

Zusammen sind wir stark!

Gemeinsam
gegen das
Corona-Virus



Ein Mitmachheft für Familien zum Vorlesen und Spielen



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

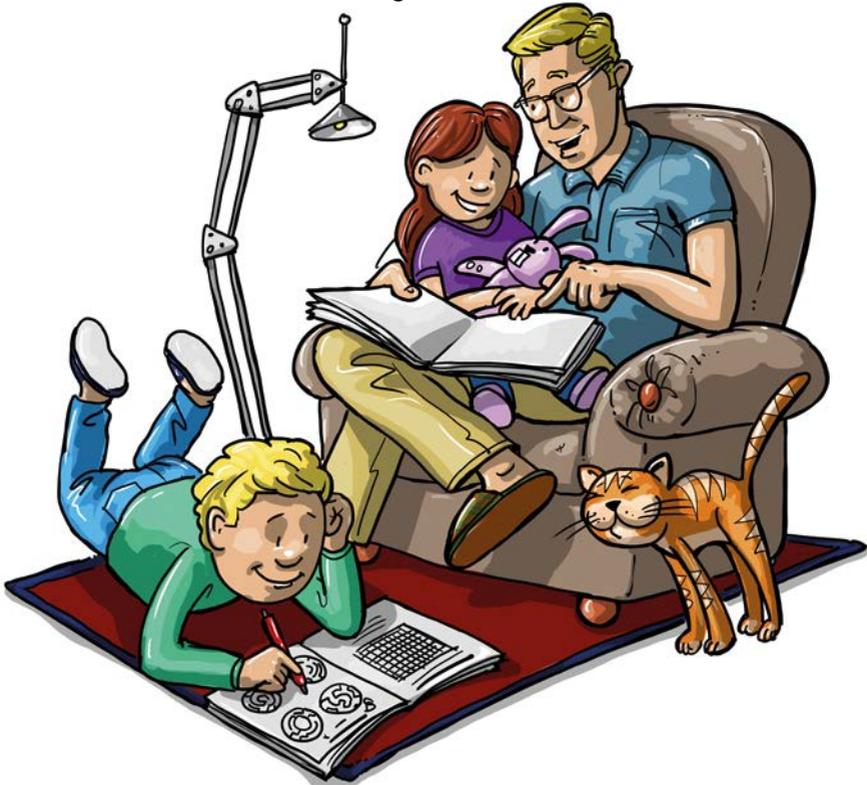
Liebe Eltern,

so vieles hat sich seit Beginn der Corona-Pandemie und im Laufe des zurückliegenden Jahres verändert. Viele Menschen haben Sorgen und machen sich Gedanken um die Zukunft. Gerade Familien mit kleinen Kindern sind in ihrem Alltag besonders stark gefordert.

Kinder merken schnell, wenn ihre Eltern oder andere sie betreuende Personen von einer Situation verunsichert sind. Daher ist es wichtig, sie über das aktuelle Geschehen und das Corona-Virus so kindgerecht wie möglich zu informieren und somit zu beteiligen. Obwohl immer mehr erforscht und bekannt ist, stehen wir weiterhin vor ungewohnten Herausforderungen. Dieses Mitmachheft der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Initiative „Kinder stark machen“ möchte Sie dabei unterstützen und bietet Informationen und Materialien für alle an. Dies sind:

- Eine Vorlese-Geschichte, die auch im Alltag vieler Kinder spielen könnte, führt in das Thema „Corona“ ein. Mögliche Fragen von Kindern werden dort altersgerecht beantwortet. Dazu die Bitte: Nehmen Sie sich als Vorlesende/r Zeit und Raum, lassen Sie Fragen und auch Ängste der Kinder zu und machen Sie Pausen, wenn Sie merken, dass es für diesen Tag reicht.
- Der Rätsel- und Mitmachteil richtet sich direkt an die Kinder und dreht sich um die zuvor in der Geschichte angebotenen Informationen. Je nach Alter der Kinder können diese Aufgaben allein oder zusammen mit Ihnen gelöst werden.

- Für Entspannung und den Zusammenhalt in der Familie haben wir Ihnen Ideen für abwechslungsreiche Spiele zusammengetragen und laden Sie ein, diese mit Ihren Kindern auszuprobieren.
- Am Ende des Mitmachheftes finden Sie unsere Eltern-Tipps, um auch Sie in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen und zu stärken. Das Ziel dieses Heftes ist es, gut informiert zu sein, gerade Kindern positive Aussichten für die Zeit nach der Pandemie zu eröffnen und das Lachen zwischenzeitlich nicht zu verlernen. Denn nur „Zusammen sind wir stark!“ und können die Pandemie besiegen.



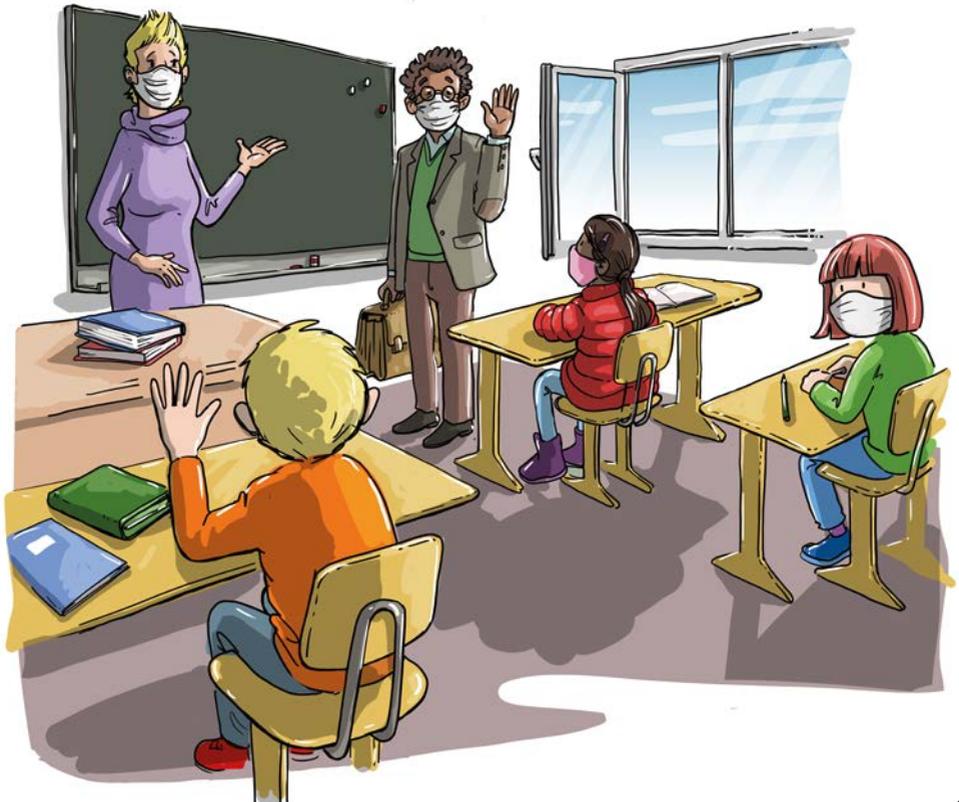


„Hab einen schönen Tag in der Schule!“, wünscht Sofias Mama, als Sofia am Montagmorgen durch das Schultor geht. Viele Eltern stehen mit Abstand voneinander vor der Schule und winken ihren Kindern zu.

