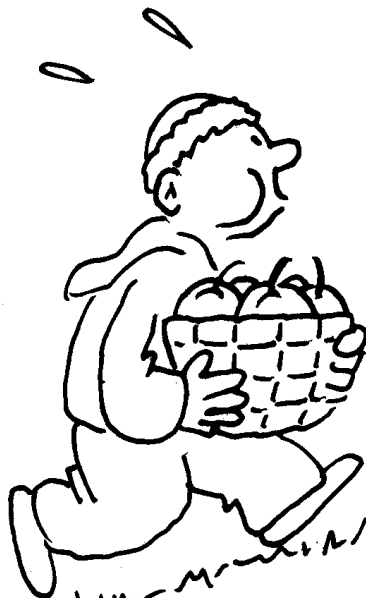


HAMBURGER ABC[®]

Lehrwerk zur Alphabetisierung und Grundbildung
Teil VI Deutschkurs zum Thema Gesundheit

von Herma Wäbs

Beispielseiten



Illustrationen
Ole Könnecke

An apple a day keeps the doctor away.

Arbeitsgemeinschaft Karolinenviertel e.V.

• Bildung • Kultur • Beratung • Freizeit • Bildung • Kultur • Beratung • Freizeit •

230 Seiten
13,80 €

Inhaltsverzeichnis

1.	Gesundheit – was ist das?	
1.1.	Einführung in das Thema	1
1.2.	Beschwerden	2
1.3.	Allgemeine Gesundheitsregeln	3
1.4.	Übungen zur Satzstruktur – Zeitangabe	4
1.5.	Mein Tagesablauf	5
2.	Ernährung	
2.1.	Grundnahrungsmittel	6
2.2.	Ernährungsregeln	8
2.3.	Übungen zur Satzstruktur – Nebensätze mit 'weil'	9
2.4.	Der Einkauf	11
2.5.	Etiketten lesen und verstehen	12
2.6.	Bildergeschichte: Magenschmerzen	19
3.	Unser Körper	
3.1.	Die Körperteile	23
3.2.	Übungen zur Satzstruktur Nebensätze mit 'um ... zu' oder 'zum'	25
3.3.	Die wichtigsten inneren Organe	27
3.3.1.	Das Herz	27
3.3.2.	Die Lunge	29
3.3.3.	Die Verdauungsorgane	30
3.4.	Das Gehirn	32
3.5.	Das Skelett, die Gelenke und die Muskeln	33
3.6.	Bildergeschichte: Der Beinbruch	35
4.	Abwehrkräfte stärken	
4.1.	Wie können wir unsere Abwehrkräfte stärken?	39
4.2.	Herr Lampe macht das so	41
4.3.	Grammatikübungen: Konjugation von reflexiven trennbaren Verben, Präsens und Perfekt	43
4.4.	Bildergeschichte: Frau Kruse achtet auf ihre Gesundheit	50
5.	Erkältung	
5.1.	Wie kann es zu einer Erkältung kommen?	54
5.2.	Was wir tun können	55
5.3.	Husten/Bronchitis	59
5.4.	Wörter zur Wahl	62
5.5.	Herr Fischer hat Halsschmerzen	63
5.6.	Übungen zur Satzstruktur – Nebensätze mit 'weil'	65
5.7.	Bildergeschichte: Schnupfen ist ansteckend	67
6.	Beim Arzt	
6.1.	Unwohlsein und Schmerzen	71
6.2.	Peter Jansen ist krank	73
6.3.	Medikamente – das Haltbarkeitsdatum	77
6.4.	Der Arzt sagt – Was sagen/tun Sie?	78
6.5.	Wortschatzerweiterung	79
6.6.	Übungen zur Satzstruktur, Nebensätze mit 'um ... zu'	81
6.7.	Trennbare Verben, Sätze im Präsens und im Perfekt	83
7.	Der Facharzt	
7.1.	Welcher Facharzt ist zuständig?	89
7.2.	Wohin gehen Sie?	91
7.3.	Übungen zur Satzstruktur – Nebensätze mit 'weil'	92
8.	Wärme- und Kältebehandlung	94
9.	Kopfschmerzen	95
10.	Impfung	
10.1.	Der Impfplan	96
10.2.	Bildergeschichte: Der Hundebiss	97
11.	Unsere Zähne	
11.1.	Herr Meier hat ein Loch im Zahn	101
11.2.	Zahnpflege	104
12.	Pech im Alltag	
12.1.	Bildergeschichte: Der Wespenstich	108
12.2.	Bildergeschichte: Der Sonnenbrand	112
12.3.	Bildergeschichte: Der verstauchte Fuß	116
13.	Hier finden Sie Hilfe	
13.1.	Wichtige Telefonnummern in Hamburg	120
13.2.	Leertabelle für andere Bundesländer	121
13.3.	Wer kann helfen?	122
14.	Das Selberschreiben anregen	125

