

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

So geht es mir und meinem Körper richtig gut

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





Inhalt

Erläuterungen	4	Station 3 – Richtig Hände waschen	39
Laufzettel	6	Station 4 – So kleide ich mich richtig	41
Stationen Klasse 1		Station 5 – Gesunder Schlaf	42
Station 1 – Ich pflege meinen Körper	7	Station 6 – Gesundheitstipps	43
Station 2 – Richtig Zähne putzen wie KAI	8	Station 7 – Kim ist krank	44
Station 3 – Richtig Hände waschen	10	Station 8 – Erholung durch Kinderyoga	45
Station 4 – So kleide ich mich richtig	12	Station 9 – Bewegung hält den Körper fit	46
Station 5 – Gesunder Schlaf	14	Station 10 – Mein Bewegungstagebuch	47
Station 6 – Gesundheitstipps	15	Station 11 – Sportarten	49
Station 7 – Kim ist krank	16	Station 12 – Ernährungspyramide	51
Station 8 – Erholung durch Kinderyoga	17	Station 13 – Versteckter Zucker	53
Station 9 – Bewegung hält den Körper fit	18	Station 14 – Lebensnotwendiges Wasser	55
Station 10 – Mein Bewegungstagebuch	19	Station 15 – Meine gesunde Brotdose	56
Station 11 – Sportarten	20		
Station 12 – Ernährungspyramide	22	Lösungen Klasse 2	
Station 13 – Versteckter Zucker	24	Lösung Station 1 – Ich pflege meinen	
Station 14 – Lebensnotwendiges Wasser	26	Körper	58
Station 15 – Meine gesunde Brotdose	27	Lösung Station 2 – Richtig Zähne putzen	
		wie KAI	58
		Lösung Station 3 – Richtig Hände waschen	59
		Lösung Station 4 – So kleide ich mich	
		richtig	60
		Lösung Station 5 – Gesunder Schlaf	61
		Lösung Station 6 – Gesundheitstipps	61
		Lösung Station 7 – Kim ist krank	62
		Lösung Station 9 – Bewegung hält den	
		Körper fit	62
		Lösung Station 11 – Sportarten	63
		Lösung Station 12 – Ernährungspyramide	64
		Lösung Station 13 – Versteckter Zucker	64
		Lösung Station 14 – Lebensnotwendiges	
		Wasser	65
		Lösung Station 15 – Meine gesunde	
		Brotdose	65
		Anhang	
		Eine kleine große Bewegungsgeschichte	66
		Anleitung zum richtigen Händewaschen	67
		Kinderyoga-Karten zu Station 8	68
		Bildkarten zu Station 13	69
		Bildkarte zu Station 15	70
		Rezept für eine Handseife	71
		Rezept für Energiebällchen	72
Lösungen Klasse 1			
Lösung Station 1 – Ich pflege meinen			
Körper	29		
Lösung Station 2 – Richtig Zähne putzen			
wie KAI	29		
Lösung Station 3 – Richtig Hände waschen	30		
Lösung Station 4 – So kleide ich mich			
richtig	31		
Lösung Station 5 – Gesunder Schlaf	32		
Lösung Station 6 – Gesundheitstipps	32		
Lösung Station 7 – Kim ist krank	33		
Lösung Station 9 – Bewegung hält den			
Körper fit	33		
Lösung Station 12 – Ernährungspyramide	34		
Lösung Station 13 – Versteckter Zucker	34		
Lösung Station 14 – Lebensnotwendiges			
Wasser	35		
Lösung Station 15 – Meine gesunde			
Brotdose	35		
Stationen Klasse 2			
Station 1 – Ich pflege meinen Körper	36		
Station 2 – Richtig Zähne putzen wie KAI	37		




Der Band enthält **digitales Zusatzmaterial zum Download**. Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden **Zusatzcode** finden Sie am Ende des Buches.



