

MUND- GESUND MAPPE



MUNDGESUNDHEIT IN SCHULE UND HORT

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von Sozialversicherung und Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

WIE KANN DIESE MAPPE BENUTZT WERDEN

Im ersten Abschnitt finden Sie Ihr persönliches **Entwicklungs- und Reflexionsportfolio (Punkt 2)**. Mit der Anleitung im Modul „Didaktisch-Methodische Tipps und Tricks“ reflektieren Sie Ihr eigenes Können, entwickeln es weiter und bekommen Unterstützung bei der Beobachtung, Benennung und Begleitung der Bildungsprozesse der Kinder. So kann ein partizipatives Projekt mit und für die Kinder im Alltag in Ihrer Einrichtung entstehen, bei dem sich alle ganzheitlich mit dem Thema Mundgesundheit beschäftigen können. Das Portfolio zeigt Ihnen auch konkrete Reflexionsmöglichkeiten auf.

Im **Punkt 3, Lebenswelt der Kinder**, können Sie die relevanten Entwicklungsetappen, und die aus unserer Sicht hilfreichen Erkenntnisse und Selbstbilder, die bei den Kindern durch die Beschäftigung mit dem Thema entstehen sollen, nachlesen.

Anhand der **Ideensammlung (Punkt 5)**, mit der nach dem Lehrplan gegliederten Tabelle und der näheren Ausführungen in den **Anhängen (Punkt 6)**, gelingt es Ihnen, jene Bildungsimpulse zu finden oder zu entwickeln, die den Kindern in ihrer individuellen Situation am hilfreichsten sind. Sie zeigen auch die Kompetenzbereiche an, die durch die gewählten Impulse gestärkt werden.

Während des Kinderprojektes können Sie die in Ihrer Gruppe umgesetzten einzelnen Bildungsimpulse mit den Aufklebern und dem **A3 Kinderprojektplan** sichtbar machen. So wird der Weg zur Mundgesundheit für Kinder, Eltern und Sie selbst auch grafisch erlebbar.

Begleiten können Sie das gesamte Projekt mit der in der Mundgesundbox beiliegenden Handpuppe BIBER. Mehr über ihn und seine Rolle finden sie im **Punkt 4 Unsere Handpuppe - der BIBER**.

Besteht der Wunsch noch tiefer in die einzelnen Themen einzutauchen, finden Sie zum Abschluss noch **Empfehlungen für Literatur**.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und eine spannende und bereichernde Zeit mit den Kindern und dem Thema Mundgesundheit.

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Walter Schuster, Msc., Institut für Kindergarten- und Hortpädagogik – IKH, Raffaelgasse 11-13, 1200 Wien

Konzeptionierung und Ausarbeitung: Mag.^a Angelika Beirer, BSc; Mag.^a Katharina Brandel, Katarina Haffner, BSc; Mag.^a Yvonne Laminger, Astrid Schweitzer

Satz & Grafik: Mag. Christian Sageder, Druck: Druckerei Jentzsch, Scheydgasse 31, 1210 Wien, 1. Auflage Juni 2016,

Die Inhalte entstammen der Mundgesundmappe zur Begleitung des ausgelaufenen Beratungsangebots Mundgesundheit in Schule und Hort, umgesetzt durch die Volkshochschule Brigittenau, adaptiert im Dezember 2019



Das Entwicklungs- und Reflexionsportfolio dient dazu, Ihr eigenes Können zu reflektieren und weiter zu entwickeln. So kann ein partizipatives Projekt mit und für die Kinder im Alltag in Ihrer Einrichtung entstehen, bei dem sich alle ganzheitlich mit dem Thema Mundgesundheit beschäftigen können.

MINDMAP

Zur Sichtbarmachung der persönlichen Einschätzung und Vorstellung zum Thema „Mundgesundheit“ sammeln Sie Begriffe und Schlagworte zur Thematik.

ENTWICKLUNGSSTERN

Mit Hilfe des Entwicklungssterns schätzen Sie Ihren persönlichen Wissensstand in Bezug auf Beobachtungen, Lerngeschichten, Didaktische Aufbereitung, Ernährung und Zahnhygiene ein.

FRAGE- und BEOBACHTUNGSBOGEN

Ziel ist den aktuellen „Ist-Stand“ zu erheben, um die Kinder dort abzuholen, wo sie gerade sind. Dazu haben Sie die Möglichkeit die Impulsfragen nach dem ersten Modul zu beantworten.

VEREILUNG DER BILDUNGSANGEBOTE IN DEN UNTERSCHIEDLICHEN BEREICHEN

Die Grafik mit den Bildungsbereichen dient dazu, Angebote und Materialien sichtbar zu machen, die vor dem Kinderprojekt – gegliedert nach Bildungsbereichen – zum Thema vorhanden waren.

PLANEN DER BILDUNGSPULSE

Nachdem Sie sich ein Bild der Ausgangslage gemacht haben, können Sie nun unter der Berücksichtigung von Alter und Entwicklungsstand der Kinder mit der Planung starten.

MUNDGESUND – IDEENSONNE

Hier können Sie die geplanten Ideen als Strahlen zu den passenden Bildungsbereichen schreiben.

LERNGESCHICHTEN

Mit Hilfe der Lerngeschichten dokumentieren Sie, wo im Prozess sich die Kinder befinden und was die nächsten Schritte im Kinderprojekt sind.

LERNTAGEBUCH

Das Lerntagebuch dient dazu, nach dem jeweiligen Modul und den einzelnen Phasen des Kinderprojekts zu dokumentieren, was Sie besonders angesprochen hat, was Sie bei den Kindern beobachten konnten und was eventuell noch verändert werden sollte.

AUSWERTUNGSÜBERSICHT DER BILDUNGSPROZESSE

Durch die Auswertungsübersicht wird klar, womit sich die Kinder beschäftigt haben und was nachhaltig in den Alltag integriert werden konnte.



Ziel:

Sichtbarmachung der persönlichen Einschätzung und Vorstellungen zum Thema



Ziel:

Einschätzen und Aufzeigen des persönlichen Wissenstandes.



Ziel:

Ist-Stand erheben, um die Klasse individuell dort ab zu holen, wo sie gerade steht

Impulsfragen:

- Was konnten die Kinder zum Thema: Zähne, Hygiene, Arztbesuche, Ernährung, ... schon erleben, ausprobieren und verinnerlichen?
- Was wissen die Kinder über ihren Körper?
- Können sie die Körperteile benennen?
- Interessieren sie sich für ihre inneren Organe und deren Funktionen?
- Gibt es die Möglichkeit selbständig Wasser zu trinken und wird sie von allen genutzt?
- Haben die Kinder Interesse am Zubereiten von Speisen?
- Erzählen Einzelne von ihren Erfahrungen bei Arztbesuchen und Behandlungen?
- Finden die Kinder Fachbücher und Erzählungen in den von ihnen genutzten Räumen zu diesen Themen?
- Werden zuhause die Zähne geputzt?
- Können die Kinder Wasser im Mund hin und her spülen und gurgeln?
- Haben die Kinder die Möglichkeit in der Einrichtung ihre Zähne zu putzen?
- Kennen die Kinder Zahnseide? Haben sie gelernt damit umzugehen?
- Wie verläuft der Zahnwechsel der Kinder – wie wichtig ist dieses Thema in der Klasse/ Gruppe?

....Aufgabe der pädagogischen Praxis ist es, Erlebnisräume zu schaffen, die jedem Kind die Bedingungen, Herausforderungen und Begleitung bieten, die seinem Wachstum und seiner Kompetenzentwicklung bestmögliche Voraussetzungen gewährleisten.

Quelle: Wiener Bildungsplan Seite 17



Erklärung:

Erweitern Sie die Bildungsbereiche mit all den Angeboten und Materialien, die die Kinder vor dem Projekt zum Thema „Mundgesundheit“ in der Klasse finden.



Quelle: Begriffe aus dem Lehrplan für Volksschulen



Nachdem Sie sich ein Bild der Ausgangslage gemacht haben, können Sie mit der Planung starten. Stellen Sie sich unten stehende Fragen und füllen Sie so die Tabellen für unterschiedliche Altersgruppen beziehungsweise Zeitabschnitte aus.

Was möchte ich erreichen?

Welche Erkenntnisse/Bilder möchte ich durch die Impulse und die daraus entstehenden Bildungsprozesse erreichen?

Achtung

- Achten Sie auf die Bildungskompetenzen
- Schließen Sie alle Bildungsbereiche ein
- Planen Sie nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder
- Planen Sie angeleitete Bildungsimpulse und Angebote zum selbstständigen Tun für die Kinder.

Selbstbilder für das Kinderprojekt Mundgesund

Kinder von 6 – 12 Jahren

- Ich habe einen Mund und tolle Zähne.
- Ich kann gut kauen und mich am Essen erfreuen.
- Ich kenne meine Zähne, ihre Funktion und kann sie benennen.
- Ich kann die Zahnpasta aufschrauben und eine kleine Menge herausdrücken.
- Ich kann meinen Mund mit Wasser ausspülen.
- Ich kann mit meinen Backenzähnen Lebensmittel so zerkauen, dass mein Körper sie gut verarbeiten kann.
- Ich weiß über die Wichtigkeit guter Ernährung Bescheid.
- Ich kenne Lebensmittel, die mir gut tun.
- Ich kenne Lebensmittel, die meinen Zähnen schaden können.
- Ich weiß, dass Mundhygiene und Zahnarztbesuche wichtig für meine Gesundheit sind.
- Ich kann meinen Körper gut benennen und weiß auch wie die Gegenstände aus der Mundhygiene heißen.
- Ich kenne Möglichkeiten mich und meine Zähne zu schützen und kann sie mit Hilfe von Erwachsenen im Alltag umsetzen.
- Ich weiß über den Zahnwechsel Bescheid.
- Ich kann meine Essbiographie reflektieren und selbstbestimmt handeln.
- Ich kann im Bezug auf Ernährung Verantwortung übernehmen.
- Ich weiß über Inhaltsstoffe in der Nahrung Bescheid.
- Ich kann Mahlzeiten situations- und alltagsgerecht planen und kenne Techniken der Nahrungszubereitung.
- Ich kann Informationen und Anleitungen hinterfragen und kritisch reflektieren.
- Ich setze mich mit meinem eigenen Körper auseinander.
- Ich kann die Bedeutung von Essen und Trinken erkennen und dies für mein eigenes Handeln nutzen.
- Ich habe ein gesundes Bewusstsein für meinen Körper entwickelt.



Was möchte ich erreichen?

Womit könnte ich dieses Ziel erreichen?



Was möchte ich erreichen?

Womit könnte ich dieses Ziel erreichen?



Hier können Sie die geplanten Ideen als Strahlen zu den passenden Bildungsbereichen schreiben. Haben Sie am Ende des Projekts eine strahlende Sonne, so ist Ihr Projekt ein ausgewogenes und qualitativ hochwertiges Bildungsangebot



Mit Hilfe der Lerngeschichten können Sie

- dokumentieren, wo im Prozess sich die Kinder befinden,
- was die nächsten Schritte sind und was Sie dazu bereitstellen müssen.

Die Kinder haben die Möglichkeit ihre eigene Lernbiografie zu sehen /zu verstehen, um so Meta- und lernmethodische Kompetenzen zu entwickeln.

