

# Ihr seid alle Superhelden!

Eine Mutmachgeschichte für die Kinder  
der Astrid Lindgren-Schule



Liebe Kinder,

hier lernt ihr Hedi kennen. Hedi ist ein Superheld  
- genau wie ihr. Lest die Geschichte zu Hause:  
allein, mit euren Geschwistern oder euren Eltern.  
Wie ihr wollt. Dazu gibt es Aufgaben rund um  
Hedi und seine Geschichte. Ihr könnt dazu malen  
oder schreiben. Der Platz ist nur ein Vorschlag. Ihr  
müsst nicht alle Zeilen benutzen!

Viel Spaß!

## Ihr seid alle Superhelden!

An diesem Samstag Nachmittag spazierte Heldi durch die Straßen Mülheims. Alles war wie immer: Die Menschen standen überall in kleinen Gruppen zusammen, sie unterhielten sich, klopfen sich auf die Schultern und lachten viel. Überall spielten Kinder. Viele Autos fahren auf den Straßen. Supermärkte und Restaurants waren geöffnet. Nach einer Weile hatte Heldi plötzlich ein komisches Gefühl. Er fühlte sich auf einmal müde und schlapp. Es war, als hätte er kaum noch Kraft. Beunruhigt schob Heldi den Ärmel seines Pullovers nach oben, um auf seinen rechten Arm zu schauen. Dort trug er wie immer seinen „Superkraft-Anzeiger“. Ihr müsst nämlich wissen, dass Heldi kein ganz normales Kind ist. Heldi ist ein Superheld mit vielen ganz besonderen Eigenschaften und Superkräften und eben auch einer speziellen Superheldenausrüstung. Zu dieser Ausrüstung gehört der „Superkraft-Anzeiger“. Dieser ist wie ein kleiner Verband um Heldis Arm gewickelt. Es gibt eine Anzeige mit einem Balken, ganz so wie ihr das von einem Handy oder einem Computer kennt. Sobald Heldis Superkräfte nachlassen, weil er weniger Energie hat, ist der Balken weniger gefüllt. Dann färbt er sich sogar rot. Wenn Heldi fit und stark ist, ist der Balken voll und grün.



Jetzt gerade konnte Heldi zusehen, wie der Balken auf der Anzeige immer kleiner wurde. Das machte Heldi nervös. Warum verlor er seine Kraft? Voller Sorge ging Heldi nach Hause. Dort umarmte er seine Mutter zur Begrüßung. Die sagte zu ihm: „Heldi, es gibt gleich Abendessen, wasch Dir bitte die Hände“. Aber Heldi war müde und dachte, dass das lästige Händewaschen ruhig mal ausfallen kann. Er zog die Schuhe aus und legte sich auf das Sofa. Da begann sein Superkraft-Anzeiger sogar zu piepen. Es war nur noch so wenig Superkraft vorhanden, dass ein kleines Lämpchen an der Anzeige rot blinkte. Es ertönte sogar das Alarmsignal. Heldi war aufgeregt. Er konnte sich das nicht erklären. Schnell rannte er zu seiner Mutter in die Küche. Die sagte: „Vielleicht musst Du einfach etwas essen. Nun wasch Dir die Hände und wir setzen uns an den Tisch.“ Heldi machte das. Noch bevor er den ersten Bissen des Abendbrotes gegessen hatte, hörte das Alarmsignal auf und der Balken füllte sich langsam.