Station 1 – Ich pflege meinen Körper

1. Was gehört zur Körperpflege? Verbinde. 

2. Male den rot an, wenn du das jeden Tag machst. 



Nägel schneiden

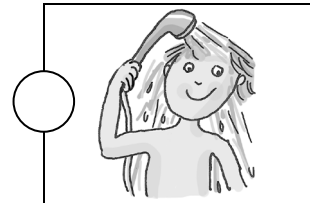
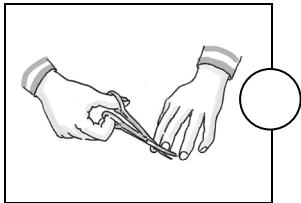
Hände waschen

Zähne putzen


Haare kämmen




Gesicht waschen




duschen / baden



3. Warum pflegst du deinen Körper?




Male die Gründe grün an, die du wichtig findest. 

	Ich will nicht krank werden.
	Ich will gesunde Zähne haben.
	Ich möchte gut riechen.

	Ich möchte schöne Haare haben.
	Ich möchte mich wohl fühlen.
	Ich finde schmutzige Nägel eklig.



Station 6 – Gesundheitstipps

1. Ergänze die Lücken. 
2. Was davon hält dich gesund? Kreise die Bilder ein. 
3. Was davon ist ungesund? Warum?
Sprich mit einem Partnerkind. 

 <p>Durch viel Be_____ bleibe ich fit.</p>	 <p>Zu viel Fern_____ schadet meinem Gehirn.</p>	 <p>Zu viel Süß_____ machen dick und die Zähne kaputt.</p>
 <p>Gesunde Ern_____ hält mich fit.</p>	 <p>Hände_____ spült Bakterien, Viren und Dreck ab.</p>	 <p>Zähne_____ am Morgen und Abend schützt vor Karies.</p>
 <p>Genug Sch_____ ist wichtig, damit sich mein Körper erholen kann.</p>	 <p>Durch falsche Klei_____ bei kaltem Wetter kann ich krank werden.</p>	 <p>Sonnen_____ schützt meine Haut vor der Sonne.</p>



Station 13 – Versteckter Zucker (1)



Süßigkeiten naschen ist erlaubt, aber sparsam!
Denn zu viel Zucker schadet deinem Körper.

1. Was macht viel Zucker mit dir? Verbinde. 

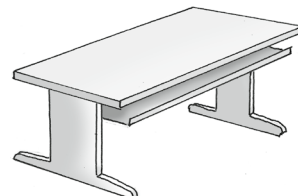


schadet den Zähnen	hungrig	kurz fröhlich	dick
-----------------------	---------	---------------	------

2. Wie viel Zucker am Tag ist okay?

Nimm die Zuckerwürfel aus der Dose.

Lege deine Vermutung auf den Tisch.






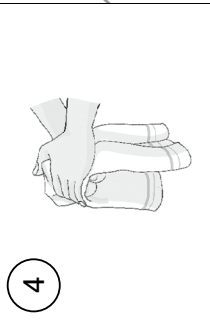
3. Vergleiche mit der Lösung. 

4. Male die richtige Anzahl an Zuckerwürfeln an. 

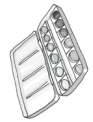


Lösung Station 3 – Richtig Hände waschen (2)

1. Wie wäschst du deine Hände richtig?
Verbinde die Bilder mit den Texten.


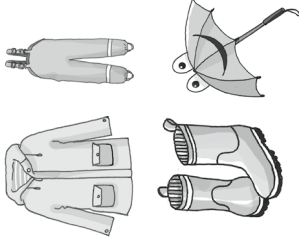

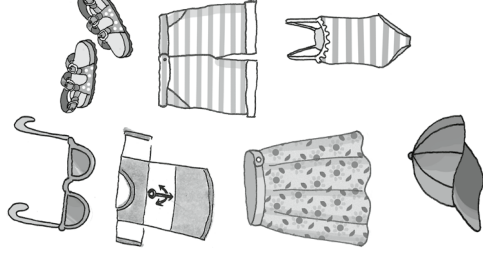

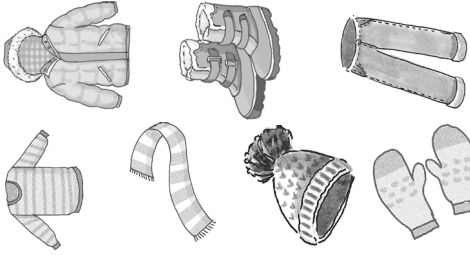
			
1	2	3	4
Wasche die Seife gründlich ab.	Mache deine Hände nass.	Trockne deine Hände mit einem sauberen Tuch ab.	Seife sie gründlich ein. Innen, außen und zwischen den Fingern. Singe dabei 2-mal „Alle meine Entchen“.

