

Jeder war schon einmal krank



Sprecht über eure Erfahrungen:

- Wie merkt man, wenn man krank wird?
- Was hast du dagegen getan?
- Wie lange warst du krank?

Versuche, folgende Fragen zu beantworten:

- Kennst du ansteckende Krankheiten? Grippe, Schnupfen, Masern, ...
- Wozu ist Fieber gut? Durch die hohe Temperatur werden Viren abgetötet.
- Welche Medizin gib es? zum Schlucken, Lutschen, Einreiben
- Wie kannst du dich gegen Krankheiten schützen? Impfen, Immunsystem

Manche Schäden an deinem Körper kannst du verhindern! Trage + oder - ein:

Ich setze mich in den Schatten und verwende Sonnenschutzcreme.	+
Ich putze meine Zähne mindestens 2 mal täglich.	+
Ich setze mich möglichst nahe an das TV-Gerät.	-
Ich sitze in der prallen Sonne und verwende nie Sonnenschutzcreme.	-
Ich sitze mit großem Abstand zum TV-Gerät.	+
Meine Zähne putze ich abends nicht.	-
Ich trage meine Schultasche mit einer Hand nach Hause.	-
Ich trage meine Schultasche auf dem Rücken.	+

Das Immunsystem hilft deinem Körper, Krankheiten abzuwehren.

Male aus, was gut für dein Immunsystem ist:

Gesunde Ernährung!	Viel Stress!	Viel Wasser trinken!
Viel Alkohol trinken!	Ausreichend Schlaf!	Bewegung!
Frische Luft!	Ungesunde Ernährung!	Möglichst wenig Schlaf!