags-Detektive

Warum knurrt der Magen? Woher kommen Seitenstiche? Wieso kriegt man Gänsehaut? Suchen Sie mit Ihrem Kind Antworten auf Fragen zu spannenden Körperprozessen.

→ Weckt Verständnis für das schützenswerte „Wunderwerk Körper“.

## Medientipp



## Wettbewerbs-Ideen-Pool

Viele Ideen der Gewinnerschulen sind auch für Familien spannend – entdecken Sie gemeinsam, wie unser Körper funktioniert. Einfach mal reinschauen!

[www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)



## Kleine Körper. Große Fragen – Elternpodcast der AOK Rheinland/Hamburg

Warum bekommen Kinder so oft Fieber? Was tun, wenn Gemüse nicht gut ankommt? Welche Rolle spielt Bewegung im Alltag? Der AOK-Elternpodcast informiert rund um die körperliche und seelische Entwicklung von Kindern. Alle zwei Wochen freitags erscheint eine neue Folge – überall dort, wo es Podcasts gibt.

## Was haben unsere Knochen drauf?

Welche Aufgaben haben die Knochen? Was hält sie zusammen? Woraus bestehen sie? Checker Tobi findet in der Reportage „Der Knochen-Check“ kindgerechte Antworten.

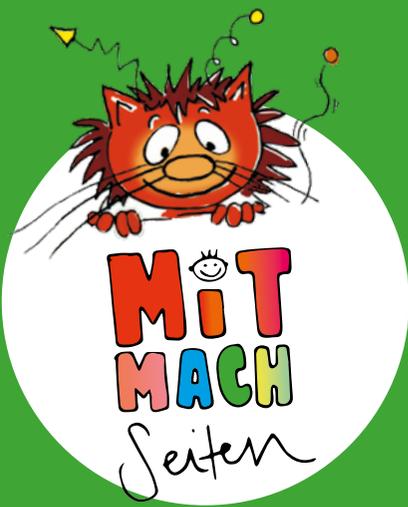
Ärztammer Nordrhein  
Snezana Marijan  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302-2031  
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Dr. med. Anne Neuhausen  
Wanheimer Str. 72  
40468 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791-28253  
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



## Impressum:

Herausgeber: Ärztkammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen  
Redaktion: Petra Sperling  
Layout: Tina Ennen  
© Ärztkammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



## Werde Körperforscherin oder Körperforscher!

Mach mit und entdecke spannende Dinge. Wusstest du, dass dein Körper ein echtes Abenteuerland ist? Täglich passieren darin Tausende Dinge.

Du musst nur genau hinschauen, hinhören oder hineinfühlen.

### Nasen-Augen-Detektiv

#### Forscherauftrag:

Wusstest du, dass Ketchup und Senf eigentlich gleich schmecken? Gib auf zwei Löffel je etwas Ketchup und Senf. Jetzt halte Augen und Nase fest zu. Mama oder Papa geben dir die Löffel zum Probieren. Du wirst überrascht sein: Du schmeckst kaum einen Unterschied.

#### Forscherinfo:

Deine Zunge erkennt fünf Grundgeschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und umami.

Den feinen Unterschied zwischen Ketchup und Senf erkennt deine Nase. Beim Essen wandern winzige Duftteilchen durch den Rachen in die Nase. Erst dann weiß dein Gehirn, was du da eigentlich isst.

### Herz-Klopf-Test

#### Forscherauftrag:

Leg dich hin oder setz dich ganz still. Lege deine Hand auf deine Brust oder dein Handgelenk. Spürst du es klopfen? Das ist dein Herz! Es schlägt ungefähr 100.000-mal am Tag – und zwar ohne Pause.

#### Extra-Forscher-auftrag:

Mach 10 Hampel-männer und fühl noch mal. Schlägt dein Herz jetzt schneller?



### Starke Muskeln: Wie fühlt sich das an?

#### Forscherauftrag:

Stell dich vor eine Tür. Leg deine Hände auf den Türrahmen. Drück super kräftig mit beiden Armen gegen den Rahmen. Zähle dabei langsam bis 30. Geh dann einen Schritt zurück und beobachte, was passiert: Deine Arme heben sich wie ganz von allein!

#### Forscherinfo:

Das passiert, weil deine Muskeln noch für einen Moment „weiterdrücken“, auch wenn der Türrahmen weg ist. Dein Körper denkt, er muss immer noch drücken – und schwupp, gehen die Arme hoch!

### Supergut gemacht!

Je mehr du über deinen Körper weißt, desto besser kannst du auf ihn aufpassen. Er ist dein Zuhause – dein ganzes Leben lang.



Witze:

Kennste den schon ..?

Fritzchen ist beim Arzt und sagt:

„Ich bin heute vom Apfelbaum gefallen.“  
Fragt der Arzt: „Hoch?“  
Antwortet Fritzchen: „Nein, runter natürlich!“

+++++

Sagt ein Skelett zum andern: „Komm, wir gehen an den Strand!“

Erwidert das andere: „Lieber nicht, da blamieren wir uns bis auf die Knochen!“

Wissensquiz

MEIN KÖRPER

1 Wie viele Knochen hat ein erwachsener Mensch?

- (A) 103 (B) 206 (C) 305



2 Welches Organ hilft beim Atmen?

- (A) Leber (B) Niere (C) Lunge

3 Was ist die härteste Substanz im menschlichen Körper?

- (A) Knochen (B) Zahnschmelz (C) Haut



4 Welche Körperstelle schwitzt am meisten?

- (A) Stirn (B) Fußsohlen (C) Handflächen

5 Warum kannst du dich nicht selbst kitzeln?

- (A) Sonst verschwinden deine Sommersprossen. (B) Das Gehirn kennt deine Bewegungen. (C) Du lachst heimlich.



Lösung: 1B, 2C, 3B, 4B, 5B

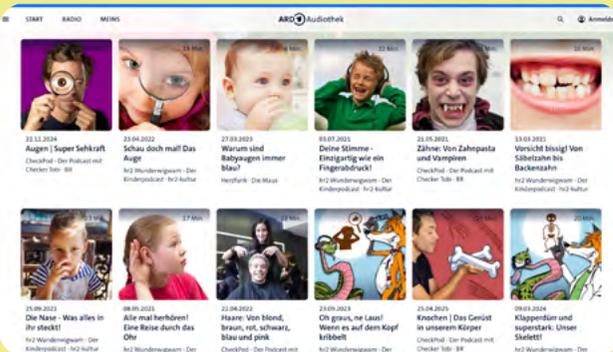


Medientipps

Wie unser Körper funktioniert



Podcast für Kinder in der ARD Audiothek



Löwenzahnfolge (KiKa) Das Skelett: Knochenbruch beim Pokalspiel

Knochen sind hart wie Granit, aber trotzdem leicht und biegsam. Fritz Fuchs verletzt sich beim Fußball an der Hand und findet heraus, wie Knochen gebaut sind und wieder heilen.