

Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Seite 4

Arbeitspass

Seite 5

Kapitel I: Sich gesund erhalten

- Was gehört für dich zur Gesundheit?
- Interview Mitschüler



Seiten 6 – 8

Kapitel II: Krank sein – was heißt das?

- Sara ist krank!
- Die Mikroben
- Kinderkrankheiten
- Allergien

Seiten 9 – 13

Kapitel III: Gesund aufwachsen – aber wie?

- Hygiene und Sauberkeit
- Ganz wichtig: Hände waschen!
- Kopfläuse
- Der Struwwelpeter

Seiten 14 – 22

Kapitel IV: Deine Umgebung

- Deine Familie, deine Freunde und Haustiere
- Moderne Medien – PC und Co.

Seiten 23 – 27

Kapitel V: Gesundheit rund um die Schule

- Die Schule: Schulstress, Prüfungsangst und Mobbing
- Voraussetzungen fürs Lernen – Konzentrations- und Entspannungsübungen
- Der Schulrücken und dein Rücken
- Dein Schlaf und dein Tagesablauf

Seiten 28 – 36

Kapitel VI: Die Ernährung

- Die Bausteine deiner Nahrung
- Die Nahrungspyramide
- Gesunde Nahrungsmittel
- Das gesunde Frühstück und Pausenbrot
- Forschungsreise: Wo versteckt sich der Zucker?
- Ohne Wasser läuft nichts!

Seiten 37 – 48

Kapitel VII: Die Zähne

- So putze ich richtig Zähne
- Besuch beim Zahnarzt
- So bleiben meine Zähne gesund

Seiten 49 – 53

Kapitel VIII: Spiel und Sport

- Auf dem Schulhof und dem Spielplatz
- Der Sportverein
- Ein Armbruch ist kein Beinbruch

Seiten 54 – 59



Netzwerk lernen
Die Lösungsvorschläge

zur Vollversion



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„Mens sana in corpore sano“ – „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ – der römische Satirendichter Juvenal, der vor fast 2000 Jahren lebte, wusste wovon er sprach.



Die **Gesundheit** des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

Heute sind schon unsere jüngsten Schüler* Leistungsdruck, Stress und Mobbing ausgesetzt. Die gesunde Ernährung bleibt auf der Strecke, Sport und Bewegung werden oft von Computer und Fernsehen verdrängt.

Gesundheit bedeutet ja nicht nur, dass man gerade mal keine Grippe oder Fieber hat! Und wir wollen alle, dass unsere Kinder gesund heranwachsen.

Was tun?

Dieses Heft will die Problematik aufzeigen. Doch es soll kein Konzept entwickelt werden, das besagt: „Du musst...“, „du sollst ...“ oder „du darfst nicht ...“.

Die Schüler sollen selbst überlegen, was gut für sie ist. Schließlich hat ja auch jeder andere Bedürfnisse und Vorlieben. Und eine selbst gewonnene Erkenntnis lässt sich leichter in die Tat umsetzen als ein Befehl.

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz der vorliegenden Kopiervorlagen wünschen Ihnen und Ihren Schülern das Kohl-Verlagsteam und

Gabriela Rosenwald

.....
**Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.*

Bedeutung der Symbole:



Einzelarbeit



Partnerarbeit



Arbeiten in kleinen Gruppen



Arbeiten mit der ganzen Gruppe

II. Krank sein – was heißt das?



Sara ist krank.

Heute kann Sara nicht in die Schule.

Sie ist krank. Sie hat am ganzen Körper Pickel.

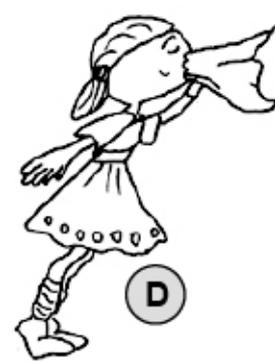
Und sie hat Fieber.



Aufgabe 1: Schau auf die Thermometer.
Fieber beginnt bei 38° C. Hat Sara Fieber? Notiere.



Aufgabe 2: Was hat Sara? Ordne den Bildern zu.



Schnupfen

Ohrenschermerzen

Bauchschmerzen

Windpocken



Aufgabe 3: Was hilft Sara, schnell wieder gesund zu werden? Kreuze an.



III. Gesund aufwachsen – aber wie?



Aufgabe 4: Was gehört zu sauber, was zu schmutzig?
Schreibe die Wörter in die Tabelle.

Dusche - Staub - Müll - Seife - alte Tempotücher - neue Handtücher - benutzte Waschlappen - Spülmittel - frische Wäsche - Ratte

sauber	schmutzig



Aufgabe 5: a) Male grün an, was du tun solltest und streiche rot durch, was du nicht tun solltest.

1. Ich wasche mir regelmäßig die Hände.
2. Ich stelle Wurst, Käse und Milch in den Kühlschrank.
3. Ich verleihe meine Zahnbürste.
4. Ich dusche mehrmals in der Woche.
5. Ich kaue an meinem Bleistift.
6. Ich trinke Wasser aus dem Fluss.
7. Ich lüfte zu Hause mein Zimmer.
8. Ich ziehe jeden Tag frische Unterwäsche an.
9. Ich leihe meinem Sitznachbarn meinen Löffel.
10. Ich wasche mir die Hände, wenn ich ein Tier angefasst habe.



b) Wie viele Mikroben findest du auf der Hand? _____



Mikroben-Abwehr: Die Impfung

Schutzimpfungen haben dazu beigetragen, dass gefährliche Infektionskrankheiten fast ausgerottet sind. Während z. B. in den 60er Jahren noch Tausende von Kindern an Kinderlähmung erkrankt sind, wurden in Deutschland seit den 90er Jahren nur noch wenige Erkrankungen gemeldet. Nach der Impfung ist der Körper für eine Zeit geschützt. In regelmäßigen Abständen müssen die Impfungen wiederholt werden, um die Abwehr wieder aufzubauen.



Aufgabe 6: Frage deine Eltern nach deinem Impfausweis. Schau nach, welche Impfungen du hast und welche du noch bekommen solltest.

IV. Deine Umgebung



Moderne Medien – PC und Co.

Vor etwa 30 Jahren gab es weder Spielekonsolen noch Handys, PC oder Internet für jeden. Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben Fernsehen, Video, Computer, Internet, Mobiltelefon, Spielkonsolen, Radio und Musikplayer das Leben der Menschen entscheidend verändert.

Der Kontakt zwischen Menschen findet mittlerweile häufig über moderne Medien statt – über E-Mails, Chats, sogenannte soziale Netzwerke oder Internetforen. Die Medien sind für uns Arbeitsmittel und Spielzeug geworden. Sie bieten uns zu jeder Zeit Wissen und Vergnügen. Das, was wir sehen und erleben, hat aber auch Einfluss auf unser Denken und unsere Meinung.



EA

Aufgabe 4: Aufgaben zum Nachdenken:

- a) Was meinst du zu den vielen Medien, ohne die wir kaum noch auskommen? Fehlt da nicht ein wenig persönlicher Kontakt? Ist gemeinsam Spielen mit Freunden nicht schöner als vor einem Bildschirm zu sitzen?



- b) Was nutzt du? Notiere über eine Woche lang, wie viele Stunden du täglich diese Geräte nutzt:

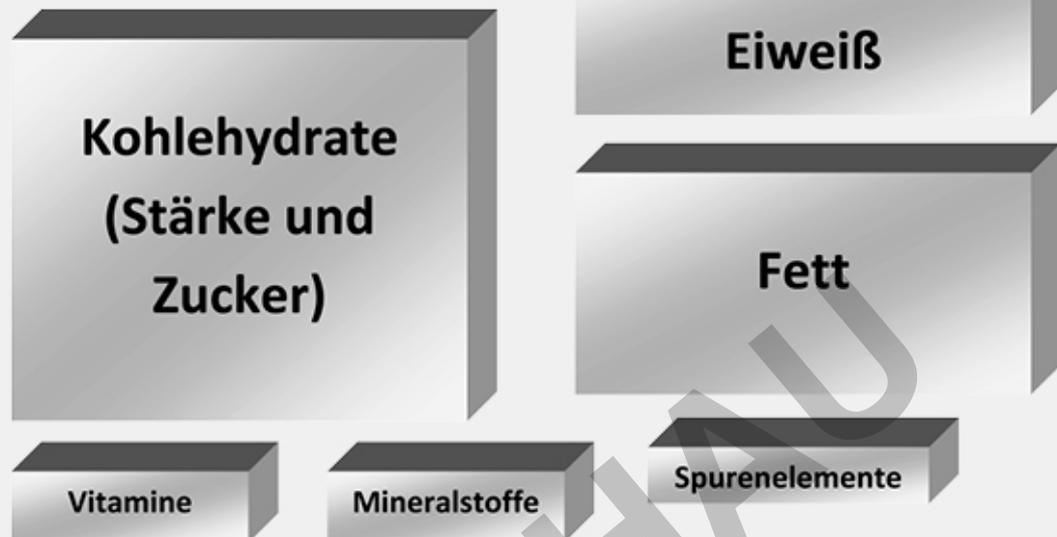
	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
Fernsehen							
Computer							
Internet							
Spielkonsole							
Handy							