Sofia trifft auf dem Weg zur Klasse ihren Freund Tim. Er trägt eine Maske mit vielen bunten Dinosauriern darauf. „Du hast aber eine lustige Maske an“, sagt Sofia. „So eine möchte ich auch.“ Tim freut sich. „Danke, die hat mir meine Mama mitgebracht. Sie hat mir auch gezeigt, wie ich die Maske richtig trage. Hauptsache, nicht vorne anfassen. Und feucht soll sie auch nicht werden. Ich habe auch noch eine Ersatzmaske dabei.“ Beide desinfizieren sich vor der Treppe die Hände am Desinfektionsspender und gehen hoch in die Klasse. Sofia ist froh, dass die Schule wieder geöffnet ist. Mit strahlenden Augen zeigt sie auf den Eingang zum Klassenzimmer: „Ich freu mich so, dass ich dich und die anderen aus der Klasse wiedersehe. Hoffentlich bleibt das jetzt erst mal so!“ Auf ihren Plätzen angekommen,

packen sie ihre Schulsachen aus. Die Fenster sind weit geöffnet. Ayla, die eine Reihe vor Sofia sitzt, lässt daher lieber ihre Jacke an. Sie friert immer so leicht. Die Klassenlehrerin, Frau Müller, kommt herein und legt gutgelaunt ihre Tasche auf dem Lehrerpult ab. Sie ist in Begleitung eines Mannes mit lockigen braunen Haaren und einer runden Brille.

„Liebe Kinder, ich habe euch Besuch mitgebracht“, beginnt Frau Müller. „Mein alter Schulfreund, Herr Dr. Kluge, hat sich heute für uns Zeit genommen. Er ist Arzt. Ich habe gemerkt, wie sehr euch alles rund um das Corona-Virus interessiert. Es hat sich viel für euch im letzten Jahr verändert. Daher dachte ich mir, dass es gut ist, wenn ihr alle eure Fragen stellen könnt, die euch beschäftigen. Herr Kluge kennt das Virus ganz genau und kann euch viel darüber erzählen.“ Sofia und Tim schauen sich neugierig an.



„Guten Morgen“, begrüßt auch Dr. Kluge die Kinder freundlich, „ich freue mich, heute bei euch sein zu können. Ihr könnt mir gleich alle Fragen zu Corona stellen, die ihr habt. Aber vorher möchte ich euch gerne ein paar Dinge erklären.“ Er kramt in seiner braunen Aktentasche und holt umständlich ein großes Blatt Papier heraus. Er faltet das Blatt auseinander und heftet es an die Tafel.



Auf dem Plakat ist die Zeichnung eines kugeligen Gegenstands mit vielen Stacheln zu erkennen. „Das sieht ja aus wie ein Igel“, ruft Matteo laut.

„Du hast recht“, sagt Herr Kluge, „das sieht aus wie ein kleiner Igelball. So sieht das Corona-Virus aus. Natürlich in winzig klein. Das ist so klein, als würdet ihr vom Mond aus eine Ameise auf der Erde laufen sehen. Das kann man nur mit einem speziellen Mikroskop entdecken.“

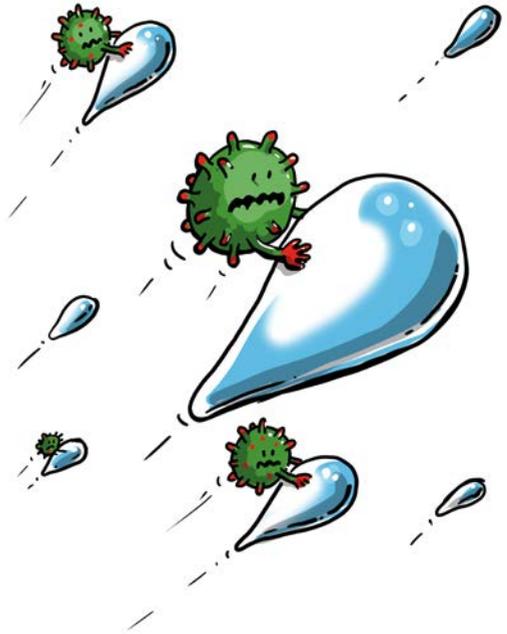
Ein Virus ist ein winzig kleiner Keim, also ein Erreger. Ein richtiges Lebewesen ist so ein Virus eigentlich nicht, da es sich selbst nicht bewegen kann und auch nichts isst. Es kann sich auch nicht von allein vermehren. Die Mehrzahl von Virus heißt Viren und davon gibt es ganz viele auf der Welt. Manche Viren sind ganz harmlos und manche können uns richtig krank machen. Viren können sich im Laufe der Zeit verändern und neu entstehen. Das ist beim aktuellen Corona-Virus passiert. Es ist neu und daher wissen wir noch nicht alles darüber.“



Emma ruft dazwischen: „Und warum heißt das Virus Corona?“ Herr Kluge antwortet: „Corona bedeutet in der lateinischen Sprache ‚Krone‘. Diese igeligen Stacheln sehen aus wie eine Krone, daher kommt der Name.“ „Ach sooo“, sagt Lena. Herr Kluge fährt fort: „Es gibt viele Arten von Corona-Viren. Das neu entstandene Corona-Virus wird von Fachleuten SARS-CoV-2 genannt. Es ist sehr ansteckend und löst die Krankheit Covid-19 aus. Das klingt sehr kompliziert, ist aber eigentlich nur die Abkürzung für Corona-Virus-Disease. ‚Disease‘ ist ein englisches Wort und bedeutet ‚Krankheit‘. Die ‚19‘ steht einfach nur für das Jahr 2019, da es dann zum ersten Mal aufgetreten ist.“ Tim schaut nachdenklich. Das wusste er auch noch nicht.

