

Programminformation
Henrietta & Co.
Gesundheit spielend lernen

Vorwort

Gesund und nachhaltig leben – das gelingt nicht nur Erwachsenen, sondern auch schon Kindern. Die Wege dorthin lassen sich erlernen und das, ohne Druck auszuüben. Mit dem Programm „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“ unterstützen wir Lehrerinnen und Lehrer in der Wissensvermittlung und leisten einen integralen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Grundschulalter.

„Henrietta & Co.“ existiert seit 2004; zunächst als Kindertheaterstück, mittlerweile als Plattform mit verschiedenen Lern- und Spielangeboten sowie einem YouTube-Kanal. Der Name nimmt auf die Hauptfigur der vier Theaterstücke Bezug, die mit viel Neugier und offenem Herzen unterschiedliche Lebenswelten erforscht. An Henriettas Seite ist stets ihr Freund, Herr Quassel, ein sprechender Kochlöffel.

Seit Beginn der Entwicklung des Programms denken wir den Aspekt der Nachhaltigkeit mit. Konkret werden die Themenschwerpunkte Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit auch im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft beleuchtet und neue Erkenntnisse einbezogen. Mit „Henrietta und die Ideenfabrik“ existiert zudem ein eigenes Theaterstück zum Thema Nachhaltigkeit.

„Henrietta & Co.“ wurde und wird unter kontinuierlicher Beratung ausgewählter Expertinnen und Experten entwickelt. Die Materialien sind didaktisch erprobt und werden seit vielen Jahren sowohl von Lehrkräften als auch von den Schülerinnen und Schülern positiv bewertet.

Beigefügt finden Sie den Leitfadensordner mit verschiedenen Unterrichtseinheiten im Einklang mit den schulischen Lehrplänen sowie den Materialkoffer mit allen Lern- und Spielmaterialien zur Nutzung im Unterricht.

Zu Ihrer schnellen Orientierung fassen wir den Inhalt dieser Broschüre kurz für Sie zusammen.

In der vorliegenden Broschüre lernen Sie zunächst Henrietta und Herrn Quassel sowie die weiteren Protagonistinnen und Protagonisten unserer vier Theaterstücke und Medien kennen. Des Weiteren erläutern wir die Programmstruktur und gehen mit der Zusammenfassung der Theaterstücke in medias res. Ebenfalls vorgestellt wird der „Henrietta & Co.“-YouTube-Kanal mit seinen unterschiedlichen Angeboten.

Den wissenschaftlichen Hintergrund und unseren pädagogischen Ansatz beschreiben wir in Teil 2 der Broschüre.

Das alles – und das ist uns wichtig – soll sowohl Ihren Schülerinnen und Schülern als auch Ihnen Spaß machen und gleichzeitig bei der Vermittlung des so wichtigen Themas Gesundheit helfen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Spaß beim Ausprobieren.

Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

im Rahmen unserer Präventionsprogramme leistet die AOK einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Bildung und bezieht dabei auch Bereiche wie Umweltschutz, Ressourcenschonung und Aspekte der Klimafreundlichkeit ein.

Das gilt auch für das bereits seit 2004 bestehende Gesundheitsförderungsprogramm „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“ für Grundschülerinnen und Grundschüler.

Wir haben unser Programm von Beginn an auch im Hinblick auf das Thema Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung entwickelt. Als zusätzlicher Schwerpunkt in diesem Bereich fungiert das vierte Henrietta-Abenteuer „Henrietta und die Ideenfabrik“ mit neu entwickelten didaktischen Lern- und Spielmaterialien. Dabei bauen wir auf intrinsisches Lernen und wählen eine kindgerechte und erprobte Herangehensweise.

Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung am Programm.

Nehmen Sie gerne gemeinsam mit Ihrer Klasse an unseren Reisen nach Fructonia, ins Weltall, auf die Schatzinsel oder in die Ideenfabrik teil und nutzen Sie die beigefügten Unterrichtsmaterialien zur Vertiefung und Perspektivbildung.

Herzliche Grüße

Anke Tempelmann

Anke Tempelmann
AOK-Bundesverband, Abteilung Prävention

Inhalt

Teil 1 – Programm und Medien

Das ist Henrietta & Co.	6
Vier AOK-Theaterstücke	8
Henrietta & Co. digital	10
Didaktisches Lern- und Spielmaterial	12

Teil 2 – Fachlicher Hintergrund

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in der Grundschule	36
Aktualität und Relevanz von Henrietta & Co.	37
Themenfelder des Programms	38
Ziele der Wissensvermittlung	39
Pädagogisches Konzept	41
Schlusswort	42

Teil 1

Programm und Medien

Das ist Henrietta & Co.	6
Vier AOK-Theaterstücke	8
Henrietta & Co. digital	10
Didaktisches Lern- und Spielmaterial	12

Das ist Henrietta & Co.

Gestatten, Henrietta. Oder besser gesagt: „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“ wie das Präventionsprogramm mit vollem Namen heißt.

Botschafterin des Programms ist Henrietta, eine neugierige, clevere, manchmal zurückhaltende Grundschülerin. In vier Theaterstücken geht die junge Entdeckerin auf Abenteuerreisen und wird dabei stets von ihrem besten Freund, dem sprechenden Kochlöffel Herrn Quassel, begleitet.

Die Themenschwerpunkte des Programms sind Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit, wobei Letzteres als roter Faden auch die anderen Themenfelder durchzieht. Es basiert auf der Zusammenarbeit mit Pädagoginnen und Pädagogen und wird auf Basis regelmäßiger Evaluationen kontinuierlich weiterentwickelt.

Durch den modularen Aufbau ist „Henrietta & Co.“ lebendig, aktuell und stets veränderbar. Übergeordnetes Ziel ist Aufbau und Förderung von Gesundheitskompetenz über die Vermittlung von Wissen in den Themenfeldern. Ebenso wichtig ist die Förderung von Eigeninitiative und Perspektivbildung bei Grundschulkindern.

Das AOK-Präventionsprogramm besteht aus vier Bausteinen, die jeweils auch für sich allein stehen können. Die Themen- und Wissensvermittlung wird durch verschiedene Lern- und Spielangebote digital und analog unterstützt.

Fokus auf Nachhaltigkeit

In der Broschüre ist an verschiedenen Stellen von Nachhaltigkeit die Rede – und das nicht ohne Grund: Nachhaltigkeit bildet den ergänzenden Themenschwerpunkt von „Henrietta & Co.“, denn Nachhaltigkeit spielt auch in der Gesundheitsförderung eine immer wichtigere Rolle.

Fakt ist, dass das Thema sowohl in den Bereichen Ernährung und Bewegung als auch in der psychischen Gesundheit zum Tragen kommt. Beispiele hierfür sind das Setzen auf saisonales und regionales Obst und Gemüse, das Zurücklegen des Schulwegs und anderer Strecken mit Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln sowie das Herausbilden einer eigenen Meinung hinsichtlich verschiedener Umweltthemen.

Das Theaterstück „**Henrietta und die Ideenfabrik**“ gibt auf spielerische Weise den emotionalen Impuls zur Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten der Nachhaltigkeit wie Müllvermeidung, Upcycling, aber auch soziale Gerechtigkeit.

Hinsichtlich des Interesses seitens der Grundschülerinnen und Grundschüler herrscht in fachlicher Hinsicht Konsens, denn auch ökologisches Grundwissen ist bereits vorhanden, und es existieren der Wunsch und die Neugier, aktiv nachhaltig zu handeln. Um darauf sinnvoll aufzubauen, nutzt das Programm den gewohnt spielerischen Ansatz mit dem Leitmotiv: „Es darf auch Spaß machen, denn nur dann bleibt das gelernte Wissen auch hängen.“

Im Materialkoffer und im Leitfadenordner befinden sich Medien, die gezielt das Thema Nachhaltigkeit aufgreifen und mit deren Hilfe die verschiedenen Ansätze gelernt und vertieft werden können. Hierzu werden die 18 bestehenden Unterrichtseinheiten im Ordner mit Bonusaufgaben ergänzt.

Das Programm im Überblick



Das AOK-Präventionsprogramm „Henrietta & Co.– Gesundheit spielend lernen“ ist ein Programm zur Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Grundschule gemäß dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes und setzt den Lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozess um.

Der Einstieg in diesen Prozess erfolgt auf Basis bestehender Ressourcen, der aktuellen Datenlage sowie den objektiven Anforderungen der Lebenswelt Grundschule.