LERNGESCHICHTEN

Welche Impulse haben die Kinder angenommen?
Welche Bildungsprozesse konnte ich beobachten? (ev. auch mit Fotodokumentation)

<p>Impulse Bau eines Unterkieferzahnmodells mit Hilfe von Elternteilern Kehrer: Unterschiedliche Besen ausprobieren/ unterschiedliche Materialien kehren Weiterführende Aktivität: Unterkiefermodell reinigen Gespräch: Zusammenhang mit Zahnbürste und Zähnsputzen herabellen!</p>	<p style="text-align: center;">Name: Mia</p> <p style="text-align: center;">Alter des Kindes: 8 Jahre</p>
<p>Beschreibung der Situation</p> <p>Mia hat sich mit unterschiedlichen Bürsten und dem Kehren beschäftigt. Zu Beginn versucht sie die unterschiedlichen Bürsten auf ihren Unterarmen aus. „Oh, das ist kratzig, Mia, weich“ Dann kehrt sie die Linien aus und beginnt mit dem kleinen Besen alle auf einen Haufen zu kehren. Sie probiert die kleine Bürste mit den schwarzen Borsten aus. Als sie die harte Gemüsebürste verwendet, erschrickt sie, weil die Linien zwischen den Borsten hängen bleiben. Mit der runden, weichen Bürste, bleibt sie länger dabei. Sie kehrt und sagt: „Das geht gut und da bleiben sie auch nicht zwischen den Borsten stecken.“ Beim Mahl kehren entscheidet sie sich für die weichen Bürsten und möchte die ganz feste Gemüsebürste testen, um zu erfahren, ob das Mahl auch stecken bleiben würde. Sie kehrt das Mahl auseinander und zusammen und kommt nach mehreren Versuchen wieder zu dem Ergebnis, dass die weiche Babybürste am besten kehrt. Bei einer Fuge am Boden kehrt sie öfters bis alles draußen ist. Am Ende möchte sie das Mahl zwischen ihren Fingern spüren und spielt ein bisschen mit dem Mahl. Bevor es zu turbulent wird, bitte ich sie alle Bürsten wieder aufs Tablett zu legen und das Mahl so gut es gelingt in die Schüssel zu sammeln. Danach geht sie Hände waschen und ich kehre den restlichen Arbeitsplatz sauber.</p> <p>Beim Unterkiefermodellbau ist sie intensiv dabei und interessiert sich für die Form und Namen der Zähne.</p> <p>Beim Versuch den Sand aus dem Modell zu putzen...</p>	<p>Erfahrungen</p> <p>Erkennt unterschiedliche Eigenschaften</p> <p>Kann ihre Kehtätigkeit und die Bürstenqualität in Zusammenhang bringen</p> <p>Macht die Erfahrung, dass durch häufiges Kehren, gründliches Kehren zustande kommt</p> <p>Kann die Modellzähne und ihre Zähne in Zusammenhang bringen</p> <p>Die Erkenntnis vom Kehren kann sie am Zahnmodell vertiefen</p>

Welche Erfahrungen konnten die Kinder in den einzelnen Kompetenzbereichen sammeln?

<p>Selbstkompetenz</p> <p>Mia weiß welche Zähne sie hat und kann sie benennen.</p>	<p>Sozialkompetenz</p> <p>Mia macht die Erfahrung Teil eines Teams zu sein. Zusammen kann man schwierige und zeitaufwändige Dinge schaffen</p>
<p>Fachkompetenz</p> <p>Mia hat Erfahrungen mit dem Kehren.</p>	<p>Metakompetenz</p>

BERATUNGSANGEBOT MUNDGESUNDHEIT 0-6 JÄHRIGE

- 16 -





Welche Impulse haben die Kinder angenommen?

Welche Bildungsprozesse konnte ich beobachten? (ev. auch mit Fotodokumentation)

Impulse	Name und Alter des Kindes
Beschreibung der Situation	Erfahrungen

Welche Erfahrungen konnten die Kinder in den einzelnen Kompetenzbereichen sammeln?

Selbstkompetenz

Sozialkompetenz

Fachkompetenz

Metakompetenz



Welche Impulse haben die Kinder angenommen?

Welche Bildungsprozesse konnte ich beobachten? (ev. auch mit Fotodokumentation)

Impulse	Name und Alter des Kindes
Beschreibung der Situation	Erfahrungen

Welche Erfahrungen konnten die Kinder in den einzelnen Kompetenzbereichen sammeln?

Selbstkompetenz

Sozialkompetenz

Fachkompetenz

Metakompetenz



Welche Impulse haben die Kinder angenommen?

Welche Bildungsprozesse konnte ich beobachten? (ev. auch mit Fotodokumentation)

Impulse	Name und Alter des Kindes
Beschreibung der Situation	Erfahrungen

Welche Erfahrungen konnten die Kinder in den einzelnen Kompetenzbereichen sammeln?

Selbstkompetenz

Sozialkompetenz

Fachkompetenz

Metakompetenz



Was hat mich besonders angesprochen?



Erste Tagebucheintragung
nach dem Fachinput

Was konnte ich bei den Kindern beobachten?

Was möchte ich verändern?

Was ist mir bei mir selbst aufgefallen?



Was hat mich besonders angesprochen?



Zweite Tagebucheintragung
nach den methodisch-
didaktischen Tipps und Tricks

Was konnte ich bei den Kindern beobachten?

Was möchte ich verändern?

Was ist mir bei mir selbst aufgefallen?



Was hat mich besonders angesprochen?



Tagebucheintragung für die Projektzeit mit den Kindern (wöchentlich auszufüllen)

Was konnte ich bei den Kindern beobachten?

Was möchte ich verändern?

Was ist mir bei mir selbst aufgefallen?



Was hat mich besonders angesprochen?



Tagebucheintragung für die Projektzeit mit den Kindern (wöchentlich auszufüllen)

Was konnte ich bei den Kindern beobachten?

Was möchte ich verändern?

Was ist mir bei mir selbst aufgefallen?



Ziel:

Einschätzen und Aufzeigen des persönlichen Wissenstandes.



AUSWERTUNGSÜBERSICHT DER BILDUNGSPROZESSE

Durch das Markieren der Rechtecke (mit Hilfe von reflektierten Beobachtungen der Erwachsenen) entsteht ein Diagramm über den momentanen Stand der Gruppe/Klasse oder, wenn erwünscht, für jedes einzelne Kind zum Thema Mundgesundheit. Es wird klarer, womit sich die Kinder beschäftigt haben und was nachhaltig im Alltag integriert werden konnte.

Der Erwachsene kann so die nächsten Schritte erkennen, und die Kinder auch in Zukunft in ihrer Bildungsarbeit gut begleiten.

Ich beobachte bei den Kindern...	...Interesse	...Engagement und Austausch	...dass, dieser Satz verinnerlicht ist und im Alltag zum Tragen kommt
6-12 jährige Kinder			
Ich habe einen Mund und tolle Zähne.			
Ich kann gut kauen und mich am Essen erfreuen.			
Ich kenne meine Zähne, ihre Funktion und kann sie benennen.			
Ich kann die Zahnpasta aufschrauben und eine kleine Menge herausdrücken.			
Ich kann meinen Mund mit Wasser ausspülen.			
Ich kann mit meinen Backenzähnen Lebensmittel so zerkauen, dass mein Körper sie gut verarbeiten kann.			
Ich weiß über die Wichtigkeit guter Ernährung Bescheid.			
Ich kenne Lebensmittel, die mir guttun.			
Ich kenne Lebensmittel, die meinen Zähnen schaden können.			
Ich weiß, dass Mundhygiene und Zahnarztbesuche wichtig für meine Gesundheit sind.			
Ich kann meinen Körper gut benennen und weiß auch wie die Gegenstände aus der Mundhygiene heißen.			
Ich kenne Möglichkeiten mich und meine Zähne zu schützen und kann sie mit Hilfe von Erwachsenen im Alltag umsetzen.			
Ich weiß über den Zahnwechsel Bescheid.			
Ich kann in Bezug auf Ernährung Verantwortung übernehmen.			
Ich weiß über Inhaltsstoffe in der Nahrung Bescheid.			
Ich kann Mahlzeiten planen und kenne Techniken der Nahrungszubereitung.			
Ich kann Informationen und Anleitungen hinterfragen und kritisch darüber nachdenken.			
Ich setze mich mit meinem eigenen Körper auseinander.			
Ich kann die Bedeutung von Essen und Trinken erkennen und dies für mein eigenes Handeln nutzen.			
Ich habe ein gesundes Bewusstsein für meinen Körper entwickelt.			



DIE LEBENSWELT DES KINDES VON 6 – 12 JAHREN

UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DES ZAHNWECHSELS

Der Zahn als Spiegel der kindlichen Seele?

In der plastischen Entwicklung des kindlichen Körpers eilt das kopfbildende Nerven-Sinnes-System allen anderen Körperteilen voraus. Nach der Geburt wächst vor allem der Rumpf und erst mit der Pubertät geschieht das weitere Wachstum überwiegend im Bereich der Beine. Die Entwicklung der bleibenden Zähne beginnt schon in der Schwangerschaft. Im sechsten Schwangerschaftsmonat bilden sich die zunächst geweblich angelegten Zähne, deren Kronen und anschließend auch die Wurzeln, die dann nach und nach – bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgend – in Wachstumslinien mineralisieren. Die Bildezeit des ersten bleibenden Backenzahnes (6er), zieht sich über einen Zeitraum von ungefähr zehn Jahren hin, bis auch dessen Wurzeln vollständig ausgebildet sind.

Zwischen einzelnen Zähnen und bestimmten Organen bestehen laut Husemann (1996) Beziehungen. Der erste wechselnde Zahn ist ein Zeichen dafür, dass die im Verborgenen ablaufende Organbildung der jeweils zugeordneten Organe Stück für Stück – Zahn für Zahn – sozusagen zu einem Abschluss kommt und dass die Organe ab diesem Zeitpunkt nur noch wachsen. Die Zahnwechselzeit dauert relativ lange. Sie erstreckt sich laut Kiel-Hinrichsen & Kviste (2015) vom Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes mit etwa sechs Jahren bis zum Durchbruch des zweiten Backenzahnes ungefähr im zwölften Lebensjahr. Zeiten, in denen viele Zähne wechseln, werden immer wieder von Pausen unterbrochen, etwa nach dem Frontzahnwechsel und dem Wechsel der Backenzähne. Jede „sensible Phase“ in der kindlichen Entwicklung fällt mit dem Durchbruch eines markanten Zahnes oder einer Zahngruppe zusammen:

Lebensjahr

2.- 3. Lebensjahr

6. Lebensjahr

9. Lebensjahr

Sensible Phase

Autonomieentwicklung

Schulreife

Autoritäts- und Moralentwicklung

Durchbruch des Zahnes

5. Milchbackenzahn

6er oder 1er

Eckzähne und 4er

Lebensjahr

12. Lebensjahr

18.-21. Lebensjahr

Sensible Phase

Pubertät

Erwachsenenalter

Durchbruch des Zahnes

7er

Weisheitszahn (mit großen individuellen Unterschieden, oft im Zusammenhang mit der Bewältigung persönlich herausfordernder Lebenssituationen)

Quelle: Husemann, 1996, S. 52

Raubildung

Der Mundraum, der laut Husemann (1996) als Abbild des seelischen Innenraumes eines Kindes gesehen werden kann, bildet sich durch den Druck der Zunge von innen und den Druck der Lippen von außen in rhythmischer Aktivität. Bei jedem Schlucken schließen sich – viele hundert Male am Tag – die Zähne und die Lippen; die Zunge legt sich an den hinteren Gaumen an und bildet dabei dessen Wölbung. Ein abgeschlossener Innenraum ist entstanden. Die Lippen des Kindes bilden eine Grenze, die Außen- und Innenwelt voneinander trennt. Teil dieser Grenze sind auch die empfindlichen Frontzähne, die gewissermaßen als Sinnesorgane dienen und zum Beispiel beim Biss in eine Speise an deren Konsistenz „merken“, ob sie bekömmlich ist, oder nicht, ob sie die Grenze passieren darf oder nicht. Für das Kind ist diese Grenze die Tür des Hauses, mit der es sich vor der Außenwelt verschließt oder sich ihr gegenüber öffnet, durch die es sich äußern kann oder über die es etwas „verinnerlicht“. (vgl. Husemann, 1996, S. 77)



Vom Kindergartenkind zum Schulkind

Körperliche Veränderungen

Im Laufe des siebenten Lebensjahres vollziehen sich körperlich und geistig einige wesentliche Veränderungen. Mit dem Zahnwechsel macht das Kind auch einen Gestaltwandel durch. Die Gliedmaßen beginnen laut Kiel-Hinrichsen & Kviste (2005) in die Länge zu wachsen, die Kleinkindgestalt streckt sich, die Fettpölsterchen verschwinden. Muskeln werden sichtbar und die Gelenke treten in Erscheinung, was man oft an den Knien gut beobachten kann. Die Bewegungen werden eckiger und zielbewusster. Auch der Rumpf verändert sich: Am Übergang des Brustkorbes zum Bauch bildet sich eine Taille und der Bauch flacht sich ab. Die Wirbelsäule erhält ihre S-Krümmung und wirkt dadurch zierlicher. Der Hals wächst etwas in die Länge, so dass sich der Kopf freier vom Rumpf abhebt. Das Verhältnis von Kopf zu Rumpf ist ungefähr 1:6. (vgl. Kiel-Hinrichsen & Kviste, 2015, S. 17)

Nun beginnt das Kind auch die Fähigkeit auszubilden, rechts und links zu unterscheiden und ein Symmetrieverständnis zu entwickeln. Dieser leibliche Gestaltwandel geht aber auch mit einem seelischen Umbau einher.

Psychische Veränderungen

Das Vorschulkind ist für die Welt, die es umgibt, noch ganz offen. Das Kind entwickelt sich nachahmend. Im siebenten Lebensjahr beginnt das Kind sich allmählich von seiner Umwelt zu distanzieren. Das junge Kind im Alter von 3-6 Jahren, das sich das Ich-Bewusstsein erobert, ist damit beschäftigt, ein vorläufiges Weltbild aufzubauen. Im Schulalter verspürt es zunehmend den Drang, dieses Weltbild auch nach außen darzustellen und mit vermehrter Welterfahrung auch zu verändern. Deutlich wird, dass dieser innere Gestaltwandel laut Husemann (1996) eine Art Loslösungsprozess ist. Zwischenmenschliche Spannungen sind in dieser Lebensphase charakteristisch.