Nach dem Abendessen saß die ganze Familie vor dem Fernseher. Heldi, seine kleine Schwester Helda und seine Eltern hörten gespannt, was in den Nachrichten gesagt wurde. Die Sprecherin sagte: „Ab Montag sind alle Schulen und Kindergärten geschlossen. Das ist notwendig, weil sich die Krankheit Corona ausbreitet. Wir können uns nur schützen, wenn wir Abstand von mindestens 1,50 Meter voneinander halten. Deshalb darf man höchstens zu Zweit nach draußen. Alle Restaurants müssen geschlossen bleiben. Supermärkte sind geöffnet, kaufen Sie aber nur, was Sie wirklich an jedem Tag brauchen. Die Ärzte raten: Waschen Sie so oft wie möglich die Hände.“

Heldi konnte nicht verstehen, was dort erklärt wurde. Was sollte denn dieses Corona sein? Und was hatte die Frau gesagt? Man nahm keine Tablette gegen die Krankheit, sondern sollte nicht mehr zur Schule gehen und Abstand zu den Menschen halten? Das war aber eine komische Medizin! Heldi fragte seine Eltern um Rat. Aber die waren irgendwie so merkwürdig ... Sie schauten ganz besorgt und hörten gar nicht richtig hin, als Heldi sie ansprach. Deshalb ging Heldi in sein Zimmer. Kurz darauf kam seine kleine Schwester Helda hinterher und fragte: „Heldi, ich habe das nicht verstanden! Was ist denn da los?“ Heldi zuckte mit den Achseln. „Ich weiß es auch nicht. Lass uns in die „Superhelden-Suchmaschine“ schauen, vielleicht gibt es da eine Antwort.“ Die Kinder setzten sich hin und schalteten den Knopf der Maschine ein.

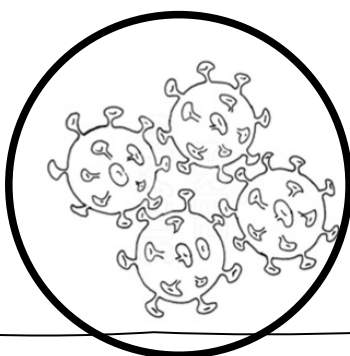
Die Superhelden-Suchmaschine befindet sich an Heldis linkem Arm, also genau gegenüber vom Superkraft-Anzeiger. Die Suchmaschine ist wie ein kleiner Bildschirm an Heldis Arm, den er anschalten kann. Er kann auf dem Bildschirm mit seinem Finger schreiben wie auf einem Blatt Papier. Dann muss er auf eine kleine Taste drücken und die Suchmaschine beginnt nun wie zum Beispiel auch „Google“ oder „Blinde Kuh“ das Internet nach Antworten zu durchsuchen.

Nach wenigen Sekunden zeigte die Superhelden-Suchmaschine sehr viele Antworten an! Hilfe, wie sollte man denn da den Überblick behalten? „Ganz ruhig,“ dachte Heldi, „ich lese das jetzt ganz langsam, immer einen Satz nach dem anderen. Ich schreibe mir die wichtigsten Sachen auf. Dann werde ich das schon verstehen!“ Und so machte es Heldi auch. Nach einer Weile hatte er sich folgende Sache aufgeschrieben:



Was ist Corona?

- Corona ist ein Virus. Ein Virus macht krank, es ist ein Krankheitserreger.
- Ein Virus ist so klein, dass man ihn nicht sehen kann.
- Es gibt viele unterschiedliche Viren. Damit man sie unterscheiden kann, bekommen sie Namen. Dieses Virus heißt Corona, weil es ein bisschen wie eine Krone aussieht. Und Corona ist das lateinische Wort für Krone.
- Corona ist zwar ein Virus wie viele andere auch, aber es ist sehr viel ansteckender! Das heißt, wenn ein Mensch an Corona erkrankt ist, kann er sehr leicht andere Menschen anstecken. Es reichen winzige Tröpfchen aus, wie zum Beispiel beim Niesen oder auch beim Sprechen. Diese fliegen von einem zum anderen Menschen. Sie können dann in den Körper eines anderen Menschen gelangen. Sie breiten sich dort aus und machen krank. So etwas nennt man eine Tröpfcheninfektion. Aber das Virus kann nicht von selber springen wie ein Floh. Es kann auch nicht lange wie in einer Wolke in der Luft oder auf Flächen überleben.
- Menschen, die an Corona erkrankt sind, spüren manchmal gar nichts und merken nicht einmal, dass sie krank sind. Andere haben z.B. Fieber, Husten und Schmerzen beim Atmen. Manchmal kann die Krankheit auch sehr schlimm sein. Dann müssen die Menschen ins Krankenhaus und eine Maschine muss ihnen beim Atmen helfen. Manchmal sterben die Menschen auch daran. Meistens aber trifft das ältere Menschen und Menschen, die schon eine andere Krankheit haben.



