# Händewaschen – coole Nummer gegen Viren

Ihr habt es bestimmt schon selbst beobachtet: Wenn es dunkel und kalt wird, gibt es Zeiten, in denen ihr und eure Mitschüler ständig Schnupfen und Husten habt und euch nicht wohlfühlt.

Einige Kinder bekommen sogar eine richtige Grippe mit hohem Fieber und müssen dann lange zu Hause im Bett bleiben.

Die meisten Infektionskrankheiten (so nennt man diese Erkrankungen) werden durch Viren oder Bakterien hervorgerufen.

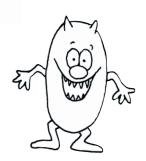


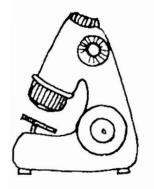




Diese sind so winzig, dass wir sie mit unseren Augen nicht entdecken und Ärzte sie nur durch ein Mikroskop betrachten können.







## Händewaschen – coole Nummer gegen Viren (Fortsetzung)

Obwohl Viren und Bakterien in Wirklichkeit keine Beine haben, können sie sich gut bewegen.

Sie verbreiten sich zum Beispiel durch die Atemluft, sie werden durch Händeschütteln oder durch Insektenstiche verbreitet und kommen so von Mensch zu Mensch rund um die Welt.

Dringen die Bakterien in unseren Körper ein, bildet unser Körper möglichst schnell Abwehrstoffe, die die Eindringlinge erkennen und unschädlich machen.



Und da unser Körper sehr schlau ist, merkt er sich die Eindringlinge genau und kann bei einer erneuten Infektion die Abwehrstoffe sehr schnell bereitstellen.

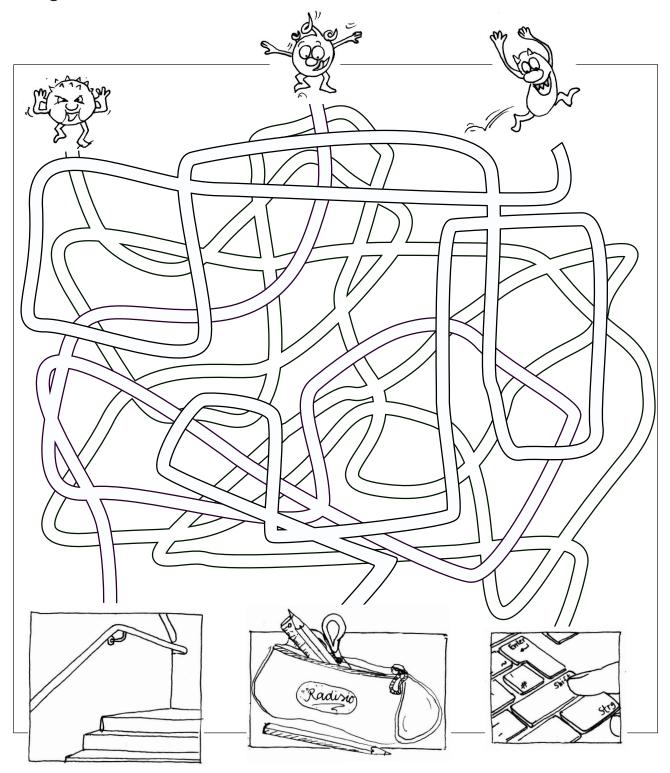
Diesen Zustand kann man auch durch eine Impfung erreichen.

Da es aber nicht gegen alle Erreger Impfstoffe gibt, kannst du selbst dafür sorgen, dass nicht zu viele Bakterien und Viren in deinen Körper gelangen.