Immer mehr vergrößern die Kinder ihren Aktions- und Erlebnisradius, beginnen kleine Einkäufe zu erledigen, nahe liegende Freunde alleine zu besuchen und werden insgesamt gesehen unabhängiger. Bewegungsfreude und Tätigkeitsdrang nehmen beträchtlich zu, was sich einerseits in Selbstständigkeit und neuer Kreativität, andererseits aber auch in Unruhe äußert. Kinder in dieser Lebensspanne toben gerne voller Übermut herum, schreien und lärmen. Der Wachstumsschub hat offensichtlich eine deutliche Steigerung des vitalen Antriebs zur Folge. (vgl. Dreher & Dreher, 1985a, S.43)

Aber diese Aktivität ist doch recht begrenzt: Oft wird sie in „sinnlosen“ Unternehmungen und Zappeligkeit verpufft, so dass die Kinder untätig herumtrödeln. Die Freude und das Interesse an geliebten Spielen gehen zurück, ohne dass sie ein neues Betätigungsfeld gefunden haben. Mit der Steigerung des Tätigkeitsdranges lässt sich auch eine Genussveränderung beobachten. (vgl. Erikson, 1973, S.23)

Man spürt deutlich, dass die Kinder in der Zeit des Zahnwechsels neuen, unsicheren Boden betreten. Sie erleben sich hin und her gerissen zwischen ihren Erfahrungen und Gefühlen als Kindergarten- und Schulkind. Sie geraten zunehmend in eine psychische Disharmonie, die zur Stärkung des kindlichen Ichs – eine neue Phase in der Persönlichkeitsentwicklung beiträgt.

Oft äußern sich die seelischen Veränderungen dieser Lebensphase laut Kiel-Hinrichsen & Kviste (2015) auch in Form von Ängsten. Furcht bei Dunkelheit und nächtliches Aufwachen aus Alpträumen sind bekannte Symptome dieser Zeit, ebenso wie unbestimmte Schmerzerscheinungen. Das Kind erlebt also eine innere Unsicherheit, die daraus entspringt, dass die alten Formen des Kindergartenkindes gesprengt sind, sichtbar in Gestaltwandel und dem Wechsel der oberen und unteren Frontzähne, aber ohne dass die neuen Formen der ausgewachsenen Schulkindgestalt sich bereits voll herauskristallisiert haben. (vgl. Dreher & Dreher, 1985a, S.78)



Entwicklungsaufgaben

Eine Entwicklungsaufgabe ist laut Havighurst eine Aufgabe, die sich in einer bestimmten Lebensperiode des Individuums stellt. Sie verbindet Individuum und Umwelt, indem sie kulturelle Anforderungen mit individueller Leistungsfähigkeit in Beziehung setzt. Sie räumt zugleich dabei dem Individuum eine aktive Rolle bei der Gestaltung der eigenen Entwicklung ein.

Die Kinder haben Entwicklungsaufgaben in den 5 wichtigen Entwicklungsbereichen Motorik, Sprache, Kognition und Wahrnehmung, Emotionen und Sozialverhalten zu bewältigen. Gerade im Zusammenhang mit der Mundregion ist eine ausgereifte Feinmotorik v.a. für die Bewegungen beim Zähneputzen ausschlaggebend. Eine ausgereifte Mundmotorik ist vor allem für das Gurgeln, Ausspucken und „Nicht-Schlucken“ der Zahnpasta zentral.

Auch das Selbstbild sowie der Selbstwert des Schulkindes hängen stark von den sozio-emotionalen Kompetenzen ab. So finden sich Kinder, die sich gerade im Zahnwechsel befinden oft „hässlich“, weil die Dimension der Milchzähne im Vergleich zum Erwachsenengebiss unterschiedlich ist. Das Schulalter ist eine Lebensspanne in der Kinder Gewohnheiten verankern und in die tägliche Routine selbstständig integrieren lernen. Daher ist ein sensibler Umgang mit dem Thema Zahngesundheit wichtig. Wie auch in vielen anderen Bereichen lernen Kinder durch Vorbilder. Deshalb ist die Wirkung und Intervention der Erwachsenen hier wesentlich.

Die Präsenz und Einflussnahme der „Peer-Group“ (Freundeskreis) gewinnt im Schulalter an Bedeutung. Pflegeroutinen im Freundeskreis könnten sich so positiv auf die Mundhygiene des Kindes auswirken.

Die Sprachentwicklung des Kindes ist im Schulalter bereits abgeschlossen. Ab nun finden lediglich die Erweiterung des Wortschatzes und eine Differenzierung im Sprachgebrauch statt. Durch Zahnspangen können sich aber natürlich wieder Probleme in der expressiven Sprache ergeben. Hier ist es notwendig, das Kind genau zu beobachten und gegebenenfalls logopädische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das kindliche Denken verändert sich im Schulalter ebenfalls. Die Abspeicherung von Informationen findet nicht mehr bildhaft statt. Durch die Umstrukturierung der Speicherfähigkeit können sich die meisten Menschen nicht an Erlebnisse vor dem 3. Lebensjahr bewusst erinnern. In Bezug auf die Zahnhygiene bedeutet dies, dass ein nachhaltiger und intensiver Lernprozess im Schulalter möglich ist, wenn Kinder sich ganzheitlich (d.h. mit allen Sinnen) und partizipativ an Projekten beteiligen können. So sollten Themen behandelt werden, die im Lebensumfeld des Kindes präsent sind. Dadurch wird ein „Anknüpfen“ des Wissens an bereits erlernte Inhalte möglich.

Welche Selbstbilder wollen wir durch die Bildungsprozesse bei den Kindern anregen?

- Ich habe einen Mund und tolle Zähne.
- Ich kann gut kauen und mich am Essen erfreuen.
- Ich kenne meine Zähne, ihre Funktion und kann sie benennen.
- Ich kann die Zahnpasta aufschrauben und eine kleine Menge herausdrücken.
- Ich kann meinen Mund mit Wasser ausspülen.
- Ich kann mit meinen Backenzähnen Lebensmittel so zerkauen, dass mein Körper sie gut verarbeiten kann.
- Ich weiß über die Wichtigkeit guter Ernährung Bescheid.
- Ich kenne Lebensmittel, die mir guttun.
- Ich kenne Lebensmittel, die meinen Zähnen schaden können.
- Ich weiß, dass Mundhygiene und Zahnarztbesuche wichtig für meine Gesundheit sind.
- Ich kann meinen Körper gut benennen und weiß auch wie die Gegenstände aus der Mundhygiene heißen.
- Ich kenne Möglichkeiten mich und meine Zähne zu schützen und kann sie mit Hilfe von Erwachsenen im Alltag umsetzen.



- Ich weiß über den Zahnwechsel Bescheid.
- Ich kann in Bezug auf Ernährung Verantwortung übernehmen.
- Ich weiß über Inhaltsstoffe in der Nahrung Bescheid.
- Ich kann Mahlzeiten planen und kenne Techniken der Nahrungszubereitung.
- Ich kann Informationen und Anleitungen hinterfragen und kritisch darüber nachdenken.
- Ich setze mich mit meinem eigenen Körper auseinander.
- Ich kann die Bedeutung von Essen und Trinken erkennen und dies für mein eigenes Handeln nutzen.
- Ich habe ein gesundes Bewusstsein für meinen Körper entwickelt.

Wie können wir Kindern dabei Unterstützung bieten?

Im Lebensalter zwischen 6–12 Jahren brauchen Kinder die Möglichkeit sich mit den Veränderungen ihres Körpers und den damit verbundenen psychischen Herausforderungen auseinander zu setzen. Sie können durch Bildungsimpulse unterstützt werden, die ihre individuelle Persönlichkeit in den Vordergrund stellen. Dabei ist es von großer Bedeutung, welche eigenen Lernerfahrungen wir gemacht haben, welchen Umgang wir mit den Kindern pflegen und welches Bild wir dem Kind von sich selbst vermitteln.

Ziel des Beratungsangebots „Mundgesundheit“ ist es, Kindern vielfältige Lernerfahrungen zu ermöglichen. Dabei sollen vor allem die Selbst-, Sozial-, Fach-, Meta- und lernmethodischen Kompetenzen erweitert werden.

Eine Möglichkeit, Kinder in der Entwicklung ihrer Kompetenzen zu unterstützen, sind Lerngeschichten. Mithilfe dieser können wir

- dokumentieren, wo im Prozess sich die Kinder befinden,
- was die nächsten Schritte sind und was wir dazu bereitstellen müssen

Die Kinder haben die Möglichkeit ihre eigene Lernbiografie zu sehen/zu verstehen, um so Meta- und lernmethodische Kompetenzen zu entwickeln.

Literatur:

DREHER, E. & DREHER, M. (1985a). Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Bedeutsamkeit und Bewältigungskonzepte. In D. Liepmann & A. Stiksrud (Hrsg.), Entwicklungsaufgaben und Bewältigungsprobleme der Adoleszenz (S. 56-70). Göttingen: Hogrefe.

ERIKSON, E. H. (1973). Identität und Lebenszyklus (K. Hügel, Übers.). Frankfurt: Suhrkamp. (Original erschienen 1959: Identity and the life cycle.).

HUSEMANN, J. (1996). Der Zahnwechsel des Kindes. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.

KIEL-HINRICHSSEN, M. & KVISTE, R. (2015). Wackeln die Zähne – wackelt die Seele: Der Zahnwechsel. Ein Handbuch für Eltern und Erziehende. Stuttgart: Urachhaus.

OERTER, R. & DREHER, E. (2008). Jugendalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), Entwicklungspsychologie (S. 271-332). Weinheim: Beltz.



WISSENSWERTES FÜR ERWACHSENE

Biber sind Nagetiere.

Sie haben 20 Zähne: zwei besonders schöne Schneidezähne, keinen Eckzahn, aber dafür vier Vorderbackenzähne und insgesamt 12 Backenzähne zum Zermahlen der Pflanzenfasern. Seine Zähne wachsen immer nach und müssen durch das Kauen abgeschliffen werden. Für ihn sind also feste Nahrungsmittel wichtig. Würde der Biber nur Brei oder Obst essen, wäre eine Zahnfehlstellung die Folge. Seine Schneidezähne sind mit einer rostroten Dentinschicht zusätzlich gehärtet. Er kann 20 min. lang tauchen und lebt gerne in Auwäldern.

Unser Biber hat noch keinen Namen, weil das bei den Biberfamilien im Allgemeinen nicht üblich ist. Aber in der Menschenwelt braucht er vielleicht einen. Die Kinder könnten einen für ihn finden. Er hat schon in der Garderobe gesucht, aber dort nur Namen gefunden, die schon vergeben sind. Wir verstehen den Biber als ein Mitglied des Kinderprojekts. Er hat noch kein großes Wissen und möchte von den Kindern lernen und mit ihnen forschen.

Sie können diese Handpuppe also gut einsetzen, um Fragen oder Denkanstöße für einzelne Kinder zu formulieren oder gesamt in die Gruppe zu bringen und so zum Thema zu machen.



WISSENSWERTES FÜR KINDER

Hallo, ich bin ein Biber und wohne mit meiner Familie hier in Wien an der Alten Donau. Dort habe ich mir aus Holzstöcken und Erdtunneln eine tolle Biberburg gebaut in der ich wohne. Ich kann super schwimmen und tauchen.

Ich essen am liebsten Pflanzen und im Winter, wenn es nicht viele Grünpflanzen gibt, kann ich auch von Baumrinde leben. Um an Knospen und saftige Blätter zu kommen, fälle ich mit meinen Zähnen sogar dicke Bäume. Dafür brauche ich aber eine ganze Nacht und muss viel arbeiten.

Dabei helfen mir meine Zähne, die sind super toll. Ich glaube, Menschenkinder haben gleich viele Zähne wie ich, aber ich kenne mich nicht gut aus mit Menschenkindern. Ihr müsst wissen, wir Biber treffen uns nicht so gerne mit Menschen. Meistens verstecken wir uns ganz schnell. Aber ich bin ein besonders neugieriger Biber und sehr mutig. Ich habe einen Freund! Er heißt Flippi. Kennt ihr ihn? Er ist ein kleines Känguru und wohnt bei den Mundgesundheitslehrerinnen des PGA und besucht die Kinder in der Schule und im Kindergarten. Er sagt: „Menschenkinder sind nett und lustig und wissen viel!“

Ich lache sehr gerne und ich möchte ganz viel über Zähne, gesundes Essen, Menschenkinder, Bücher, Zahnbürsten, Wasser trinken und Zähne putzen lernen. Darf ich bei euch bleiben und wollt ihr mir dabei helfen? Ich freue mich aufs Forschen und Entdecken in eurer Gruppe!

