

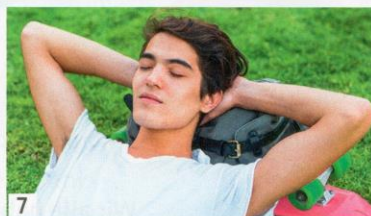
|         |        |
|---------|--------|
| Name:   |        |
| Klasse: | Datum: |

## Was ist Gesundheit?

*Wenn man gesund ist, fühlt man sich, als könnte man Bäume ausreißen. Ist man krank, fühlt man sich schlapp und antriebslos. Menschen können sich aber auch krank fühlen, wenn man es ihnen körperlich nicht ansieht. Was bedeutet Gesundheit eigentlich? Wie kann man sich gesund halten?*

### Aufgaben

- Recherchiere, welche drei Bereiche (laut der Weltgesundheitsorganisation WHO) zur Gesundheit zählen.
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Unsere Lebensumstände können sich positiv (gut) als auch negativ (schlecht) auf unsere Gesundheit auswirken. Welche sind das? Benenne die Lebensumstände auf den Bildern 2-7.



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

|         |        |
|---------|--------|
| Name:   |        |
| Klasse: | Datum: |



## Was ist Gesundheit?

*Wenn man gesund ist, fühlt man sich, als könnte man Bäume ausreißen. Ist man krank, fühlt man sich schlapp und antriebslos. Menschen können sich aber auch krank fühlen, wenn man es ihnen körperlich nicht ansieht. Was bedeutet Gesundheit eigentlich? Wie kann man sich gesund halten?*

1. Lies den Bericht *aufmerksam* durch.

Es ist 6:30 Uhr. Der Wecker klingelt und Ninas Alltag beginnt. Ihrem großen Bruder stehen 8 Stunden auf der Baustelle bevor. Beim Frühstück klagt er über die harte Arbeit bei Kälte, Wind und Regen. Ninas Mutter schimpft über ihren Chef und die Überstunden im Großraumbüro. Zeit für Pausen bleibt ihr heute bei den unzähligen Aufgaben sicher nicht. Für die lange Autofahrt packt sie sich noch ihre Zigaretten ein. „Was soll ich denn sagen? Ich habe Schiss vor der Klassenarbeit und dumme Sprüche über mein Aussehen darf ich mir bestimmt auch wieder anhören“, beschwert sich Nina. Der Appetit auf das Frühstück ist ihr vergangen, sie holt sich auf dem Schulweg lieber Kakao und Kekse.

- a) Nenne Faktoren, die schädlich für die Gesundheit sein können. Was könnten die Personen für ihre Gesundheit tun? Schreibe auf.

Schädliche Faktoren:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

|         |        |
|---------|--------|
| Name:   |        |
| Klasse: | Datum: |

# Gesundheit Krankheit



Schon fertig? 😊 Dann beantworte folgende Frage:

- a) Wie geht es dir? Beschreibe deinen Alltag von morgens bis abends. Welche Faktoren sind schädlich / gut für deine Gesundheit? Was könntest du für deine Gesundheit tun? Schreibe auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Faktoren sind schädlich / gut für deine Gesundheit? Was könntest du für deine Gesundheit tun? Schreibe auf.

---

---

---

---



Schon fertig? 😊 Dann beantworte folgende Frage:

Sport ist gesund, kann aber auch ungesund sein. Warum? Begründe deine Antwort.

---

---

---

---

---