# Wo verstecken sich Bakterien?

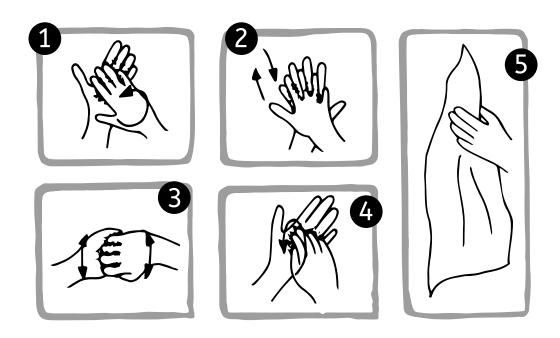
Wandere durch das Labyrinth, um herauszufinden, wo sich die Bakterien verstecken. Verwende verschiedene Farben für verschiedene Wege.



# Wie geht Händewaschen richtig?

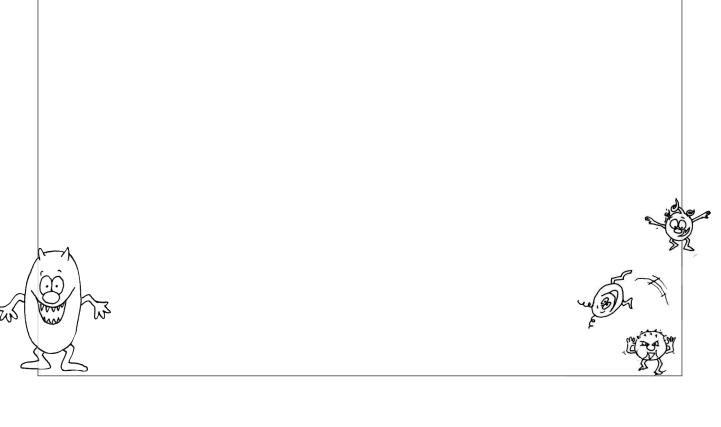


- Mache die Hände ganz nass.
- Seife die Hände gut ein.
- Verteile den Schaum zwischen den Fingern.
- Wasche die Fingerspitzen. Denke auch an die Daumen.
- Zähle beim Waschen bis 30.
- Spüle die Hände mit Wasser gut ab.
- Trockne die Hände mit einem sauberen Tuch.



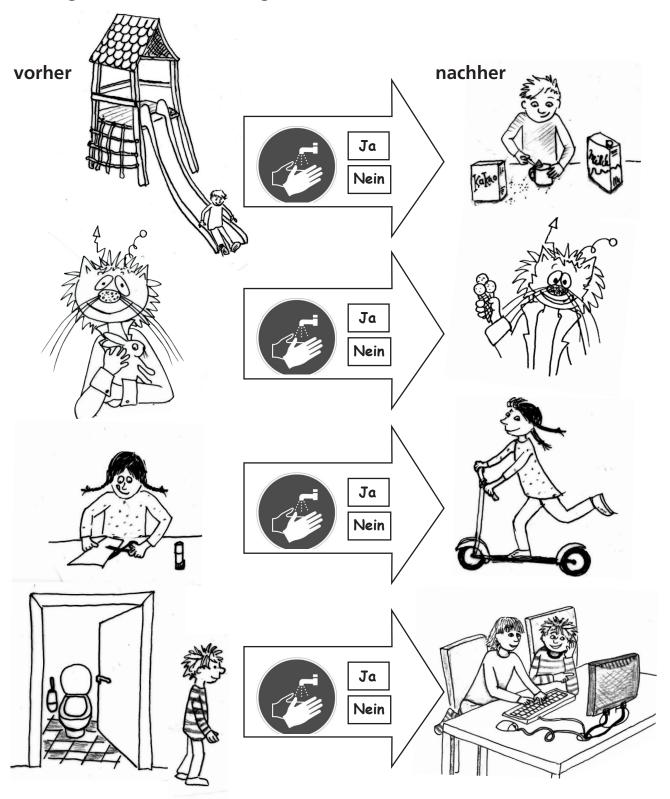
# Hände waschen – aber richtig!