Herr Kluge ergänzt noch: „Und da das Corona-Virus so ansteckend ist, hat es sich schnell in der ganzen Welt ausgebreitet. Das nennt man dann eine Pandemie.“

Daniel schnippt aufgeregt mit den Fingern. „Warum ist das Corona-Virus denn so ansteckend?“ „Tja, weiß das jemand von euch?“ Herr Kluge blickt die Kinder fragend an. „So richtig nicht“, ruft Hannah und die meisten Kinder nicken zustimmend. Herr Kluge schaut aufmunternd und erklärt: „Das Corona-Virus ist sehr leicht. Es hat so wenig Gewicht, dass es auf winzigen Wassertropfen reiten kann.“



Beim Atmen und Sprechen, aber besonders beim Schreien und Singen, schleudern wir ganz unbemerkt viele dieser kleinen Tropfen aus dem Mund und sie verteilen sich in der Luft. Diese winzigen Wassertropfen nennt man ‚Aerosole‘. Diese Aerosole fallen nicht sofort auf den Boden, sondern können, weil sie so leicht sind, längere Zeit in der Luft schweben und sich im Raum verteilen.

Das Corona-Virus sitzt bei Menschen, die sich mit dem Virus angesteckt haben, ganz tief im Hals oder in der Lunge. Beim Sprechen können die Viren zum Beispiel aus dem Mund kommen, wenn sie sich an die Wassertröpfchen heften. Andere Menschen in der Nähe können diese Tröpfchen mit den Corona-Viren einatmen und so gelangen die Viren unsichtbar in deren Hals und Lunge. Das nennt man dann ‚Tröpfcheninfektion‘. In geschlossenen Räumen halten sich die Viren auf den Aerosolen viel länger auf. Daher ist es wichtig, dass wir viel lüften.



Viren können sich auch über die Hände verbreiten. Wenn sich ein infizierter Mensch zum Beispiel die Nase putzt oder in die Hände niest, fliegen die Aerosole mit dem Corona-Virus auf die Hände und bleiben dort kleben. Wenn man dann etwas anfasst, wie einen Türgriff, einen Wasserhahn oder ein Treppengeländer, kleben die Viren auf diesen Gegenständen und können eine Zeit lang überleben. Fasst ein anderer Mensch diesen Gegenstand kurz danach an, hat er die Viren an seiner Hand. Reibt er sich nun an Augen, Nase oder Mund, gelangen die Viren in den Körper. So eine Ansteckung nennt man ‚Schmierinfektion‘. Daher ist es so wichtig, dass wir uns alle häufig und gründlich die Hände waschen. Viren sind zwar stark, aber gegen Seife haben sie keine Chance.“ Herr Kluge kramt wieder in seiner Aktentasche, holt ein weiteres Plakat hervor und heftet es an die Tafel neben das Bild mit dem Corona-Virus.

Richtig Händewaschen



1

Hände unter fließendem Wasser richtig nass machen.



2

Einseifen – mit richtig viel Seife oder einer Waschlotion.



3

Gründlich innen und außen einschäumen, auch den Daumen. Die Fingernägel und die Handgelenke nicht vergessen.



4

Mindestens 20 Sekunden Hände waschen und dabei zweimal „Happy Birthday“ singen.



5

Schaum abwaschen.



6

Hände abtrocknen.



„So“, fährt Herr Kluge fort, „jetzt habt ihr schon sehr viel erfahren. Was möchtet ihr denn noch wissen?“

Amir meldet sich und fragt:

„Was passiert denn genau, wenn ich mich anstecke?“

„Das ist sehr unterschiedlich“, antwortet Herr Kluge.

„Manche Menschen merken nichts von ihrer Ansteckung, sie haben also keine Anzeichen einer Erkrankung. Sie können aber andere Menschen anstecken, das heißt infizieren, und wissen selbst nichts davon.“



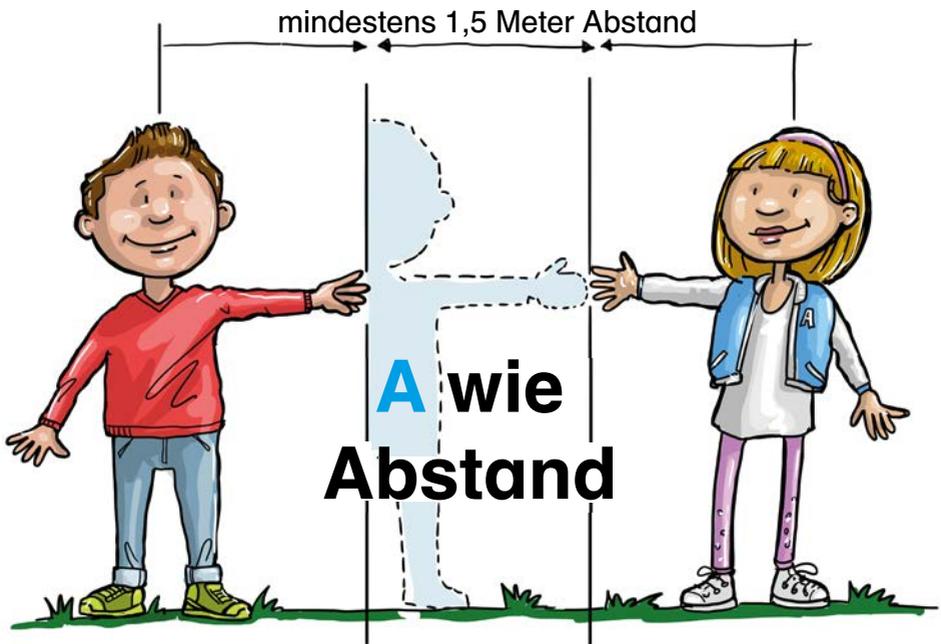
Die meisten Menschen, die sich bisher mit dem Corona-Virus angesteckt haben, fühlen sich, als hätten sie eine Erkältung. Sie haben Halsschmerzen, fühlen sich sehr müde, haben Husten, Fieber und Schnupfen. Manchmal können sie auch nichts mehr riechen oder schmecken. Bei Kindern, Jugendlichen und gesunden Erwachsenen ist die Krankheit meist recht schnell wieder vorbei. Einige Menschen können aber durch das Corona-Virus sehr krank werden. Sie können schwer atmen, bekommen eine Lungenentzündung und müssen im Krankenhaus behandelt werden. Das kann dann sehr gefährlich werden. Es ist wichtig, dass sich das Virus nicht so schnell ausbreitet. Damit können wir erreichen, dass es genügend Krankenhausbetten, Ärztinnen und Ärzte sowie Krankenschwestern und -pfleger gibt, die sich um die Kranken kümmern können.“