Die Grundlage des Programms bilden Einheiten in multisensorischem und multithematischem Lernen. Dabei steht die Stärkung der Widerstandskraft der Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt der Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit. Die vier Bausteine „Schulungen“, „didaktisches Material“, „digitale Angebote“ und „vier Theaterstücke“ bilden das Gerüst des Programms. Sie sind so aufeinander abgestimmt, dass Lehrerinnen und Lehrer die Materialien ebenso effizient wie flexibel einsetzen können.

Vier AOK-Theaterstücke

Die vier aktuellen Theaterstücke bilden den emotionalen Impuls zu den jeweiligen Themenfeldern von „Henrietta & Co.“ und behandeln so wichtige Aspekte der Kindergesundheit.

In den Geschichten geht es um Abenteuer, die die Grundschülerin Henrietta und ihre Freunde erleben. Auf ihren Reisen begleitet sie jedes Mal ihr bester Freund Herr Quassel.

Henrietta ist neugierig, selbstbewusst, frech und clever, in manchen Situationen schüchtern. Vor allem aber ist sie wissbegierig und stillt ihren Wissensdurst durch die verschiedenen Menschen, die sie in den Theaterstücken kennenlernt. Durch diese Begegnungen lernt Henrietta viel über sich selbst – und findet Lösungen für ihren Schul- und Familienalltag.

Henrietta in Fructonia

Henrietta ist müde und unkonzentriert, weil sie morgens vor der Schule nicht frühstückt. Als sie im Unterricht einschläft, gibt es Ärger, und sie soll die versäumten Inhalte nacharbeiten. Da erscheint der sprechende Kochlöffel Herr Quassel und macht ihr Vorschläge, wie sie wieder fit wird. Zu diesem Zweck nimmt er sie mit zu einer Probe in den Zirkus „Fructonia“. Dort lernt Henrietta Artistinnen und Artisten kennen, die ihr zeigen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung für ihr Wohlbefinden sind.

Themen: Ernährung und Bewegung

Henrietta und die Schatzinsel

Henrietta hat sich in der Schule mit ihren besten Freunden Lara und Theo gestritten und ihre Eltern haben wieder einmal keine Zeit für sie. Dabei fährt sie am nächsten Tag auf Klassenfahrt und hat keine Ahnung, wie sie ihren Koffer packen soll. Ihr Freund Herr Quassel weiß zum Glück, was sie für eine große Reise braucht, und lädt Henrietta auf die Schatzinsel ein. Auf ihrer

Schatzsuche trifft Henrietta verschiedene Personen auf dieser Insel, von denen sie erfährt, dass Freundschaft, Mut und Selbstvertrauen wertvoller sind als alles Gold der Welt.

Themen: Freundschaft, Beziehungen und Konfliktmanagement

Henriettas Reise ins Weltall

Henrietta hat ihre Hausaufgaben nicht gemacht, ihr Zimmer nicht aufgeräumt und einen Brief der Schule verbummelt. Als sie sich darüber mit ihrem Vater streitet, wünscht sie sich weit weg. Mit Herrn Quassels Rakete brechen sie gemeinsam zu einer Reise ins Weltall auf. Dort landen sie auf verschiedenen Planeten und erfahren, mit welchen Regeln und Ritualen die unterschiedlichsten Lebensgemeinschaften ihr Zusammenleben harmonisch organisieren.

Themen: Regeln und Rituale, soziale Gemeinschaften und Toleranz

Henrietta und die Ideenfabrik

Für ihre Hausaufgaben muss Henrietta zum Thema Nachhaltigkeit recherchieren. Ihr fällt partout nichts ein, und auch ihre Freunde wissen noch nicht so recht, wie sie an das Thema herangehen sollen. Doch Herr Quassel weiß Rat und nimmt sie mit in die Ideenfabrik – eine ganz besondere Fabrik. Dort geht es bunt, fröhlich, skurril und ideenreich zu, und in verschiedenen Hallen werden clevere Ideen für Klima- und Umweltschutz, Recycling und Upcycling sowie die sozialen Aspekte von Nachhaltigkeit präsentiert.

Thema: Aspekte der Nachhaltigkeit in Bezug auf die eigene Gesundheit





Henrietta & Co. digital

Das Programm wurde von Beginn an auch digital entwickelt, die Inhalte eignen sich für den Einsatz im „digitalen Klassenzimmer“ und werden sowohl online als auch auf Datenträgern bereitgestellt.

Digitale Angebote

- Vier Theaterstücke zum Streamen
- Online-Informationen für Lehrkräfte: Webcast und Tutorials
- „Henriettas bewegte Schule“ als Animation
- Henrietta-E-Book
- Interaktive Tafelbilder
- YouTube-Kanal „Henrietta & Co.“

Henrietta & Co. YouTube-Kanal

Die Lebensrealität der Grundschülerinnen und Grundschüler ist nicht erst seit Corona vielfach von digitalen Inhalten geprägt. Die sogenannten Digital Natives erlernen bereits früh den Umgang mit dem Internet und sind entsprechend offen für die Inhalte des YouTube-Kanals.

Aktuell hat der Kanal 3.370 Abonnentinnen und Abonnenten (Eltern) sowie rund 1,8 Millionen Aufrufe (Stand: 1. Oktober 2022).

Die YouTube-Formate orientieren sich an den Inhalten des Programms, aber auch an weiteren Themen, die Kindern Spaß machen. Der Fokus liegt dabei auf der praktischen Umsetzung und dem Mitmachen.

Bestehende Formate (chronologisch)

Henrietta – Fit für den Sport

Personal Trainer Yves beschreibt detailliert, wie Kinder sich für verschiedene Sportarten fit machen oder das Format als generelles Aufwärmtraining nutzen können.

Henriettas Hip-Hop-Stunde 1 und 2

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach zu Hause lernen – Lea und Janis erklären Schritt für Schritt, wie es geht!

Gib mal acht – mit Henrietta!

Ralph Caspers erklärt und Lea macht's vor – Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Wusstest du, dass ...? – Henrietta erklärt's!

Fun-Facts, Spannendes und Wissenswertes rund um das Thema Ernährung.

Henriettas Denk-Sport – Training mit Köpfchen

Übungen aus dem funktionalen Training treffen auf knifflige Rechen-, Quiz- und Rätselaufgaben.

Henriettas Podcast

Spannend und unterhaltsam erzählt, nehmen sie die Zuhörerinnen und Zuhörer mit in den Zirkus, auf Schatzsuche, ins Weltall und in die Ideenfabrik.

Henriettas Warm-up – Funktionelles Training mit Spaß

Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training nach Prof. Dr. Granacher (Uni Potsdam) als Vorbereitung für den Sport.

Henriettas Yoga-Stunde

Mit Henriettas Yoga-Stunde und Yuki fit, kräftig, fokussiert und entspannt sein.

Henriettas Hip-Hop-Stunde 3

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach zu Hause lernen – Lea und Maxine erklären Schritt für Schritt die neue Choreo für Pros.

Henriettas bewegte Schule

Mit den 25 Übungen unseres Trainingsprogramms Henriettas bewegte Schule einfach jederzeit und überall fit und mobil bleiben!



Didaktisches Lern- und Spielmateriale

Das aus einem Koffer und einem Ordner bestehende Material sowie die Fachinformationen wurden von Expertinnen und Experten entwickelt.

Ordner

- Programminformation mit fachlichem Hintergrund
- Broschüre „Theaterpädagogik“
- 18 Unterrichtseinheiten
- 18 Arbeitsblätter mit Bonusaufgaben zum Thema „Nachhaltigkeit“
- Spielanleitungen
- Daten-CD: Material in digitaler Form

Koffer

- Henrietta-Geschichten und Hörspiel-CD
- Bastelbögen „Ernährungspyramide“
- Kartenspiel „Henrietta isst clever“
- Brettspiel „Alles auf den Teller“
- Brettspiel „Alles im grünen Bereich“
- Spielkarten zum Brettspiel „Alles im grünen Bereich“
- Kartenbox mit Lernkarten
- Kartenbox „Henriettas bewegte Schule“
- Gesprächskarten „Quasselkiste“
- Karten-Paare „Gefühle“
- Karten-Paare „Aus Alt mach Neu“
- Gefühlsuhr
- Plakatreihe
- Box USB-Sticks:
 - Lernsoftware
 - Henriettas bewegte Schule
 - Henriettas Abenteuer Hörspiele





Leitfadenordner

Im Leitfadenordner befinden sich 18 Unterrichtseinheiten zu den Rubriken Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, die thematisch abgeschlossen sind und Lehrplankonform entwickelt wurden.