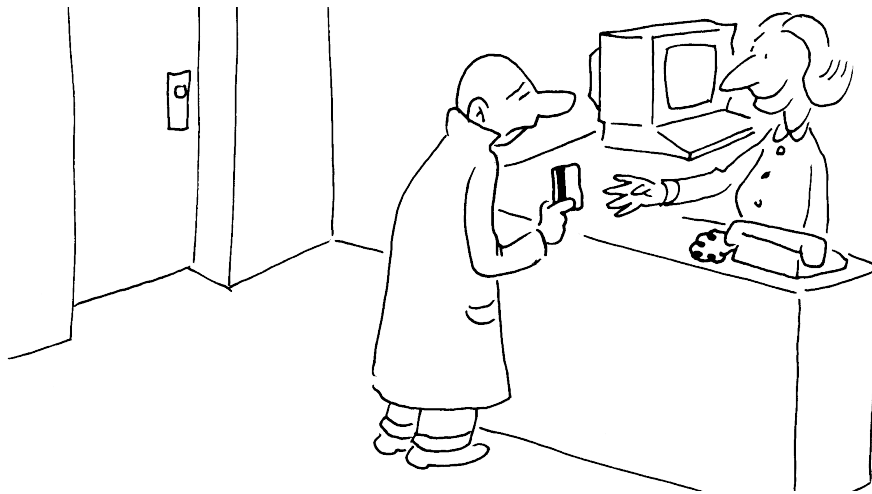
1. Gesundheit – was ist das?

1.1. Einführung in das Thema

Diese Arbeitsblätter zum Thema Gesundheit sollen Anregungen geben, bewusster zu leben.

Die Arbeitsblätter sollen informieren und Anregungen für eine gesunde Lebensweise geben.

Bei allen ernstesten Erkrankungen ist es notwendig, einen Arzt aufzusuchen.



Was bedeutet Gesundheit? Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen. Dazu gehören Lebensgewohnheiten, Ernährung, geistiges und körperliches Wohlfühlen.

Wir spüren an unserem Körper, was er braucht:

- * Wir haben Hunger – also müssen wir essen.
- * Wir haben Durst – also müssen wir trinken.
- * Wir sind müde – also müssen wir schlafen.

Leider sind die Anzeichen nicht immer so eindeutig.

Manchmal müssen sie erst richtig verstanden werden.

Zum Beispiel können Kopfschmerzen verschiedene Ursachen haben:

Stress, erste Anzeichen einer Erkältungskrankheit oder vielleicht Verspannungen der Nackenmuskulatur.

Wenn wir uns unwohl oder krank fühlen,

sollten wir nach den Ursachen suchen

und dabei auch unsere Lebensgewohnheiten überprüfen.

So können wir selbst etwas tun, um gesund zu werden

und uns vor erneuter Krankheit zu schützen.

1. Gesundheit – was ist das?

1.3. Allgemeine Gesundheitsregeln

Bitte den Text diskutieren und die Fragen beantworten:



- o Essen Sie regelmäßig und abwechslungsreich.
- o Trinken Sie täglich viel Wasser.
- o Essen Sie möglichst wenig Zucker.
- o Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- o Bleiben Sie aktiv mit Spaziergängen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Gymnastik.
- o Schlafen Sie nachts sieben bis acht Stunden.
- o Vermeiden Sie Zigarettenrauch und Alkohol.

Jeder kennt seinen eigenen Gesundheitszustand am besten.
Wir müssen unsere Gewohnheiten überprüfen,
um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.
Ein geregelter Tagesablauf ist wichtig für das Wohlbefinden.

Dazu einige persönliche Fragen:

1. Wie lange schlafen Sie nachts?

.....

2. Wie viel trinken Sie?

.....

3. Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie zu sich?

.....

4. Essen Sie abwechslungsreich?

.....

5. Rauchen Sie?

.....