„Woran liegt das denn, ob ich schwer krank werde oder nicht?“, fragt Mika. Herr Kluge zuckt mit den Schultern: „Das wissen wir leider noch nicht so genau. Bisher haben wir festgestellt, dass ältere Menschen, so ab etwa 50 Jahren, schwerer erkranken. Aber nicht nur. Auch für Raucher und Menschen mit viel Gewicht oder anderen Erkrankungen kann die Infektion gefährlich werden. Zum Beispiel für Menschen die Diabetes haben, also die Zuckerkrankheit, oder Asthma, das ist eine Lungenerkrankung. Diese Menschen gehören zu den sogenannten Risikogruppen.“

„Und wie lange ist man ansteckend?“, ruft Amina in die Klasse. „Ganz genau können wir das leider noch nicht sagen.“ Herr Kluge sieht nachdenklich aus. „Die Wissenschaftler gehen momentan von mindestens zehn Tagen aus. Da wir noch nicht alles über das Corona-Virus wissen, ist es so wichtig, dass wir uns alle gegenseitig gut schützen. Das ist recht einfach und hilft uns allen. Ich habe euch noch etwas mitgebracht.“ Herr Kluge holt ein drittes Plakat aus seiner Tasche. Es ist größer als die beiden anderen Poster an der Tafel und er heftet es daneben. „Am einfachsten schützen wir uns und andere, wenn wir die AHA + L - Regel einhalten. Und das ist gar nicht so schwer. Hier seht ihr, was die vier Buchstaben bedeuten.“

Die **AHA** + **L** - Regel



A wie Alltag mit Maske



L wie Lüften



„Jetzt haben wir schon sehr viel besprochen“, sagt Herr Kluge. „Habt ihr noch mehr Fragen?“ Michelle meldet sich und Herr Kluge nickt ihr zu. „Ich habe zwei Katzen. Können die sich auch anstecken und krank werden?“ „Oh“, ruft Herr Kluge, „das ist eine interessante Frage. Ja, Haustiere können sich auch mit dem Corona-Virus infizieren, zum Beispiel Hunde, Katzen und Goldhamster. In den meisten Fällen kann man nicht erkennen, dass sie krank sind. Die Menschen, die mit dem Corona-Virus infiziert sind, sollten zur Sicherheit aufs Kuscheln mit den Tieren verzichten, sie nicht anhusten oder anniesen und sich von ihnen nicht durchs Gesicht lecken lassen.“



„Und wie geht es weiter?“, fragt Leon. „Bleibt das jetzt so?“ Herr Kluge nickt ihm aufmunternd zu. „Auf der ganzen Welt suchen Forscherinnen und Forscher nach Medikamenten und Impfstoffen gegen das Corona-Virus. Mehrere Impfstoffe wurden bereits entwickelt und inzwischen sind auch schon viele Personen geimpft. Es wird noch ein wenig dauern, bis genügend Impfstoff da ist und alle geimpft werden können. Aber dann wird bestimmt alles fast wieder so sein wie vorher.“

Wir müssen weiterhin sehr vorsichtig sein. Erst wenn viele Menschen durch eine Impfung geschützt sind, kann sich das Virus nicht mehr ausbreiten.“



Jetzt wendet sich auch Frau Müller wieder an die Klasse, nachdem sie die ganze Zeit zugehört hat. „Liebe Kinder, es freut mich, dass ihr so viele Fragen gestellt habt. Und ich kann sehr gut nachvollziehen, dass ihr euch Gedanken und auch Sorgen macht. Das ist für uns alle keine leichte Situation. Aber ich bin stolz auf euch! Bisher habt ihr super mitgemacht und euch an die Regeln gehalten. Dadurch helft ihr allen Menschen. Auch wenn es manchmal nicht ganz so einfach ist. Dafür möchte ich mich bei euch bedanken!“

Die Schulklingel läutet. „Schuuuuule aus!“, ruft Nassim. Der Besuch von Dr. Kluge verging wie im Flug. Alle packen schnell ihre Sachen in die Schultasche und gehen nacheinander aus der Klasse. Sofia und Tim bleiben noch kurz am Schultor stehen. Tim ist ganz aufgeregt: „Das war ja spannend! Das muss ich unbedingt Ben erzählen.“ Ben ist sein kleiner Bruder. Sofia nickt: „Ja, das war mal was anderes. Vieles wusste ich doch nicht so richtig. Ich muss mich beeilen. Mama hat heute frei und wartet bestimmt schon mit dem Essen auf mich.“ Die Eltern von Sofia arbeiten im Krankenhaus und haben jetzt noch mehr zu tun als sonst. Tim und Sofia verabschieden sich voneinander und laufen nach Hause.

Tim freut sich auf zu Hause. Heute hat er beim Abendessen seinen Eltern und seinem Bruder viel zu erzählen. Bis dahin wird er etwas basteln, malen und mit seinem kleinen Bruder Ben spielen, wenn der gut drauf ist. Ben ist in letzter Zeit manchmal weinerlich und sie streiten sich dann. Vielleicht ruft er auch Oma und Opa an.



Tims Eltern sind jetzt tagsüber meistens zu Hause. „Home Office“ nennt Mama das. Sie hat sich sogar einen neuen Schreibtisch gekauft. Der steht vor dem Fenster im Schlafzimmer. Papa arbeitet etwas weniger als sonst und kümmert sich jetzt mehr um den Haushalt. Für Tim ist es schön, dass beide da sind, wenn er aus der Schule kommt.

