

## Wörterliste

gesundes Essen

Sport machen

Kleidung aus Naturstoffen

bewegen

Waldbaden

Hobbys

gute Gedanken

genug schlafen

träumen

Probleme lösen

wandern

Pausen machen

frische Luft

Musik machen

Rad fahren

Freunde, Familie

### ► Diktat: **Gesund einkaufen**

Viele Menschen kaufen fast nur gesundes Essen, weil sie damit gesund bleiben wollen.

Sie kaufen also **viele** Früchte und Gemüse.

Sie kaufen so **viel** wie möglich Bioprodukte.

Diese enthalten oft weniger **Schadstoffe**.

Sie kaufen aber auch gesunde Kleidung, zum Beispiel aus Leinen oder Baumwolle.

Bei Baumwolle **kann** unsere Haut besser atmen. **Wir** schwitzen auch nicht so.

Viele Menschen kaufen „**fair trade**“.

Das ist eine Bezeichnung für Waren, die unter gesunden Bedingungen hergestellt und geerntet werden.

### **E** Ordne nach dem Abc:

Gesundheit

Schadstoffe

kann

atmen

Pausen

.....

### **E** Schreibe hier auf, was du für deine Gesundheit tust:

.....

.....

## ► Diktat: **Gesund leben**

Meistens sind wir gesund.

Die meisten Menschen denken, das ist immer so.

Jeder hatte schon einmal Fieber, Schnupfen, Husten oder auch schlimmere Krankheiten.

Wir können eine Menge tun, um fast immer gesund zu bleiben:

- gesunde Sachen essen, Früchte und Gemüse, Körnerbrot, Milchprodukte und weniger süße Sachen (leider)
- uns viel bewegen, wandern, rennen, toben, schwimmen, am besten alles an der frischen Luft
- Körperpflege beachten, besonders in Grippezeiten ganz oft die Hände waschen und **Zähne** putzen, das aber immer!

## ► **Gesundheits-Gutscheine als Minidiktate:**

Mit diesemutschein darfst du zwei Kilometer mit mir durch den Wald laufen und Geheimnisse finden!	Mit diesemutschein schenke ich dir einen Apfel, der nach Schokolade schmeckt – <b>vielleicht!</b>
Mit diesemutschein darfst du dich heute dreißig Minuten in meiner Hängematte ausruhen!	Mit diesemutschein gehe ich heute mit dir schwimmen und dann Kirschen pflücken!
Mit diesemutschein helfe ich dir, einen leckeren Saft aus Ananas, Karotten und Melone zu mixen!	Mit diesemutschein darfst du ein Spiel aussuchen, das ich eine Stunde lang mit dir auf der Wiese spiele!

## **E** Male die Silbenbögen:

Milchprodukte (4)

Körperpflege (4)

Grippezeiten (4)

Hängematte (4)

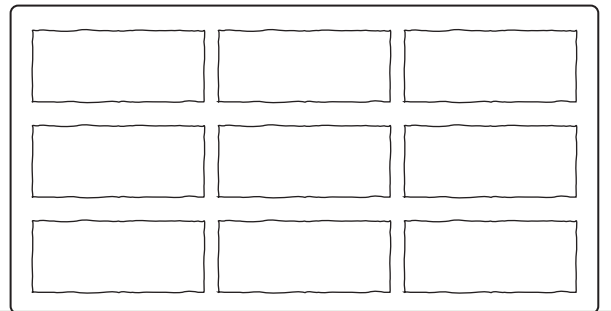
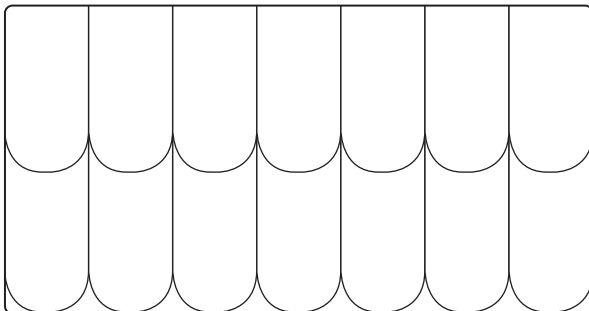
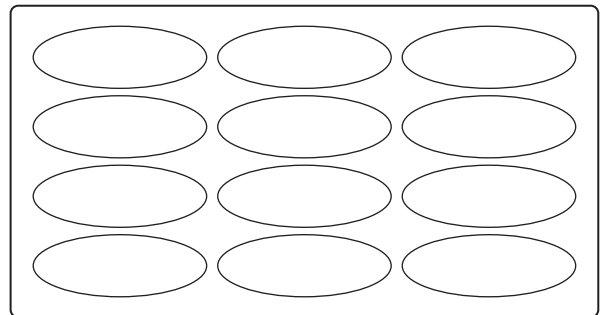
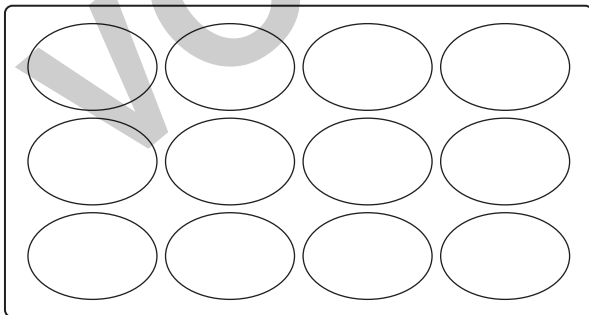
## ► Rätseldiktat: Mittagessen

Emilia hat auf **ihrem** Teller zwei Würstchen mit Senf.  
Enrico gehört der Teller mit dem Spiegelei und dem Salat.  
Marlene hat auf **ihrem** Teller Gurkenscheiben mit Quark.  
Der Teller mit den Würstchen ist in der Mitte.  
Leander hat auf seinem Teller drei Kugeln Eis und eine Waffel.  
Leanders Teller ist **links** vom Würstchenteller.  
Der Teller mit dem Spiegelei ist **ganz rechts**.  
Neben Enricos Teller findest du Marlenes Teller.  
Sofias Teller ist neben Leanders Teller.  
Sofia hat auf **ihrem** Teller zwei Kartoffeln und zwei Fischstäbchen.

**E** Schreibe die Namen unter die Teller. Male die genannten Gerichte auf die Teller.



**E** Wähle ein Raster und schreibe nach deiner Wahl in die Zellen: hat · ganz · ihr · links · rechts



## Gesundheit

---

► Diktat: **Bewegung ist gesund – egal, was du machst!**

Manche Kinder spielen Tennis oder Fußball,  
manche Kinder reiten oder schwimmen,  
andere Kinder tanzen oder rudern,  
noch andere Kinder turnen oder üben hochspringen,  
viele Kinder laufen, wandern oder klettern,  
einige Kinder hopsen auf dem Trampolin,  
wenige boxen, schnorcheln oder tauchen,  
wieder andere fahren Rad oder **Skateboard**,  
noch andere fahren Schlitten oder **Ski**,  
manche krabbeln, rollen oder kugeln über die Wiese,  
manche spielen Federball oder rennen um die Wette,  
und manche erfinden sogar Spiele mit Bewegung:



Gummitwist oder Quadrathopsen oder Luftpaddeln oder ...

**E** Welchen Sport machst du? .....

**E** Welches Spiel mit Bewegung erfindest du gerade? .....

**E** Schreibe ein Rondo aus den Sätzen oben!  
Zur Erinnerung: Ein Rondo hat acht Zeilen:

Die erste, vierte und siebte Zeile haben den gleichen Satz,  
die zweite und achte Zeile haben den gleichen Satz,  
alle anderen Zeilen sind unterschiedlich!

## Wörterliste

Virus – Viren	Kapsel	anhusten	kaputt
Bakterien	das Innere	krank	festsetzen
Mikroskop	Zellen	viele	brauchen
Körper	Hände	größer	
Leben	winzig	schützen	
Hülle	vermehren	teilen	

### ► Diktat: **Viren und Bakterien**

**Viren** und **Bakterien** finden sich bei uns allen im Körper.

**Viele** **Bakterien** brauchen wir sogar.

Aber **Viren** und **Bakterien** können uns auch krank machen.

Wie unterscheiden sie sich?

**Bakterien** sind **viel größer** als **Viren**. **Wir** können sie unter einem normalen Mikroskop sehen, **Viren** nicht! Die sind winzig.

**Bakterien** sind richtige Zellen mit Leben darin.

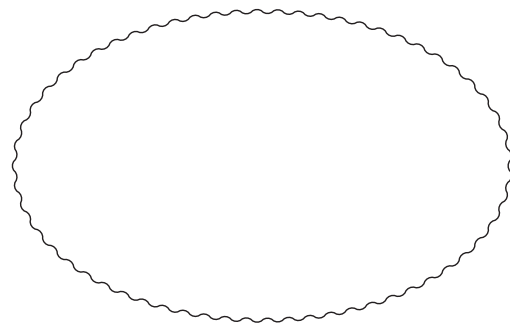
**Viren** sind einfacher gebaut. Sie besitzen nur eine Hülle, wie eine Kapsel um einen Kern.

**Bakterien** **vermehren** sich, so **viel** sie wollen. Sie brauchen niemanden dazu. Sie teilen **ihre** Zellen einfach immer wieder. Erst in zwei, **dann** in vier, dann in acht Zellen und so weiter.

**Viren** können sich nicht teilen. Sie brauchen die Körperzelle eines Lebewesens, in der sie sich festsetzen. Diese Körperzelle teilt sich **dann** und macht die gesunden Zellen **kaputt**.

Wie **wir** uns schützen können? Immer wieder **Hände** waschen und sich nicht anhusten lassen. Das hilft!

**E** Male hier einen Fantasie-Virus und gib ihm einen Namen:



**E** Male die Silbenbögen:

Viren (2) Bakterien (4) Mikroskop (3) Lebewesen (4) vermehren (3)