PS: Ich würde mich auch sehr freuen, wenn ihr mir einen schönen Namen geben würdet.

Relevante didaktische Grundlagen:

Kinder lernen durch selbsttätiges Experimentieren und Gestalten ihrer Umwelt.

Sie brauchen sinnliche Erfahrungen, müssen die Dinge in die Hand nehmen, anfassen, greifen und so viele Sinne wie möglich einsetzen. Je mehr sie ihren Körper aktiv einsetzen, desto besser ist ihr Lernerfolg. Deshalb ist es wichtig, dass sich Kinder bewegen, denn sie lernen nicht nur mit dem Kopf, sondern ganzheitlich, d.h. sie sind als ganzer Mensch am Lernprozess beteiligt.

Kinder leben in einer Welt, die für sie voller Wunder ist, ihr Interesse weckt, sie neugierig macht. Sie gehen, wie jeder Mensch, von etwas aus, das ihnen bekannt ist. Damit hantieren und experimentieren sie. Doch dann geschieht etwas, das sie verwundert, das vielleicht nicht in das vertraute Muster passt, das anders ist. Dies erweckt ihr Interesse, ihre Neugier, ihr Staunen – es entstehen Fragen. Hier gibt es etwas zu entdecken, herauszufinden und zu lernen. Sie bilden Hypothesen, experimentieren, versuchen sich die Welt zu erklären. Sobald sie eine Antwort gefunden haben, wird diese auf viele andere Situationen übertragen und ausprobiert.

Lernen ist ein sozialer Akt. Der Austausch mit anderen Menschen ist Bedingung für Lernerfolge. Doch bei Kindern lässt sich das besonders gut beobachten. Sie brauchen Menschen, denen sie ihre Erfahrungen und Erfolge mitteilen können. Sie brauchen ein soziales Umfeld, in dem Fragen gestellt und Antworten gegeben werden. Nicht alles können sich Kinder direkt über ihre Umwelt erschließen, weshalb die Kommunikation über die Welt besonders wichtig ist.

Anregung zum Lernen durch Bildungsimpulse:

Durch die Ideensammlung sollen Anregungen für Spielimpulse, Ideen für selbstständiges Lernen, Versuche und Experimente aufbereitet werden, damit die Bildungsprozesse der Kinder gut vorbereitet, begleitet und dokumentiert werden können.

Die Selbstkompetenz der Kinder kann durch dieses Angebot im Bereich Selbstkonzept, Selbständigkeit und die Eigenaktivität und Fähigkeit für sich selbst sorgen zu können, steigern. Die Sachkompetenz der Kinder im Bereich Mundgesundheit und Körperbewusstsein nimmt durch die Auseinandersetzung zu. Die Sozialkompetenz der Kinder wird geschult, in dem sie gemeinsam lernen, sich in Projekten gegenseitig zu unterstützen und dadurch Vertrauen, Kooperation und Teamfähigkeit aufbauen.

Didaktische Prinzipien, die wir durch unsere Bildungsprozesse anregen wollen, sind:

Ganzheitliches Lernen mit allen Sinnen steht im Vordergrund.

Durch differenzierte Angebote wird die Individualität des einzelnen Kindes berücksichtigt.

Informationen sollen sachrichtig und an der Lebenswelt des Kindes orientiert vermittelt werden.

Bildungsziele, die wir durch unsere Bildungsprozesse anregen wollen, sind:

Aufbau einer positiv-emotionalen Beziehung zum Mundbereich.

die Entwicklung eines eigenverantwortlichen und ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins.

die Motivation zur aktiven Zahnprophylaxe/Individualprophylaxe.

Die Ideensammlung ist entsprechend dem geltenden Lehrplan für Volksschulen gegliedert. Alle Bildungsimpulse sind als Anregungen gedacht, die zum Forschen, Experimentieren und Vertiefen in die Thematik „Mundgesundheit“ einladen sollen. Die Entwicklung eines fächerübergreifenden Projekts wäre – im Sinne der Ganzheitlichkeit – wünschenswert.



WERKEN und BILDNERISCHE ERZIEHUNG

Materialerfahrung, Bauerfahrung, kreatives Gestalten, Umgang mit technischen Geräten

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Sachkompetenz Selbstkompetenz- Lernmethodische Kompetenz	Aufbau einer positiv-emotionalen Beziehung zum Mundbereich Kennenlernen des eigenen Mundbereichs Handwerkliche Kompetenzen unterstützen Messen und Zählen Materialerfahrung sammeln	Bau eines Unterkiefer-zahnmodells	Anhang S. 41
Selbstkompetenz Sachkompetenz	Sich mit dem eigenen Zahnwechsel auseinandersetzen Materialkenntnisse erwerben Schneiden und Kleben Messen	Schatztruhe für ausgefallene Zähne gestalten	Anhang S. 44
Selbstkompetenz Sachkompetenz	Die Gestalt eines Zahnes formen Fädeln Eine Anleitung lesen und sich orientieren können Einen Knoten machen können Kennenlernen des eigenen Mundbereichs	Zahnkette	Anhang S. 45

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



DEUTSCH

Sprechen, Lesen, Schreiben, Verfassen von Texten, Rechtschreiben, Wortbetrachtung

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Fachwissen über den Körper erwerben Lesekompetenzen erweitern Neue Informationen aufnehmen und mit bereits bekanntem Wissen verknüpfen Neue Reflexionsimpulse erhalten/entwickeln Wecken von Neugierde Entwicklung von Ausdrucks- und Sprachvermögen	Bücher / Sachbücher betrachten / lesen	Empfehlungen für Literatur S. 79
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Neue Informationen aufnehmen und mit bereits bekanntem Wissen verknüpfen Entwicklung von Sprach- und Ausdrucksvermögen Lesen und Verstehen Wortschatzerweiterung Verfassen von Sätzen Rechtschreibung Wortbetrachtung	Lese- und Arbeitsblätter zum Thema Zahn/ Zahnwechsel	http://wegerer.at/sachkunde/su_zahn.htm
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Neue Informationen aufnehmen und mit bereits bekanntem Wissen verknüpfen Entwicklung von Sprach- und Ausdrucksvermögen Wortschatzerweiterung Sich in eine Diskussion einbringen können Die eigene Historie reflektieren können Die Meinung anderer Kinder akzeptieren lernen	Gespräche zum Thema Zahn/Zahnwechsel	Karotte / Ei / Zahn - Analogien Anhang S. 46 Mundgesund BOX

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



DEUTSCH

Sprechen, Lesen, Schreiben, Verfassen von Texten, Rechtschreiben, Wortbetrachtung

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Fachwissen über den Körper erwerben Lesekompetenzen erweitern Neue Informationen aufnehmen und mit bereits bekanntem Wissen verknüpfen Neue Reflexionsimpulse erhalten/entwickeln Wecken von Neugierde Entwicklung von Ausdrucks- und Sprachvermögen	Gespräche zum Thema Körper/Ernährung	http://wegerer.at/sachkunde/su_nahrung.htm
Selbstkompetenz Sachkompetenz Sozialkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Konzentrationsfähigkeit schulen Wortschatzerweiterung Regelverständnis Über gesunde/ungesunde Lebensmittel Bescheid wissen Begriffsbildung Training der Rechtschreibung Mit anderen Kindern etwas spielen	Spiel: Lebensmittel ABC	Anhang S. 47
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Erinnerung und Einprägung von Wortbildern Begriffe festigen und vertiefen Einprägen von Wortbildern Konzentrationsfähigkeit schulen Anregung der Merkfähigkeit	Kreuzworträtsel	Anhang S. 48

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



MATHEMATIK Rechenoperationen, Größen, Geometrie			
Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Rechenoperationen innerhalb eines Zahlenraumes bewältigen Rechenoperationen mit Zehnerüber- und Zehnerunterschreitung bewältigen Raumorientierung Zählen können Mit konkretem Material hantieren können	Rechnen im Milchgebiss	http://wegerer.at/sachkunde/su_zahn.htm
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Auseinandersetzung mit dem Mundraum und der Anzahl der Zähne Die Veränderungen und Unterschiede im Mund sichtbar machen Eine wissenschaftliche Methode kennenlernen	Ministudie: Wer hat wie viele Zähne?	Anhang S. 49
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Messen und vergleichen Über den Zuckergehalt in unseren Lebensmitteln Bescheid wissen Zählen und vergleichen im Zahlenraum 20	Zuckerwurm: Wie viel Zucker steckt in unserer Nahrung?	Anhang S. 51
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Messen und vergleichen Über den Zuckergehalt in unseren Lebensmitteln Bescheid wissen Zählen und vergleichen im Zahlenraum 20	Drehscheibe: Zuckergehalt	Mundgesund BOX



MATHEMATIK Rechenoperationen, Größen, Geometrie			
Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Größenunterschiede erkennen Mit dem Lineal messen können Einen Zahn naturgetreu nachzeichnen können Wiegen Über die Mundregion Bescheid wissen Eigene Zähne mit anderen Zähnen (aus dem Tierreich) vergleichen können	Zahn vermessen	Anhang S. 52
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Über die Wichtigkeit der Mundhygiene Bescheid wissen Messen und zählen können Die Mundmotorik trainieren Motivation zur Mundhygiene stärken	Selbst hergestelltes Mundwasser	Anhang S. 53

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



SACHUNTERRICHT

Gemeinschaft, Natur, Raum, Zeit, Technik, Wirtschaft, Umwelt, Medien

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Ich-Identität aufbauen Gemeinsam forschen und entdecken Kennenlernen des eigenen Mundbereiches Aufbau einer positiv-emotionalen Beziehung zum Mundbereich	Zahnabdruck Kaugummi	Anhang S. 54
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Veranschaulichung des Verdauungsprozesses Reflektieren des eigenen Kauprozesses Seine Meinung äußern Meinung anderer Kinder akzeptieren Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Ein Zeitgefühl entwickeln	Experiment: Richtig kauen	Anhang S. 55
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Die Motivation zur aktiven Zahnprophylaxe/ Individualprophylaxe erhöhen Zahnbeläge sichtbar machen Die eigene Zahnputzmethode bewerten können Training der Zahnputztechnik Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen	Experiment: Plaquetfärbelösung	Anhang S. 56
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Die Wichtigkeit und Funktion des Zahnschmelzes kennen Den Abbau von Zahnschmelz durch Lebensmittel und lange Zeit ohne Zahnhygiene sichtbar machen Ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Experiment: Hilfe! Säureangriff	Anhang S. 57
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Verstehen und wertschätzen der Aufgaben des Zahnarztes Motivation zur Zahnprophylaxe erhöhen Angstfreie Auseinandersetzung mit einem Kontrolltermin	Virtueller Zahnarztbesuch	http://www.kinderzahnarztpraxis.de/flash/felix/felix.html



SACHUNTERRICHT

Gemeinschaft, Natur, Raum, Zeit, Technik, Wirtschaft, Umwelt, Medien

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Über die Wichtigkeit der Zahnpflege Bescheid wissen Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Aufbau einer positiven emotionalen Beziehung zum Mundbereich	Zahngesundheit und Zahnpflege	http://vs-material.wegerer.at/sachkunde/pdf_su/mensch/zahn/zahnpflege.pdf
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Über die Wichtigkeit der Zahnpflege Bescheid wissen Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Aufbau einer positiven emotionalen Beziehung zum Mundbereich Sichtbarmachen des Zahnwechsels	Plakat: Unsere Zähne fallen aus	http://vs-material.wegerer.at/sachkunde/su_zahn.htm
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Über gesunde/ungesunde Lebensmittel Bescheid wissen Gemeinsam ein Spiel spielen Sich an Regeln halten können Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Anheben des Sprachniveaus	Brettspiel: Mundgesund	Mundgesund BOX
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Über gesunde/ungesunde Lebensmittel Bescheid wissen Gemeinsam ein Spiel spielen Sich an Regeln halten können Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen Anheben des Sprachniveaus Rezepte lesen und Nahrung zubereiten können	Kochen und Zubereiten von Speisen	Anhang oder http://wegerer.at/diverses/rezepte/Gesunde_Jause_Rezepte.pdf
Selbstkompetenz Sachkompetenz	Vertiefung und Festigung Wissen über die Wichtigkeit der Mundhygiene bekommen Verinnerlichen der Abläufe beim Zähneputzen Entwicklung eines eigenverantwortlichen und ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins Erhöhung der Motivation zur aktiven Zahnprophylaxe	Mundgesundheit und Lebensstil – MundgesundheitserzieherInnen kommen in die Schule und arbeiten spielerisch an der Bedeutung gesunder Zähne	Kontakt: PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit Schönbrunner Str. 192 1120 Wien Telefon: 01/ 997 110 3999 E-Mail: wien@pga.at



