

## Hatschi! Erkältungen vermeiden

Von November bis März dauert die typische Erkältungszeit. Im Klassenraum wird gehustet und geschneift, geniest und die Nase geputzt. Mit roten Nasen und glasigen Augen sitzen viele Kinder auf ihren Stühlen – eigentlich nicht fit genug, um einem Unterrichtstag konzentriert folgen zu können, aber auch nicht krank genug, um zu Hause zu bleiben. Dabei wäre dies der beste Weg, damit sich möglichst wenige andere anstecken.

Lehrkräfte haben eindeutig ein höheres Infektionsrisiko im Vergleich zur übrigen Bevölkerung, denn Kinder bis zum Ende des Grundschulalters sind bis zu zehnmal im Jahr erkältet. Zwar haben Erwachsene meist deutlich robustere Abwehrkräfte, dennoch ist eine Ansteckung in der Erkältungszeit kaum zu vermeiden. Aber nur fitte und gesunde Lehrkräfte können ihren nicht zu unterschätzenden (beruflichen) Anforderungen gerecht werden. Genau, wie nur fitte, gesunde Schülerinnen und Schüler dem Unterrichtsgeschehen aufmerksam folgen können. Wenn durch einige wenige Regeln die Hygiene günstig beeinflusst und damit die Ansteckungsgefahr vermindert werden kann, ist dies ein wichtiger Beitrag zur unmittelbaren Gesundheitsförderung. Es profitieren demnach nicht nur die Klassenkameradinnen und Klassenkameraden, sondern auch das Lehrpersonal.

Gut geeignet ist die Unterrichtseinheit für die Klassen 3 und 4 im Rahmen des Sachkundeunterrichts – idealerweise vor Beginn der Erkältungszeit im Herbst/Winter. Je nachdem, wie intensiv die Lehrkraft auf die verschiedenen Aspekte eingehen möchte, sind drei bis sechs Unterrichtsstunden zu veranschlagen.

### Einstieg

#### Vorwissen erfahren

Die Kinder bilden einen Sitzkreis. Als stummer Impuls wird ein Plakat mit dem Wort HATSCHI in die Mitte gelegt. Es folgt ein Brainstorming. Die Kinder nennen alle Begriffe, die ihnen zu dem Wort einfallen, diese werden auf dem Plakat unsortiert notiert. Sollten nicht genug Ideen von den Kindern kommen, kann die Lehrkraft mit kleinen Hinweisen nachhelfen, beispielsweise: *Was machst du, wenn du erkältet bist? Was braucht man...?* Danach wird gemeinsam überlegt, wie die Begriffe sortiert werden können. Dabei soll es darum gehen, den Unterschied zwischen „gesund werden und bleiben“ und „krank sein“ zu finden. In Partnerarbeit schreiben die Kinder die Begriffe in eine Tabelle, die sie auf einem Schreibblatt selbst erstellen (Kopien vermeiden!) mit der Überschrift: *Gesund werden und bleiben/Krank sein*. Nach dieser Phase werden die Ergebnisse im Plenum besprochen und die nun den beiden Kategorien zugeordneten Begriffe auf dem Plakat in verschiedenen Farben umkreist.

### Verlauf

#### Ansteckungswege kennenlernen

Die zweite Stunde beginnt der Einstiegsfrage *„Wie bekommt man eine Erkältung?“*. Zunächst überlegen die Kinder für einige Minuten selbst, bevor sie dann mit einem Partner oder einer Partnerin darüber reden (Murmelfase, zur Methode siehe auch <https://de.wikipedia.org/wiki/Murmelfase>). Nach einigen Minuten notieren die Kinder in einigen der Klassengröße angepassten Gruppen ihre Ergebnisse auf einem Blatt. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgetragen und wieder auf einem Plakat notiert.