6. Wie oft gehen Sie spazieren?

.....

7. Wie oft essen Sie Süßigkeiten?

.....

3. Unser Körper

3.1. Die Körperteile

Ziehen Sie bitte einen Strich vom Wort zum entsprechenden Körperteil:

der Kopf

das Auge

die Nase

das Ohr

der Mund

der Hals

die Schulter

die Brust

der Bauch

der Ellbogen

der Arm

die Hand

die Finger

das Bein

das Knie

der Rücken

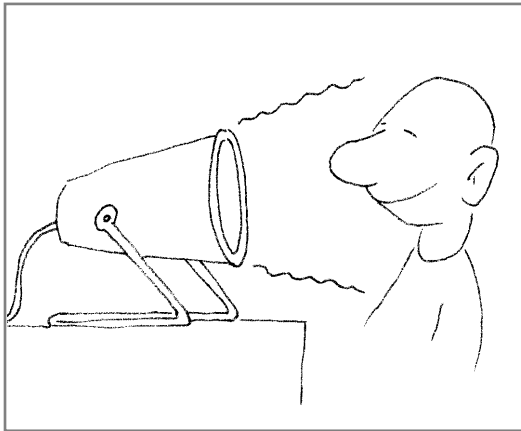
die Zehen

der Fuß

5. Erkältung

5.2. Was wir tun können

Infrarot-Bestrahlung, Inhalieren, Nasenspülung
Bitte den Text lesen und diskutieren:



Die Infrarot-Lampe/Heilwärme

Das ist eine Lampe mit infraroter Strahlung. Die Heilwärme dringt durch die Haut und fördert die Durchblutung.

Man wird schneller wieder gesund.

Bestrahlungsabstand: 30 – 50 cm

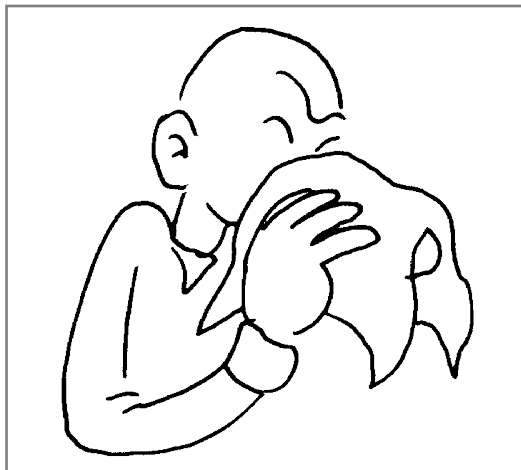
Bestrahlungsdauer: 15 Minuten



Inhalieren mit Thymian

Dampfbäder mit Thymian helfen, den Schnupfen zu lösen und die Heilung zu beschleunigen. Einen Esslöffel voll mit Thymian in einer Schüssel mit heißem Wasser (ca. 1/2 Liter) übergießen.

Unter einem Handtuch die warmen Dämpfe durch die Nase einatmen.



Nasenspülung

Etwa einen Teelöffel Emser Salz in einem Glas mit lauwarmem Wasser lösen. Die Salzlösung in die Nase einträufeln oder hochziehen.

Jedes Nasenloch einzeln behandeln.

Danach die Nase ausschnupfen.

Die Nasenspülung mit Emser Salz befreit die Nase ohne chemische Hilfsmittel.

Infrarot-Bestrahlung, Inhalieren oder Nasenspülungen helfen bei Erkältungskrankheiten:

Eine aufkommende Erkältung kann unterdrückt werden.

Eine bestehende Erkältung kann schneller geheilt werden.

Vorsicht bei Entzündungen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Infrarot-Bestrahlung, Inhalieren oder Nasenspülungen sinnvoll sind.

5. Erkältung

- 5.2. Was wir tun können
Infrarot-Bestrahlung, Inhalieren, Nasenspülung
Bitte die Fragen mit einem Satz beantworten:

1. Kommt Heilwärme aus der Zimmerlampe oder aus der Infrarot-Lampe?

.....

2. Fördert Heilwärme die Durchblutung oder die Erkältung?

.....

3. Wie lange soll man sich bestrahlen lassen – 50 Minuten oder 15 Minuten?

.....

4. Wie groß soll der Abstand sein – 30 bis 50 cm oder 13 bis 15 cm?

.....

5. Helfen Dampfbäder, den Schnupfen zu lösen oder den Schnupfen zu halten?

.....