SACHUNTERRICHT

Gemeinschaft, Natur, Raum, Zeit, Technik, Wirtschaft, Umwelt, Medien

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz	Sich intensiv mit Vorsorgemaßnahmen zur Mundhygiene auseinandersetzen Das eigene Essverhalten protokollieren Das eigene Essverhalten reflektieren	Ernährungsprotokoll	Anhang S. 60
Selbstkompetenz Sachkompetenz	Über die Leistung der eigenen Zähne Bescheid wissen Den Verdauungsprozess verstehen können Sensibilisierung der Sinne Training der Mundmotorik	Experiment: Konsistenz von Nahrung	Anhang S. 61
Selbstkompetenz Sachkompetenz Sozialkompetenz Lernmethodische Kompetenz	Über gesunde/ungesunde Lebensmittel Bescheid wissen Lebensmittel entsprechend der Ernährungspyramide einteilen können In Gruppen arbeiten Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen	Ernährungspyramide gestalten	http://www.bmg.gv.at/site2/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide_fuer_Kinder Mundgesundbox

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



MUSIK Singen, Musizieren, Rhythmik			
Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Sachkompetenz Sozialkompetenz	Vertiefung der Thematik Begriffsbildung durch musikalische Impulse unterstützen Wortschatzerweiterung	Lieder singen	Anhang S. 62
Sachkompetenz Sozialkompetenz	Vertiefung der Thematik Begriffsbildung durch musikalische Impulse unterstützen Wortschatzerweiterung Verdeutlichung der Wichtigkeit des Zähneputzens	CD: Janoschs schönste Zahnputzlieder	Mundgesund BOX
Sachkompetenz Sozialkompetenz	Vertiefung der Thematik Begriffsbildung durch musikalische Impulse unterstützen Wortschatzerweiterung Verdeutlichung der Wichtigkeit des Zähneputzens Ein Gesundheitsbewusstsein schaffen	Zahntheater: Im Mund geht's rund Das Zahntheater ist Teil von „Tiptopp. Gesund im Mund und rundherum“ und zieht als Wandertheater durch alle interessierten Wiener Volksschulen	Kontakt: PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit Schönbrunner Str. 192 1120 Wien Telefon: 01/ 997 110 3999 E-Mail: wien@pga.at

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



BEWEGUNG

Bewegungserfahrung, Gleichgewichtsübung, Bewegungsrichtung, Körperbildung

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
Selbstkompetenz Sachkompetenz	Über meine Mundmuskulatur Bescheid wissen Sensibilisierung des Tastsinns Aufbau einer positiven Beziehung zur Mundregion Ein Körperbewusstsein anregen	Versuch: Hab ich einen Musculus masseter?	Anhang S. 63
Selbstkompetenz Sozialkompetenz Sachkompetenz	Ein Körperbewusstsein anregen Bewegungen ausprobieren und experimentieren mit dem Körper Gemeinsam Spiele spielen Einen positiven Bezug zum Körper aufbauen	Bewegungsspiele	www.auva.at und „Bewegungsspiele“ ins Suchfeld eingeben

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



ELTERNARBEIT			
Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien
	Sensibilisierung der Eltern Weitergabe von Informationen Anregung eines eigenverantwortlichen und ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins Motivation zur aktiven Zahnprophylaxe Intensivierung der Bildungspartnerschaft	Auflegen von Broschüren und Folder	Mundgesund BOX
	Sensibilisierung der Eltern Weitergabe von Informationen Anregung eines eigenverantwortlichen und ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins Motivation zur aktiven Zahnprophylaxe Intensivierung der Bildungspartnerschaft	Elternarbeit zum Thema Mundgesundheit	Mundgesund BOX
	Sensibilisierung der Eltern Weitergabe von Informationen Anregung eines eigenverantwortlichen und ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins Motivation zur aktiven Zahnprophylaxe Intensivierung der Bildungspartnerschaft	Einbeziehen der Eltern z.B. bei folgenden Bildungsimpulsen Ministudie: Wer hat wie viele Zähne? Ernährungsprotokoll 3 mundgesunde Tage	Anhang S. 49 Anhang S. 60 Mundgesunde Ernährung und mundgesunder Speiseplan S. 72

Hier ist Platz für eigene Ideen:

Kompetenzen	Bildungsziele	Bildungsimpuls	Materialien/Medien



BAU EINES UNTERKIEFERMODELLS

MATERIAL:

24 Papierrollen ca.10 cm lang
4 Eierkartons für 6 Eier
6 Eierkartons für 10 Eier
weißes und rosa Seidenpapier, mind. 5 Bogen/Farbe
weißes Packpapier, ca. A3
Tapetenkleister
Kreppband
Schere

ABLAUF:

Schneidezahn

Du nimmst 2 Papierrollen. Eine Rolle unten links und rechts ca. 4-5 cm einschneiden, den Zylinder zu einer spitzen Pyramide zusammenschieben und mit Klebeband festkleben. Dieselbe Papierrolle oben links und rechts 2 cm einschneiden und leicht zusammendrücken, damit sie in die zweite Rolle hinein- passt. Nun nur noch die obere Kante zusammendrücken und mit dem Kreppband zukleben. Anschließend den Zahn mit weißem Seidenpapier und Tapetenkleister ummanteln. Für das Unterkiefermodell brauchst du 4 Schneidezähne!

Eckzahn

Du nimmst 2 Papierrollen. Du baust einen Schneidezahn wie oben, aber bevor du ihn mit Seidenpapier beklebst, veränderst du seine Form (mit Packpapier und Kreppband), damit er ein etwas dickeres Aussehen mit einem runderen Abschluss bekommt. Ein paar Schichten herumwickeln und festkleben. Für das Unterkiefermodell brauchst du 2 Eckzähne!

Backenzahn

Du nimmst 2 Papierrollen für die Wurzeln 1 Eierkarton für 6 Eier für die Zahnkrone. Fertige die Zahnwurzeln/2Stk. für den Backenzahn wie bei den anderen Zähnen (also die Rollen einschneiden und spitz zulaufend formen). Im Eierkarton befinden sich auf der Unterseite zwei passende Löcher. In diese Löcher steckst du die Wurzeln und überziehst den Backenzahn mit Seidenpapier. Evtl. ist es hier wieder hilfreich vorher mit Kreppband Stabilität und Zusammenhalt zu schaffen.

Zahnfleisch

Nimm mind. **4 Eierkartons für 10 Eier** mit Kreppband 2-3-mal umwickeln, damit der Karton geschlossen ist und mehr Stabilität bekommt. Löcher Ø einer Papierrolle: ca. 4 cm) für die Wurzeln der Zähne in den Deckel schneiden (immer zwischen den Stehern im Karton / lässt sich durch leichtes Drücken gut erkennen). Anschließend mit rotem Seidenpapier und Tapetenkleister umkleben. Für die zwei Schneidezähne und einen Eckzahn links brauchst du einen 10er-Karton mit drei Löchern. Für die zwei Schneidezähne und den Eckzahn rechts brauchst du einen 10er-Karton mit drei Löchern. Für einen Backenzahn jeweils einen 10er-Karton mit zwei Löchern. Für mehr Stabilität der einzelnen Zähne im Zahnfleisch kann man sie mit rosa Seidenpapier umwickeln, bevor sie in die Löcher gesteckt werden.

© Astrid Schweitzer



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kenne unterschiedliche Materialien (Seidenpapier, Karton, Packpapier)
<input type="checkbox"/>	Ich kann ein Zahnmodell nach Anleitung bauen.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne die Bezeichnung für verschiedene Zähne.
<input type="checkbox"/>	Ich kann schneiden.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Papier/Karton mit Kleister oder Klebeband befestigen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann bis 10 zählen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann mit dem Lineal messen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Zähne anhand ihrer Form unterscheiden.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Zähne im Kiefer gut zuordnen.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne Bezeichnungen wie links/rechts sowie unten/oben.
<input type="checkbox"/>	Ich kann eine Anleitung lesen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann konzentriert arbeiten.



ARBEIT MIT DEM UNTERKIEFERZAHNMODELL (1)

Das brauchst du:

dein selbst hergestelltes Unterkieferzahnmodell
einen Handspiegel
Seife
Wasser

So wird's gemacht:

Wasche deine Hände sorgfältig mit Seife und Wasser
Bilde mit 3–4 anderen Kindern eine Gruppe

Du hast nun ein Modell eines Kiefers mit Zähnen. Vergleiche die gebastelten Zähne mit deinen Zähnen im Mund!
Nimm dafür einen Handspiegel zur Hilfe!

Wie sieht dein Schneidezahn aus?

Wie sieht dein Eckzahn aus?

Wie sieht dein Backenzahn aus?

Wie sieht dein Zahnfleisch aus?

Welche Ähnlichkeiten kannst du feststellen?

© Astrid Schweitzer



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann eine Verbindung zwischen meinen Zähnen und dem Zahnmodell herstellen.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne meinen eigenen Mundbereich.
<input type="checkbox"/>	Ich kann in einer Gruppe arbeiten.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meine Zähne benennen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Gespräche mit anderen Kindern über meine Zähne führen.



ARBEIT MIT DEM UNTERKIEFERZAHNMODELL (2)

Das brauchst du:

dein selbst hergestelltes Unterkieferzahnmodell
einen Handbesen
Sand
Kaffeebohnen
Reis

So wird's gemacht:

Bilde eine Gruppe mit 2-3 anderen Kindern.
Setze die Zähne deines Modells in den Kiefer.
Leere nun Kaffeebohnen über das Modell und versuche die Bohnen mit dem Handbesen wegzukehren.
Leere nun Reis über das Modell und versuche diesen mit dem Handbesen wegzukehren.
Leere nun Sand über das Modell und versuche diesen mit dem Handbesen wegzukehren.

Was kannst du beobachten? Schreibe hier:

© Astrid Schweitzer



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann verschiedene Materialien mit dem Besen kehren.
<input type="checkbox"/>	Ich erkenne Unterschiede der Materialien.
<input type="checkbox"/>	Ich erkenne einen Zusammenhang zwischen dem Modell und meinen Zähnen.
<input type="checkbox"/>	Ich weiß nun über die Wichtigkeit der täglichen Zahnpflege Bescheid.



SCHATZTRUHE FÜR AUSGEFALLENE ZÄHNE

Das brauchst du:

Zündholzschachtel ohne Inhalt

Watte

ein bunter Papierstreifen, 5,5 cm breit und 10 cm lang

Klebstoff

eventuell Bänder

eventuell Glitter

weißes Papier

Filzstifte

So wird's gemacht:

Nimm das bunte Papier und schneide

einen Streifen zurecht, der 5,5 cm breit und 10 cm lang ist. Streiche die Schachtel vollständig mit Klebstoff ein und umwickle sie mit dem Papier. Nun kannst du deine Zahnschatztruhe mit Bändern, Perlen oder Glitter verzieren – so wie es dir gefällt. Schiebe dann die Lade hinaus und gib etwas Watte hinein.

Lass deine Zahnschatztruhe einen Tag trocknen.

Nun kannst du deine ausgefallenen Zähne aufbewahren.

© Astrid Schweitzer



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich kann mit dem Lineal messen.
	Ich kann einen Papierstreifen zuschneiden und auf eine Schachtel kleben.
	Ich kann eine Box mit verschiedenen Materialien verzieren.
	Ich kann meine ausgefallenen Zähne selbstständig aufbewahren.



ZAHNKETTE

Das brauchst du:

Salzteig
Zahnstocher
Weiße Bastelfarbe
Glitter
Klebstoff
Zahnseide
Perlen

© Yvonne Laminger



So wird's gemacht:

Forme aus Salzteig eine Zahnform. Bringe mit dem Zahnstocher ein Loch am oberen Ende des Zahns an und lasse den Zahn einen Tag trocknen. Male den Zahn anschließend weiß an. Wenn du möchtest, kannst du deinen Zahn mit Glitter bestreuen. Fädle Perlen und den Zahn auf ein Stück Zahnseide und mache einen Knoten am Ende.

Rezept für Salzteig:

Das brauchst du:
2 Becher Mehl
einen Becher Salz
einen Becher Wasser
einen Teelöffel Öl
Schüssel

So wird's gemacht:

Mische alle Zutaten zusammen, sodass ein elastischer Teig entsteht. Wenn dein Teig zu trocken (bröselig) ist, dann kannst du noch etwas Wasser hinzugeben.