- 1. Zeichne den Umriss deiner Hand auf.
- 2. Zeichne dann die Stellen ein, die beim Händewaschen leicht vergessen werden. Denke dabei an die weißen Stellen, die du im Hygienekoffer gesehen hast.
- 3. Schaue dir die Zeichnung genau an, damit du beim nächsten Händewaschen gerade diese Stellen besonders sorgfältig wäschst.



# Wann ist Händewaschen wichtig?

Überlege, ob zwischen den verschiedenen Aktivitäten Händewaschen wichtig ist. Kreuze die richtige Anwort an.





- <sup>1</sup> Mika hat Husten.
- <sup>2</sup> Mika ist krank.
- ₃ Mika geht zu Dr. Karim.
- 4 Dr. Karim untersucht Mika.
- 5 Mika bekommt Hustensaft.
- 6 Ruhe und Schlaf tun Mika gut.
- <sup>7</sup> Der Hustensaft tut Mika gut.
- 8 Mika wird wieder gesund.







1. Was hat Mika?



2. Was tut Mika gut?

3. Male Mika bei Dr. Karim.





#### Wie können Kinder krank werden?

- Mika hat Fieber. Mika ist krank.
- ₃ Mika geht zu Dr. Karim.
- 4 Dr. Karim untersucht Mika.
- 5 Mika fragt: "Wie bin ich krank geworden?"



- 7 "Es gibt Viren und Bakterien.
- 8 Viren und Bakterien sind sehr klein. Du kannst sie nicht sehen.
- 9 Einige Bakterien sind gut für den Körper.
- Einige Viren und Bakterien können Menschen krank machen.
- 11 Viren und Bakterien kommen durch die Nase in deinen Körper.
- 12 Viren und Bakterien kommen durch den Mund oder eine Wunde
- in deinen Körper. Das passiert jeden Tag.
- Dein Körper wehrt sich gegen schädliche Viren und Bakterien.
- Dein Körper bildet Abwehrstoffe.
- Die Abwehrstoffe machen die Viren und Bakterien unschädlich.
- 17 Wenn dein Körper Viren abwehrt, kannst du Fieber bekommen.
- 18 Wenn du Fieber hast, fühlst du dich müde.
- 19 Du musst dich ausruhen.
- 20 Mika fragt: "Wie kann ich mich
- 21 gegen schädliche Viren und Bakterien
- 22 schützen?"

Mein Tipp
für die Gesundheit:
Nach dem Klo und
vor dem Essen
Händewaschen nicht vergessen!



OFO A

1. Was hat Mika?

2. Wie kommen Viren und Bakterien in den Körper?

3. Wie wehrt sich der Körper gegen schädliche Viren und Bakterien?

4. Was fragt Mika Dr. Karim am Ende?

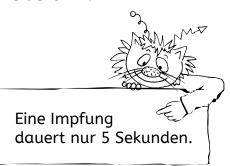
5. Gib Mika Tipps für seine Gesundheit.





#### Wie schützt Dr. Karim Mika vor schweren Krankheiten?

- <sup>2</sup> Mika ist bei Dr. Karim.
- 3 Mika bekommt eine Impfung.
- 4 Mika fragt: "Was bedeutet impfen?"
- 5 Dr. Karim erklärt:
- 6 "Einige Viren und Bakterien können
- 7 Menschen krank machen.
- 8 Dein Körper wehrt sich gegen die Viren und Bakterien
- 9 und bildet Abwehrstoffe.
- Die Abwehrstoffe machen die Viren und Bakterien unschädlich.
- 11 Es gibt einige Viren und Bakterien,
- die schwere Krankheiten verursachen können.
- 13 Eine Impfung schützt vor schweren Krankheiten.
- 14 Die Impfung hilft dem Körper,
- 15 Abwehrstoffe gegen schwere Krankheiten zu bilden.
- 16 Eine Impfung hält viele Jahre.
- 17 Impfungen gibt es gegen verschiedene Krankheiten.
- 18 Impfungen gibt es zum Beispiel gegen Mumps, Masern und Röteln.
- Du bekommst eine Spritze in den Oberarm.
- 20 Bist du bereit?"
- 21 Mika ist bereit.





OFO A

1. Was bekommt Mika?

2. Wovor schützt eine Impfung?

3. Wie lange hält eine Impfung?

4. Gegen welche Krankheiten gibt es Impfungen?

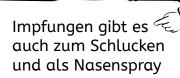
Mein Surftipp:

www.gesundmachtschule.de/Gesundheitstipps





- 1 Wie kann Dr. Karim Menschen
- vor schweren Krankheiten schützen?



- 3 Mika besucht Dr. Karim.
- Mika ist nicht krank.
- 5 Heute bekommt Mika eine Impfung.
- 6 Mika fragt: "Was bedeutet impfen?"
- 7 Dr. Karim erklärt:
- 8 "Einige Viren und Bakterien können Menschen krank machen.
- 9 Dein Körper wehrt sich gegen die Viren und Bakterien
- 10 und bildet Abwehrstoffe.
- Die Abwehrstoffe machen die Viren und Bakterien unschädlich.
- 12 Es gibt Viren und Bakterien, die schwere Krankheiten
- 13 auslösen können.
- Eine Impfung schützt dich vor schweren Krankheiten.
- Die Impfung hilft dem Körper, Abwehrstoffe gegen schwere
- 16 Krankheiten zu bilden.
- 17 Eine Impfung hält viele Jahre.
- 18 Impfungen gibt es gegen verschiedene Krankheiten
- wie Mumps, Masern und Röteln.
- 20 Eine Impfung geht schnell.
- Du bekommst eine Spritze in den Oberarm. In der Flüssigkeit
- 22 sind schwache oder tote Viren und Bakterien. Dein Körper bildet
- 23 Abwehrstoffe und kann sich damit gegen krankmachende Viren
- und Bakterien wehren, falls sie in deinen Körper gelangen.
- 25 Du spürst gleich nur einen kleinen Pikser. Bist du bereit?"
- 26 Mika ist bereit.

OO A

- 1. Was bekommt Mika?
- 2. Wovor schützt eine Impfung?
- 3. Wie lange hält eine Impfung?
- 4. Gegen welche Krankheiten gibt es Impfungen?

5. Wie funktioniert eine Impfung?

Mein Surftipp: 
www.gesundmachtschule.de/
Gesundheitstipps

# Bei Dr. Karim

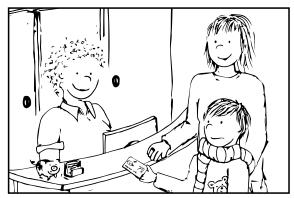


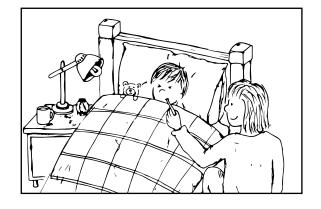


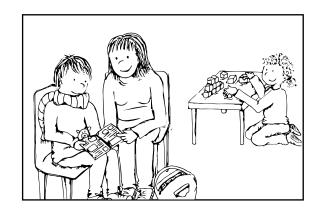
1.→2.→3. [KLEBER]

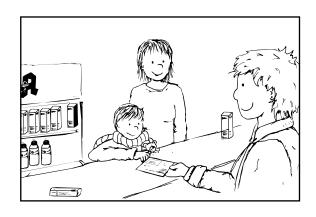






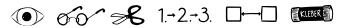








## Bei Dr. Karim

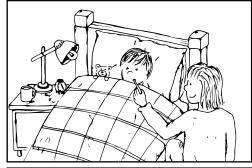




Mika ist im Wartezimmer.



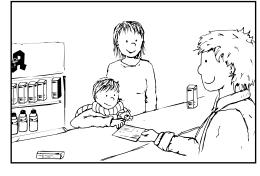
Mika ist krank.



Mika ist in der Apotheke.



Dr. Karim untersucht Mika.



Mika ist am Empfang in der Praxis von Dr. Karim.

## Bei Dr. Karim

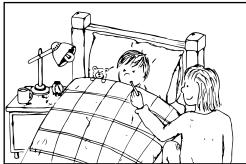
(I) 0 0 0 0 0 1. → 2. → 3. □ → □ (CLESTE)



Mika kauft ein Medikament in der Apotheke. Er gibt der Apothekerin das Rezept.



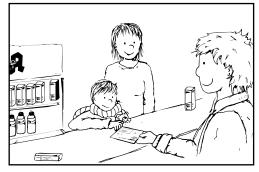
Mika hat Fieber. Mika ist krank.



Dr. Karim untersucht Mika mit dem Stethoskop. Er hört Mikas Herz und die Lunge ab.



Mika ist am Empfang in der Praxis von Dr. Karim. Er gibt der Medizinischen Fachangestellten seine Gesundheitskarte.



Mika wartet im Wartezimmer. Er liest mit seiner Mutter ein Buch.







viel draußen spielen



frische Luft ins Zimmer lassen



jeden Tag Obst und Gemüse essen



genug und ruhig schlafen



richtig die Hände waschen











- Was kann Mika für seine Gesundheit
- 2 tun?
- 3 Mika ist krank.
- 4 Erkältungsviren haben Mika krank gemacht.
- 5 Mika bekommt Fieber,
- 6 weil sein Körper die Viren abwehrt.
- 7 Mika fragt Dr. Karim:
- 8 "Was kann ich gegen Viren und Bakterien tun?"
- 9 Dr. Karim antwortet:
- 10 "Viren und Bakterien können über die Hände
- in deinen Körper kommen.
- 12 Wasche deine Hände richtig.
- 13 Viren und Bakterien kannst du abwaschen."
- 14 Mika fragt Dr. Karim:
- "Wie kann ich meine Abwehrkraft stärken?"
- 16 Dr. Karim antwortet:
- "Spiele oft draußen. Die Bewegung und die frische Luft
- 18 machen den Körper stark.
- 19 Lass oft frische Luft in dein Zimmer.
- 20 Iss viel Obst und Gemüse.
- Obst und Gemüse sind gut für die Abwehrkraft.
- 22 Schlafe genug. Ruhe dich aus.
- 23 Ruhe und Schlaf sind wichtig, damit du dich erholen kannst.
- 24 Wenn du krank bist, brauchst du mehr Ruhe und Schlaf."







- Was können Kinder für ihre Gesundheit
- 2 tun?
- 3 Mika ist krank.
- 4 Erkältungsviren haben Mika krank gemacht.
- 5 Er bekommt Fieber, weil sein Körper die Viren abwehrt.
- 6 Mika fragt Dr. Karim: "Was kann ich gegen Viren und Bakterien tun?"
- 7 "Gegen Viren und Bakterien hilft Händewaschen",
- 8 antwortet Dr. Karim.
- 9 "Viren und Bakterien können über die Hände in deinen Körper
- gelangen. Wenn du deine Hände richtig wäschst, kannst du
- 11 Viren und Bakterien abwaschen. So kannst du verhindern,
- 12 dass sie in deinen Körper gelangen."
- 13 Mika fragt weiter: "Wie kann ich meine Abwehrkraft stärken?"
- "Für die Abwehrkraft deines Körpers kannst du einiges tun",
- sagt Dr. Karim.
- <sub>16</sub> "Spiele oft draußen. Die Bewegung und die frische Luft machen
- deinen Körper stark. Zu Hause lass regelmäßig frische Luft ins
- <sup>18</sup> Zimmer. Und iss viel Obst und Gemüse. Obst und Gemüse sind
- 19 wertvoll für deine Abwehrkraft. Außerdem sind Ruhe und Schlaf
- wichtig, damit sich dein Körper erholen kann. Wenn du dich krank
- <sup>21</sup> fühlst, brauchst du mehr Ruhe und Schlaf."



OF A MAD MAD

von

Hier ist Platz für dein Gesundheitsplakat!