Methode:  
Murmelfase



#### Film: Was ist eine Erkältung?

Nun wird ein Kurzfilm über Erkältungen geschaut. (Was ist eine Erkältung? [www.youtube.com/watch?v=3AmGSLqo5rM](http://www.youtube.com/watch?v=3AmGSLqo5rM); 1:05 min) Der Arbeitsauftrag lautet: Merke dir die wichtigsten Dinge, die im Film zur Sprache kommen.



#### Arbeitsblatt 1

Der Film wird zweimal geschaut. Danach bekommen die Kinder das Arbeitsblatt 1 „Die Erkältung“ ausgeteilt, auf dem die Ergebnisse mithilfe eines Lückentexts festgehalten werden. Das Arbeitsblatt liegt dreifach differenziert vor: 1. keine Hilfen, 2. die einzusetzenden Wörter in vermischter Reihenfolge, 3. Begriffe in der richtigen Reihenfolge.

### Hintergrundwissen erarbeiten

In dieser Phase wird die Klasse in mehrere Kleingruppen aufgeteilt. Je nach Klassengröße sollten drei bis vier Kinder in jeder Gruppe sein. Der Zeitrahmen wird auf etwa 30 Minuten insgesamt festgelegt.



#### Recherche

Jede Gruppe beschäftigt sich damit, Wissen über Erkältungen – sofern möglich – digital herauszufinden. Dazu snutzen die Kinder Infoseiten im Internet (z. B. [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de), [www.blindekuh.de](http://www.blindekuh.de)). Stehen keine Computer oder Tablets für die Kinder zur Verfügung, sollte die Lehrkraft Infomaterial in schriftlicher Form bereitstellen – Hinweise dazu siehe Mediensammlung. Je nach Leistungsvermögen der Klasse kann die Lehrkraft entscheiden, ob die Kinder ganz frei arbeiten oder ob sie einzelnen Gruppen Aufträge gibt. Diese Aufträge könnten lauten:

- Wie entsteht eine Erkältung?
- Bekommt man eine Erkältung, weil einem kalt ist?
- Wie kann man sich vor einer Erkältung schützen?
- Was macht man, wenn einen eine Erkältung erwischt hat?
- Wie verhindert man, dass andere angesteckt werden?

Nach rund 20 Minuten Recherche notieren die Kinder, was sie herausgefunden haben. Pro Gruppe wird ein Kind einen anderen Auftrag von der Lehrkraft erhalten („Ihr bekommt von mir einen Geheimauftrag, den die anderen nicht kennen dürfen!“). Diese Kinder suchen sich während der Arbeitsphase ein Mitglied ihrer jeweiligen Gruppe aus, das sie genau beobachten. Besonders interessiert dabei, wie oft sich das beobachtete Kind mit den Händen ins Gesicht fasst. Dies wird in einer Strichliste auf Arbeitsblatt 2 „Geheimauftrag“ notiert.

**Wichtig:** Das beobachtete Kind darf den Arbeitsauftrag nicht kennen, da es sich sonst nicht natürlich verhalten würde.



#### Arbeitsblatt 2

Zwei weitere Kinder aus der Klasse bekommen den Auftrag, während der Arbeitsphase zu beobachten, welche Gegenstände verschiedene (von ihnen ausgewählte) Klassenkameradinnen oder -kameraden anfassen. Für diesen „Geheimauftrag“ sollten Kinder gewählt werden, die zügig schreiben können. Sie notieren alles, was angefasst wird. Dies kann auf einem einfachen linierten Blatt erfolgen. Die Kinder, die andere beobachtet haben, stellen nun ihre Ergebnisse vor (ohne zu verraten, wen sie beobachtet haben): *Die Hände sind oft im Gesicht und fassen danach viele Gegenstände an.* Die Ergebnisse sollen nun in einen Zusammenhang mit dem eben Recherchierten gebracht werden. Gemeinsam wird überlegt, was die Ergebnisse bedeuten. *Die Hände sind oft im Gesicht und fassen danach viele Gegenstände an. Dadurch gelangen Viren und Bakterien von erkälteten Kindern in den eigenen Körper und können andere anstecken – auch die Lehrkräfte.*