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann einen Zahn formen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann einen Zahn bemalen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Perlen auf einen dünnen Faden fädeln.
<input type="checkbox"/>	Ich kann einen Knoten machen.



KAROTTE/EI/ZAHN-ANALOGIEN

Diese Bilder ermöglichen es, Analogien aus der Umwelt auf die Zähne zu übertragen:

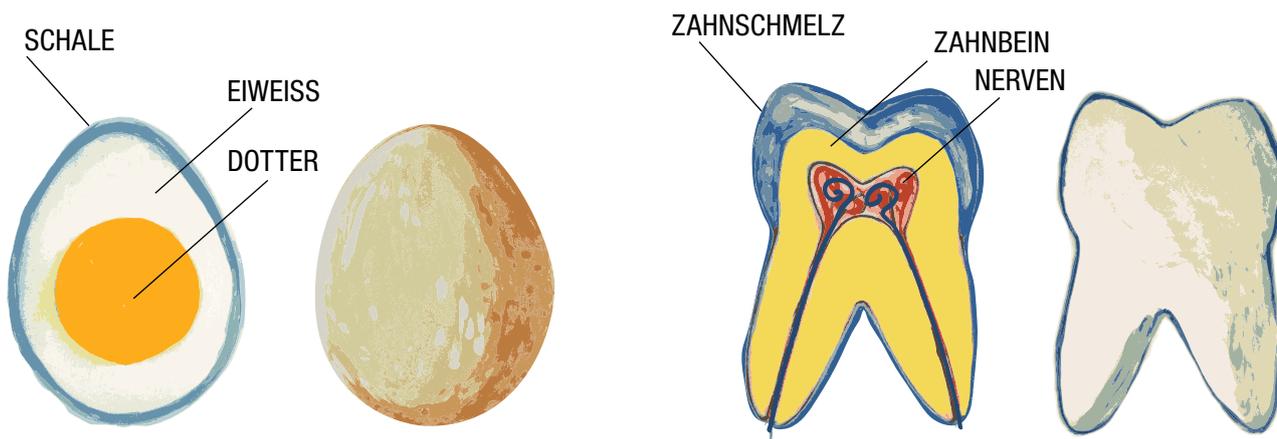
Karotte

So wie die Karotte in der Erde steckt, stecken die Zähne im Zahnfleisch. Die Karotte benötigt Nährstoffe und gute Pflege um zu wachsen. Auch unsere Zähne benötigen Pflege und zahngesunde Lebensmittel.



Ei/Zahn

So wie das Ei aus verschiedenen Teilen besteht, bestehen auch unsere Zähne aus unterschiedlichen Teilen.



Weiterarbeit: Hilfe! Säureangriff



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann Verbindungen zwischen einer Karotte und meinen Zähnen herstellen
<input type="checkbox"/>	Ich kenne die Teile des Zahnes.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne die Zusammensetzung eines Zahnes.
<input type="checkbox"/>	Ich weiß, dass ich meine Zähne pflegen muss, damit sie gut wachsen.



SPIEL: Lebensmittel ABC

Das brauchst du:

- Bleistift
- Papier
- Stoppuhr / Sanduhr

So wird's gemacht:

SpielteilnehmerInnen: 2-5 SpielerInnen

Spielvorbereitung: Jede/r SpielerIn macht auf seinem Papier einen Raster. Dieser sollte ungefähr so aussehen, wie dieses Beispiel:

Gesundes Lebensmittel	Ungesundes Lebensmittel	Zuckerreiches Lebensmittel	Vitaminreiches Lebensmittel	Getränk	Punkteanzahl

Spieldurchführung:

Eine/r der SpielteilnehmerInnen „sagt“ im Gedanken das ABC auf. Der/die SpielteilnehmerIn rechts neben ihm/ihr sagt nach einiger Zeit laut und deutlich „STOPP“. Der Buchstabe bei dem der ABC-Zähler gerade war, ist der Anfangsbuchstabe für alle Begriffe in der Spielrunde.

Ab Bekanntwerden des Buchstabens, haben alle MitspielerInnen 1 Minute Zeit, Begriffe zu suchen und in das jeweilige Feld hinzuschreiben. Wer als erstes fertig ist, ruft „Fertig“ und keiner der anderen SpielerInnen darf weiter ausfüllen.

Jetzt werden die Begriffe untereinander verglichen und für jeden richtigen Begriff gibt es 10 Punkte. Wer als Einzige(r) in einer Kategorie einen Begriff gefunden hat, bekommt für diese Leistung 20 Punkte. Die Gesamtpunkteanzahl trägt Ihr am rechten Rand des Blattes ein.

GewinnerIn:

Wer am Ende aller Runden die meisten Gesamtpunkte hat, hat gewonnen.



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich kenne das ABC.
	Ich kann Begriffe zu den einzelnen Buchstaben finden.
	Ich habe mir ein großes Wissen über gesunde/ungesunde Ernährung angeeignet.
	Ich kann ein Spiel nach vereinbarten Regeln spielen.
	Ich kann zählen.
	Ich kann mich gut an verschiedene Nahrungsmittel erinnern.
	Ich kann gemeinsam mit anderen Kindern ein Regelspiel spielen.
	Ich kann eine Minute stoppen.
	Ich kann Nahrungsmittel aufschreiben.
	Ich kann mich konzentrieren.
	Ich kann abwarten.
	Ich spiele fair und akzeptiere meine Rolle im Spiel.



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich kann verschiedene Begriffe zuordnen.
	Ich kann Begriffe richtig buchstabieren.
	Ich kann mich gut an Begriffe über Zahngesundheit erinnern.
	Ich kann mich konzentrieren.



MINISTUDIE: WER HAT WIE VIELE ZÄHNE?

Das brauchst du:

MATERIAL:

Handspiegel

Liste

Stifte

So wird's gemacht:

Diese Ministudie könnt ihr gemeinsam in eurer Klasse machen. Die Mithilfe mehrerer Kinder ist notwendig! Sucht 6 Erwachsene, 6 Schulkinder, 6 Kindergartenkinder, 6 Babys und 6 Haustiere, die bei eurer Studie mitmachen möchten. Ganz wichtig ist, dass ihr die Personen vorher fragt und über eure Studie informiert. Ihr könnt auch eine Einverständniserklärung ausfüllen lassen.

Jetzt kann es richtig losgehen!

Hängt die Tabelle in eurer Klasse auf! Befragt nun die verschiedenen Leute wie viele Zähne sie im Mund haben. Informiert euch in Sachbüchern wie viele Zähne eure Haustiere haben. Notiert die Zahl in dem jeweiligen Feld.

Versucht nun folgende Fragen zu beantworten:

Wer hat am meisten Zähne?

Wer hat am wenigsten Zähne?

Wie viele Zähne haben alle Kindergartenkinder zusammen?

Wie viele Zähne haben alle Tiere zusammen?

Wie groß ist der Unterschied aller Zähne der Erwachsenen im Vergleich zu den Zähnen der Kinder?

Wie groß ist der Unterschied zwischen den Zähnen der Babys und den Zähnen der Schulkinder?

Wie viele Zähne hat der Biber?

Wie viele Zähne haben alle zusammen?

	1	2	3	4	5	6
Erwachsene						
Schulkinder						
Kindergartenkinder						
Babys						
(Haus)tiere						

Tipp:

Wer noch genauer forschen möchte, kann auch zwischen weiblichen und männlichen TeilnehmerInnen in den Untergruppen unterscheiden. (3 weibliche, 3 männliche)



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich kann gemeinsam in der Klasse etwas erarbeiten.
	Ich kann unterschiedliche Leute finden, die an meiner Studie teilnehmen.
	Ich kann die Anzahl von Zähnen in eine Tabelle eintragen.
	Ich kann die Anzahl von Zähnen unterscheiden.
	Ich kann Zahlen addieren.
	Ich kann Zahlen subtrahieren.
	Ich kann eine Ministudie durchführen.
	Ich kann eine Anleitung lesen und mich daran halten.



Kopiervorlage für MINISTUDIE: WER HAT WIE VIELE ZÄHNE?

Einverständniserklärung

Ich

bin von den ExpertInnen:.....

.....

über ihre MINISTUDIE „Wer hat wie viele Zähne?“ informiert worden und nehme gerne daran teil.
Die Anzahl meiner Zähne dürfen vom ExpertInnenteam für ihre Studienzwecke und die daraus entstehende Dokumentation verwendet werden.

Datum:

Unterschrift:

Einverständniserklärung

Ich

bin von den ExpertInnen:.....

.....

über ihre MINISTUDIE „Wer hat wie viele Zähne?“ informiert worden und nehme gerne daran teil.
Die Anzahl meiner Zähne dürfen vom ExpertInnenteam für ihre Studienzwecke und die daraus entstehende Dokumentation verwendet werden.

Datum:

Unterschrift:



ZUCKERWURM

Anleitung:

In der Tabelle unten ist die Menge an Zucker umgerechnet in Würfelzuckerstücke angegeben. Baue oder zeichne einen Zuckerwurm in der entsprechenden Länge. Du kannst Würfelzucker oder Bausteine dafür verwenden. Die Lebensmittel, die den längsten Zuckerwurm ergeben, enthalten den meisten Zucker.

Impulsfragen:

Sind die längsten Zuckerwürmer automatisch mundgesund? Was soll man auf jeden Fall machen, nachdem man ein zuckerreiches Lebensmittel – einen „langen Zuckerwurm“ – gegessen hat?

© Yvonne Laminger



LEBENSMITTEL (STÜCK)	LÄNGE DES WURMES IN STÜCK WÜRFELZUCKER	LEBENSMITTEL (STÜCK)	LÄNGE DES WURMES IN STÜCK WÜRFELZUCKER
Gemüse		Milchspeisen	
Radieschen, 1 Stück	0	Joghurt Drink, 1 Flasche 500 mL	9
Tomate, 1 Stück	1	Topfencreme, 180 g	7
Gurke, 50 g	0	Pudding, 115 g	5
Paprika, 50 g	0	Fruchtzweig, 1 Stück	2
		Obstgarten, 125 g	5
		Naturjoghurt, 1 kl. Becher 150 g	1
		Topfen, 1 gehäufter EL 30 g	0
		Milch 1/8 L	1
			1
Obst		Süßes	
mittlere Banane (150 g mit Schale)	5	Milchschnitte, 1 Stück	2
mittlere Birne, 170 g	5	Schokoladentorte, 1 Stück 150 g	17
mittlerer Apfel, 170 g	4	Vollmilchschokolade, 100 g	16
		Gummibärli, 10 Stück 30 g	4
Gebäck		Frühstückscerealien	
Käsestangerl, 70 g	0	Schokomüsli, 1 Portion 30 g	2
Mürbes Kipferl mit Hagelzucker, 1 Stk.	2	Knusper Müsli, 1 Portion 30 g	1
Croissant, 1 Stück	1	Ballaststoffmüsli, 1 Portion 30 g	1
Scheibe Striezel	1		
Kornweckerl mit Kernen, 50 g	0		
Schnitte Roggenvollkornbrot, 40 g	0		
Schnitte Mischbrot, 40 g	0		
Knabbersachen		Getränke	
Mandeln 1 EL	0	Orangensaft 100 mL	4
Haselnüsse 1 EL	0	1/4 L Saftgetränk mit 30 mL Sirup	7
Walnüsse 1 EL	0	Apfelsaft 100 mL	4
Snips, eine Portion (30 g)	0	Dreh und Drink 100 mL	3
Salzstangen, 30 g	0	Smoothie 250 mL	8
		Cola, Almdudler, Sprite, ... 100 mL	3



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann Lebensmittel eine entsprechende Anzahl an Zuckerwürfel zuordnen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Zuckerwurmlängen vergleichen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann zwischen gesunden und ungesunden Lebensmittel unterscheiden.
<input type="checkbox"/>	Ich habe eine Orientierung im Zahlenraum 5.



ZAHN VERMESSEN

Das brauchst du:

Ausgefallener Zahn
Waage
Bleistift
Lineal

So wird's gemacht:

Dir ist gerade ein Zahn ausgefallen?
Super, dann kannst du diesen Zahn genau analysieren:

Nimm ein Lineal und messe die Breite deines Zahnes ab.
Nimm ein Lineal und messe nun die Länge deines Zahnes ab.
Zeichne nun die Umrisse deines Zahnes ab.

Vergleiche deinen Zahn jetzt mit einem Zahn aus dem Tierreich (Biber, Löwe,...)
Welche Unterschiede fallen dir auf?

© vdg.at/sageder



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann einen Zahn abmessen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann einen Zahn wiegen und feststellen, wie schwer er ist.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meinen Zahn abzeichnen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Menschenzähne und Tierzähne vergleichen.



