

Das Leben im Dezember

Bleiben Sie gesund!

Dezember ist Erkältungszeit



Das Wetter im Dezember: kalt und nass!

Mal wieder im Regen nasse Füße bekommen oder im kalten Wind auf den Bus gewartet und total durchgefroren? Lange glaubte man, dass das die Gründe für Halsschmerzen, Schnupfen und Husten sind. Kein Wunder also, dass wir in vielen Sprachen ein Wort mit *kalt* für eine Erkältung haben. Heute weiß man aber, dass Kälte allein nicht krank macht. Die eigentliche Ursache für eine Erkältung ist immer eine Infektion mit Viren.

- 5
- 10
- 15
- Meistens beginnt es mit Hals- und Kopfschmerzen oder Schnupfen. Oft kommen dann noch Husten und Fieber dazu. Dann helfen nur Ruhe und Wärme, frische Luft, viel Tee und Vitamine. Auf keinen Fall sollte man sich anstrengen, zur Arbeit gehen oder Sport treiben. Der Körper braucht jetzt viel Energie, um gesund zu werden. Nach drei bis sieben Tagen ist eine Erkältung normalerweise vorbei, auch ohne Arztbesuch!

Herbsttrend 2021

Jetzt Stricken lernen und warme Pullover, Handschuhe, Mützen, Schals und Socken aus Wolle selbst machen!



Den Kopf halt' kühl, die Füße warm,
das macht den besten Doktor arm.

Heinrich Heine
(1797–1856)

Das kann ich machen:

- das Foto beschreiben
- über Erkältung sprechen
- Wörter für *Erkältung* in anderen Sprachen vergleichen
- das Zitat von Heine erklären
- ein Vitamin C-Wörternetz machen
- Gesundheitstipps geben
- Herbsttrends nennen



Frisches Obst und Gemüse mit viel Vitamin C sind jetzt wichtig für ein starkes Immunsystem!

So schützen wir uns vor einer Erkältung:

- viel frisches Obst und Gemüse essen
- viel Wasser oder Tee trinken
- ab und zu das Fenster öffnen
- bei jedem Wetter die richtige Kleidung tragen
- viel Bewegung an der frischen Luft
- Hände regelmäßig mit Seife waschen
- zuerst warm und dann kalt duschen
- früh ins Bett gehen und lange schlafen

Das kann ich machen:

- über geheimnisvolle Zeiten sprechen
- in meiner Sprache über den Nikolausbrauch berichten
- die Geschichte von Ruth weitererzählen
- das Lied rhythmisch lesen und mitklatschen

Ruth und der Nikolaus

Als die kleine Ruth an diesem Morgen wach wurde, schliefen ihre Eltern noch. Sie öffnete ihre Augen und wusste sofort, dass heute Nikolaus war. Im dunklen Zimmer sprang sie schnell aus dem Bett. Und weil überall Spielzeug, Stifte und Bilderbücher auf dem Boden lagen, fiel sie gleich hin. Das tat weh. Egal, sie stand wieder auf, rannte zur Haustür, öffnete sie und sah nur einen leeren Stiefel. Sonst nichts. Das konnte doch nicht wahr sein! Langsam ging sie wieder in ihr Zimmer und dachte nach ... Hatte der Nikolaus sie vergessen?

Wart ihr auch immer schön brav?



Das Warten hat ein Ende

AM 6. DEZEMBER IST NIKOLAUS!

Die dunkle Adventszeit war besonders für kleine Kinder schon immer geheimnisvoll.

Wenn sie abends in ihren Betten lagen, roch es oft lecker nach Weihnachtsplätzchen. In der Küche wurde für Weihnachten gebacken, gebastelt, genäht und gestrickt.

Am nächsten Morgen war aber nichts mehr zu sehen.

Alles war wieder aufgeräumt und sah so aus wie immer.

Bis heute ist der 6. Dezember ein ganz besonderer Tag im Advent. Traditionell stellt jedes Kind schon am Abend des

5. Dezember einen Stiefel oder Teller vor die Haus- oder Wohnungstür, denn in der Nacht vom 5. auf den 6. Dezember kommt der Nikolaus und bringt den Kindern kleine Geschenke wie Nüsse, Äpfel, Orangen oder Schokolade. Sehen kann man ihn aber nicht! Und wenn die Kinder am nächsten Morgen aufstehen, laufen sie schnell nach draußen und sehen nach, ob er wirklich da war.

Ältere Kinder erfahren irgendwann, dass es den Nikolaus nicht gibt und dass die Geschenke vor der Tür von den Eltern sind. Irgendwie ist das schade, denn für sie gibt es dann in der Adventszeit ein Geheimnis weniger. Kleine Nikolausgeschenke bekommen sie aber immer noch.



Der Nikolaus war da!

Dieses Lied kennt (fast) jedes Kind!

Schon lange vor dem 6. Dezember beginnen in vielen Familien und Kindergärten die Vorbereitungen auf den Nikolaustag. Die Kinder basteln bunte Sterne und Weihnachtsgeschenke für ihre Eltern, naschen Weihnachtsplätzchen und lernen Nikolauslieder. **Nikolaus, komm in unser Haus** ist wohl das bekannteste.



**Nikolaus komm in unser Haus,
pack deine großen Taschen aus.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Nikolausabend da,
bald ist Nikolausabend da!**

Der Nikolaus, das Christkind und der Weihnachtsmann



Wer bringt eigentlich wann die Geschenke? Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Antworten findet man, wie so oft, in der Geschichte.

Nikolaus von Myra lebte im 4. Jahrhundert.

- 5 Er war Bischof in Lykien, das heute in der Türkei liegt. Die Menschen mochten ihn, weil er ein guter Mann war und sich auch um die Kinder kümmerte. Man sagt, er starb an einem 6. Dezember.

- 10 Erst zu Beginn des 14. Jahrhunderts entwickelte sich der Nikolausbrauch. Von nun an kam am 6. Dezember der Nikolaus auf seinem Pferd und brachte den Kindern kleine Geschenke wie Äpfel oder Nüsse.



Dem Reformator Martin Luther gefiel der Nikolausbrauch nicht. Deshalb führte er im 16. Jahrhundert das **Christkind** ein, das bis heute vor allem in Österreich, der Schweiz und in Süddeutschland am 24. Dezember die Weihnachtsgeschenke bringt. Gesehen hat es übrigens noch niemand!

- 20 Den **Weihnachtsmann** gibt es erst seit dem 20. Jahrhundert. Er kommt wie das Christkind vom Himmel und ist am 24. und 25. Dezember mit seinen Rentieren auf einem Schlitten unterwegs.
- 25 Oder er klingelt an der Tür und besucht die Kinder zuhause.

- Mit seiner roten Mütze, dem langen weißen Bart und der roten Jacke erinnert sein Aussehen an den Nikolaus. Deshalb wird er auch oft mit ihm verwechselt. Der Nikolaus würde aber niemals am 24. oder 25. Dezember kommen!



Das kann ich machen:

- den Text lesen und die Entwicklung auf einer Zeitleiste darstellen
- ein Bewerbungsgespräch vorbereiten und führen
- Geschenktermine vergleichen
- über andere Festtage mit Geschenktradition berichten

Jobangebote im Advent

Familie mit zwei Kindern (4 u. 6 Jahre) sucht **netten Weihnachtsmann** mit tiefer Stimme für 24. Dezember ab 18 Uhr. Tel.: 0152 28817386

Kunden beraten und Geschenke einpacken. Buchhandlung am Markt sucht bis Weihnachten freundliche Student*innen. Bewerbung mit Lebenslauf an: bam@example.de.

Für unsere Verkaufsstände auf den Weihnachtsmärkten suchen wir noch **winterfeste Mitarbeiter*innen** zur Unterstützung. Info und Bewerbung: www.wm/jobs/example.de

Modekaufhaus sucht zum 20.12. **Weihnachtsengel** für Aktionen in der Fußgängerzone. Bewerbungen an engel@modekaufhaus.example.de

So lange müssen die Kinder in diesen Ländern auf ihre Geschenke warten:

Sinterklaas

Niederlande

Belgien

Pere Noël

Frankreich

Father Christmas, Babbo Natale

England, Italien

Reyes Magos

Spanien



5. Dez

6. Dez

24. Dez

25. Dez

6. Jan