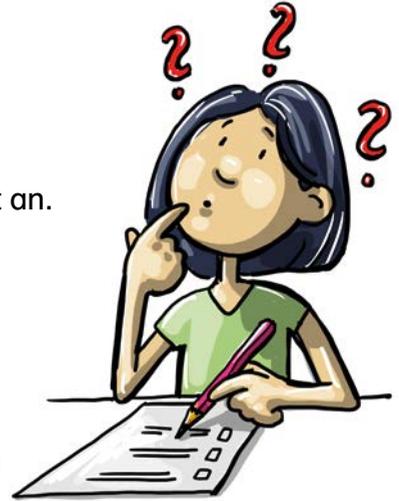
Am Abend erzählt Tim alles, was er in der Schule über das Corona-Virus gelernt hat. Auch Ben hört ganz gespannt zu. Mama und Papa freuen sich. „Das war ja wirklich ein interessanter Unterricht“, meint Mama. „Schön, dass du so gut aufgepasst hast. Wir müssen weiter aufeinander Acht geben. Und du machst das doch alles schon super mit. Zusammen schaffen wir das!“, versichert Tims Mama und umarmt ihn dabei ganz fest.

Nach dem Abendessen spielen alle Witz-Olympiade. Wer den besten Witz erzählen kann und alle zum Lachen bringt, gewinnt. Denn trotz der Anstrengungen der letzten Monate sollte man die gute Laune nicht verlieren. Lachen ist wichtig und hält außerdem gesund!



Corona-Quiz

Teste dein Wissen zu Corona!
Kreuze bei jeder Frage die richtige Antwort an.
Manchmal sind mehrere Antworten richtig.



1. Woher hat das Corona-Virus seinen Namen?

- a) Von seiner Form, Corona heißt Krone
- b) Von seinem Entdecker Prof. Dr. Corona

2. Können sich nur ältere Menschen mit dem Corona-Virus anstecken?

- a) Ja, das stimmt.
- b) Nein, jeder kann sich anstecken.

3. Merkt man es immer, wenn man sich mit dem Corona-Virus angesteckt hat?

- a) Ja, weil man Husten und Fieber bekommt.
- b) Nein, manche Menschen haben keine Anzeichen für eine Ansteckung.

4. Wie groß sollte der Abstand zwischen zwei Menschen sein, damit das Corona-Virus nicht übertragen werden kann?

- a) Ein halber Meter
- b) Mindestens 1,5 Meter
- c) 5 Meter

5. Wie solltest du im Moment deine Freunde begrüßen?

- a) Umarmung
- b) Hand geben oder Abklatschen
- c) „Hallo“ sagen
- d) Ellbogen oder Füße gegenseitig berühren



6. Muss ich beim Händewaschen unbedingt Seife verwenden?

- a) Ja, Seife entfernt Viren und Keime von deinen Händen.
- b) Nein, warmes Wasser reicht aus.

7. Wie lange solltest du deine Hände waschen?

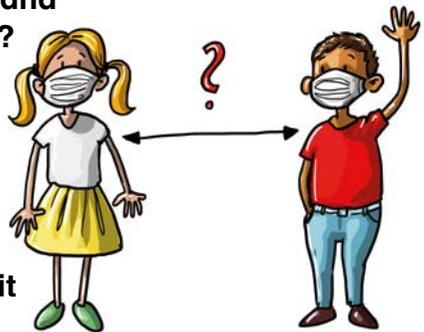
- a) 5 Sekunden
- b) 20–30 Sekunden
- c) 5 Minuten

8. Wie verhältst du dich richtig, wenn du niesen musst?

- a) Ich drehe mich von den anderen Menschen weg.
- b) Ich niese in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und werfe es danach weg.
- c) Ich halte mir die Hand vor den Mund.

9. Sollte man auch mit Maske Abstand zu anderen Menschen einhalten?

- a) Ja, am besten hältst du auch mit Maske mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.
- b) Nein, das ist nicht nötig.



10. Reicht es, wenn nur der Mund mit der Maske bedeckt ist?

- a) Ja, über den Mund werden die meisten Viren weitergegeben.
- b) Nein, Mund und Nase müssen bedeckt sein.

11. Was bedeutet die AHA + L - Regel?

- a) Abwarten – Heißen Tee trinken – Abends früh ins Bett gehen – Lesen
- b) Abstand halten – Hygiene beachten – Alltag mit Maske – Lüften

Findest du die Wörter?

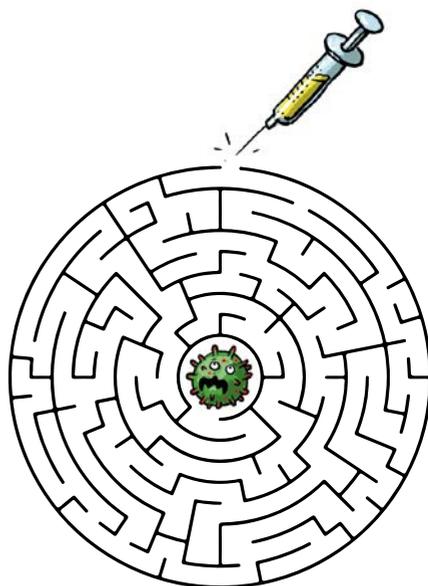
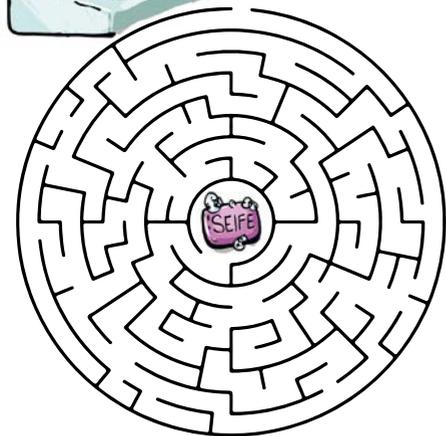
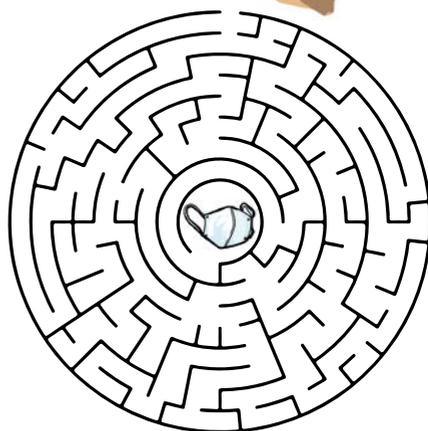
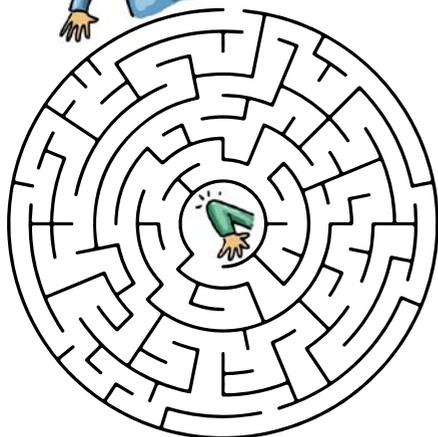
In diesem Buchstabengitter sind 8 Begriffe versteckt.
Suche von links nach rechts und von oben nach unten.

