

# Highlights

## SPEZIAL:

### Gesundheitstag in der Arche-Schule

#### Liebe Freunde der ARCHE,

einen ganzen Schultag zum Thema Gesundheit haben Mitglieder des Freundeskreises gestaltet – und Schüler wie Lehrer waren begeistert von so viel ehrenamtlichen Engagement. Das zeigt mir, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Ich wünsche mir, dass wir noch viele solche erfolgreichen Aktionen durchführen können. Wenn Sie Ideen oder Anregungen haben, melden Sie sich! Sie wissen ja: Unser Organisationsbüro unterstützt Sie gern!

Ihr Hans Wölke  
Vorstandsvorsitzender

#### ...wo ein Pflaster lachen kann

Die Kinder, gegen 7.30 Uhr die Arche-Schule betraten, merkten sofort: das ist kein gewöhnlicher Montag und erst recht kein gewöhnlicher Schultag! Statt Schreibheften lagen Handpuppen auf dem Lehrertisch, im Speiseraum duftete es nach frischem Obst und Brot und aus einem Klassenzimmer war das Lied zu hören „Jule wäscht sich nie“. Na klar, die Lehrer hatten doch erzählt, dass sich am 10. November alles um das Thema „Gesundheit“ dreht. Und die Kinder wurden nicht enttäuscht. Uta Buchmann von der Park-Klinik Weißensee und Mitglied im Freundeskreis hatte im Vorfeld gewirbelt und viele helfende Hände sowie eine Fotografin organisiert, die den Tag in Bildern festhielt. Auch unser Mitgliedsunternehmen HörPartner ließ es sich nicht nehmen, den Gesundheitstag zu unterstützen. So gerüstet, stand einem erlebnisreichen Tag nichts mehr im Weg. Rund 60 Kinder sollten an sechs Stationen ihr Wissen und ihre Fähigkeiten testen – immer spielerisch, kindgerecht und mit einer groooooßen Portion Humor. Das Organisationsbüro hatte für jedes Kind kleine „Powerkarten“ gebastelt, auf denen ihre Leistung an jeder Station mit einem mehr oder weniger grinsenden Smiley bewertet wurde. An Schlüsselbändern, die uns Uly Köhler von Radio Teddy und Universal Music, beide Mitglieder im Freundeskreis, gesponsert hatten, wurden die Karten angebunden.



*Viel Neues zu entdecken gab's an den Stationen des Gesundheitstags in der Arche-Schule.*

Außerdem hatte das Organisationsbüro im Auftrag des Freundeskreises noch bunte Baumwolltaschen besorgt – und die waren dringend nötig, denn an fast jeder Station gab es kleine Geschenke.

Eine Stunde Zeit blieb Zeit zum Aufbauen der Stationen und in den Klassen fand derweil die Morgenandacht und das Frühstück statt. Um 8.30 Uhr waren die Kinder kaum noch zu bremsen und die knisternde Spannung könnte am Weihnachtsabend nicht größer sein. Streng nach Plan suchten dann jeweils zehn Kinder eine der sechs Stationen auf:

### Station 1: Bakterien unter der Lupe



*Gibt's Bakterien unter den Fingernägeln?*

Kinderkrankenschwester Bruni und Uta Buchmann ließen mit Hilfe von zwei Handpuppen die Kinder erraten, welche Körperteile man in welcher Reihenfolge wäscht und warum. „Ach Gott ja, einen Hals gibt's ja auch...“ „Aber“, so war ein Junge zu hören, „den braucht man nur einmal in der Woche zu waschen.“ Nachdem das Lied „Jule wäscht sich nie“ zu hören war, wollte Uta Buchmann wissen, warum die Menschen riechen, wenn sie sich nicht waschen. Schnell kamen die Kinder dahinter, dass da Bakterien dran schuld sind. Mit der Lupe durften sie dann suchen, ob man diese kleinen Lebewesen auf der

Haut entdecken kann. Einige Forscher in spe glaubten die eine oder andere Bakterie entdeckt zu haben... Doch für weitere Nachforschungen blieb keine Zeit, schließlich lockte nun ein lustiges Quiz. Die Schüler mussten Fragen beantworten, etwa „Wo findet man Läuse?“ oder „Warum sollte man sich die Fingernägel kurz schneiden?“ Bei den teilweise lustigen Antwortmöglichkeiten hatten die meisten Kinder keine Probleme die richtige Lösung zu finden. Nach getaner Arbeit gab es für jedes Kind ein kleines Päckchen mit Malseife, Duschgel und Badeschwamm sowie eine Zahnputzühr. Vierzig Minuten vergingen wie im Fluge und schon ging's weiter zur nächsten Station.