Unterrichtseinheiten

Die Impulse zu den einzelnen Unterrichtseinheiten geben Szenen aus den Geschichten der Theaterstücke, die im Unterricht nachgelesen oder auf CD gehört werden können.

Am Ende jeder Unterrichtseinheit findet sich die Bonusaufgabe, die den Aspekt der Nachhaltigkeit im Kontext zu den Präventionsthemen herstellt. 18 Arbeitsblätter insgesamt.

Exemplarischer Aufbau einer Unterrichtseinheit:

1. Einstieg ins Thema über eine Henrietta-Geschichte (Audio, vorlesen, selbst lesen)
2. Erarbeitung des Detailthemas mit diversen Arbeitsblättern
3. Vertiefung über Spiel- und Bastelmaterialien

Die „Spickzettel“ liefern schnelle Lösungen und Zusatzinformationen.

Aufgabe

5. Schneide die Bilder der Lebensmittel unten aus und ordne sie den Bestandteilen eines gesunden Frühstücks zu. Ungesunde Lebensmittel sollten beim Frühstück vermieden werden. Lege diese in die Spalte mit der Überschrift „Süßes“.

Getränke	Obst	Milchprodukte	Getreide	Süßes

Unterrichtseinheit 1 - Fit durch Frühstück 6

Spickzettel

Lösung Aufgabe 5

Getränke	Obst	Milchprodukte	Getreide	Süßes

Warum ist das Frühstück so wichtig?

- Nach dem „Fasten“ in der Nacht füllt das Frühstück die Energiespeicher auf und sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn auf „Empfang“ schalten.
- Nachts leert der Körper zu einem großen Teil seine Flüssigkeitsspeicher. Wasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees füllen die Depots und machen leistungsfähig.

Was passiert, wenn man nicht frühstückt?

- Der Verzicht auf Frühstück erhöht das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 35 bis 50 Prozent.
- Man greift überdurchschnittlich oft zu ungesunden Snacks wie Fastfood oder Süßigkeiten.
- Nicht frühstücken führt im Laufe des Tages zu Heißhungerattacken und somit zu einer insgesamt erhöhten Kalorienzufuhr.

Was tun, wenn man morgens einfach nicht frühstücken kann?

- Manche Menschen mögen einfach nicht frühstücken. Zum Essen zwingen ist keine Lösung, sondern löst nur psychischen Stress aus.

Unterrichtseinheit 1 - Fit durch Frühstück 8

Unterrichtseinheit 1

Thema

- Fit durch Frühstück

Inhalte und Ziele

- Bestandteile eines gesunden Frühstücks kennenlernen
- Auswirkung des Frühstücks auf die körperliche Leistungsfähigkeit erkennen

Begleitmaterial

- Quizkarte 1
- Missionskarte 1

Bonusaufgabe

- Thema Nachhaltigkeit

Halte deinen Planeten fit!

Unterrichtseinheit 1 - Fit durch Frühstück 1

Schlafmütze trifft Kochlöffel

Henrietta ist immer sehr müde und hatte überhaupt keine Lust, in die Schule zu gehen. Auch heute wäre sie viel lieber im Bett liegen geblieben, denn in der ersten Stunde hat sie Biologie bei Frau Zwick. Obwohl, Mathe wäre auch nicht besser. Eigentlich hat sie auf gar nichts so recht Lust. Außerdem sind da noch ihre Freunde, Theo und Lara, die sind wirklich sehr nett, aber immer so schrecklich gut gelaunt – und das schon morgens früh um kurz vor acht Uhr!

Und so ist es auch heute. Henrietta schleicht müde wie immer in das Klassenzimmer und hätte so gerne noch eine Runde geschlafen, aber da kommen Theo und Lara und sind schon wieder so schrecklich wach! Und wollen direkt nach der Schule auch noch ganz viel unternehmen. Aber Henrietta ist viel zu müde und bemerkt noch nicht mal, dass Frau Zwick inzwischen in die Klasse gekommen ist und von Theo das Thema der Stunde wissen will.

„Wo wachsen welche Obstsorten?“ Theo antwortet sofort, und Lara weiß natürlich, wo Bananen herkommen, nämlich aus Südamerika und von den Kanarischen Inseln. Und dann schleicht sich Frau Zwick von hinten an die dösende Henrietta heran und flüstert ihr ins Ohr: „Henrietta? ... Fräulein Henrietta Karmesina Dotterblume?“ Weil Henrietta immer noch nicht wach ist, sagt Frau Zwick so laut, dass Henrietta fast vom Stuhl fällt: „Wo wachsen die Apfelsinen?“ „Via... via... vielleicht in Grönland?“, antwortet Henrietta schlaftrunken. „Falsch!“, sagt Frau Zwick und verdonnert Henrietta zum Nachsitzen.

Die Stunde ist bald zu Ende, Theo und Lara gehen zum Spielplatz, aber Henrietta ist so müde, dass sie einfach nichts mitkriegt. Und davon wird sie noch müder... und müder... und müder... Auf einmal passiert etwas Seltsames. Neben Henrietta taucht ein großer Kochlöffel auf, so groß wie ein Erwachsener. Er hat zwei dünne Beine und ganz dünne Arme! Außerdem trägt er eine Brille im Gesicht. So eine, wie kluge Leute sie tragen. Plötzlich beginnt der lange, dünne Kochlöffel aufgeregt vor Henrietta auf und ab zu marschieren und wie ein Wasserfall zu reden. „Ja, sag mal, das ist ja das Allerletzte!“, plappert er los, „draußen ist der schönste Sonnenschein, und du sitzt hier in der Schule und schläfst. Hast du vielleicht ein Problem?“

„Wie bitte? Wer bist du überhaupt?“, antwortet Henrietta. „Ich seh' schon, du hast ein Problem“, sagt der Kochlöffel. „Gestatten: Quassel ist mein Name. Theonius Sahneklecks Quassel. Aber du darfst Herr Quassel zu mir sagen. So, und jetzt erkläre mir mal, warum du eigentlich immer so müde bist!“ Was für eine Frage! Henrietta ist natürlich müde, weil der Unterricht von Frau Zwick sooo langweilig ist.

„Quatsch mit Selleriesoße“, antwortet Quassel, „das liegt nicht an Frau Zwick. Das liegt am Obst.“ Wenn Henrietta mehr davon essen würde, dann wäre sie nicht so müde und wüsste auch mehr über das Obst, von dem sie mehr essen sollte. Henrietta versteht überhaupt gar nichts und fragt: „Du meinst wirklich, von Apfelsinen wird man wach?“

„Ja klar“, erwidert Quassel, „von Apfelsinensaft, da wirst du so wach, dass du das Wort Apfelsinensaftpressmaschine rückwärts buchstabieren kannst.“ Henrietta glaubt ihm kein Wort. Apfelsinen können so was nie im Leben. Doch Quassel besteht nicht nur darauf, nein, er behauptet, Apfelsinen können sogar noch viel mehr. Und um ihr das zu beweisen, lädt Quassel sie ein, mit ihm eine Zirkusshow in Fructonia zu besuchen. Da zeigen die Früchte nämlich, was sie können.

Unterrichtseinheit 1 - Fit durch Frühstück 2

Bonusaufgabe

Halte deinen Planeten fit!

Wusstest du, dass dein Frühstück und deine Ernährung immer auch Auswirkungen auf unsere Umwelt haben? Um lange Transportwege und teure Lagerungen zu vermeiden, ist es nicht nur besser, sondern auch gesünder, Obst, Gemüse und Getreide, das in Deutschland in einer bestimmten Zeit wächst, zu verzehren. Das nennt man regionale und saisonale Lebensmittel.

Kreuze das Obst, Gemüse und Getreide an, das bei uns wächst.