H	A	P	P	Y	D	B	I	R	T	H	D	A	Y
X	R	W	Q	R	A	I	H	N	L	Z	R	O	R
P	L	R	S	W	U	K	J	V	X	S	F	W	D
H	C	D	L	A	Z	I	P	V	A	Q	I	W	M
A	D	C	T	S	E	I	F	E	Z	B	N	F	K
N	O	R	W	S	X	H	R	M	E	O	G	R	T
D	A	U	M	E	N	M	R	A	V	Y	E	L	U
T	W	Z	T	R	A	V	J	D	Q	C	R	A	L
U	V	O	W	B	S	C	H	A	U	M	G	S	H
C	N	R	O	F	S	W	C	Z	L	A	O	Q	K
H	Ä	N	D	E	W	A	S	C	H	E	N	G	T

Richtig **HÄNDEWASCHEN** ist ganz leicht. Du brauchst **WASSER** und **SEIFE**, das ergibt einen schönen **SCHAUM**. Vergiss die **DAUMEN** nicht. Sing zweimal **HAPPY BIRTHDAY**.
Nun alle **FINGER** gründlich abspülen und die Hände mit einem **HANDTUCH** abtrocknen.

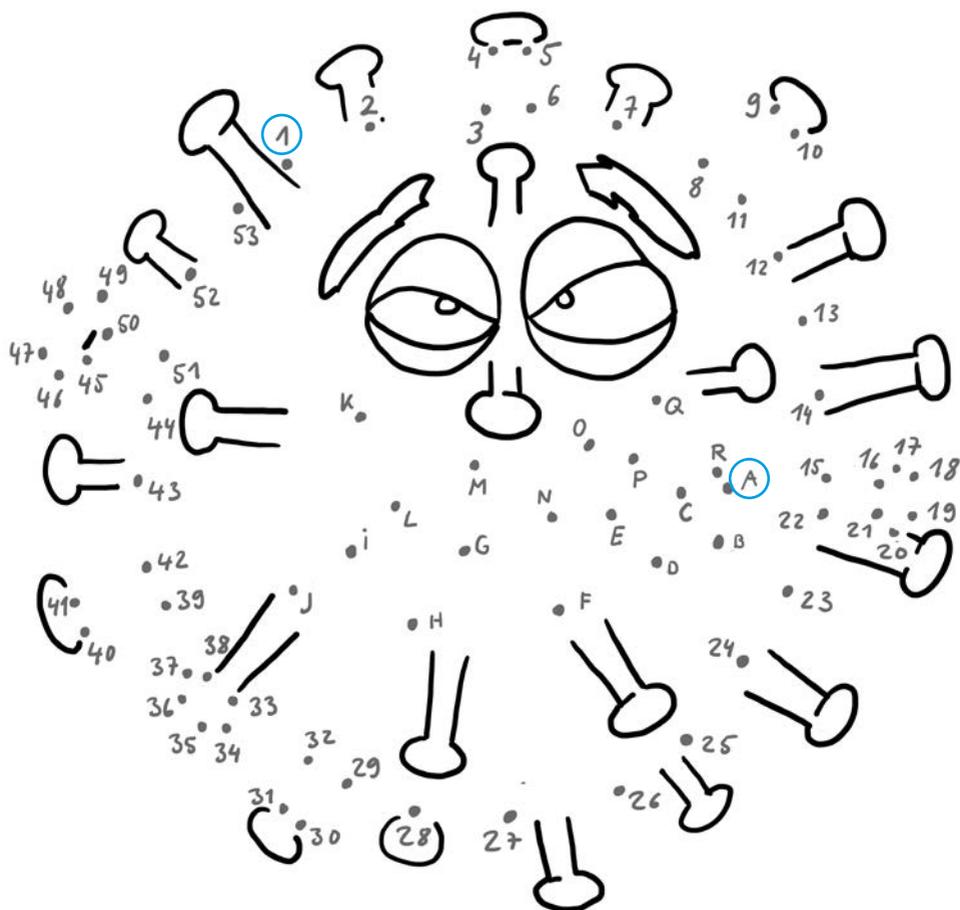
Irrgarten-Rätsel

Finde den richtigen Weg durch das Labyrinth.



Was hat sich denn hier versteckt?

Verbinde die Punkte 1 – 53 und A – R in der richtigen Reihenfolge, dann findest du es heraus.



Finde die 10 Fehler

Die beiden Bilder sehen fast gleich aus.
Aber es sind zehn Unterschiede versteckt. Findest du sie?



Masken gestalten

Male das Bild aus und gestalte deine Lieblingsmasken.



Lösungen

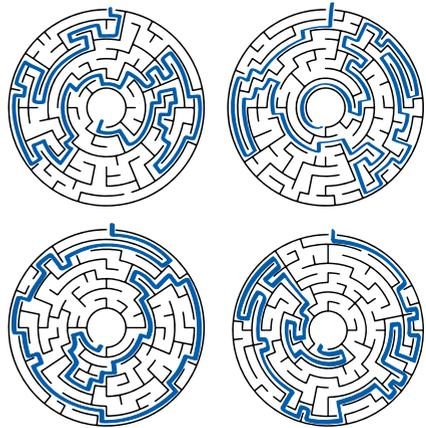
S. 20/21: Corona-Quiz

1a, 2b, 3b, 4b, 5c und d, 6a, 7b, 8a und b, 9a, 10b, 11b

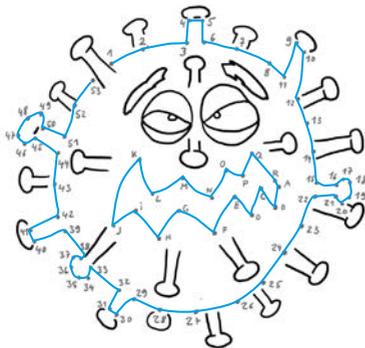
S. 22: Buchstabengitter

H	A	P	P	Y	D	B	I	R	T	H	D	A	Y
X	R	W	Q	R	A	I	H	N	L	Z	R	O	R
P	L	R	S	W	U	K	J	V	X	S	F	W	D
H	C	D	L	A	Z	I	P	V	A	Q	I	W	M
A	D	C	T	S	E	I	F	E	Z	B	N	F	K
N	O	R	W	S	X	H	R	M	E	O	G	R	T
D	A	U	M	E	N	M	R	A	V	Y	E	L	U
T	W	Z	T	R	A	V	J	D	Q	C	R	A	L
U	V	O	W	B	S	C	H	A	U	M	G	S	H
C	N	R	O	F	S	W	C	Z	L	A	O	Q	K
H	Ä	N	D	E	W	A	S	C	H	E	N	G	T