### Station 2: Sauer macht lustig

Manches Kind glaubte sich im Schlaraffenland, standen doch in einem Klassenzimmer riesige Plastikboxen auf dem Tisch, die verrietten, dass hier einst die Park-Klinik Weißensee Schokoladen- oder Kirsch-Eis aufbewahrte. Die neugierige Kinderschar musste nicht lange warten. Sie bekamen die Augen verbunden und dann wurde der Deckel geöffnet. Schnell war den meisten klar, dass sich in den Boxen keine Eiscreme befand. Gemeinsam ging es auf kulinarische Entdeckungsreise: „Igitt, das ist ja sauer!“ Richtig geraten, Du hast soeben saure Gurken probiert.“ Rosinen, Brotwürfel und Gemüse galt es ebenfalls herauszuschmecken und mancher Steppke merkte, dass es ganz schön schwer ist, sich nur auf seinen Geschmack zu verlassen.



*An der Schmecken-Station hieß es: Augen zu, Mund auf!*

### Station 3: Rennen, bis die Zeitung fällt

Bewegung macht Spaß und was auf den ersten Blick kinderleicht aussieht, kitzelt letztendlich alle Muskeln. Diese Erfahrungen machten die Kinder in der Turnhalle. Uta Buchmann hatte zwei Trainer von den „Karower Dachsen“ organisiert, die sich einen tollen



*Wenn ich schnell genug laufe, bleibt die Zeitung an mir kleben!*

Parcour für die Erst- bis Viertklässler ausgedacht hatten. Und damit kein Kind warten muss, gab es zehn verschiedene Übungen. So mussten die Kinder ein Zeitungsblatt vor den Bauch halten und so schnell laufen, dass es nicht herunterfällt. Auf dem Rücken liegend sollte ein Hohlkreuz gebildet werden, damit ein Ball darunter durchgerollt werden konnte und auf einem Skateboard sollte eine acht gefahren werden. Die Zeit war wirklich viel zu schnell rum und es floss die eine oder andere Träne, weil die Kinder nicht gehen wollten.



*Bäuchlings eine Acht fahren – nichts einfacher als das!*

#### Station 4: Gesundes in der Box

Wer wird das Rennen machen? Käse und Wurst oder Nutella? Im Speisesaal hatte die Park-Klinik Weißensee ein Frühstücksbuffet aufgebaut. Jedes Kind bekam eine Schulbrotbox und sollte sich ein gesundes Pausenbrot machen. Zur Auswahl standen Brötchen, Grau- und Vollkornbrot, Wurst, Käse und süßer Belag, Möhren, Tomaten und Salat, Joghurt, kleine Süßigkeiten und Getränke wie Milch und Apfelsaft. Grübelnd stand so mancher Zwerg vor den Köstlichkeiten. Brötchen und Nutella – ob das gesund ist? Sicherheitshalber legte der eine oder andere noch ein Salatblatt dazwischen in der Hoffnung, damit aus der Nutellaschrippe ein Vollwertfrühstück zu machen. Dann wurde gemeinsam anhand der Ernährungspyramide besprochen, welche der Pausenbrote, die sich die Kinder geschmiert hatten, einer gesunden Tagesportion entsprachen und welche nicht. Die Ernährungspyramide kann die Schule behalten, für jedes Kind gab's die Ausgabe als Kühlschrankschrankmagneten.



Was ist gesünder – Kekse oder Käse?

#### Station 5 – die erste: Kannst Du es sehen, kannst Du es fühlen?



Nach dem Sehtest bekamen die Kinder ihre Ergebnisse erklärt...

untersuchen ließ, konnte sich an der „Fühlstation“ versuchen. Mit verbundenen Augen galt es, Spielfiguren, Bleistiftspitzer, Hörspielkassette und Stofftiere zu „erfühlen“. Für die Steppkes kein Problem – alle haben nicht lange überlegt und die Gegenstände mit den Händen erkannt!