Mit einem Mikroskop kannst du Viren sichtbar machen.

Und was muss man jetzt tun?

- Leider gibt es noch keine Impfung und auch noch keine Medizin gegen Corona. Die Ärzte forschen daran. Alle glauben, dass sie es im Sommer geschafft haben könnten.
- Zur Zeit hilft aber nur, so viel Abstand wie möglich zu halten!
- Deshalb ist alles geschlossen, wo viele Menschen zusammenkommen wie Kindergärten und Schulen, Restaurants, Schwimmbäder, Turnhallen, Kinos etc.
- Es ist wichtig, dass man auch draußen auf der Straße nicht mit vielen Menschen zusammenkommt. Wir sollen uns also nicht mit unseren Freunden treffen!
- Wenn man einen Menschen trifft, soll man einen Abstand von 1,50 Meter halten. Das heißt, dass man nicht mehr nah an die Leute herankommen soll, sondern es müssen zwei Arme zwischen uns passen.
- Wichtig ist außerdem Hände waschen so oft und so lange es geht.
- Wenn man niesen oder husten muss, soll man nicht die Hand vor den Mund halten, sondern in die Armbeuge husten. Das heißt also Arm vor den Mund!
- Viele dieser Regeln hat man sich überlegt, um besonders die alten und kranken Menschen zu schützen. Denn alte und kranke Menschen stecken sich viel schneller an. Außerdem ist die Krankheit bei ihnen oft schlimmer und gefährlicher.

ABER: Die Ärzte sagen auch, dass man zwar vorsichtig sein soll, aber dass es keinen Grund zur Panik gibt!

**#WIRBLEIBENZUHAUSE**

Heldi sah sich an, was er alles aufgeschrieben hatte. Puh. Das war ganz schön viel! Aber wirklich wichtig war wohl: Abstand halten, möglichst zu Hause bleiben, Hände waschen und nicht einfach so husten oder niesen! Und Ruhe bewahren. Kann doch nicht so schwer sein ... Drei Tage später saßen Heldi und Helda zu Hause und langweilten sich. Heldi sagte: „Ich würde echt gerne in die Schule gehen! Das ist so langweilig hier zu Hause!“ Helda schaute ihren Bruder an: „Weißt Du was? Lass uns doch einfach ein bisschen auf den Spielplatz gehen. Wir sind doch nur zu Zweit, wir können ja Abstand halten ...!“ Heldi fand das gut und die Kinder gingen los.

Als die Kinder auf dem Spielplatz ankamen, hielt sie nichts mehr auf: Sie rannten los, kletterten und buddelten im Sand. Die Sonne schien und es war richtig warm. Nach einer kurzen Zeit kamen zwei andere Kinder auf den Spielplatz und schon spielten alle vier miteinander. Sie bauten eine große Sandburg und probierten aus, mit wie vielen Kindern sie gemeinsam auf eine Schaukel passten. Als sie gerade laut lachend im Sand saßen, begann Heldis Superkraft-Anzeige zu piepsen. Erschrocken schauten sich die Kinder um. Was war das denn? Heldi sah auf seinen Anzeiger und erschrak: Es war kein Balken mehr vorhanden und die ganze Anzeige blinkte rot! Heldi hatte gar nicht bemerkt, dass er sich schwach fühlte, weil die Kinder so fröhlich miteinander gespielt hatten. Und jetzt fiel es ihm auf: Sie hatten alles vergessen, woran sie sich halten wollten! Sie waren auf einen Spielplatz gegangen, sie hatten sich mit mehreren Kindern getroffen und sie hatten ganz eng miteinander gespielt! Das hatte zwar Spaß gemacht, aber es war eben gefährlich! Deshalb war die Superhelden-Anzeige nun rot. Genau so war es damals auch gewesen, als er nach Hause gekommen war und einfach zu faul war, um seine Hände zu waschen ... „Schnell Helda, wir müssen nach Hause!“

