

## Ich bin krank

Es gibt viele verschiedene Krankheiten. Wenn man krank ist, ist man oft sehr müde. Gerade im Winter sind sehr viele Kinder und Erwachsene krank. Am besten ist es, wenn man dann zuhause bleibt und sich ins Bett legt.

Wenn die Körpertemperatur ansteigt, bekommt man **Fieber**. Fieber hat man, wenn man mehr als 37 Grad Körpertemperatur hat. Alles, was man macht, kommt einem anstrengend vor. Man braucht viel Ruhe und Schlaf. Am besten schläft man dann den ganzen Tag.

Bei **Bauchschmerzen** fühlt man sich schlecht. Wenn die Schmerzen stark sind, hat man keine Lust was zu machen. Alles ist anstrengend. Man kann in der Schule nur schlecht aufpassen. 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.



Bei einer **Erkältung** ist die Nase verstopft. Man bekommt schwer Luft. Meistens braucht man viele Taschentücher. Und man muss oft niesen. Dein Körper braucht dann viel Ruhe. Er kann dann besser gegen die Krankheit kämpfen.



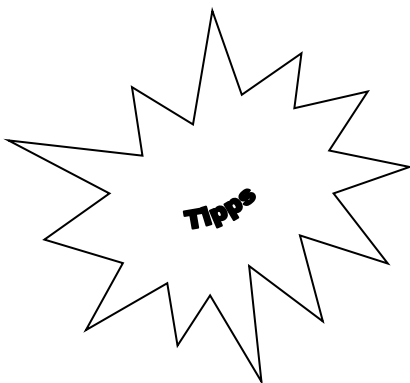


Finde das passende Ende zu dem Satzanfang.

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 können schneller gesund zu werden. Viel Ruhe ist sehr wichtig. Man wird schneller gesund, wenn man sich ins Bett legt und viel schläft. Auch ein warmer Tee kann dir 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.



**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.

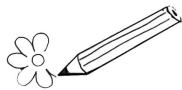
Beispiel: (~~Süßes~~ / Obst) ist gesund.

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

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

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

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



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

Beispiel:

Husten

Erkältung

Katzen

Bauchschmerzen

Fieber

verstopfte Nase

Hände