Birne Ananas Olive Mango Salat Mais Kakao
 Aprikose Möhre Kartoffel Banane Zitrone Roggen
 Apfel Drachenfrucht Tomate Avocado Gurke Kiwi
 Beeren Hirse Blumenkohl Orange Spargel Guave

Unterrichtseinheit 1 - Fit durch Frühstück 10

Spickzettel - Bonusaufgabe

Lösung Bonusaufgabe 1

Birne Ananas Olive Mango Salat Mais Kakao
 Aprikose Möhre Kartoffel Banane Zitrone Roggen
 Apfel Drachenfrucht Tomate Avocado Gurke Kiwi
 Beeren Hirse Blumenkohl Orange Spargel Guave

Notizen

Unterrichtseinheit 1 - Fit durch Frühstück 11



Materialkoffer

Im Koffer befinden sich alle Lern- und Spielmaterialien, die im Unterricht sowohl zu den Unterrichtseinheiten als auch unabhängig genutzt werden können.

Buch und Hörspiel-CD

Die vier Theaterstücke werden in Buchform und auf einer Hörspiel-CD erzählt. Die Struktur des Buches ermöglicht das Nacherzählen der Geschichten über Originalfotos. Schriftart und Schriftgröße eignen sich zum Vorlesen durch die Schülerinnen und Schüler.

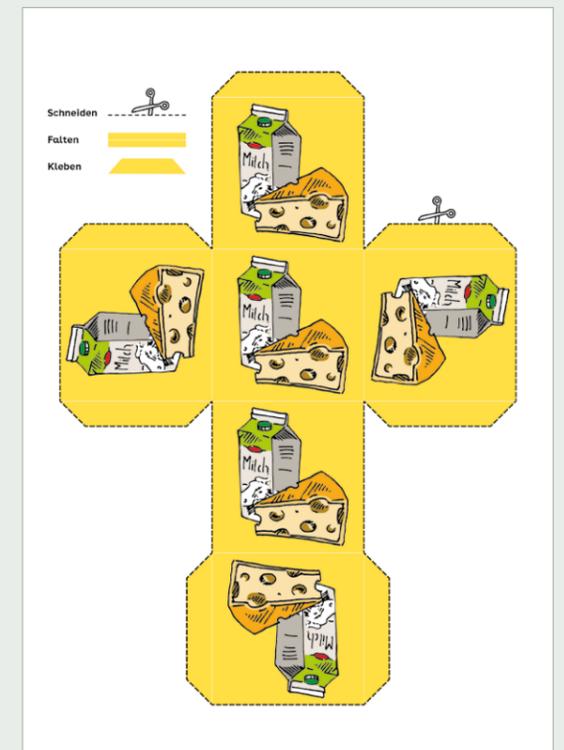
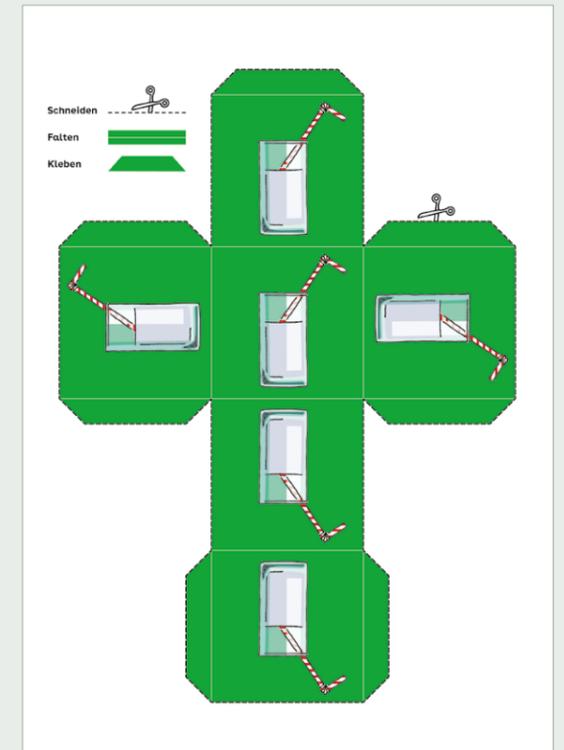
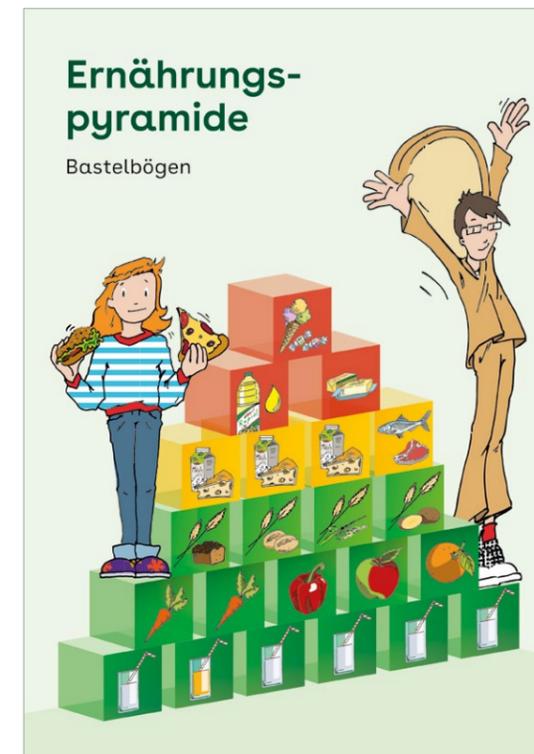
Auf der CD befinden sich die Hörspiele sowie alle Lieder der einzelnen Theaterstücke.



Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide liegt in 30 Bastelbögen vor und entsteht durch Zusammenbauen seitens der Grundschul Kinder.

Die Pyramide veranschaulicht die Lebensmittelgruppen und Mengen, die täglich verzehrt werden sollten.



Brettspiel

„Alles auf den Teller“

Mit dem Brettspiel „Alles auf den Teller“ werden verschiedene Mahlzeiten so zusammengestellt, dass eine ausgewogene Ernährung dabei herauskommt. Das Spiel ist das ergänzende Modul zum Kartenspiel und in verschiedenen Varianten spielbar.

Kartenspiel

„Henrietta isst clever“

Das Kartenspiel „Henrietta isst clever“ beschreibt auf 60 Motivkarten Inhalts- und Nährstoffe beliebter Lebensmittel in kindgerechten Portionen. Die darunter abgebildeten Punkte geben die enthaltenen Mengen an.



1 Apfel	
Zucker	●●●●●●●●○○ 18g
Fett	○○○○○○○○○○○○ 0g
Proteine	●○○○○○○○○○○ 1g
Salz	○○○○○○○○○○○○ 9mg
Vitamine	●●●●●○○○○○○ 19mg
Mineralstoffe	●○○○○○○○○○○ 210mg

1 helles Brötchen mit Butter und Nuss-Nougat-Creme	
Zucker	●●●●●●●●○○ 19g
Fett	●●●●●○○○○○○ 12g
Proteine	●●●●●○○○○○○ 7g
Salz	●●●●●○○○○○○ 1.090mg
Vitamine	○○○○○○○○○○○○ 2mg
Mineralstoffe	●●○○○○○○○○○○ 317mg

1 Glas Orangensaft	
Zucker	●●●●●●●●○○ 17g
Fett	○○○○○○○○○○○○ 0g
Proteine	○○○○○○○○○○○○ 1g
Salz	○○○○○○○○○○○○ 8mg
Vitamine	●●●●●●●●●● 84mg
Mineralstoffe	●●○○○○○○○○○○ 371mg

Zucker **Fett** **Proteine** **Salz** **Vitamine** **Mineralstoffe**

Row 1: Zu viel Zucker macht Zahnschmerzen. / Zu viel Fett macht müde. / Zu viel Proteine machen pups. / Zu viel Salz macht durstig! / Je mehr Vitamine, desto besser! / Je mehr Mineralstoffe, desto fitter!
 Row 2: Du hast gute Laune! / Du hast Energie! / Du hast viel Kraft! / Du fühlst dich wohl! / Du bist gesund! / Du fühlst dich stark!
 Row 3: Wenig Zucker? Macht nichts! / Zu wenig Fett macht, dass dir kalt ist. / Zu wenig Proteine machen schwach. / Zu wenig Salz macht nichts! / Zu wenig Vitamine machen krank. / Zu wenig Mineralstoffe machen schwach.

Brettspiel „Alles im grünen Bereich“

Das Brettspiel „Alles im grünen Bereich“ nimmt den Umwelt- und Klimaschutz in den Fokus. Auf „Tu was“-Karten werden verschiedene Handlungsweisen der Nachhaltigkeit im Schul- und Familienalltag beschrieben. Positives Verhalten bringt die Spielfigur nach vorne. Die „Gute Idee“-Karten werden von den Spielerinnen und Spielern eingesetzt, um eigene Ideen zum klimafreundlichen Verhalten zu nennen.