Als sie zu Hause waren, sagte Heldi zu seiner Schwester: „Wir müssen uns jetzt erstmal die Hände waschen. Wir müssen die Seife benutzen und wir zählen einfach 3 x laut bis zehn.“ Helda rief: „Nein, Heldi, wir machen das anders! Wir singen das Lied vom Hände waschen!“ Und so standen die beiden Kinder am Waschbecken, wuschen sich die Hände und sangen lauthals:



„Hände waschen, Hände waschen muss ein jedes Kind,  
Hände waschen, Hände waschen geht nicht so geschwind.  
Jetzt sind sie ziemlich sauber, ja,  
doch leider ist kein Handtuch da.  
Drum müssen wir sie schütteln, schütteln, schütteln,  
drum müssen wir sie schütteln, bis sie wieder trocken sind.“

Und gleich noch einmal! Beim zweiten Mal schüttelten die Kinder die Hände tatsächlich kräftig aus. Und ihr könnt es Euch vorstellen: Die Wassertropfen flogen durch das ganze Badezimmer. Der Spiegel war voller Tropfen, der Boden glänzte vom Wasser. Da kam ihre Mutter herein. Sie schaute sich um. Die Kinder erschrakten, denn sie dachten, dass ihre Mutter jetzt schimpfen würde.

Doch die schmunzelte und sagte: „Wisst ihr was? Das war eine tolle Idee von euch! Wenn ihr ab jetzt wirklich zu Hause bleibt und Abstand zu den Menschen haltet, wenn ihr ans Händewaschen denkt, dann dürft ihr gerne das Lied singen und dabei mein Badezimmer ein bisschen unter Wasser setzen! Macht das ruhig. Hauptsache, ihr werdet nicht krank und ihr habt hier zu Hause auch Spaß miteinander. Wegputzen kann man das ja. Und wisst ihr was, ihr Zwei? Genau das machen wir jetzt zusammen!“

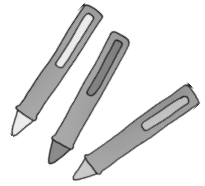
*Liebe Kinder der Astrid Lindgren-Schule, hoffentlich macht euch die Geschichte von Heldi und Helda ein bisschen Spaß. Vielleicht versteht ihr jetzt auch ein bisschen besser, was gerade alles passiert, weshalb ihr zu Hause seid und gut auf euch aufpassen müsst! Wir finden: Wenn ihr das genau so macht, wie Heldi und Helda am Ende unserer kleinen Geschichte, dann seid ihr alle Superhelden! Denn Superhelden halten sich an die Regeln: Bleibt möglichst zu Hause, haltet Abstand zu den Menschen, die nicht zu eurer Familie gehören, wascht die Hände und niest oder hustet in eure Armbeuge. (Ihr wisst ja jetzt, dass die Armbeuge etwas höher ist als der Superkraft-Anzeiger von Heldi!). Wenn ihr euch als Superhelden an diese Regeln haltet, müsst ihr keine Angst haben. Und vergesst nicht, dass ihr auch zu Hause Spaß haben sollt. Bitte bleibt gesund! Wir freuen uns darauf, euch wiederzusehen!*

# Superkräfte



1

Welche Superkräfte könnte Hedi noch haben?  
Male oder schreibe dazu!