Auf der zweiten Etage der Arche-Schule bewiesen die Schüler, dass ein Sehtest „doch kiki-einfach“ ist. Zwei Mitarbeiterinnen der Park-Klinik Weißensee hatten einige Tafeln mitgebracht, von denen Buchstaben abgelesen werden mussten. Und das gleich zweimal, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Auge! Die Erfolgsquote war besonders hoch, denn die meisten Kinder haben die Buchstabenfolge bis zur letzten Reihe richtig erkannt. Wer nicht gerade seine

Augen



... und konnten anschließend Gegenstände „erfühlen“

#### Station 5 – die zweite: Hier gibt's was auf die Ohren



Den Hörtest haben alle Schüler mit Bravour bestanden.

Mit Abstand war diese Station die schwerste – und das lag daran, dass die Kinder ganz leise sein mussten. Eine Expertin der Firma HörPartner, die Mitglied im Freundeskreis ist, erklärte den Kindern zunächst, wie der Hörtest funktioniert und setzte ihnen dann einen großen Kopfhörer auf. Nacheinander wurden das linke und das rechte Ohr geprüft. Dazu drückte die Expertin auf verschiedene Knöpfchen auf ihrer Anlage und sobald die Kinder etwas hörten, klopfen sie auf den Tisch. Am Ende gab es für jedes Kind eine Auswertung für die Eltern. Keine Angst, schwerhörig war keiner – zumindest nicht im medizinischen Sinne...

## Station 6: Die Pflaster-Champions

Trösten, Hilfe rufen und Fingerpflaster professionell anlegen, das zeigte den Schülern Frau Anneliese Weber von den Samaritern. Zunächst wollte Frau Weber wissen, wie man ein verletztes Kind trösten kann. Zunächst kamen die erwarteten Antworten wie Umarmen, Liebe schenken, Gameboy spielen lassen. Doch dann die Überraschung: Bei der Station „Gesunde Schulbrote“ hatten die Kinder gelernt, dass Süßigkeiten nicht gesund sind. Schlussfolgerung: Also ist es auch nicht gesund mit Bonbons zu trösten. Deshalb war es für alle anwesenden Erwachsenen nicht verwunderlich, dass die Kinder stattdessen vorschlugen, mit Broten und Milch ein verletztes Kind zu beruhigen. Kann man sich einen größeren Erfolg wünschen? Anschließend wurde der Anruf bei der Feuerwehr geübt. Wie rufe ich die Feuerwehr und was muss sie alles wissen. Dann zeigte Anneliese Weber den Kindern, wie man ein Pflaster für eine Schnittverletzung am Finger richtig zuschneidet und wie man es dem Klassenkameraden aufklebt, ohne das Schmutz auf die Wundauflage kommt. Zu guter Letzt durfte dann jedes Kind noch ein lachendes Gesicht aufs Pflaster malen. Zum Üben bekamen die Kinder jeweils ein buntes Kniepflaster mit nach Hause, die Herbert Mrotzeck von der DAK und Freundeskreismitglied, gesponsert hatte.



*Und wie klebt man jetzt ein Pflaster richtig an den Finger?*

Um 14.00 Uhr war der gesunde und erlebnisreiche Tag zu Ende. Geschafft aber rundum zufrieden packten die Helfer alles ein und bekamen von der Arche-Schule noch ein kleines Bild als Erinnerung. Den Kindern hat's gefallen, denn sie wünschten sich, „dass alle morgen wiederkommen!!!“

Herausgeber und v.i.S.d.P.:

**Freundeskreis DIE ARCHE Berlin e.V.**

Vorsitzender des Vorstandes: Hans Wölke  
Hallesches Ufer 60, 10963 Berlin  
Tel.: 030 / 627 81-11 00  
E-Mail: [freundeskreis-arche@deutschepost.de](mailto:freundeskreis-arche@deutschepost.de)  
Internet: [www.freundeskreis-arche.de](http://www.freundeskreis-arche.de)

Organisationsbüro des Freundeskreises:  
c/o KommunikationsKontor Dr. Hagemann  
Marlies Masche / Ina Gießler  
Tel.: 030 / 88 71 27-0