6. Was hilft bei Erkältung – Inhalieren mit Thymian oder mit Baldrian?

.....

7. Was brauchen wir zum Inhalieren – eine Schüssel und ein Handtuch oder
eine Tasse Tee mit Honig?

.....

.....

5. Erkältung

5.3. Husten/Bronchitis

Bitte den Text lesen und diskutieren



Husten/Bronchitis

Zuerst hatte Anton Meier nur ein Kratzen im Hals, dann bekam er einen Schnupfen.

Jetzt quält ihn ein schlimmer Husten.

Bei Erkältungskrankheiten haben wir häufig auch Husten. In der Luftröhre oder auf den Bronchien bildet sich Schleim.

Durch Husten löst sich der Schleim.

Die Atemwege werden frei.

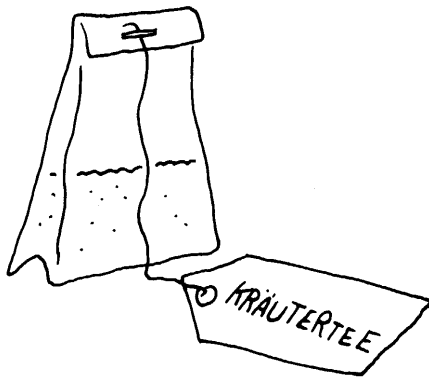
Heilpflanzen können helfen.

Heilpflanzen wie Eukalyptus und Thymian desinfizieren und beruhigen die Atemwege. Huflattich oder Isländisch Moos bewirken eine Reizlinderung.

Erkältungssalbe enthält Eukalyptusöl und Thymian.

Wenn wir Brust und Rücken mit Erkältungs-

salbe einreiben, können wir besser atmen.



Hustentee trinken:

Hustentee gibt es als Teemischung oder als Teebeutel. Gesüßt mit Honig schmeckt er gut und lindert den Husten.

Hustensaft oder Hustentropfen einnehmen:

Hustensaft oder Hustentropfen lösen den Schleim und lindern den Husten.

Die Dosierung entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

Bitte unbedingt zum Arzt gehen:

- * bei längerem Husten,
- * wenn zusätzlich Fieber auftritt oder
- * wenn wir nachts stark schwitzen.



5. Erkältung

5.7. Schnupfen ist ansteckend
Bitte die Bildergeschichte betrachten und diskutieren,
dann den Text lesen:



Otto fährt mit der U-Bahn nach Hause.
Neben ihm steht eine Frau. Sie ist stark erkältet:
Sie hat einen Schnupfen und niest.
Zwei Tage später: Otto hat sich angesteckt.
Er fühlt sich nicht wohl und hat Gliederschmerzen.
Er hat einen Schnupfen und muss niesen.
Eigentlich schmeckt ihm die Zigarette nicht mehr,
aber er kann es nicht lassen, er raucht trotzdem.
Otto tut nichts gegen seine Erkältung,
er trinkt keinen Erkältungstee, nimmt kein Fußbad
und geht auch nicht früh schlafen.
Am nächsten Tag geht Otto zur Arbeit.
Er fühlt sich sehr schlecht. Er hustet und niest.
Sein Chef sagt: „Gehen Sie doch zum Arzt.
Wenn Sie nichts gegen die Erkältung tun,
werden Sie auch noch die anderen Mitarbeiter anstecken!“
Endlich geht Otto zum Arzt. Gute Besserung, Otto!

13. Hier finden Sie Hilfe

13.2. Leertabelle für andere Bundesländer
Bitte wichtige Telefonnummern eintragen:



Polizei/Notruf 110*

Feuerwehr/Rettungsdienst 112*

Krankenwagen

Ärztlicher Notfalldienst

Apotheken-Notdienst:

In jeder Apotheke ist verzeichnet,
welche Apotheke Notdienst leistet.

Notfallpraxis

Gift-Informationszentrum

Zahnärztlicher Notfalldienst

Tierärztlicher Notfalldienst

Telefon-Seelsorge evangelisch 0800 -1110111*

katholisch 0800 - 1110222*

Kinder- und Jugendnotdienst

Kinder- und Jugendtelefon Mo. bis Fr. 15 – 19 Uhr 0800 -1110333*

Drogen-Informationstelefon

Schülerhilfe

* Diese Anrufe sind für Sie kostenlos.