Mit dem Brettspiel wird die Auseinandersetzung über die Auswirkungen des alltäglichen Handelns gefördert und die Spielerinnen und Spieler dafür sensibilisiert, was gut für die Umwelt und die eigene Gesundheit ist.



Tu was

Ich nehme mein Pausenbrot in einer Brot-Box mit
Gehe drei Felder vor

Ich lasse das Wasser laufen, während ich mir die Zähne putze
Ziehe eine „Gute Idee“ Karte

Ich tausche manchmal mein Spielzeug mit meinen Freundinnen und Freunden
Gehe drei Felder vor

Bei uns Zuhause ist es egal, wie und wo unsere Lebensmittel gelagert werden
Ziehe eine „Gute Idee“ Karte

Gute Idee

Nenne eine gute Idee
Gehe drei Felder vor



Karten-Paare „Aus Alt mach Neu“

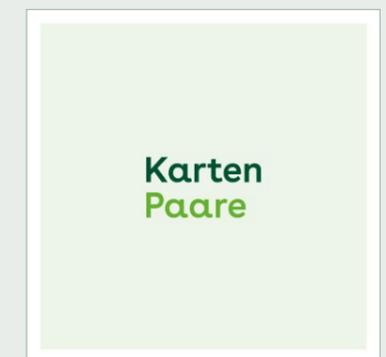
Auf 24 Karten sind Gegenstände abgebildet, die zeigen, wie aus gebrauchten Gegenständen etwas Neues gemacht werden kann.

Karten-Paare „Gefühle“

Auf 22 Karten sind elf positive und negative Emotionen abgebildet, die im Gespräch beschrieben werden.

Gefühle:

- Nachdenklich
- Traurig
- Peinlich
- Überraschung
- Langweilig
- Mutig
- Wut
- Angst
- Freude
- Müde
- Stolz



Gefühlsuhr

Mithilfe der Gefühlsuhr beschreiben die Grundschul Kinder ihr temporäres Befinden.

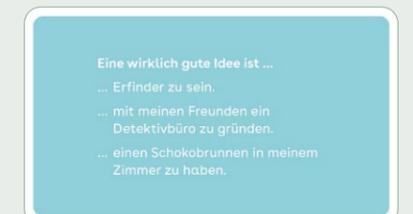
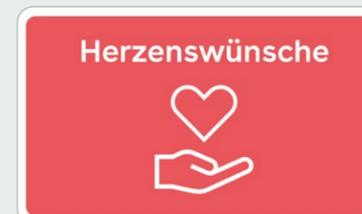
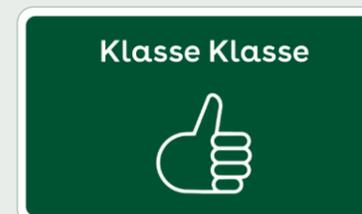
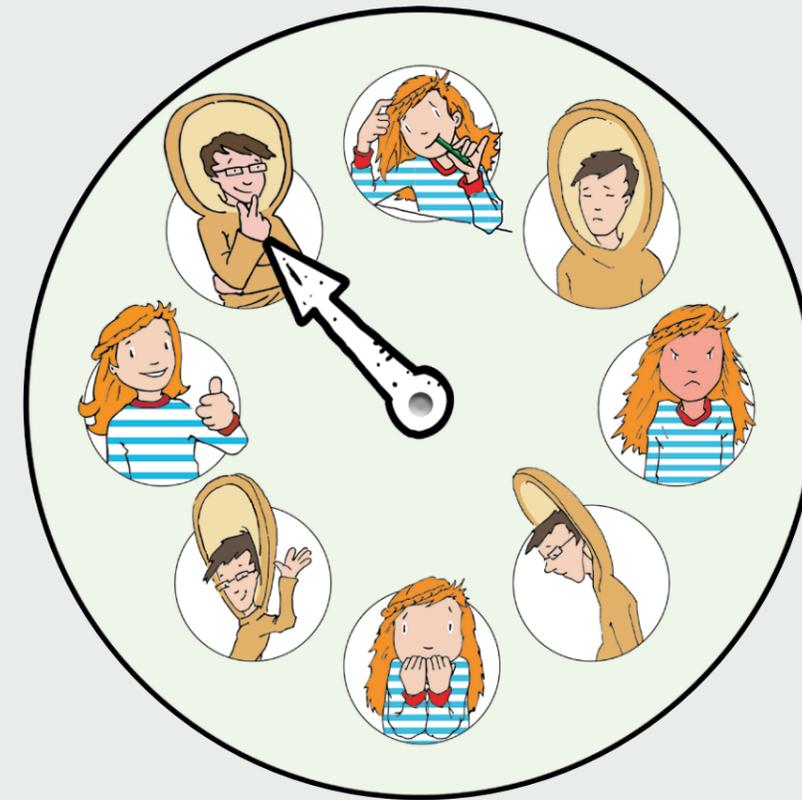
Die Auseinandersetzung damit unterstützt die Wahrnehmung anderer und den adäquaten Umgang untereinander.

Quasselkiste

Offene Gesprächskarten in sieben Kategorien fördern und unterstützen die Kommunikation und Reflexion in der Schulklasse.

Kategorien:

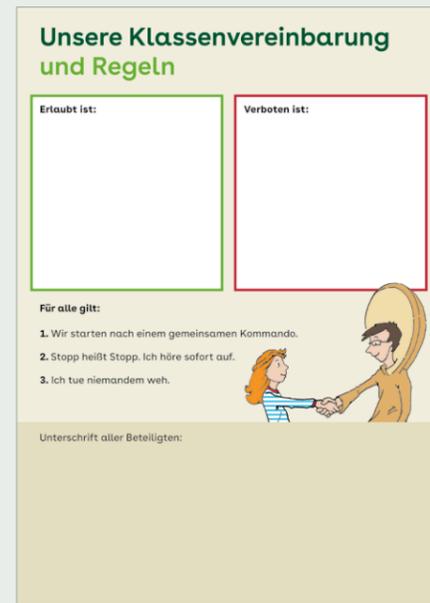
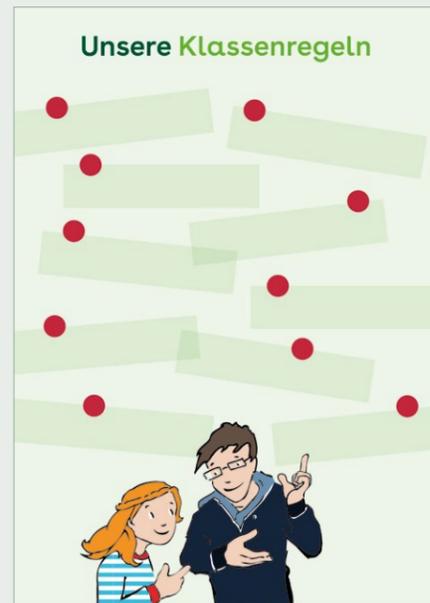
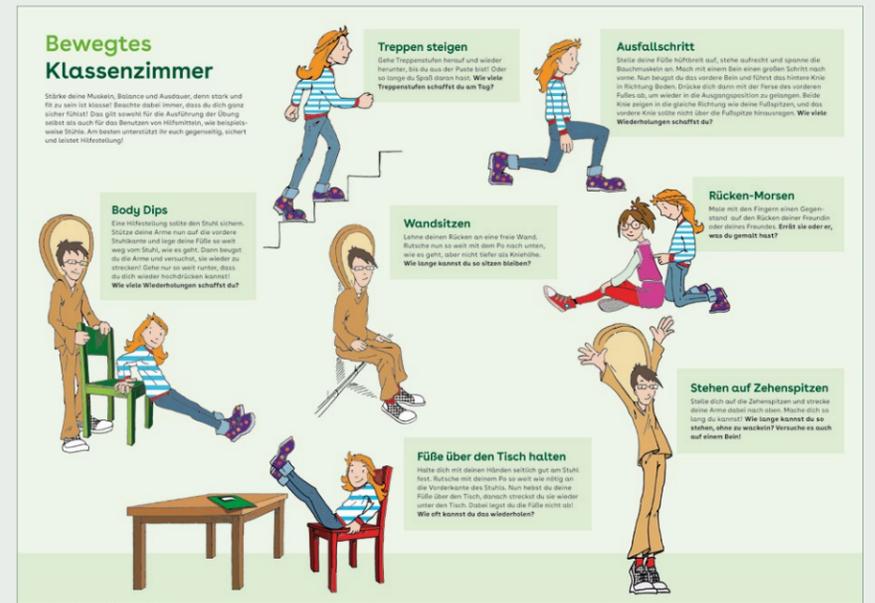
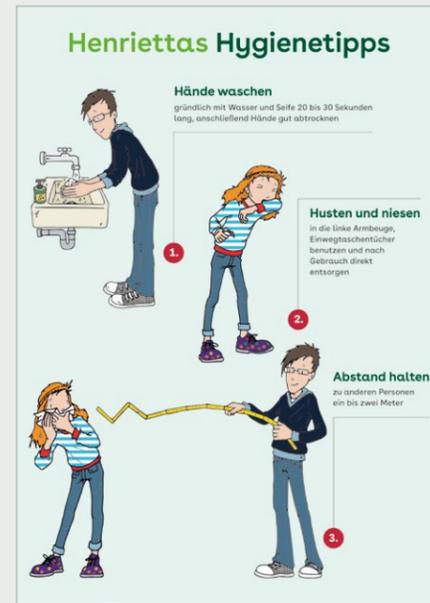
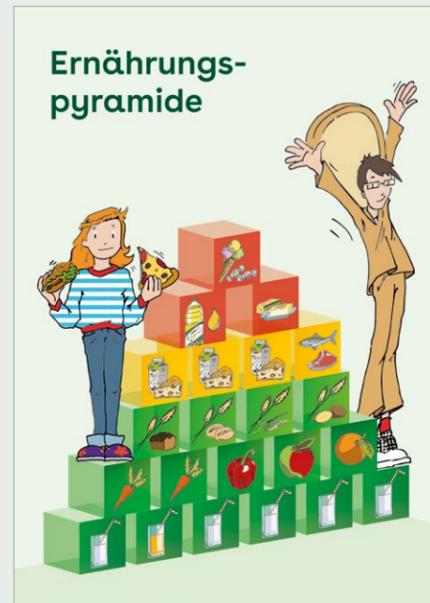
- Herzenswünsche
- Alles propper
- Jungen fragen Mädchen – Mädchen fragen Jungen
- Zeit für Streit
- Klasse Klasse
- Ich bin, wie ich bin
- Wir sprechen darüber