2. Male dir mit Wasserfarbe 3 Punkte auf jede Hand.
Wasche deine Hände gründlich nach der Anleitung.

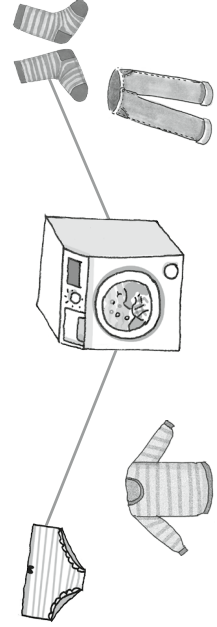


Lösung Station 4 – So kleide ich mich richtig (1)

1. Schneide die Bilder der Kleidungsstücke aus.
2. Welche Kleidung passt zu welchem Wetter?
Klebe die Bilder richtig auf.

Regen	Wärme	Kälte
 	 	 

3. Was solltest du jeden Tag frisch anziehen?
Verbinde mit der Waschmaschine.





Station 3 – Richtig Hände waschen (2)

1. Wie wäschst du deine Hände richtig? Trage die Wörter ein: 

Fingern · nass · Trockne · Seife · Wasche

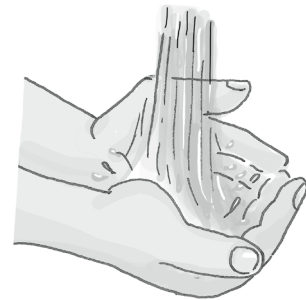
2. Verbinde die Texte mit den richtigen Bildern. 

1) Mache deine Hände

_____.



2) _____ sie gründlich ein.
Innen, außen und zwischen den
_____. Singe dabei
2-mal „Alle meine Entchen“.




3) _____ die Seife
gründlich ab.



4) _____ deine
Hände mit einem sauberen
Tuch ab.




3. Male dir mit Wasserfarbe 3 Punkte auf jede Hand.
Wasche deine Hände gründlich nach der Anleitung. 





Station 15 – Meine gesunde Brotdose (1)

1. Lies die 4 Bausteine der gesunden Ernährung. 

Du solltest täglich aus jedem Baustein etwas essen.

2. Verbinde die Lebensmittel mit den Bausteinen. 

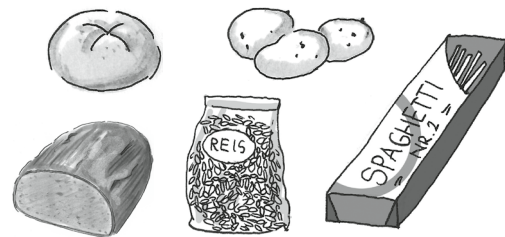
Vitamine

Sie sind wichtig für deine Gesundheit, dein Gehirn, deine Augen, starke Knochen und Zähne.



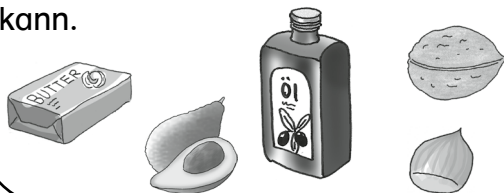
Kohlenhydrate

Sie machen satt und liefern dem Körper Energie. Sie sind wichtig für deine Muskeln und dein Gehirn.



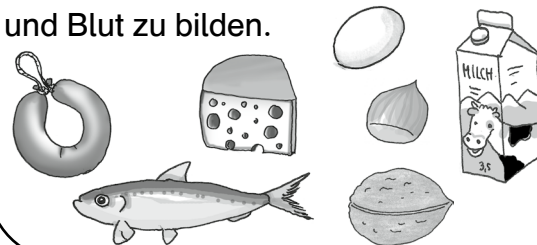
Fette

Sie speichern Energie, schützen das Körperinnere und halten dich warm. Sie sorgen dafür, dass der Körper manche Vitamine besser aufnehmen kann.