- c) Rechne die Stunden zusammen und vergleiche mit deinen Klassenkameraden. Sprecht gemeinsam darüber, wie viele Stunden sinnvoll sind.



Die Bausteine deiner Nahrung



Kohlenhydrate liefern dir Energie und machen dich satt. Sie sind vor allem in Getreide und Getreideprodukten enthalten, zum Beispiel in Brot, Müsli, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Haferflocken.

Eiweiß ist für deinen Körper sehr wichtig. Da dein Körper keinen Eiweißspeicher besitzt, musst du deine Körperzellen regelmäßig mit Eiweiß versorgen. Eiweiß ist das Baumaterial für Muskeln, Organe, Haare, Fingernägel und Blut. Es ist enthalten in Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Nüssen.

Fett braucht dein Körper ebenfalls. Es ist enthalten in Öl, Butter und Käse, Margarine, fettem Fleisch. Es gibt aber auch noch ganz viele „versteckte“ Fette, z. B. in Backwaren oder Süßigkeiten.

Vitamine haben viele Aufgaben: Sie sind für den Aufbau deines Körpergewebes, der Zellen, Knochen, Zähne und den ungestörten Ablauf innerhalb deines Körperhaushalts verantwortlich. Vitamin C z. B., das viel in Orangen und Zitronen enthalten ist, stärkt deine Abwehrkräfte.

Mineralstoffe sind nur in kleinen Mengen erforderlich. So sind zum Beispiel Calcium und Phosphor wichtige Bestandteile für deine Knochen und Zähne.

Spurenelemente sind z. B. Eisen, Kupfer und Jod. Dein Körper braucht nur winzige Mengen davon, aber er braucht sie. Denn Eisen ist z. B. wichtig für den Sauerstofftransport im Blut.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln versorgt dich in der Regel ausreichend mit allem, was dein Körper braucht.



Ohne Wasser läuft nichts!

Dein Körper besteht zu 60–75 % aus Wasser. Wasser erfüllt für alle Lebensvorgänge im Körper wichtige Aufgaben:



- Wasser ist der Bestandteil von Zellen und Geweben und formt deinen Körper.
- Wasser ist wichtig für den Flüssigkeitshaushalt.
- Es löst die festen Bestandteile der Nahrung und trägt die Nährstoffe zu den Zellen.
- Wasser ist das Kühlmittel des Körpers.
- Wasser ist zudem ein wichtiges Transportmittel für die Ausscheidungen. So werden beispielsweise durch unsere Nieren täglich etwa 1500 Liter Blut gereinigt. Wie in einer Kläranlage werden schädliche Abfälle herausgefiltert und über den Harn abgegeben. Das saubere Blut fließt über den Blutkreislauf wieder zurück.
- Wasser wird beim Schwitzen, beim Atmen und über den Darm abgegeben. Du musst daher deinen Flüssigkeitshaushalt regelmäßig auffüllen.

Ohne Flüssigkeit könnten wir nur circa drei Tage überleben.



EA

Aufgabe 10: *Erstellt ein Werbeplakat für Wasser. Nennt dabei alle Vorteile.*



Handwriting practice area for creating a water advertisement. It features a large rounded rectangle with a pencil icon at the top left and several horizontal lines for writing.