Plakatreihe

Die Plakate eignen sich sowohl für den vorübergehenden als auch den kontinuierlichen Einsatz im Klassenzimmer. Inhaltlich stehen sie auch für sich allein und sind somit losgelöst von den übrigen Themen aus „Henrietta & Co.“ nutzbar.

1. Ernährungspyramide (DIN A3)
2. Henriettas Hygienetipps (DIN A3)
3. Bewegtes Klassenzimmer (DIN A2)
4. Unsere Klassenregeln (DIN A3)
5. Unsere Klassenvereinbarung und Regeln (DIN A3)
6. Mit Henrietta zu Fuß zur Schule (DIN A2)
7. Nachhaltigkeitspyramide (DIN A3)
8. Hallenplan der Ideenfabrik (DIN A2)



Henriettas bewegte Schule

„Henriettas bewegte Schule“ besteht aus 25 Karten mit Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Übungen wurden gemeinsam mit Expertinnen und Experten der Universität Potsdam unter der Leitung von Prof. Dr. Urs Granacher entwickelt.

Empfehlungen und Variationsmöglichkeiten berücksichtigen die heterogene physische Ausgangssituation der einzelnen Grundschul Kinder. Der personalisierte Trainingsplan dokumentiert die persönlichen Erfolge der Schülerinnen und Schüler.



Henriettas bewegte Schule

Trainingsplan von:

Kraft

- 1 Hock-Streck-Sprünge
- 2 Seitliches Rumpfbeugen
- 3 Ausfallschritte
- 4 Seilstütz
- 5 Kniebeugen
- 6 Unterarmstütz
- 7 Klatschen im Liegestütz
- 8 Beugen und Strecken im Stütz
- 9 Balltransport
- 10 Balltransport auf dem Rücken

Koordination	Aufgabe zum	erfüllt am	Aufgabe zum	erfüllt am
11 Ballwerfen				
12 Die liegende Acht				
13 Einbeinstand				
14 Klatsch-Solo				
15 Ohrläppchen				
16 Seiltanzen mit Kniehub				
17 Seiltanzen rückwärts				
18 Tanzende Hände				
19 Vier-Felder-Hüpfen				
20 Wechselsprünge				
Ausdauer	Aufgabe zum	erfüllt am	Aufgabe zum	erfüllt am
21 Bergspringen				
22 Bergsteigen				
23 Boxen				
24 Hampelmann				
25 Seilspringen				

ask.de/kindertheater

Ausfallschritte

Kraft

Übung 1 Henriettas bewegte Schule

Ausfallschritte

Steh aufrecht mit schulterbreit geöffneten Füßen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
 Mache mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne. Das Gewicht deines Körpers liegt jetzt auf dem rechten Fuß. Die linke Ferse kann vom Boden abheben.
 Bringe das hintere linke Bein, bis das linke Knie knapp vor dem Boden ist. Dabei hebst du mit gebeugtem Arm die linke Faust bis auf Höhe deiner Augen. Gehe zurück in die aufrechte Ausgangsposition. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.

Empfehlung 6 Wiederholungen mit Beinwechsel 20 Sekunden Satzpause 3 Sätze

Für Köpfer Bleibe im Ausfallschritt. Hebe und senke den Körper in dieser Position auf und ab. Dabei führst du das hintere Knie fünf Mal in Richtung Boden. Danach wechselst du das Bein.

Material ohne

Henriettas bewegte Schule - Henrietta & Co.

Ballwerfen

Koordination

Übung 11 Henriettas bewegte Schule

Ballwerfen

Stelle dich schulterbreit hin. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Nimm den Ball in die rechte Hand.
 Werfe den Ball bis auf Kopfhöhe nach oben und fange ihn mit der linken Hand wieder auf.
 Werfe den Ball nun mit der linken Hand hoch und fange ihn mit der rechten Hand wieder auf.

Empfehlung 10 Wiederholungen 10 Sekunden Satzpause 3 Sätze

Für Köpfer Sofort nachdem du den Ball nach oben geworfen hast, kreuzt du die Arme vor deinem Körper und fängst den Ball mit der anderen Hand auf (nicht Wurfhand). Nach dem Fangen löst du die überkreuzten Arme wieder.

Material ein Tennisball oder ähnlich großer Ball

Henriettas bewegte Schule - Henrietta & Co.

Bergspringen

Ausdauer

Übung 21 Henriettas bewegte Schule

Bergspringen

Stelle den Stuhl mit der Lehne an die Wand. Stütze dich schulterbreit mit den Händen vorne auf der Sitzfläche ab. Die Ellbogen sind leicht gebeugt. Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
 Schau auf die Sitzfläche des Stuhls. Ziehe die Schultern nach unten und die Schulterblätter zusammen hin zur Wirbelsäule. Springe nun im Wechselsprung mit dem rechten Fuß nach vorne und dem linken Fuß nach hinten.
 Springe dann wieder im Wechselsprung mit dem linken Fuß nach vorne und dem rechten Fuß nach hinten zurück in die Ausgangsstellung.

Empfehlung 10 Wiederholungen 20 Sekunden Satzpause 3 Sätze

Für Köpfer Steigere das Tempo. Versuche, dabei möglichst schnell die Beine zu wechseln.

Material ein Stuhl

Henriettas bewegte Schule - Henrietta & Co.

Lernsoftware

Die AOK-Lernsoftware für interaktive Whiteboards und Computer bietet ein umfangreiches Set an verschiedenen Aufgaben und Übungen für den Einsatz im Schulunterricht und an Projekttagen. Dabei wird spielerisch Wissen zu den Themen „gesunde Ernährung“ und „psychische Gesundheit“ vermittelt.

Die interaktiven Tafelbilder erweitern das Grundschulprogramm um digitale Bestandteile, welche die Schülerinnen und Schüler in kleinen Gruppen oder im Klassenverband bearbeiten können.

