



Ich bin krank



Es gibt sehr viele verschiedene Krankheiten.

Wenn man krank ist, ist man oft sehr müde. Man fühlt sich nicht gut. Man hat nicht einmal Lust mit Freunden zu spielen. Gerade im Winter sind sehr viele Kinder und Erwachsene krank. Am besten ist es, wenn man dann zuhause bleibt und sich ins Bett legt. Dann kann es einem bald wieder gut gehen.

Wenn die Körpertemperatur ansteigt, bekommt man **Fieber**. Fieber hat man, wenn man mehr als 37 Grad Körpertemperatur hat. Bei Fieber muss man sich ins Bett legen. Man braucht viel Ruhe und Schlaf. Oft ist einem dann ganz kalt oder sehr heiß. Viele Kinder und Erwachsene haben keinen Hunger, wenn sie Fieber haben. Am liebsten schläft man dann den ganzen Tag. Man hat fast keine Kraft und nur wenig Energie. Alles, was man macht, kommt einem anstrengend vor.



Hattest du schon mal **Bauchschmerzen**? Dann fühlt man sich schlecht. Wenn die Schmerzen sehr stark sind, hat man keine Lust sich zu bewegen. Alles ist anstrengend. Man kann in der Schule dann nur schlecht aufpassen. Die ganze Zeit denkt man nur an die Bauchschmerzen. Es gibt viele Gründe, warum der Bauch weh tun kann. Oft isst man zu viel oder zu schnell. Dann kann man leicht Bauchschmerzen bekommen. Wenn man viele ungesunde Dinge isst, kann es einem auch schlecht gehen. Auch wenn man nur Süßigkeiten isst, kann es einem nicht gut gehen. Manchmal sind die Lebensmittel auch schlecht und nicht mehr haltbar. Man nennt sie dann verdorben. Wenn man verdorbene Lebensmittel isst, dann bekommt man sehr leicht Bauchschmerzen. Deswegen ist es auch wichtig, dass man



Lebensmittel richtig lagert. Stellt man zum Beispiel die Milch nicht in den Kühlschrank, wird sie sehr schnell schlecht.

Bestimmt hast du schon einmal eine **Erkältung** gehabt. Dann braucht man viele Taschentücher. Deine Nase ist ganz rot und oft ist sie auch verstopft. Man bekommt schwer Luft und muss oft die Nase putzen. Man muss auch oft niesen. Du frierst sehr schnell. Dein Körper braucht dann viel Ruhe, damit er gegen die Krankheit kämpfen kann. Nur dann kannst du gesund werden.



Finde das passende Ende zu dem Satzanfang.

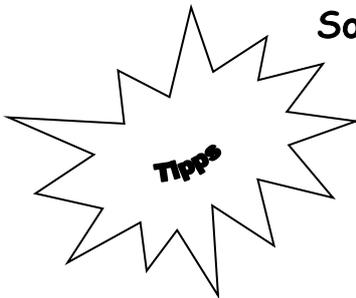
Wenn man krank ist, fühlt man	◆	◆	Bauchschmerzen bekommen.
Wenn man ungesunde Lebensmittel isst, kann man	◆	◆	viele Menschen krank.
Vor allem im Winter sind	◆	◆	als 37 Grad Körpertemperatur.
Fieber hat man bei mehr	◆	◆	sich nicht gut.

Es gibt einige Dinge, die dir helfen schneller gesund zu werden. Du weißt schon, dass viel Ruhe wichtig ist. Man wird schneller gesund, wenn man sich ins Bett legt und viel schläft. Auch ein warmer Tee kann dir sehr oft helfen.

Sollte die Krankheit nicht besser werden, musst du zum Arzt gehen. Der Kinderarzt untersucht dich genau. Der Doktor kann dir dann



Medikamente geben. Mit den Medikamenten geht es dir bald wieder besser.



So bleibst du gesund:

- ✓ Beim Husten und beim Niesen ein Taschentuch vorhalten!
- ✓ Obst und Gemüse vor dem Essen waschen!
- ✓ Vor dem Essen immer Hände waschen!
- ✓ Man soll viele gesunde Lebensmittel essen!



Streiche das falsche Wort in der Klammer durch.

Beispiel: (~~Süßes~~ / Obst) ist gesund.

Es gibt viele (gleiche / verschiedene) Krankheiten.

Wenn man krank ist, fühlt man sich (schlecht / sehr gut).

(Viel Schlaf / Wenig Schlaf) kann dir helfen gesund zu werden.

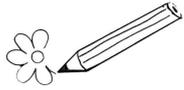
Wenn man viele (Süßigkeiten / gesunde Lebensmittel) isst, kann man krank werden.

Beim Niesen soll man (nie / immer) eine Hand vor Nase und Mund halten.

Vor dem Essen soll man die Hände (waschen / streicheln).

(Ein Arzt / Ein Freund) kann dich untersuchen und dir Medikamente geben, damit du wieder gesund wirst.





Was kann man haben, wenn man krank ist?
Male die Box in deiner Lieblingsfarbe an.

Beispiel:

Husten

Krone

Katzen

Fieber

Bauchschmerzen

Erkältung

Hände

verstopfte
Nase

Bruder