---

---

---

---

---

---

---



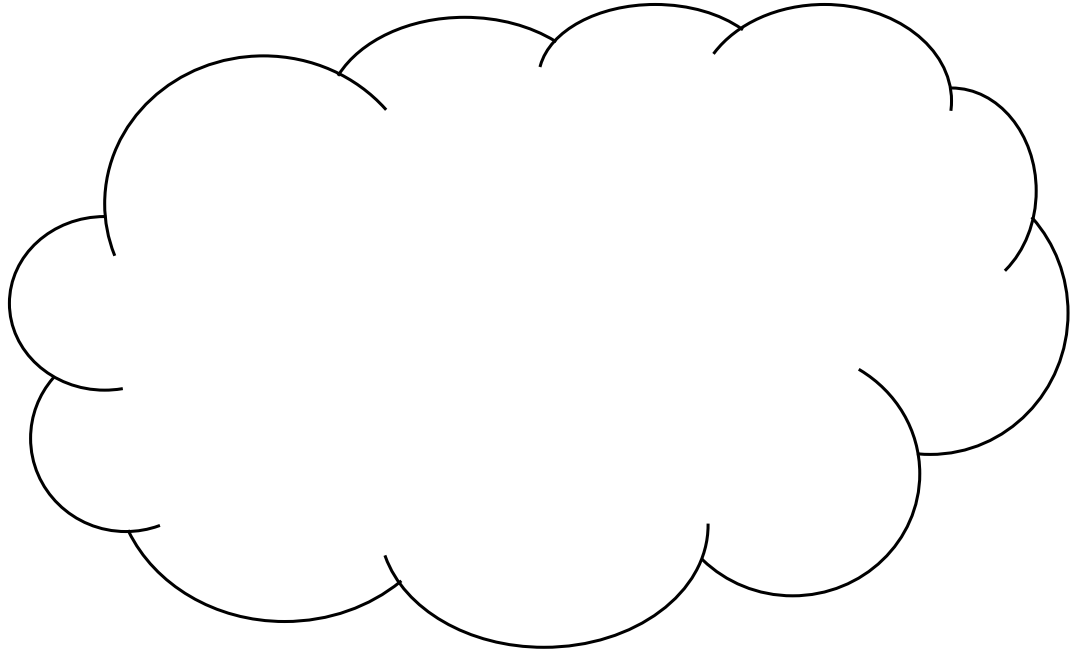
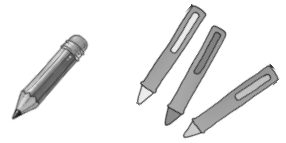
# Wichtige Regeln