Als Ergebnissicherung rekapitulieren die Kinder, was sie nun über Erkältungen herausgefunden haben und welche Ansteckungswege es gibt. Sie erkennen (eventuell unterstützt durch gezieltes Fragen der Lehrkraft), dass einfache, aber sehr wirksame Mittel gegen die



Arbeitsblatt 3

Ansteckung mit Erkältungsviren und anderen Krankheitserregern das Händewaschen und das Niesen und Husten in die Armbeuge (Stichwort Tröpfcheninfektion) sind. Als Hausaufgabe wird Arbeitsblatt 3 „Bleib gesund!“ verteilt.



Film: Ansteckung vermeiden

**Vertiefung: Hände waschen – Ansteckung vermeiden**

Zu Beginn der nächsten Stunde sieht sich die Klasse einen Erklärfilm an „Ansteckung vermeiden“ ([www.zdf.de/kinder/logo/erklaerstueck-ansteckungsgefahr-100.html](http://www.zdf.de/kinder/logo/erklaerstueck-ansteckungsgefahr-100.html); 1 Minute). Die Kinder tragen anschließend zusammen, was gegen Ansteckung hilft.

**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**Zeit lassen!**  
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

**Runter damit!**  
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**Trocknen!**  
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG HÄNDE WASCHEN**

**Geht ganz einfach!**

**Nicht vergessen!**  
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Deshalb:**  
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

**Immer:**

- vor dem Essen
- nach dem Klo
- wenn du von draußen kommst
- wenn du dir die Nase geputzt hast
- wenn du ein Tier gestreichelt hast

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | Januar 2016

**Den weiteren Verlauf der Stunde muss jede Lehrkraft an die Bedingungen in der eigenen Schule anpassen.**

Der beste Weg, um eine Ansteckung zu vermeiden, ist gründliches Händewaschen. Es gibt dazu viele Empfehlungen und in den meisten Schulen hängen Anweisungen dazu. Allerdings ist es recht unrealistisch, dass die Kinder sich die Hände so gründlich waschen, wie empfohlen wird. Zum einen dauert es zu lange und zum anderen sind die Voraussetzungen dazu an vielen Schulen nicht gegeben (nur kaltes Wasser, sehr kurze Wasserlaufphasen, keine Seife, oft keine oder unhygienische Handtücher).

Die Lehrkraft bespricht mit den Kindern die Anleitung für das richtige Händewaschen, dazu wird der Infotext 1 für die Schülerinnen und Schüler „So geht Händewaschen!“ ausgeteilt. Hängen in Ihrer Schule in den Waschräumen dazu entsprechende Anweisungen, nutzen Sie bitte diese als Grundlage für das Gespräch (zuvor Foto machen, falls keine dieser Anweisungen greifbar ist).

Die Klasse geht nun in einen Waschraum. In den meisten Grundschulen wird die Wasserlaufzeit durch einen Drücker am Wasserhahn geregelt. Es wird das Wasser angedrückt. Die Lehrkraft stoppt, wie lange das Wasser läuft. Die Kinder schätzen die Dauer. Nun probieren sie aus, sich nach den Anweisungen die Hände zu waschen. Es werden einige Kinder gebeten zu zeigen, wie sie ihre Hände waschen. Dabei sollen sie ehrlich sein. Nun wird der erste Punkt auf der Anleitung zum Händewaschen gelesen. Die Kinder erkennen: Hände nass machen klappt auch, wenn das Wasser nur sehr kurz läuft.

Danach werden die Punkte zwei und drei gelesen. Das Einseifen für 30 Sekunden ist sehr lang. Ein Kind wird gebeten, es vorzumachen und dabei 30 Sekunden zu beachten. Es wird kaum gelingen.

Zurück im Klassenzimmer überlegen die Kinder, was im Rahmen der Gegebenheiten realistisch ist und wie man sich, ohne eine Uhr zu haben, lange genug die Hände waschen kann – selbst wenn die Wasserlaufzeiten an den Wasserhähnen nur sehr kurz sind (zum Teil nur 1 Sekunde!).

Dazu erfahren die Kinder durch eigenes Überlegen und Tun, wie lang 30 Sekunden sind. Die erste Aufgabe ist: Alle Kinder stellen sich hin. Sie sollen sich nach 30 Sekunden hinsetzen.

Die Lehrkraft gibt ein Startsignal und stoppt die Zeit. Viele Kinder werden sich bereits nach weit weniger als einer halben Minute gesetzt haben. Jetzt werden Ideen gesammelt, wie man für sich die 30 Sekunden fürs Einseifen der Hände bestimmen kann, ohne eine Stoppuhr zu haben.



infektionsschutz.de  
Wissen, was schützt.



Die Infografik können Sie in hoher Auflösung hier herunterladen:  
[www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/](http://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/)

Schnell wird die Idee kommen, während des Händewaschens lautlos im Kopf bis 30 zu zählen oder ein Lied zu singen. Lassen Sie die Kinder ruhig Vorschläge machen, welches in der Klasse bekannte Lied 30 Sekunden lang dauern könnte, singen Sie gemeinsam und stoppen Sie die Zeit. So verinnerlicht sich der Gedanke besser. Eine gute Idee sind Lieder, die viele kennen:

- Fuchs, du hast die Gans gestohlen (zwei Strophen)
- Auf der Mauer, auf der Lauer (zweimal)
- Pippi Langstrumpf (eine Strophe mit Refrain)
- Backe, backe Kuchen (zweimal)
- Bruder Jakob (sehr langsam)
- Wie schön, dass du geboren bist (eine Strophe mit Refrain)

Sollte es in den Waschräumen keinen Seifenspender geben (oder ist dieser leer), kann man gemeinsam mit der Klasse überlegen, einen Brief an die Schulleitung zu schreiben und darum zu bitten. Zur Überbrückung haben Sie in der Klasse eine Flasche Flüssigseife und eventuell auch eine Küchenrolle, die die Kinder mitnehmen dürfen, wenn sie sich die Hände waschen gehen. Zu den gebotenen Bedingungen in Toiletten- und Waschräumen siehe auch DGUV Regel 102-601 „Branche Schule“, Seite 30. [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode p102601.



DGUV Regel  
102-601 „Branche  
Schule“

Eine passende Hausaufgabe könnte sein: Übe zu Hause das richtige Händewaschen. Lass deine Eltern und Geschwister mitmachen!

## Ende

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit tragen die Kinder noch einmal zusammen, was sie alles über Erkältungen und Ansteckungswege herausgefunden haben. Sie können sich gut an den bereits erstellten Plakaten orientieren.

Nun fassen die Kinder die Ergebnisse zusammen. In Kleingruppen gestalten sie kleine Flyer mit Basisinformationen zur Vermeidung von Erkältungen (Niesen/Husten/Schnäuzen und Entsorgung der Taschentücher, gründliches Händewaschen) und Aushänge für die Sanitärräume zum richtigen Händewaschen – am besten mit dem Tipp, ein bestimmtes Lied zu singen.



Elternbrief

Außerdem erhalten die Kinder einen Brief für die Eltern, der auch diese mit in die Verantwortung nimmt, damit alle – Kinder und Erwachsene – die Erkältungszeit möglichst gesund überstehen.

**Tipp:** Die Illustration des Elternbriefs „Kranke Kinder bleiben zu Hause“ können Sie auch als Aushang nutzen – etwa fürs Schwarze Brett in der Schule.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Erkältung, Oktober 2019

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

**Text:** Christiane Hieß-Richter, Ingelheim/Rhein

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien