

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt: Gesundheit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt



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 Schulranzen 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

Kapitel IX: Die Lösungsvorschläge

Seiten 60 – 64



Vorwort

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:



EA

Einzelarbeit



PA

Partnerarbeit



GA

Arbeiten in kleinen Gruppen



GA

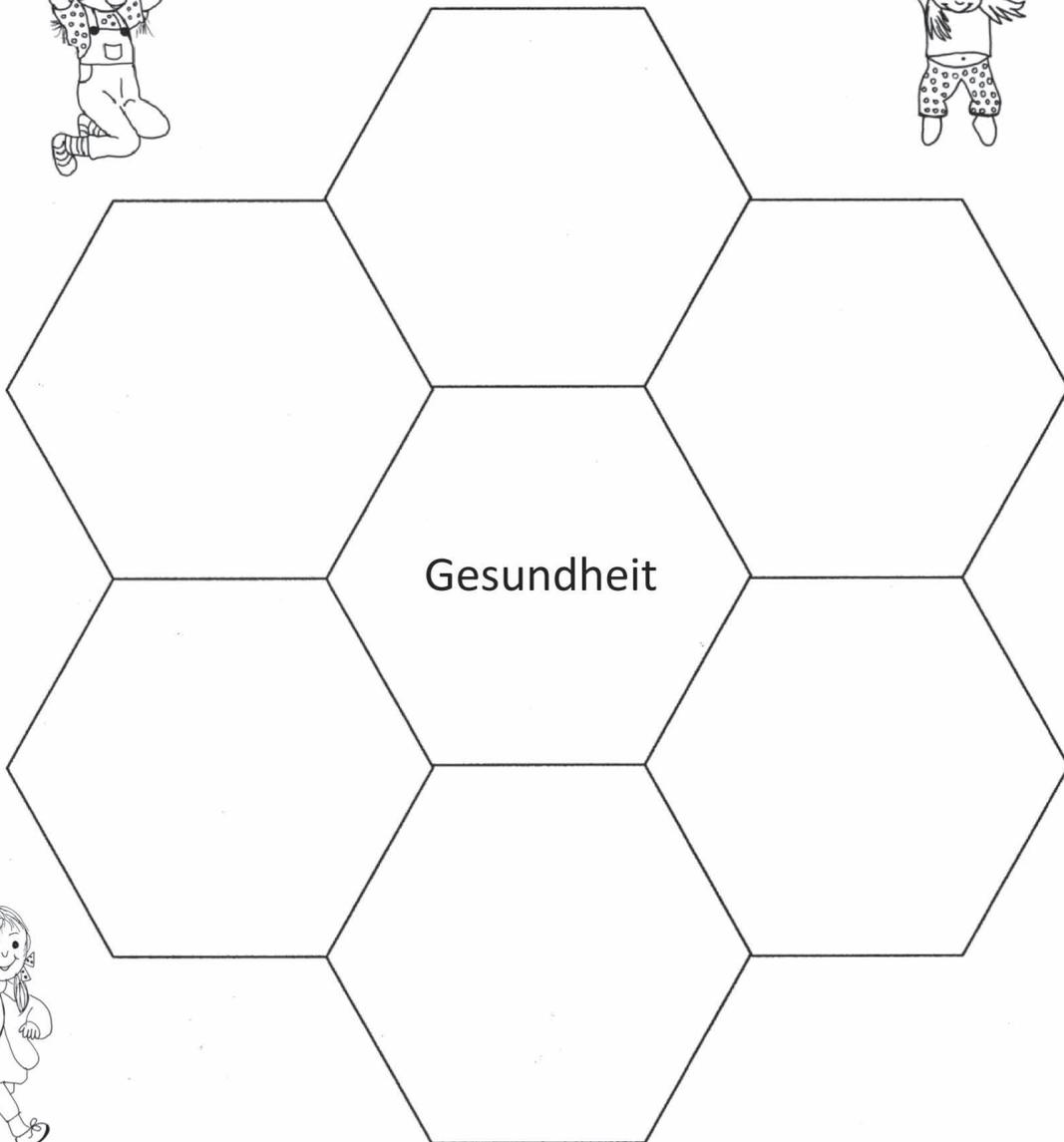
Arbeiten mit der ganzen Gruppe

I. Sich gesund erhalten



Aufgabe 1: *Was gehört für dich zur Gesundheit?*
Schreibe oder male die wichtigsten 6 Merkmale in die Kästchen.

| | | |
|---------------------------|--------------------|-------------------------------|
| richtig frühstücken | genug schlafen | Gemüse und Obst essen |
| viel Wasser trinken | Hände waschen | gute Freunde |
| sich zu Hause wohl fühlen | Sport und Bewegung | Zeit zum Spielen und Ausruhen |
| nicht krank sein | keine Schmerzen | gesunde Zähne |



Bestell-Nr. P11 353

Gesund leben - und gesund bleiben!