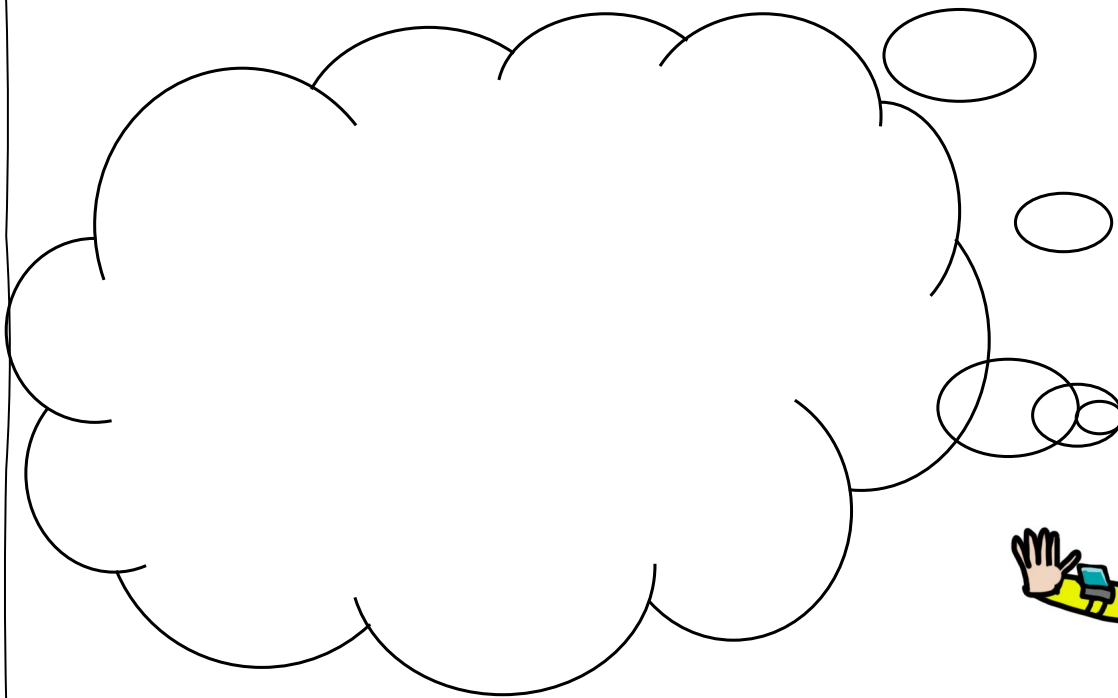
2

Hedi verliert seine Superkräfte, wenn er sich nicht an die Regeln hält.

Male oder schreibe zwei Regeln auf!



Hedi denkt an wichtige Regeln!



# Das fehlt!



3

Heldi und Helda vermissen die Schule.  
Sie freuen sich, als sie auf dem Spielplatz sind.  
Male oder schreibe, wen oder was du gerade vermisst!