Die Software umfasst:

- über 150 Tafelbilder
- sieben digitalisierte Unterrichtseinheiten zum Thema „Ernährung“
- zehn digitalisierte Unterrichtseinheiten zum Thema „psychische Gesundheit“
- eine digitalisierte Unterrichtseinheit zum Thema „Nachhaltigkeit“
- diverse Audios und Illustrationen
- Anleitung



Teil 2

Fachlicher Hintergrund

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in der Grundschule	36
Aktualität und Relevanz von Henrietta & Co.	37
Themenfelder des Programms	38
Ziele der Wissensvermittlung	39
Pädagogisches Konzept	41
Schlusswort	42

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in der Grundschule

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit sind integrale Bestandteile der schulischen Vermittlung und bieten zahlreiche Chancen für ein gesundes Leben.

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit sind im Grundschulalltag verankert und werden in unterschiedlichen Bereichen praktiziert. Lehrkräfte berücksichtigen die Themen sowohl im Rahmen der Unterrichtsstunden als auch dann, wenn es um ein gesundes Pausenbrot, ausreichend Bewegung, umweltfreundliches Handeln oder Tipps für das außerschulische Umfeld geht. Vielfach werden auch die Eltern eingebunden und für die Themen sensibilisiert.

Vor allem in der Grundschule sind die Möglichkeiten der Wissensvermittlung weitreichend. Der Vorteil besteht im gemeinsamen Lernen von Kindern aller familiären und kulturellen Hintergründe und der hieraus resultierenden Chancengleichheit. Werden hier die Weichen in die richtige Richtung gestellt, existieren gute Chancen, um Bewegungsmangel, Übergewicht, Stresserscheinungen und psychische Probleme im Jugend- und Erwachsenenalter zu

vermeiden und zudem gesellschaftlich verantwortliches Handeln in puncto Nachhaltigkeit zu fördern.

Es ist zentraler Bestandteil des Erziehungs- und Bildungsauftrags der Schulen, Gesundheitsförderung zu betreiben. Je früher damit begonnen wird, desto besser. Der Grund liegt in der fortschreitenden Ausprägung des Selbstwertgefühls im Grundschulalter und der Möglichkeit, richtiges Verhalten immer wieder in der Gruppe einzuüben und zu verinnerlichen.

Das AOK-Präventionsprogramm „Henrietta & Co.“ unterstützt Lehrkräfte bei der Vermittlung von Gesundheits- und Nachhaltigkeitsthemen auf spielerische und leicht verständliche Weise und liefert hierzu verschiedene Materialien und fertig ausgearbeitete Unterrichtseinheiten.

Aktualität und Relevanz von Henrietta & Co.

Das Programm existiert seit 2017 und wird seit dieser Zeit kontinuierlich weiterentwickelt. Möglich wird dies, indem wir aktuelle Studien einbeziehen und deren Ergebnisse in unser Programm integrieren.

In der Wissensvermittlung gegenüber Grundschulkindern existieren gewisse Konstanten, aber auch erhebliche Unterschiede zwischen den Generationen oder selbst zwischen den Jahrgängen. Corona und das hieraus resultierende Homeschooling werden mancherorts als Zäsur angesehen. Fest steht beispielsweise, dass der digitale Bereich zunehmend an Bedeutung gewinnt, was sich auch in entsprechenden Möglichkeiten bei „Henrietta & Co.“ zeigt. Des Weiteren beobachten wir ein verstärktes Augenmerk auf Themen der Nachhaltigkeit – insbesondere vor dem Hintergrund des Klimawandels.

In die Entwicklung und Weiterentwicklung von „Henrietta & Co.“ fließen von Beginn an die Ergebnisse zahlreicher empirischer Studien ein. Exemplarisch nennen wir an dieser Stelle die KiGGS-Studie des

Robert-Koch-Instituts (RKI), die bereits seit 2009 als Bestandteil des Gesundheitsmonitorings und über einen langen Zeitraum angelegt ist. Ebenfalls existieren eigene Familienstudien seitens der AOK, und auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) liefert uns Grundlagen. Die Liste ließe sich beliebig erweitern und wird kontinuierlich aktualisiert.

Bei Interesse an unseren Quellen nutzen Sie gerne den unten abgebildeten QR-Code.



kiggs-studie.de/ergebnisse/kiggs-welle-2/ergebnisse-nach-themen.html

Themenfelder des Programms

Die Wissensvermittlung bei „Henrietta & Co.“ bezieht sich auf die vier Themenfelder Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Wir weisen darauf hin, dass zwischen den Bereichen Zusammenhänge und zum Teil Interdependenzen bestehen.

Ernährung

Essen, um groß und stark zu werden – bereits der Volksmund weiß um die Bedeutung der Ernährung für das kindliche Wachstum. Studien ergeben jedoch, dass seitens der Grundschul Kinder zu viel Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird. Des Weiteren ist die Bedeutung von Fast Food und Süßigkeiten in den letzten Jahren angestiegen. All dies wirkt sich nicht nur negativ auf die kindliche Gesundheit aus, sondern zeitigt auch Folgen im Bereich Nachhaltigkeit – vor allem hinsichtlich des Fleischkonsums.

Bewegung

In Deutschland bewegen sich laut Studien rund 80 Prozent der Kinder im Grundschulalter zu wenig. 60 Minuten pro Tag werden seitens der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Aufgrund des Bewegungsmangels sind bereits zahlreiche Kinder in Deutschland übergewichtig, und etwa die Hälfte der Betroffenen nimmt dieses Übergewicht auch ins Jugendlichenalter mit. Die Folge sind sogenannte Zivilisationskrankheiten, vor allem im Bereich Herz-Kreislauf sowie in Form von Diabetes.

Psychische Gesundheit

Nicht erst seit Corona stehen Grundschul Kinder unter erheblichem Stress. Dies zeigt sich in Einschlafproblemen, Bauchschmerzen, aber auch in Angst vor Mobbing und zunehmendem Leistungsdruck. Ansatzpunkte für die Wissensvermittlung sind eine Steigerung der Resilienz sowie das Fördern sozialer Beziehungen und Freundschaften, aber auch das Trainieren von Toleranz und das Wissen um das Miteinander und die Auswirkungen des eigenen Handelns auf den Planeten Erde.

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist deutlich mehr als nur Naturerfahrung, sondern spiegelt sich in allen kindlichen Lebensbereichen wider. Die Schlüsselthemen sind Ernährung, individueller Konsum und der schonende Umgang mit Ressourcen. Dabei bestehen direkte Zusammenhänge sowohl zum schulischen Alltag als auch zum familiären Leben und dem Umgang der Kinder untereinander. Fest steht, dass Kinder bereits ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit besitzen und ein vitales Interesse an Nachhaltigkeitsthemen existiert.

Ziele der Wissensvermittlung

Die Wissensvermittlung erfolgt bei „Henrietta & Co.“ in spielerischer Weise und niemals frontal. Dennoch verfolgen wir klare Ziele und kommunizieren diese sowohl direkt als auch in Form der Ergebnisse in den einzelnen Übungen und Aufgaben.

Ernährung

Im Bereich Ernährung lassen wir uns vom Konzept der optimierten Mischkost, kurz: Optimix, leiten. Dieses stammt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund und basiert auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen.

Grundlage der Ernährung sollten Getränke und pflanzliche Lebensmittel sein – 76 Prozent des täglichen Gesamtverzehr, so empfehlen die Forscher.

Weitere 20 Prozent sollten tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch und Wurst ausmachen.

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (vier Prozent des Anteils am Gesamtverzehr) sollten Kinder nur sparsam zu sich nehmen.

Natürlich werden diese Zahlen nicht in dieser Form kommuniziert, sondern es wird das Bewusstsein der Kinder geschärft. Dies erfolgt auch im Hinblick auf die Nachhaltigkeit pflanzlicher sowie regionaler und saisonaler Produkte gegenüber Fleisch, was sich anhand des CO₂-Fußabdrucks quantifizieren lässt.

Typisch Henrietta!

Die Grundschülerin Henrietta hat grundsätzlich kein Ernährungsproblem. Sie ist weder übergewichtig noch zu dünn. Allerdings hat sie morgens Startschwierigkeiten in der Schule, was vor allem daran liegt, dass sie nicht frühstückt. Sie ist ein neugieriges Kind, das viel Spaß daran hat, Sachverhalte aktiv zu erkunden und zu lernen – auch im Bereich Ernährung.

Bewegung

Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer regelmäßig Sport treibt, ist in der Regel fitter, ausgeglichener und leidet seltener unter Übergewicht. Das gilt auch und ganz besonders für Kinder.

„Henrietta & Co.“ greift diesen Aspekt sowohl in einem Theaterstück als auch in einer Reihe praktischer Übungen auf. Die einzelnen Bewegungsübungen wurden unter sportpädagogischen Aspekten entwickelt und folgen einem multisportiven Ansatz. Gemeint ist damit bewusst Breitensport, der sich in den Alltag integrieren lässt und gleichberechtigt neben eventuellen Aktivitäten in einem Sportverein existiert.

Flankiert werden die Unterrichtseinheiten zum Thema Bewegung durch diverse Videos und Tutorials auf dem YouTube-Kanal von „Henrietta & Co.“. Dieser wird ständig erweitert und enthält Übungen für jeden Geschmack und verschiedene sportliche Fähigkeiten.

Typisch Henrietta!

Wenn Henrietta erst einmal wach ist, ist sie fast immer in Bewegung. Sie wird bewusst als eine Schülerin dargestellt, die gerne tanzt, spielt und Spaß hat. Und das nicht nur mit ihren Freundinnen und Freunden, sondern auch mit den Menschen, die sie gemeinsam mit ihrem Freund Quassel während ihrer Abenteuer kennenlernt. Sie steckt mit ihrer Lebensfreude an und motiviert, auch mal etwas Neues auszuprobieren.

Psychische Gesundheit

Im Bereich Psychische Gesundheit bildet Resilienz die fachliche Basis. Gemeint ist damit die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Situationen oder auch die psychische Widerstandskraft.

Erforderlich ist diese nicht zuletzt aufgrund des Mangels an sozialen Kontakten in der Folge von Corona sowie zunehmendem Leistungsdruck im schulischen Umfeld.

Wichtige Themenfelder sind das Aufbauen und Pflegen von Freundschaften oder – allgemeiner formuliert – sozialer Kontakte, der Umgang mit Mobbing, aber auch das Einüben und Verstehen von Regeln und Ritualen. Des Weiteren widmen wir uns in den Unterrichtseinheiten und den Theaterstücken der Toleranz und Akzeptanz sowie der Chancengleichheit und tragen auch den Unterschieden zwischen den Geschlechtern Rechnung.

Typisch Henrietta!

Henrietta ist eine echte Frohnatur, doch kennt auch die Grundschülerin Traurigkeit und Probleme. Dank ihres Freundes Quassel und ihrer Offenheit lernt sie jedoch einen offensiven Umgang damit.

Henriettas Freund Quassel wird – trotz Kochlöffel-Erscheinung – als Junge dargestellt. Beide Figuren entsprechen jedoch keinerlei geschlechtsspezifischen Stereotypen, sondern sind je nach Situation wild und entschlossen sowie ängstlich und fürsorglich oder einfach sie selbst, woraus hohes Identifikationspotenzial erwächst.

Leben mit und nach Corona

Wie geht es Kindern, Eltern und Lehrkräften während und nach Corona?

Rheingold Studie, Köln
Oktober 2022



[projekte-spektakel.de/
downloads/12049-Kinder-
und-Corona-final.pdf](https://projekte-spektakel.de/downloads/12049-Kinder-und-Corona-final.pdf)

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Aus diesem Grund achten wir bei „Henrietta & Co.“ darauf, keine Ängste zu erzeugen, sondern das Thema positiv zu besetzen. Es geht nicht um Risiken und Gefahren, sondern Kinder zu stärken, sich mit Nachhaltigkeitsfragen auseinanderzusetzen und Möglichkeiten sowie Handlungsalternativen zu entwickeln.

Eine Herausforderung stellt die Komplexität der Thematik dar. Es kann daher nicht darum gehen, Lösungen für die Umwelt zu finden, sondern eher für Nachhaltigkeitsfragen zu sensibilisieren und angemessene Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Auch relevant ist die Einordnung in die Gesellschaft und die Erfahrung, dass sich viele Menschen für Nachhaltigkeit einsetzen und es sich um ein kollektives Bemühen handelt. Durch transformatives Lernen werden zudem Resilienzstrategien gestärkt.

Dies alles geschieht in engem Bezug zur kindlichen Lebenswelt und im Wissen um die bereits vorhandenen Erfahrungen und Kompetenzen der Grundschulkinder.

Typisch Henrietta!

Aller Anfang ist schwer. Wie viele Kinder weiß Henrietta zunächst nichts mit dem Begriff Nachhaltigkeit anzufangen. Dieser erscheint viel zu theoretisch, weshalb in der Ideenfabrik verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt werden, sich nachhaltig zu verhalten.

In ihrer kindlichen Neugier erschließt sich die Grundschülerin nach und nach eine neue Welt und überträgt diese in ihren Alltag.

Hintergrundpapier zur Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in der Grundschule

Innowego – Forum Bildung & Nachhaltigkeit eG
Februar 2022



[projekte-spektakel.de/
downloads/23bv_huc_
Hintergrundpapier_Nach-
haltigkeit_WEB.pdf](https://projekte-spektakel.de/downloads/23bv_huc_Hintergrundpapier_Nachhaltigkeit_WEB.pdf)

Pädagogisches Konzept

Multisensorisches und multithematisches Lernen bilden die pädagogische Grundlage des AOK-Präventionsprogramms „Henrietta & Co.“.

Das didaktische Lern- und Spielmaterial des Programms, das den Kindern spielerisch Wissen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit vermittelt, ist multisensorisch bzw. ganzheitlich aufgebaut. Auf diese Weise finden die heterogenen Lernwege der Grundschulkinder Berücksichtigung und werden gefördert.

Im Unterricht werden sämtliche Materialien sowie die Unterrichtseinheiten untereinander vernetzt und fördern so nachhaltiges Lernen. Dabei knüpfen sie inhaltlich an die Geschichten der Grundschülerin Henrietta und Herrn Quassel an, die die vier Schwerpunktthemen in unterschiedlicher Ausprägung thematisieren. Verstärkt wird der Eindruck von starken Identifikationsfiguren, die kindliche Themen ansprechen sowie der Darstellung diverser unterschiedlicher Situationen. Auf diese Weise werden situative Lernanlässe und eine große Themenbandbreite geschaffen, und Lernen erfolgt als konstruktiver Prozess und fördert aktives Handeln.

Relevant sind dabei nicht nur die offen benannten Themen der Gesundheitsförderung wie gesunde Ernährung oder ausreichend Bewegung, sondern auch die Bereiche Freundschaft, Selbstvertrauen und Zugehörigkeit, die allesamt den Aufbau von Gesundheitskompetenz stärken. Die unterschiedliche Schwerpunktsetzung von „Henrietta & Co.“ ermöglicht einen fächerübergreifenden Einsatz, beispielsweise im Sachkunde- oder im Deutschunterricht. So werden die Inhalte in unterschiedlichen Kontexten neu mit anderem Vorwissen verknüpft und vertieft.

Grundlage der Wissensvermittlung im Bereich Nachhaltigkeit ist das Konzept von „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE). Dabei werden sowohl alltägliche Aufgabenstellungen als auch weiterführende ethische und philosophische Fragen reflektiert. Dies geschieht in kindgerechter Weise und mit dem Ziel, eigene Standpunkte und Perspektiven zu Nachhaltigkeitsfragen zu entwickeln.

Schlusswort

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“. In der Broschüre haben wir Ihnen das komplette Programm sowie den fachlichen Hintergrund vorgestellt. Jetzt würden wir uns freuen, wenn Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern das Material ausprobieren und im Unterricht nutzen.

In der Herstellung denken wir umweltfreundlich, alle Materialien des Programms werden hinsichtlich ihrer Nachhaltigkeit überprüft, und die Produktion erfolgt zertifiziert im Inland.

Wann immer Sie Fragen oder Anmerkungen haben, melden Sie sich bitte bei uns. Sie erreichen uns sowohl telefonisch als auch via E-Mail. Beachten Sie bitte, dass „Henrietta & Co.“ flexibel und dynamisch entwickelt wurde und wir somit offen für Anpassungen und Veränderungen sind.

Henrietta-Team

Telefon 0221 27222-13
kindertheater@aok.de
aok.de/kindertheater

Henrietta-Team
Telefon 0221 27222-13

kindertheater@aok.de
aok.de/kindertheater