Lernwerkstatt GESUNDHEIT



I. Sich gesund erhalten



Aufgabe 2: a) **Macht eine Umfrage zum Thema Gesundheit.**

So geht es:

Nehmt den Fragebogen auf der nächsten Seite. Fragt eure Mitschüler, was für sie zur Gesundheit gehört, und macht jeweils einen Strich in die entsprechende Spalte.

Beispiel 1:

| Gesundheit ist | Striche | Anzahl Striche |
|----------------|---------|----------------|
| genug schlafen | | |

Ihr könnt die Tabelle auch mit eigenen Ideen ergänzen.

b) Und so wertet ihr die Bögen aus:

Zählt die Striche hinter den Begriffen jeweils zusammen.

Beispiel 2:

| Gesundheit ist | Striche | Anzahl Striche |
|----------------|---------|----------------|
| genug schlafen | | 7 |

c) Schreibt die vier meist genannten Begriffe in die Liste unten.

Notiere zu jedem Begriff deine Meinung.

| Gesundheit ist | wichtig weil ... / nicht so wichtig, weil ... |
|---|---|
|  <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> |



I. Sich gesund erhalten



Fragebogen zur Gesundheit

| Gesundheit ist | Striche | Anzahl Striche |
|----------------------------|---------|----------------|
| genug schlafen | | |
| keine Schmerzen haben | | |
| viel Wasser trinken | | |
| sich zu Hause wohlfühlen | | |
| nicht krank sein | | |
| Hände waschen | | |
| Sport und Bewegung | | |
| gesunde Zähne | | |
| Zeit zum Spielen | | |
| Gute Freunde | | |
| richtig frühstücken | | |
| viel Obst und Gemüse essen | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



II. Krank sein – was heißt das?



Sara ist krank.

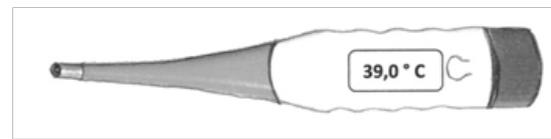
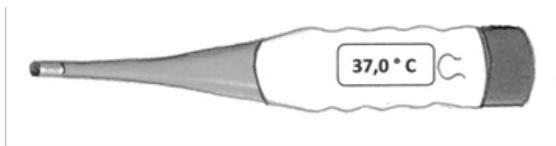
Heute kann Sara nicht in die Schule.

Sie ist krank. Sie hat am ganzen Körper Pickel.

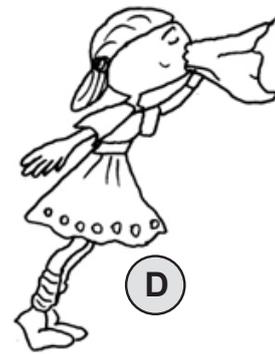
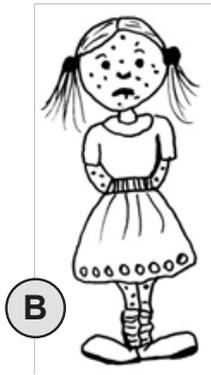
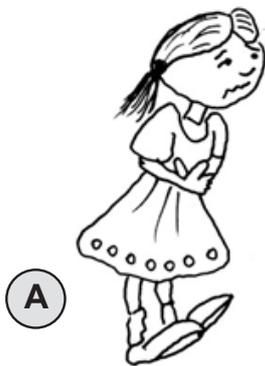
Und sie hat Fieber.



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

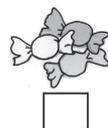
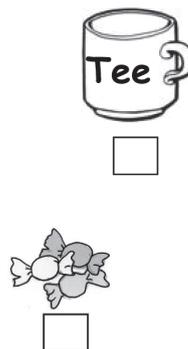
Ohrenschermerzen

Bauchschmerzen

Windpocken



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

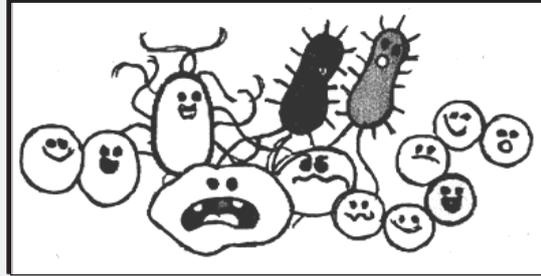




II. Krank sein – was heißt das?

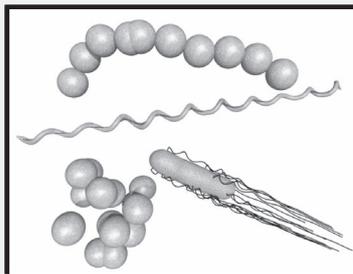
Warum ist Sara krank?