Eiweiß

Es ist wichtig für dein Wachstum. Dein Körper braucht es, um Muskeln, Haut, Haare, Knochen aufzubauen und Blut zu bilden.



3. Welche Lebensmittel sind gesund? Kreise ein. 



Lösung Station 12 – Ernährungspyramide (1)



Die Ernährungspyramide zeigt dir, wie viel du von etwas essen oder trinken solltest. Unten ist das, wovon du viel zu dir nehmen solltest. Oben ist das, wovon du wenig zu dir nehmen solltest.



1. Schneide alle Bildchen der Lebensmittel aus.



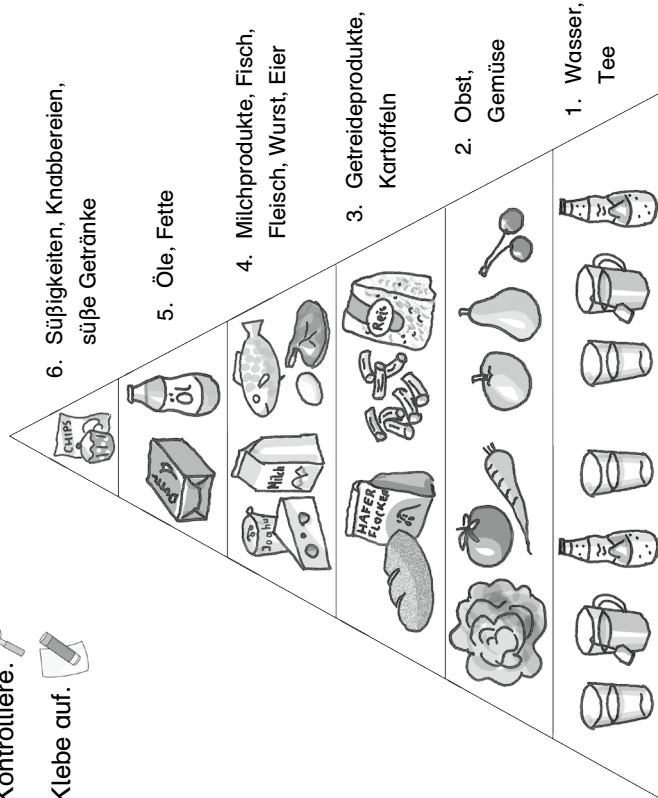
2. Ordne sie in die Ernährungspyramide ein.



3. Kontrolliere.



4. Klebe auf.



5. Schreibe auf, was du gern isst und trinkst. Schreibe dahinter die passenden Zahlen aus der Ernährungspyramide.



Lösung Station 13 – Versteckter Zucker (1)



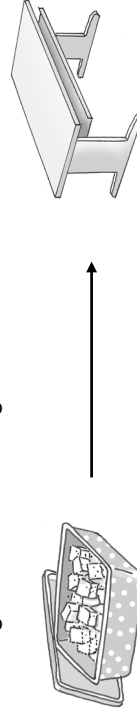
Süßigkeiten naschen ist erlaubt, aber sparsam! Denn zu viel Zucker schadet deinem Körper.



- Fülle den Lückentext mit den Wörtern aus dem grauen Kasten. In Süßigkeiten und einigen Getränken ist viel Zucker enthalten. Dieser gibt dem Körper schnell Energie. Dadurch bekommst du aber gleich wieder neuen Hunger. Isst du Süßes, lässt es für einen kurzen Moment ein Glücksgefühl im Gehirn entstehen. Du bist fröhlich. Doch dann verlangt dein Körper mehr. Das macht dich wieder traurig. Lerne deshalb, dir eine kleine Menge Süßes einzuteilen und dich darüber zu freuen. Zu viel Zucker kann den Körper dick machen. Außerdem ist Zucker schlecht für deine Zähne.

fröhlich · Hunger · Zähne · dick

- Wie viel Zucker am Tag ist okay? Nimm die Zuckerwürfel aus der Dose. Lege deine Vermutung auf den Tisch.



- Vergleiche mit der Lösung.



- Male die richtige Anzahl an Zuckerwürfeln an.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

So geht es mir und meinem Körper richtig gut

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