---

---



---

---

---

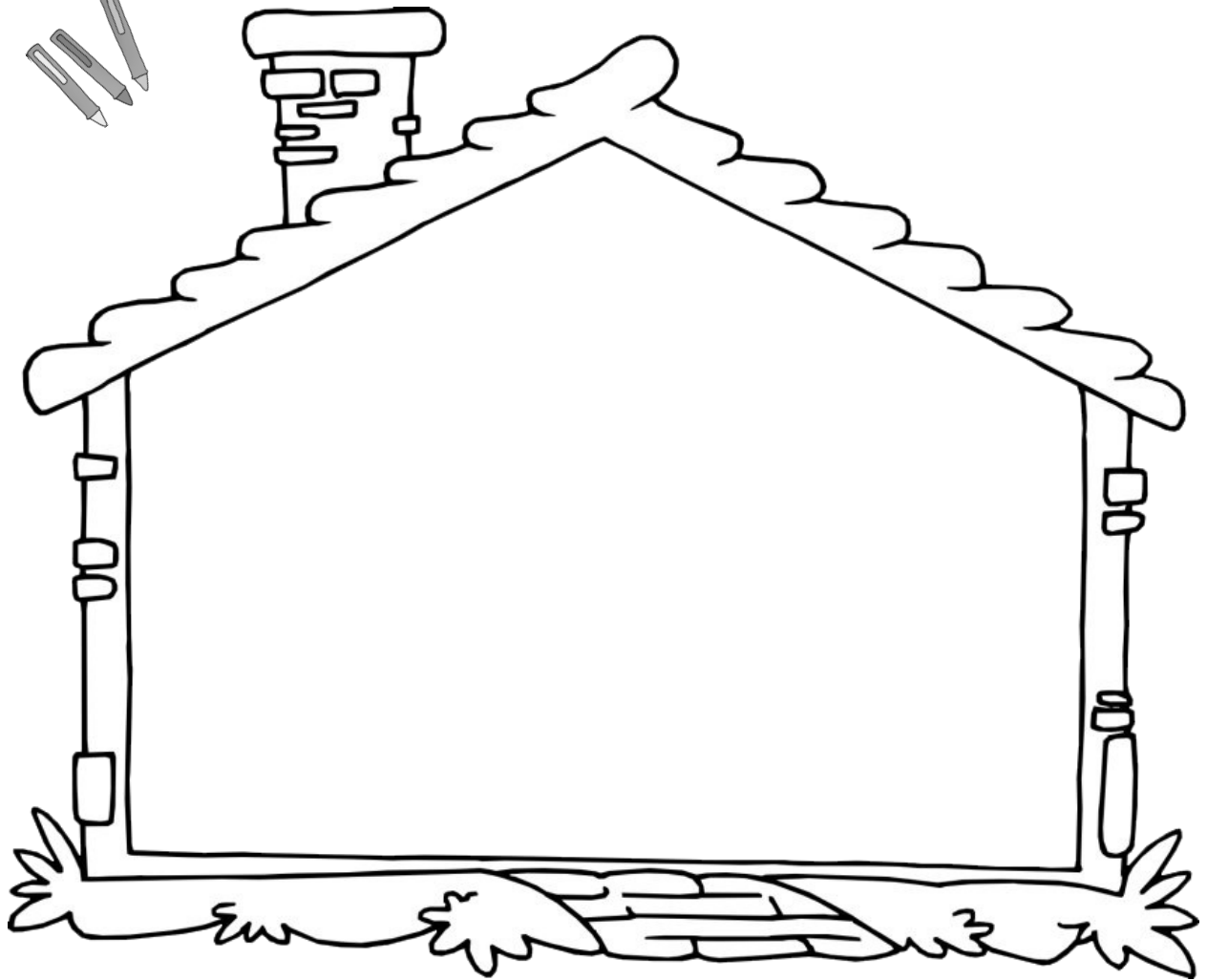
---

# Das ist schön zu Hause!



4

Was ist schön zu Hause?  
Male und schreibe auf!



---

---

---

---

---

---

# Ein Superhelden-Tag



5

Male oder schreibe auf, wie dein eigener Superhelden-Tag zu Hause gerade aussieht!



Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.



Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.



Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.

Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.

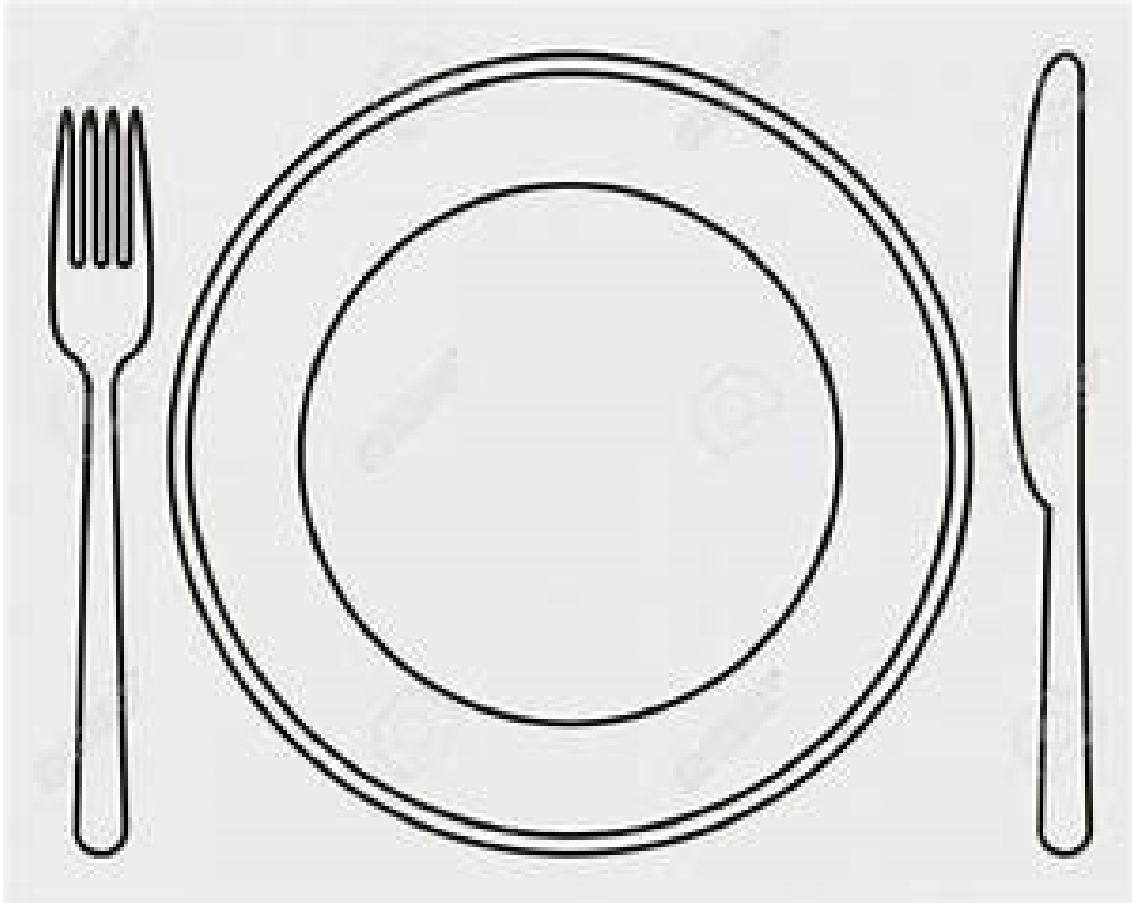


# Superhelden-Lieblingessen

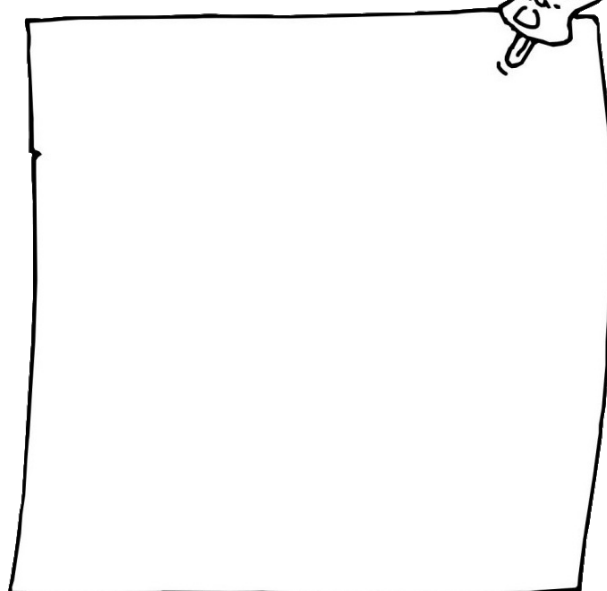


6

Male dein Superhelden-Lieblingessen!



Das gehört auf einen  
Superhelden-Einkaufszettel!  
Male oder schreibe auf!



# Superhelden-Rätsel



7

Hier haben sich 8 Superhelden-Wörter versteckt.  
Findest du alle 8 Wörter?



W	u	a	v	O	W	x	C	t	P	w	J	c	V	Y	F	j	a
w	J	M	y	W	Q	z	P	B	j	z	H	e	l	d	f	b	B
e	v	g	Z	I	u	K	r	a	f	t	W	Z	X	W	R	i	k
V	b	E	W	u	W	p	c	P	a	b	N	B	C	j	p	P	L
A	V	c	Y	D	z	v	X	F	Y	y	w	f	C	q	i	R	m
W	R	H	a	u	s	q	Y	B	n	Q	Z	V	k	W	f	R	P
O	j	v	P	z	c	m	Z	y	l	D	l	g	M	o	j	e	h
L	C	f	Y	K	C	n	K	W	J	J	J	s	q	X	L	g	m
U	p	v	V	G	S	x	R	q	G	O	g	t	J	l	D	e	G
B	O	s	u	p	e	r	S	m	l	Q	l	a	Q	Q	m	l	K
a	F	M	x	e	p	b	W	y	w	i	z	r	O	M	u	U	h
l	c	A	n	z	e	i	g	e	r	b	k	k	u	U	q	F	v
k	v	V	c	L	q	j	D	w	u	J	o	C	b	P	o	F	N
e	R	o	K	W	u	W	v	Q	v	D	U	C	G	c	e	S	u
n	O	F	g	p	c	s	q	j	K	q	F	O	x	q	Q	I	v
D	b	M	v	p	L	p	b	v	z	q	o	l	W	G	o	C	P
z	H	l	q	Q	M	B	K	W	D	c	U	m	M	K	P	V	q
P	k	T	B	X	C	q	s	p	w	v	J	n	m	g	t	m	j





Heldi ist nicht mehr alleine unterwegs!

Du bist auch ein Superheld!

Male dich als Superheld oder Superheldin!