Einige **Mikroben** können dich krank machen. Mikroben sind winzig kleine Lebewesen. Ohne Mikroskop kannst du sie nicht sehen. Du findest sie aber überall: Auf dem Boden, an Handtüchern, auf der Straße, im Haus und auch an dir selber. Einige von ihnen machen dich krank. Andere sind nützlich: Sie helfen bei der Herstellung von Käse, Joghurt oder sogar Medikamenten.



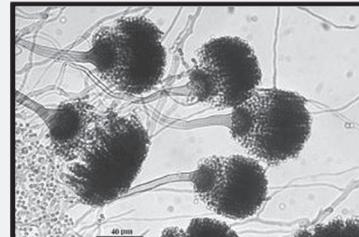
Es gibt unterschiedliche Mikroben:

Die kleinsten sind die **Viren**. Du siehst sie nur mit einem Elektronenmikroskop. Sie haben verschiedene Formen.



Die **Bakterien** kannst du mit einem normalen Mikroskop erkennen. Auch sie haben verschiedene Formen.

Dann gibt es noch **Pilze**. Sie sind die größten Mikroben. Diese kannst du auch im Mikroskop sehen. Sie sind unterschiedlich groß.



EA

Aufgabe 4: Was hast du dir gemerkt? Schreibe die Antworten in dein Heft.



- Wo findest du Mikroben?
- Wie kannst du Mikroben sehen?
- Machen dich alle Mikroben krank?
- Wo sind Mikroben nützlich?
- Welche Mikroben gibt es? Zähle sie auf.
- Welches sind die größten Mikroben?
- Welches sind die kleinsten Mikroben?

Lernwerkstatt GESUNDHEIT

Gesund leben – gesund bleiben

3. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2012
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald

Coverbilder: Denis Pepin, Miredi, kids.4pictures & Christian Schwier - fotolia.com

Grafik & Satz: Eva-Maria Noack/Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 353

ISBN: 978-3-95513-769-4

Bildnachweis:

Seite 21: wikimedia.org; Seite 27: fotolia.com; Seite 51: Andrea Kusajda/pixelio.de, birgitH/pixelio.de, fotolia.com, Benjamin Thorn/pixelio.de; Seite 53: Rupert Illek/pixelio.de; Seite 59: fotolia.com

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

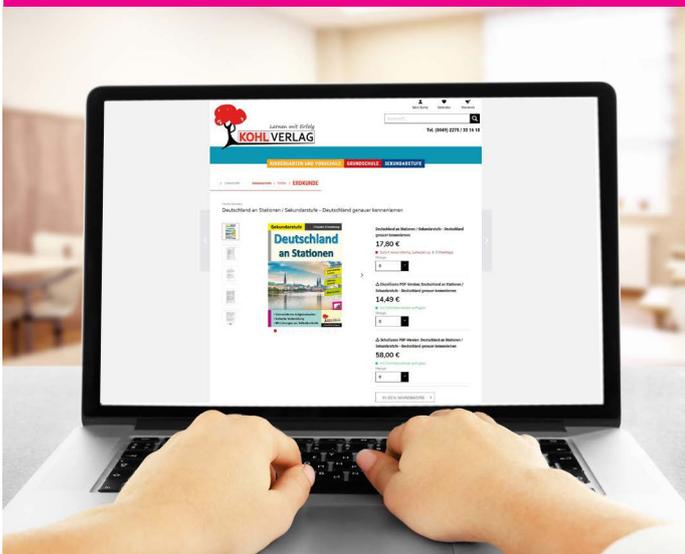
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



| | Print-Version | PDF-Einzellizenz | PDF-Schullizenz | Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz | Kombipaket Print & PDF-Schullizenz |
|---|---------------|------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Unbefristete Nutzung der Materialien | X | X | X | X | X |
| Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht | X | X | X | X | X |
| Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule | | | X | | X |
| Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution | | | X | | X |

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt: Gesundheit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