MUNDWASSER

Das brauchst du:

- ½ Liter Wasser
- getrocknete Salbeiblätter
- getrocknete Pfefferminzblätter
- Leere Flasche mit verschließbarem Deckel
- Sieb
- ev. Trichter

So wird's gemacht:

Fülle die Flasche bis zu zwei Drittel mit Wasser.

Gib 5 Stück getrocknete Salbeiblätter und 5 Stück getrocknete Pfefferminzblätter dazu. Verschließe die Flasche und schüttele sie fest. Lasse danach die Mischung ungefähr 2 Tage stehen. Nach 2 Tagen nimmst du die getrockneten Blätter wieder hinaus. Jetzt kannst du dein Mundwasser probieren oder es als Geschenk hergeben.

Nimm einen Schluck deines selbsthergestellten Wassers in den Mund und spüle deine Zähne. Spucke das Wasser danach wieder aus.

Verbrauche das Wasser innerhalb von 2-3 Tagen oder bewahre es im Kühlschrank bis zu 5 Tage auf.

Das Mundwasser spült auch Bereiche in deinem Mund, die du mit der Zahnbürste nur schwer erreichen kannst. Dadurch wird die Ansammlung von Bakterien verhindert. Außerdem wirkt das Mundwasser beruhigend auf dein Zahnfleisch.

© Yvonne Laminger



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich kann Wasser abmessen.
	Ich kann zählen.
	Ich weiß über die Wichtigkeit der Zahnpflege Bescheid.
	Ich kann eine Anleitung lesen und mich daran halten.
	Ich kann meinen Mund mit Wasser spülen.



ZAHNABDRUCK

Das brauchst du:

3 zuckerfreie Kaugummistreifen
Handspiegel

So wird's gemacht:

Nimm einen zuckerfreien Kaugummistreifen aus der Verpackung. Lege ihn zwischen deine Vorderzähne und beiße vorsichtig zu. Lege den Kaugummistreifen danach auf den kleinen Teller. Nimm den 2. Streifen aus der Verpackung und mache einen Zahnabdruck, indem du ihn zwischen die linken Backenzähne legst. Mache dasselbe mit der rechten Seite. Betrachte nun alle Abdrücke.

Nimm den Handspiegel und ordne die Abdrücke deinem Gebiss zu. Vielleicht sind dir schon ein paar Zähne ausgefallen und dein Abdruck zeigt ein lustiges Muster?

Dein Milchgebiss besteht aus 20 Zähnen. 10 davon befinden sich im Oberkiefer und 10 davon im Unterkiefer. Du besitzt 4 Schneidezähne, 2 Eckzähne und 4 Backenzähne.

Mit ca. 6 Jahren beginnt der Zahnwechsel. Dann beginnen deine Milchzähne zu wackeln und fallen schließlich aus. Dein fertiges Erwachsenengebiss besteht dann aus 32 Zähnen. 16 im Oberkiefer und 16 im Unterkiefer.



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich weiß über meinen Mundbereich Bescheid.
	Ich kann meine Zähne benennen.
	Ich kann meine Zähne zuordnen.
	Ich kann den Abdruck mit meinen Zähnen vergleichen.



EXPERIMENT: RICHTIG KAUFEN

Das brauchst du:

Kleine Stücke einer Semmel
Kleine Stücke eines Roggenvollkornbrotes
Stoppuhr
Servietten/Teller
Papier
Stifte

© Yvonne Laminger



So wird's gemacht:

Dieses Experiment macht ihr am besten in kleinen Gruppen. Eine Gruppe sollte aus 4-5 Kindern bestehen. Jedes Kind nimmt sich ein Stück Semmel und ein Stück Brot und legt es vor sich auf den Teller. Jedes Kind nimmt danach ein Stück Semmel in den Mund. Jetzt beginnt ihr zu stoppen. Erst wenn der Bissen zu Brei zerkaut ist und ihr die Semmel geschluckt habt, hört ihr auf zu stoppen. Notiert auf ein Blatt Papier wie viele Minuten und Sekunden ihr gekaut habt. Wiederholt diesen Ablauf mit dem Brot.

Versucht nun folgende Fragen zu beantworten:

Gibt es einen Unterschied? Was ist dir aufgefallen?
Was musstest Du länger kauen?
Was könnte das bedeuten?



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich weiß über die Wichtigkeit des Kauens Bescheid.
<input type="checkbox"/>	Ich kann stoppen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann in einer Gruppe arbeiten.
<input type="checkbox"/>	Ich kann eine Anleitung lesen und diese befolgen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meine Meinung äußern.
<input type="checkbox"/>	Ich kann die Meinung anderer Kinder akzeptieren.



EXPERIMENT: PLAQUEFÄRBELOSUNG

Das brauchst du:

Plaquetärfärbelösung
Spiegel
Wattestäbchen

So wird's gemacht:

Putze deine Zähne. Nimm anschließend ein Wattestäbchen und gib ein bisschen von der Flüssigkeit darauf. Fahre nun, beginnend vom Zahnfleisch, deine Zähne entlang.

Nach ein paar Sekunden werden sich deine Zähne blau färben.

Vielleicht siehst du aber auch weiße Flecken. Das sind die Stellen, an welchen sich „Plaque“ (Zahnbelag) abgelagert hat. Dies bedeutet nun, dass du diese Stellen nochmals gründlich mit der Zahnbürste putzen solltest!

Als Plaque bezeichnet man den klebrigen Zahnbelag, der sich ständig auf den Oberflächen deiner Zähne bildet. Plaque ist auch die Ursache für Karies und Zahnfleischerkrankungen.

Dies bedeutet, dass du deine Zähne dann gesund hältst, wenn du sie mindestens 2 Mal täglich putzt und nach jedem Essen mit Wasser spülst.

© vdg.at/sageder



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich weiß über die Wichtigkeit des Zähneputzens Bescheid.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meinen Zahnbelag sichtbar machen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meine Zahnputzmethode bewerten.
<input type="checkbox"/>	Ich weiß über Zahnbeläge und Kariesbildung Bescheid.



EXPERIMENT: HILFE! SÄUREANGRIFF

Das brauchst du:

Hart gekochte Eier
2 Gläser
Wasser
Essig

So wird's gemacht:

Fülle in ein Glas Essig und in ein Glas Wasser.
In jedes Glas lege vorsichtig jeweils ein Ei hinein.
Die Eier sollen vollständig bedeckt sein mit der Flüssigkeit.

Beobachte was passiert. Welchen Unterschied erkennst Du sofort?
Welchen Unterschied erkennst Du nach 24 Stunden?

Die Eierschale besteht aus Calciumcarbonat. Das kommt auch in unseren Zähnen vor. Die Säure im Essig zersetzt das Calciumcarbonat und die Eischale löst sich auf. Du siehst also, wenn zu lange und zu oft Säure auf unsere Zähne einwirkt, werden die Zähne geschädigt. Zucker wird von Bakterien zu Säure abgebaut. Deshalb schadet der Zucker den Zähnen.

© Yvonne Laminger



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich weiß über die Funktion von Zahnschmelz Bescheid.
<input type="checkbox"/>	Ich weiß über die Wichtigkeit der Zahnpflege Bescheid.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne Nahrungsmittel, die schädlich für meine Zähne sind.
<input type="checkbox"/>	Ich kann ein Experiment selbstständig durchführen.



KOCHEN

Mundgesundes Jausenbrot

Das brauchst Du:

Vollkornbrot
Schnittkäsescheiben (z.B. Edamer)
Paprikaschoten
Tomaten
Salatblätter

So wird's gemacht:

Schneide den gewaschenen Paprika und die gewaschenen Tomaten in kleine Stücke. Wasche auch den Salat und entferne welke Blätter. Zupfe einige der schönen Blätter in kleinere Stücke.

Nimm eine Scheibe Käse und stich mit einer Ausstechform eine Figur aus. Du kannst aber auch die Keksausstecher von Weihnachten verwenden. Lege Deine ausgestochene Form auf Deine Scheibe Vollkornbrot und verziere sie mit den Gemüsestücken.

Guten Appetit!

Kräutertopfen (für ca. 16 Brote)

Das brauchst Du:

2 Packungen Topfen (500g)
Verschiedene Kräuter (frisch oder tiefgekühlt). z.B.
Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Basilikum
Eventuell eine Knoblauchzehe
2 EL Leinöl
Salz

So wird's gemacht:

Gib den Topfen in eine Schüssel und verrühre ihn mit 2 EL Leinöl. Zerkleinere die gewaschenen Kräuter und mische sie unter den Topfen. Wenn Du magst, kannst Du auch eine Knoblauchzehe dazupressen. Schmecke nun Deinen Aufstrich mit Salz ab. Lege zur Dekoration auf jedes Brot jeweils ein Kräuterblatt. Streiche Deinen Aufstrich auf Brote und richte sie nett auf Tellern an.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten schmeckt es gemeinsam mit Freunden an einem schön gedeckten Tisch!



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann Nahrungsmittel einkaufen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Nahrungsmittel zubereiten.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne Rezepte, die gut für meinen Körper sind.
<input type="checkbox"/>	Ich kann schneiden.
<input type="checkbox"/>	Ich kann kneten.
<input type="checkbox"/>	Ich kann messen und wiegen.
<input type="checkbox"/>	Ich genieße selbst zubereitetes Essen.



Vollkornpizza (Zutaten für ein Backblech)

Das brauchst du:

Zutaten für den Teig:

500 g Vollkornmehl

½ Hefewürfel

Bis zu 3/8 L lauwarmes Wasser

Etwas Salz

Rosmarin

3 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag:

Wie Du den Teig belegst, bleibt Deiner Fantasie überlassen.

Magst Du Tomatensauce, Schinken, Käse, Lauch, Champignons oder Mais?

So wird's gemacht:

Vermenge das Mehl mit dem Salz und bilde aus dem Mehl einen kleinen Berg. Forme in der Mitte des Mehlberges eine kleine Mulde. Vermische die Hefe mit etwas lauwarmen Wasser und gieße das Hefe-Wasser-Gemisch in die Mulde.

Knete den Teig. Gib dafür nach und nach Wasser dazu. Am Schluss knete das Olivenöl und die Rosmarinblätter darunter.

Der Teig braucht jetzt erst Mal Ruhe. Lasse ihn an einem warmen Ort etwa eine Stunde lang gehen.

Danach nimm den Teig und rolle ihn auf einem bemehlten Backblech aus. Belege ihn mit den Zutaten Deiner Wahl.

Danach muss der Teig bei 250 °C für eine halbe Stunde ins vorgeheizte Backrohr.

Guten Appetit!



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann Nahrungsmittel einkaufen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Nahrungsmittel zubereiten.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne Rezepte, die gut für meinen Körper sind.
<input type="checkbox"/>	Ich kann schneiden.
<input type="checkbox"/>	Ich kann kneten.
<input type="checkbox"/>	Ich kann messen und wiegen.
<input type="checkbox"/>	Ich genieße selbst zubereitetes Essen.



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Der Biber hat für dich ein Ernährungsprotokoll erstellt:

Sonntag in der Au

- Mahlzeit:** saftige Blätter und Rinde von den Ästen einer jungen Holunderstaude und dazu Wasser aus der Alten Donau
- Mahlzeit:** Knospen, Schilf und Gräser
zwischen durch: Wasser
- Mahlzeit:** Kräuter, Rinde von Ästen und Zweigen, ein Apfel

Montag in der Menschenwelt

- zwischen durch ein Zuckerl
- Mahlzeit:** Karotten, Tomaten, Schnittlauch, Himbeersaft
 - Mahlzeit:** Salat, Paprika,
zwischen durch ein kleines Stück der
Holzsandkisteneinfassung im Garten,
 - Mahlzeit:** Himbeersaft, Äpfel und Bananen

BIBER – Tag in der Au			BIBER – Tag mit den Kindern		
Säure-wirkzeitraum	Ernährungsprotokoll	ZEIT	Säure-wirkzeitraum	Ernährungsprotokoll	
■	Blätter, Rinde, Wasser	5:00–6:00	■		
■		6:00–7:00	■	Wasser	
■		7:00–8:00	■		
■		8:00–9:00	■	Zuckerl	
■		9:00–10:00	■	Gemüse, Schnittlauch	
■	Knospen, Schilf, Gräser	10:00–11:00	■	Himbeersaft	
■		11:00–12:00	■		
■	Wasser	12:00–13:00	■	Salat, Paprika	
■		13:00–14:00	■		
■	Wasser	14:00–15:00	■	Holz	
■	Kräuter, Rinde, Apfel	15:00–16:00	■	Himbeersaft, Äpfel, Banane	
■		16:00–17:00	■		
■		17:00–18:00	■		
■		18:00–19:00	■		
■		19:00–20:00	■		
■		20:00–21:00	■		

Rot: die dieser Zeit wirkt Säure auf die Zähne (der Zahnschmelz wird angegriffen) **Grün:** kein Säureangriff

Versuche nun selbst ein Ernährungsprotokoll für dich zu erstellen:

Erstelle eine Tabelle, angelehnt an die Tabelle des Bibers. Starte nach deiner ersten Mahlzeit. Beobachte und trage alle Nahrungsmittel ein, die du über den gesamten Tag über isst. Für die Zeit während des Essens und 30 Minuten danach markiere die Zeitlinie im roten Feld. Wenn du Wasser getrunken hast, löst sich der Säureangriff auf, dann kannst du mit „Grün“ markieren. Am Ende des Tages ergeben sich die Stunden, die die Säure auf deinen Zähnen gewirkt hat.