S. 23: Irrgarten-Rätsel



S. 24: Was hat sich denn hier versteckt?



S. 25: Finde die 10 Fehler



Familien-Spielezeit

Mit einfachen Mitteln und etwas Fantasie können Sie ganz leicht auch zu Hause spannende Erlebnisse für Ihre Kinder schaffen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Limbo-Tanz

Zwei Stühle im Abstand von einem Meter aufstellen, jeweils ein paar Bücher stapeln, einen Besenstiel quer drüber, fetzige Musik anmachen und dann kann es losgehen! Der Tänzer oder die Tänzerin beugt den Oberkörper nach hinten, geht in die Knie und wandert unter dem Besenstiel durch. Nach jeder erfolgreichen Runde wird ein Buch auf jeder Seite weggenommen. Loben Sie Ihr Kind! Denn Limbo ist gar nicht so leicht.



Barfuß-Fühlen

Füllen Sie mehrere flache Kisten mit Kies, Watte, Eiswürfeln, Korken, Wolle und anderen Dingen. Lassen Sie Ihr Kind dann mit verbundenen Augen darüber laufen. Wie fühlt sich das an? Kann es die Gegenstände erraten?

Es erfordert Mut, mit den Füßen oder auch Händen unbekanntes Material zu ertasten. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, mutig zu sein!

Blind-Spaziergang

Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen und drehen Sie es ein paar mal um sich selbst – schon geht es los: Leiten Sie Ihr Kind mit Worten und gegebenenfalls auch praktischer Hilfestellung über Hindernisse wie Stufen etc. Ihr Kind muss und kann sich hier

auf Sie verlassen. Beobachten Sie es genau, damit es sich nirgendwo stößt oder wehtun kann. Sie können dazu einen Parcours bauen, aber auch örtliche Gegebenheiten nutzen, z. B. auf dem Spielplatz. Anschließend verbinden Sie sich die Augen und lassen sich von Ihrem Kind leiten. So erfährt Ihr Kind, dass Sie ihm vertrauen.



Balancier-Parcours

Bauen Sie einen Hindernis-Parcours auf: Sie können ein Seil spannen und mit Büchern oder Flaschen einen Slalom abstecken. Start und Ziel festlegen, dann kann es losgehen! Zwei Kinder oder Sie und Ihr Kind klemmen sich einen Luftballon, einen kleinen Ball oder einen Apfel zwischen die Stirn und gemeinsam geht es durch den Parcours – und zwar ohne dass der Gegenstand herunterfällt! Nur wer zusammenhält, schafft es ins Ziel. Gute Kommunikation ist gefragt.



Weitere Ideen:

- Gemeinsame Wettläufe treppauf und treppab
- Stopptanz
- Eine Schaukel oder Reckstange im Türrahmen montieren
- Mit Tüchern, Seilen und Wäscheklammern im Kinderzimmer Höhlen bauen und zu Rollen- und Fantasienspielen anregen
- Hüpfspiele auf bunten Teppichfliesen in der Wohnung
- Entspannung anbieten: Liege- oder Hängematten, Vorlesen, Hörspiele, leise Musik hören
- Rituale festlegen: feste Ruhezeiten, Vorlesen, Ihrem Kind zuhören

Liebe Eltern,

die Lebensumstände haben sich durch die Corona-Pandemie für uns alle verändert und die Situation ist nicht einfach. Das kannten wir bisher so nicht und daher ist der richtige Umgang damit nicht immer leicht. Besonders für Kinder sind die neuen und häufig wechselnden Verhaltensregeln nicht leicht zu verstehen und sie können Ängste und Sorgen entwickeln. So viel Vertrautes hat sich in kurzer Zeit verändert.

Als Eltern können Sie viel dafür tun, dass Kinder diese Zeit gut überstehen. Hierfür haben wir ein paar einfache, aber wichtige Tipps für Sie zusammengestellt:

1. Erklären Sie die Situation

Für alle ist die Pandemie eine völlig neue Erfahrung. Und es gilt, diese auch mit den unbeantworteten Fragen und Sorgen anzunehmen. Wichtig ist, den Kindern klar und einfach die wichtigsten Aspekte der aktuellen Situation zu erklären. Was ist ein Virus? Was ist das Corona-Virus? Was ist eine Pandemie? Wer gehört zu den Risikogruppen? Wie verläuft die Erkrankung? Wie können wir uns selbst und die anderen schützen? Warum sind die Regeln so wichtig? Wie sieht die Zukunft nach Corona aus? Wenn Sie diese Themen den Kindern gut erklären, können diese die Situation besser einschätzen und das vermittelt ihnen Sicherheit.

2. Machen Sie Mut

Auch wenn es im Moment schwerfallen kann: Positiv denken, Mut machen und nach vorne schauen sind wichtige Handlungsschritte. Die Kinder haben eine Menge Neues lernen müssen und bisher alles gut gemeistert. Auch eine Pandemie hat ein Ende. Noch wissen wir nicht, wann das sein wird. Aber irgend-

wann wird die Normalität zurückkehren. Darauf können wir uns alle freuen. Vermitteln Sie den Kindern Hoffnung und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

3. Nehmen Sie Ängste ernst

Manche Kinder schnappen falsche Informationen im Kindergarten oder in der Schule durch Gespräche mit Dritten auf: Ja, das Corona-Virus kann gefährlich und selten sogar tödlich sein. Das betrifft aber in den seltensten Fällen das Leben der Kinder. Deshalb ist es wichtig, ihnen den Unterschied zwischen gesunden Menschen und Risikogruppen zu verdeutlichen. Damit lernen sie, weniger Angst zu haben und gleichzeitig Empathie und Rücksicht für andere zu entwickeln. Dann fällt es den Kindern auch leichter, sich an die Regeln zu halten.