Bespreche dein Protokoll mit deiner Lehrerin und deinen Klassenkameraden.
Nimm dein Ernährungsprotokoll unbedingt zu deinem nächsten Zahnarztbesuch mit.



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich kann über einen Tag meine Nahrung protokollieren.
<input type="checkbox"/>	Ich kann den Säuregehalt des Essens bestimmen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann mit anderen Kindern über meine Ernährung sprechen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann das Ernährungsprotokoll des Bibers lesen und mit meinem Ernährungsprotokoll vergleichen.
<input type="checkbox"/>	Ich weiß über die Säure in den Lebensmitteln und ihre Wirkdauer Bescheid.



EXPERIMENT KONSISTENZ VON NAHRUNG

Das brauchst du:

- Kostprobe Milch
- Kostprobe Pudding
- Kostprobe gekochte Nudeln
- Kostprobe Karotte
- Ein Glas Wasser zum Spülen

So wird's gemacht:

Kauen fördert die Mundgesundheit auf unterschiedliche Weise. Die Kaubewegung wirkt wie ein Fitnessstraining auf deine Kiefermuskulatur.

Durch intensives und langes Kauen scheidest du mehr Speichel aus. Der verstärkte Speichelfluss reinigt deine Zähne. Auch deine Verdauung kann im Mund starten. Die Speisen werden im Mund vorverdaut. Wenn du gut kausst, kann sich Dein Magen auf die Nahrung vorbereiten. Wie Postboten senden Hormone Botschaften im Körper aus, die mitteilen, dass du isst, keinen Hunger mehr hast und satt bist. Wie lange Du ein Lebensmittel kauen musst, hängt von der Konsistenz, also von der Beschaffenheit, des Lebensmittels ab. Ein Lebensmittel kann flüssig, breiig, weich oder fest sein.

Experimentiere mit den folgenden Lebensmitteln und finde heraus welche Konsistenz sie haben!

Finde heraus:

- Welches Lebensmittel musst Du nicht kauen bevor Du es schluckst?
- Welches Lebensmittel musst Du besonders lange kauen?
- Welches Lebensmittel kannst Du am Gaumen mit der Zunge zerdrücken?
- Welches Lebensmittel fühlt sich für Dich besonders gut im Mund an?
- Was denkst Du: welches Lebensmittel ist besonders gut für Deine Zähne?

© Yvonne Laminger



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich weiß über die Wichtigkeit des Kauens Bescheid.
<input type="checkbox"/>	Ich kann verschiedene Konsistenzen im Mund verarbeiten.
<input type="checkbox"/>	Ich kann Nahrungsmittel nach Konsistenz einordnen.
<input type="checkbox"/>	Ich weiß über gesunde Lebensmittel Bescheid.



LIEDER

Lied „Mundgesunde Ernährung“ (Melodie von „Hänsel und Gretel“, Text Angelika Beirer)

Kennst Du mein Es- se- en? Es ist mund- ge-
 C c C c C c C c G g G g

sund. Voll- korn, Ge- mü- se da
 C c C c C c C c C c C c

läuft die Sa- che rund. Pro- bier ein- mal den
 G g G g C c C c G g G g

Kä- se, den Fisch, das Obst, die Nuss.
 G g G g C c C c C c C c

isst Du was Sü- ßes, ist
 C c C c C c C c

Was- ser spül'n ein Muss.
 G g G g C c C



LIEDER

Ich bin die Hexe Wackelzahn

z.B. aus dem Album Der kleine Riese und sein Computer (Bernhard Lins, 2009)

Wo ist die Zahnbürste?

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Zahnputzzeit

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Das nagelneue Zahnputzglas

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Die Farbe eurer Zähne

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Guten Appetit

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Bürsten Swing

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Zahncreme Song

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Putz putz putz

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Zwei kleine Mäusezähnen

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

Heute war der Zahnarzt da

z.B. aus dem Album Janosch Schönste Zahnputzlieder (Janosch Film und Medien, 1998)

ZZB Zahnputzsong

z.B. www.zahnhygiene.de

Zahnhits für Kids

z.B. www.zahnhygiene.de



Kreuze an, was du nun kannst:

	Ich kann Zahnputzlieder singen.
	Ich kann den Inhalt des Liedes erfassen.
	Ich kann abschätzen, wie lange ich meine Zähne putzen muss.
	Ich kann mich zur Musik bewegen.
	Ich kann einen Liedtext lesen.
	Ich kann zusammen mit anderen Kindern singen.



VERSUCH: HAB ICH EINEN MUSCULUS MASSETER?

Kauen-Zauberei oder ein faszinierender Ablauf in deinem wunderbaren Körper. Wasche deine Hände gut mit Seife!

Lege deine Fingerspitzen in die Mitte von deinen Wangen so, dass du, wenn du ein bisschen drückst, deine Zähne ertasten kannst. Wenn du jetzt kausst, können deine Zeigefinger den MUSCULUS MASSETER spüren. Du kannst deine Finger ein wenig wandern lassen, vielleicht ertastest du, wo dein Muskel überall zu spüren ist.

Wenn du genug vom Masseter hast, kannst du noch den MUSCULUS TEMPORALIS (lustiger Name) suchen.

Vergrabe deine Fingerspitzen vorsichtig in deinen Haaren über den Ohren. Spürst du ihn beim Kauen?

Wenn du einem kleinen Baby beim Trinken zuschauen kannst, siehst du, dass seine Ohren dabei leicht hin und her wackeln. Das Baby braucht zum Saugen auch schon diesen Muskel. Das heißt, du hast diesen Muskel für das Kauen schon als Baby trainiert!

Wo arbeitet dein Körper noch beim Kauen ...? Mach ruhig einen Rundgang mit deinen Fingerspitzen.

Tipp: Leg den Daumen in den weichen Bereich unter dein Kinn. Wow, du hast einen tollen Körper und kennst jetzt deinen MUSCULUS MASSETER! Vielleicht darfst du ja auch bei einem anderen Kind oder einem Erwachsenen tasten?

© vdig.at/sagender



Kreuze an, was du nun kannst:

<input type="checkbox"/>	Ich weiß über meine Mundmuskulatur Bescheid.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meine Mundmuskulatur ertasten.
<input type="checkbox"/>	Ich kann die Muskeln im und um den Mund bewegen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann lesen.
<input type="checkbox"/>	Ich kann anderen Menschen über ihre Mundmuskulatur erzählen.



EMPFEHLUNGEN FÜR FACHLITERATUR

- ENDERLEIN, O. (2010). **Große Kinder: Die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13.** München: dtv-Verlag.
- EUGSTER, G. (2012). **Kinderernährung gesund und richtig. Expertenwissen und Tipps für den Essalltag.** München: Elsevier.
- HAUG -SCHNABEL, G. & BENSEL, J. (2004). **Kindergarten Heute Wissen Kompakt: Vom Säugling zum Schulkind – Entwicklungspsychologische Grundlagen.** Wien: Herder.
- JUUL, J. (2005). **Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark.** Weinheim: Beltz.
- KALKAVAN, Z. & MURGLAT, H. (2012). **Gesunde Zähne-Kooperative Lernmethoden im Sachunterricht.** Hamburg: Person-Verlag.
- KIEL -HINRICHSSEN, M. & KVISTE, R. (2015). **Wackeln die Zähne – wackelt die Seele: Der Zahnwechsel. Ein Handbuch für Eltern und Erziehende.** Stuttgart: Urachhaus.
- MENZEL, R. & VÖLKER, R. (2009). **Gesunde Zähne – eine lebenslange Herausforderung.** Berlin: Gesundheit-aktiv-Verlag.
- SCHENK-DANZINGER, L. & RIEDER, K. (2004). **Entwicklungspsychologie.** Wien: ÖBV.
- SILLI, S. & TACHA, M. (2013). **Kieferorthopädie Kompakt.** Wien: Verein für Kieferorthopädie.
- ZIENER, G. & KESSLER, M. (2012). **Kompetenzorientiert unterrichten mit Methode – Methoden entdecken, verändern, erfinden.** Seelze: Kallmeyer-Verlag
- ZIMPEL, A. (2014). **Spielen macht schlau! Warum Fördern gut ist, Vertrauen in die Stärken Ihres Kindes aber besser.** München: Gräfer und Unzer Verlag.

EMPFEHLUNGEN FÜR KINDERBÜCHER ZUM THEMA ZAHNGESUNDHEIT / MUNDGESUNDHEIT

- AROLD, M. (2005). **Laura und ihr Wackelzahn.** Oetinger: München.
- DE VRIES, L. & DE VRIES, C. (2010). **Zahnmaus und Zahnfee.** Quintessenz: Berlin.
- DULLEK, N. (2013). **Mücke, die Zahnfee auf Michzahnjagd.** Arena: Würzburg.
- FÄHRMANN, U. (2012). **Der Wackelzahn muss weg.** Arena: Würzburg.
- FISCHER-NAGEL, H. & FISCHER-NAGEL, A. (1993). **Au Backe, mein Zahn hat Karies.** Fischer-Nagel-Verlag: Spangenberg-Metzbach.
- FUNKE, C. (2008). **Der verlorene Wackelzahn.** Oetinger: Hamburg.
- NIEMANN, K. & ZINDLER, K. (2015). **Zähne.** BVK: Kempen.
- OBLASSER, C. (2013). **Alle meine Zähne.** Edition: Riedenburger.
- RADÜNZ, I. & RÖNER, T. (2007). **Das Wackelzahnbuch.** Copenrath: Münster.
- SEIDEMANN, M. (2009). **Wackelzahngeschichten.** Arena: Würzburg.
- SEIPTTEL, P. & KOLLARS, H. (2000). **Nicola beim Zahnarzt.** Betz: Wien.
- VON VOGEL, M. (2007). **Das Geheimnis der Zahnfee.** Arena: Würzburg.



EMPFEHLUNGEN FÜR KINDERBÜCHER ZUM THEMA ERNÄHRUNG/BEWEGUNG

- GELLERSEN, R. & WELTE, U. (2009). **Experimente rund um die Ernährung**. Esslinger Verlag: Stuttgart.
- GRÖNEMEYER, D. & THEISEN, M. (2012). **Mein großes Buch vom Körper**. Carlsen-Verlag: Hamburg.
- JANSEN, A. (2008). **Mein Körper, meine Sinne**. Hase und Igel Verlag: Garching.
- JOCKWEG, B. (2008). **Gesunde Ernährung**. Schubi Lernmedien: Schaffhausen.
- NIEMANN, K. & ZINDLER, K. (2015). **Aktiv und Fit**. BVK-Verlag: Kempen.
- PREUSS, K. (2014). **Themenheft Ernährung**. BVK-Verlag: Kempen.
- RÜBEL, D. (2002). **Wieso, weshalb, warum? – Unser Essen**. Ravensburger Buchverlag: Ravensburger.
- SALBERT, U. & PENAVA, M. (2007). **Das Körperentdeckungsbuch**. Ökotopia: Münster.
- VOLMERT, J. (2003). **Bert, der Gemüsekobold**. Albarello: Haan.
- WETZSTEIN, C. & WOLTERS, D. (2012). **Das Power-Buch Ernährung für Kinder – Alles über Essen, Trinken und Bewegung**. Verlag an der Ruhr: Mülheim an der Ruhr.

EMPFEHLUNGEN FÜR INTERNETADRESSEN

Tiptopp. gesund im Mund und rundherum

www.tiptopp.wien

Bundesministerium für Gesundheit – Zahngesundheit

www.bmg.gv.at/home/Zahngesundheit/

Die Sendung mit der Maus

www.wdrmaus.de/sachgeschichten/sachgeschichten/milchzaehne.php5

Österreichische Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde

www.kinderzahnmedizin.at

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e. V. (DAJ)

www.daj.de

Wiener Gesundheitsförderung - WiG

www.wig.or.at

Wiener Gebietskrankenkasse – Mundgesundheit

www.wgkk.at