4. Hören Sie genau zu

Solange wir nicht wissen, was in den Kindern vorgeht, können wir sie nicht gut unterstützen. Es ist wichtig, nach der Kita oder Schule zu fragen, wie sie sich fühlen, wie der Tag war, was sie gelernt haben usw. Stellen Sie auch Fragen zu Corona. Gibt es Sorgen? Gibt es Missverständnisse? Indem Sie Fragen stellen und sich Zeit nehmen, zeigen Sie Ihren Kindern, dass sie ernst genommen werden und können so ungunen Gedanken entgegenwirken.



5. Achten Sie auch auf Ihre Gesundheit

Sie können selbst aktiv viel für Ihr Wohlbefinden tun mit Sport, gemeinsamen Unternehmungen an der frischen Luft und einer ausgewogenen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. Das sind wichtige Maßnahmen, um gesund zu bleiben und sich fit zu fühlen. Fahren Sie am Wochenende gemeinsam ins Grüne, wenn die Maßnahmen es zulassen. Auch ein Spaziergang mit den Kindern im nahegelegenen Park tut allen gut und stärkt das Immunsystem. Und nehmen Sie sich auch mal Zeit für sich ganz allein, wenn Sie die Möglichkeit haben.

6. Gestalten Sie gemeinsam Ihren Alltag

Geben Sie Kindern eine Alltagsstruktur und planen Sie Ihre Aktivitäten gemeinsam. Verbringen Sie möglichst viel Zeit zusammen, durch gemeinsames Spielen, Basteln, Malen oder Vorlesen. Das macht Spaß und sorgt für gute Laune. Regen Sie die Kinder an, weiterhin ihre sozialen Kontakte zu pflegen, über das Telefon, das Internet oder auch mit einem Brief. Sie können auch Freundinnen und Freunde zum digitalen Spieleabend einladen. Quiz- und Rätselspiele eignen sich gut für einen Video-Chat. Machen Sie den Kindern ab und zu eine Freude, kochen Sie das Lieblingsessen oder schauen Sie sich den Lieblingsfilm gemeinsam an.



7. Seien Sie ein Vorbild

In stressigen und ungewissen Zeiten blicken Kinder ganz besonders auf das Verhalten der Eltern. Die Erwachsenen dienen ihnen als Orientierungshilfe. Wird Angst verbreitet, so bekommen auch die Kinder Angst. Bleiben Sie selbst ruhig angesichts der

Pandemie, schauen nach vorn und suchen nach Lösungen, dann lernen die Kinder mit komplizierten Lebenssituationen ruhiger umzugehen.

8. Stärken Sie das Selbstvertrauen der Kinder

Es ist wichtig, dass Ihre Kinder Selbstvertrauen und ein Selbstwertgefühl entwickeln. Durch Zuhören, Anerkennung, gemeinsame Aktivitäten und Vertrauen können Sie diese Entwicklung stärken. Hierdurch wird auch die Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit gefördert. Kinder, die ihre Stärken kennen, wachsen zu selbstbewussten Persönlichkeiten heran – eine wichtige Grundlage, um gut durch anspruchsvolle Zeiten oder Krisen zu kommen.

9. Bleiben Sie gut informiert

Gute Informationen sind wichtig. Lassen Sie sich nicht verunsichern. Aktuelle und fachlich gesicherte Informationen rund um das Corona-Virus, wichtige Hygiene- und Verhaltensregeln und Empfehlungen zur Vorbeugung von Infektionen finden Sie auf diesen Internetseiten:

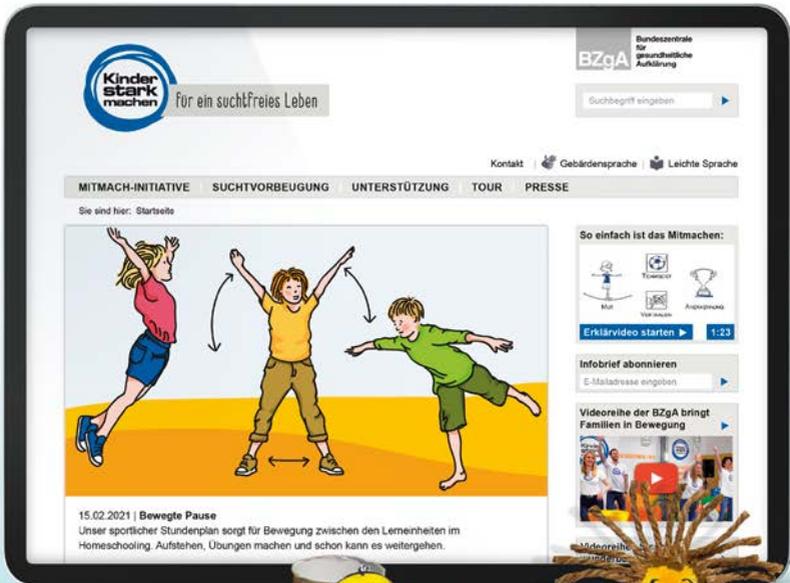
www.infektionsschutz.de

www.zusammengegencorona.de

www.rki.de/covid-19

www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen





KINDER STARK MACHEN!



Gerade jetzt gilt es, Kinder stark zu machen und ihr Selbstvertrauen zu fördern. Unterstützen Sie Ihre Kinder in dieser besonderen Zeit, nehmen Sie sich Zeit für ihre Fragen und Ängste, loben Sie Ihre Kinder dafür, dass sie so gut mitmachen. „Starke Kinder“ können später auch eher „Nein“ zu Suchtmitteln sagen.

Auf der Webseite unserer Mitmach-Initiative **„Kinder stark machen“** zur frühen Suchtvorbeugung finden Sie Videos mit Spiel-, Experimentier- und Bewegungsideen sowie jede Menge Bastel- und Beschäftigungstipps für eine schöne Freizeitgestaltung mit Kindern.

www.kinderstarkmachen.de



„Kinder stark machen“-Mitmachprogramm



Singas wunderbarer Garten



„Bewegungs-ABC“ mit Sarah Voss



Zusammen sind wir stark!

Impressum

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Mitmachheft wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin /
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 33720602

Text:
Katrin Wollersheim, Sabrina Benyahia, BZgA, Köln
Mirna Funk, Berlin

Mitarbeit: Sylvia Kolbe, Kronberg

Lektorat: Christine Mildner, Hamburg

Gestaltung: Connect GmbH
Agentur für soziale Kommunikation, Kronberg

Illustrationen: Gunter Rubin, Fürth

Ausgabe: April 2021 / 1.100.04.21

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung