



# Mein Körper

1./2.Klasse



# Mein Körper

## Inhalt:

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Körperteile . . . . .                | 4  |
| Kennst du die Körperteile? . . . . . | 4  |
| Ich fühle mich gut! . . . . .        | 5  |
| Wann fühlst du dich gut? . . . . .   | 5  |
| Gedicht . . . . .                    | 6  |
| Ich . . . . .                        | 7  |
| Gefühle . . . . .                    | 8  |
| Wenn es mir nicht gut geht. . . . .  | 9  |
| Gesunde Ernährung . . . . .          | 10 |
| Essen . . . . .                      | 10 |
| Die Lebensmittelpyramide . . . . .   | 11 |
| Verdauungsorgane . . . . .           | 12 |
| Früchte und Gemüse . . . . .         | 13 |
| Einfache Hausmittelchen . . . . .    | 14 |
| Erste Hilfe . . . . .                | 15 |
| Schnittwunden . . . . .              | 15 |
| Schürfwunden . . . . .               | 16 |
| Verstauchungen . . . . .             | 17 |
| Verbrennungen . . . . .              | 18 |
| Nasenbluten . . . . .                | 19 |
| Insektenstiche . . . . .             | 20 |
| Bisswunden . . . . .                 | 21 |
| So helfe ich . . . . .               | 22 |
| Bilder zu Seite 22 . . . . .         | 23 |
| Diplom . . . . .                     | 24 |



# Körperteile

## Kennst du die Körperteile?



Ich fühle mich gut!



## Wann fühlst du dich gut?

Ich fühle mich gut wenn \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Und \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mit diesen Menschen fühle ich mich besonders wohl:

\_\_\_\_\_



Ich fühle mich gut!



## Gedicht

### Ich



Ich: träumerisch, träge,  
schlafmützig, faul.

Und ich: ruhelos, neugierig,  
hellwach, betriebsam.



Und ich: kleingläubig, feige,  
zweiflerisch, hasenherzig.

Und ich: unverblümt, frech,  
tapfer, gar mutig.



Und ich: mitfühlend, zärtlich,  
hilfsbereit, beschützend.

Und ich: launisch, gleichgültig,  
einsilbig, eigenbrötlerisch.



Erst wir alle zusammen sind ich.

Hans Manz

Ich fühle mich gut!



**Ich**

Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Und ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Und ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Erst wir alle zusammen sind ich.

\_\_\_\_\_

Nach dem Gedicht **Ich** von Hans Manz.



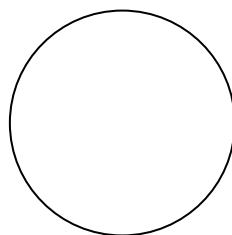
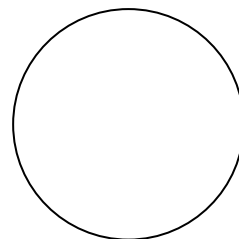
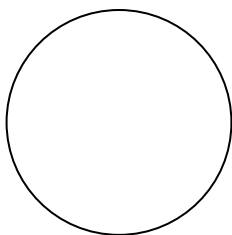
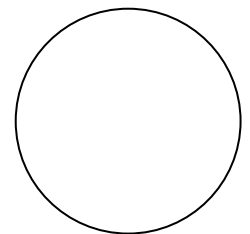
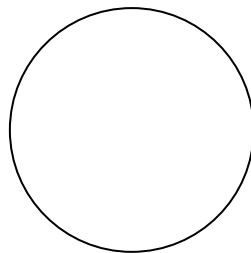
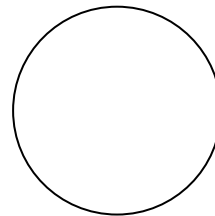
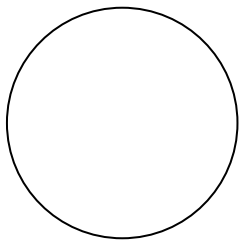
Ich fühle mich gut!



## Gefühle

Wir sind nicht nur fröhlich und traurig.  
Es gibt ganz viele unterschiedliche Gefühle.

Mach aus den Kreisen Gesichter mit verschiedenen Gefühlen und schreibe  
das passende dazu.



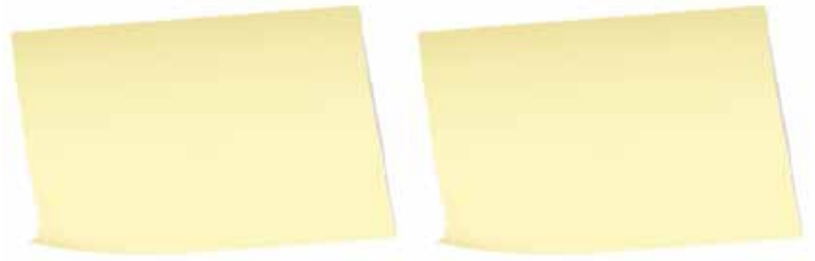
Ich fühle mich gut!



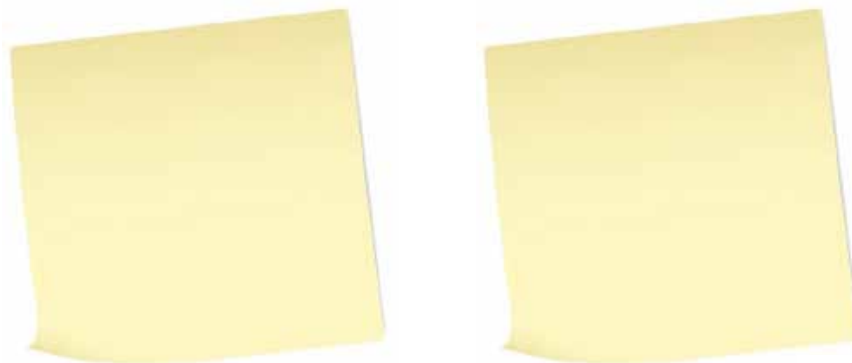
## Wenn es mir nicht gut geht

Es gibt viele Möglichkeiten auf ungute Gefühle zu reagieren.

Das mache ich  
wenn es mir schlecht geht:



Das machen meine Freunde:



Das werde ich auch mal ausprobieren:





# Gesunde Ernährung



## Essen

Mein Lieblingsessen:

---



Das kann ich schon alleine kochen:

---

Mit diesen Personen esse ich am liebsten:

---

So möchte ich einmal essen:

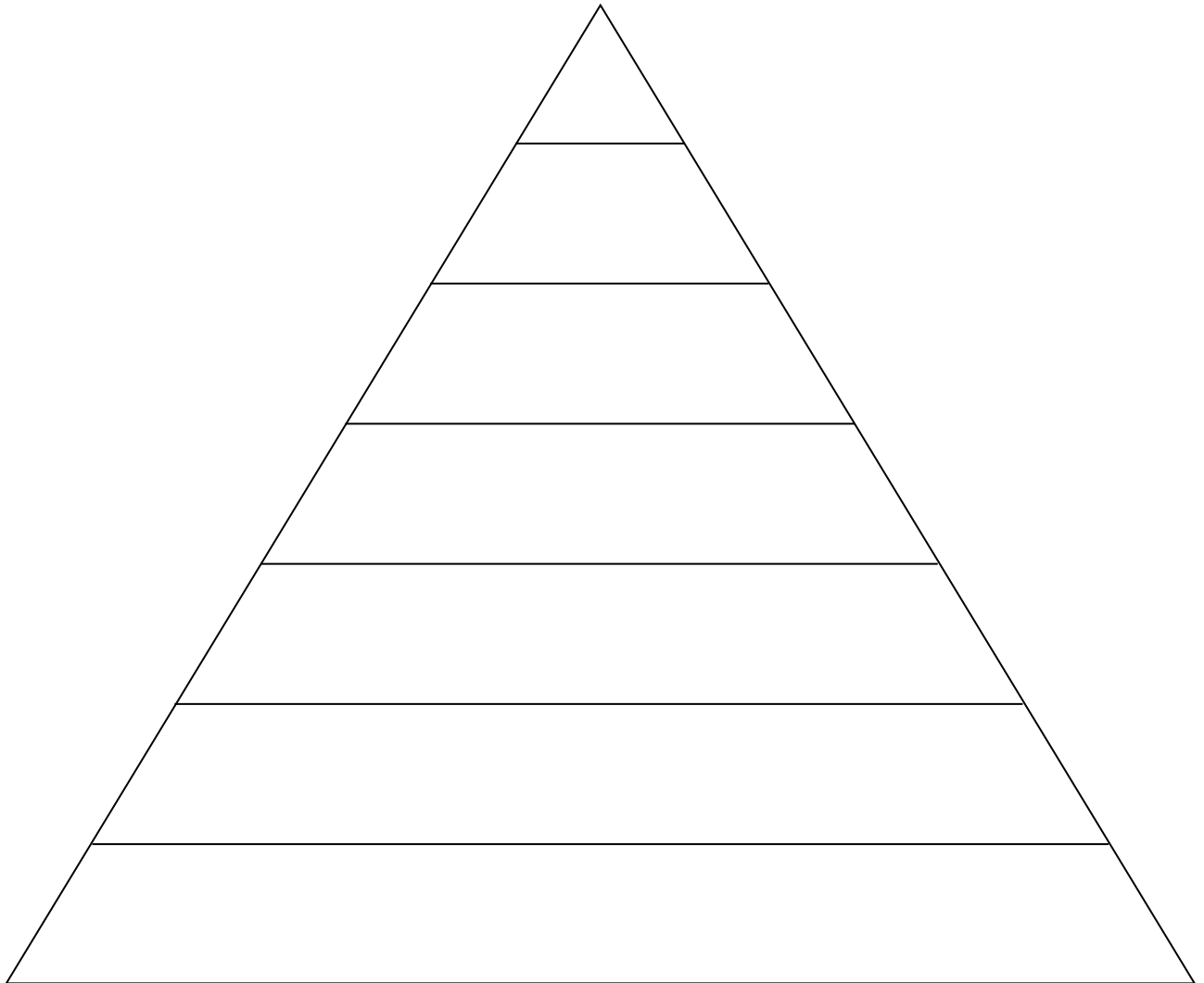
---



Gesunde Ernährung



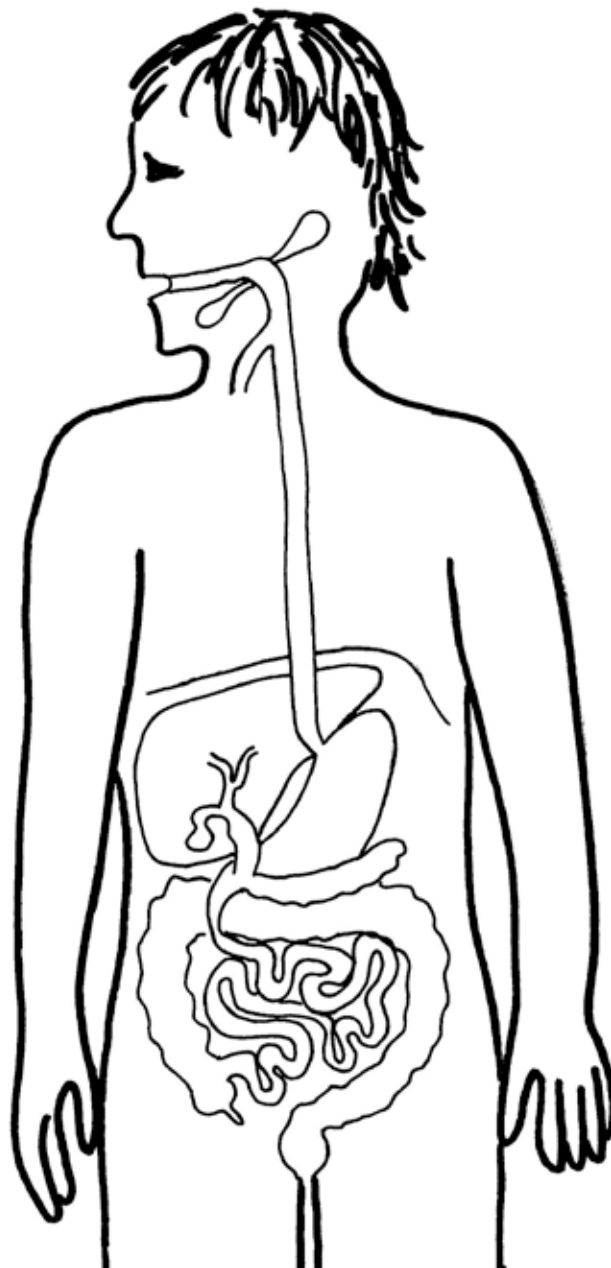
# Die Lebensmittelpyramide





# Verdauungsorgane

Wenn wir essen, begibt sich die Nahrung auf eine Reise durch unseren Körper. Unterwegs nimmt sich der Körper alles was er brauchen kann. Der Rest wird als Kot wieder ausgeschieden.



**Gesunde Ernährung**



## **Früchte und Gemüse**

Diese Früchte und Gemüse habe ich gerne:



# Krank sein



## Einfache Hausmittelchen

Nicht bei allen Krankheiten geht man gleich zum Arzt.  
Vieles kann man mit einfachen Mittelchen heilen.

### ~ Schnupfen ~

In der Nacht gehackte Zwiebeln  
neben das Bett stellen.

Lindenblütentee

Holunderblütentee

### ~ Husten ~

Thymiantee

Spitzwegerichtee

Holunderbeerensirup

### ~ Halsweh ~

Gurgeln mit Salbeitee

Halswickel mit:

- kleingehackten, erwärmten Zwiebeln  
oder
- Magerquark  
oder
- warmem oder kaltem Zitronensaft

### ~ Durchfall ~

Bouillon

Kamillentee

Fencheltee

Geriebener Apfel (mit Schale)

Karottensuppe

### ~ Kopfschmerzen ~

Viel trinken

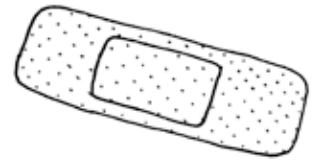
Schlafen

Lavendelöl mit Wasser verdünnt → Nackenmassage

Johanniskrauttee mit Honig



## Erste Hilfe

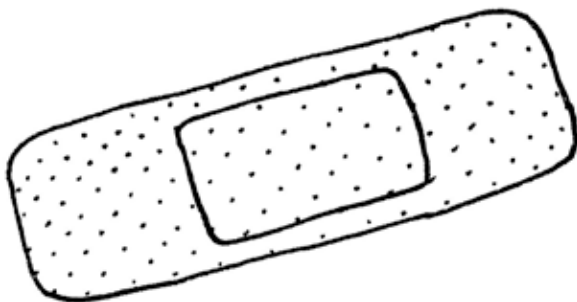


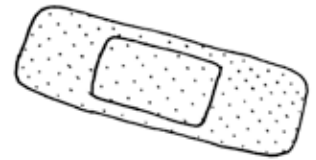
# Schnittwunden

Oje, Anja wollte Apfelschnitze schneiden, nun hat sie sich in den Finger geschnitten.

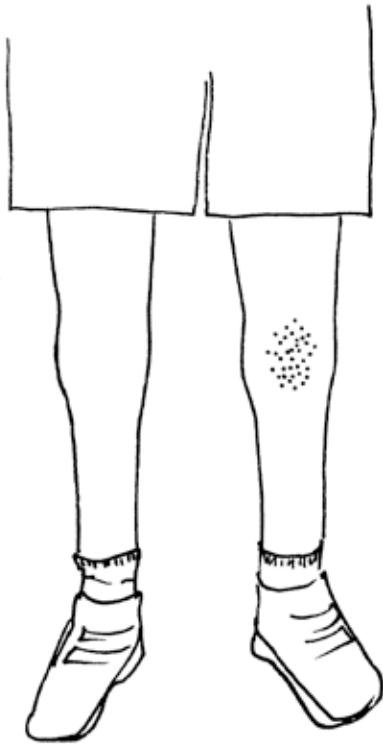


Schnittwunden bluten oft stark, dadurch reinigen sie sich selbst und das Infektionsrisiko ist klein. Ein Pflaster hilft die Blutung zu stoppen und schützt die Wunde.





# Schürfwunden

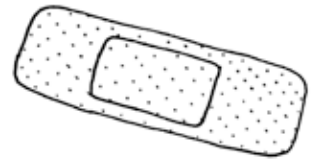


Oje, Elia ist beim Rennen gestolpert, dabei hat er sich das Knie aufgeschürft.



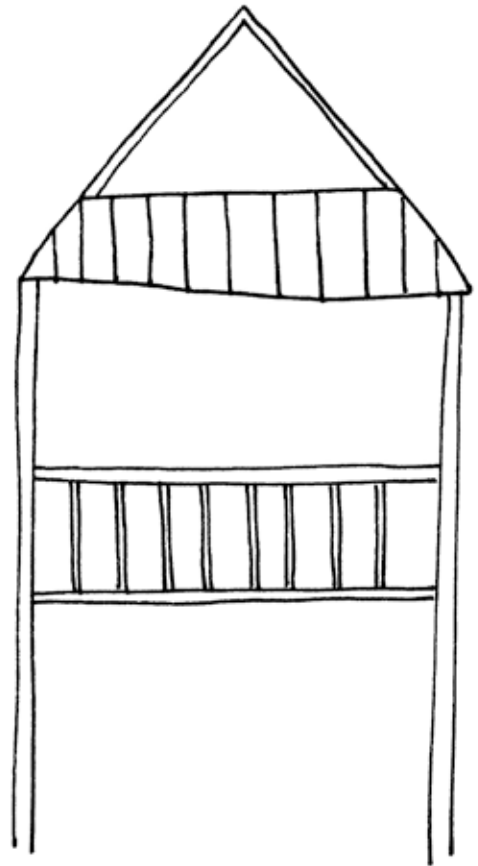
Schürfwunden sind meist sehr oberflächlich aber von Erde oder Kieselsteinchen verschmutzt. Sie bluten nicht fest aber sie brennen. Schürfwunden müssen gereinigt und desinfiziert werden.

## Erste Hilfe



# Verstauchungen

Lara und Nik sind auf dem Spielplatz.  
Sie turnen auf dem Klettergerüst herum.  
Lara springt herunter und schreit auf.  
Ihr Fussgelenk schmerzt.



Ein verstauchtes Gelenk schmerzt bei Berührungen.  
Man kann es nicht mehr richtig bewegen.  
Es schwillt an und verfärbt sich blau.

Das verstauchte Gelenk behandelst du nach dem **PECH**-Schema:

**P**ause (ruhig halten)

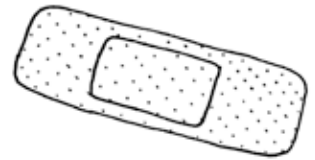
**E**is (kühlen)

**C**ompression (verbinden)

**H**och lagern



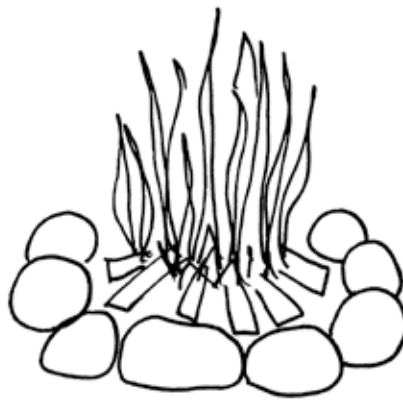




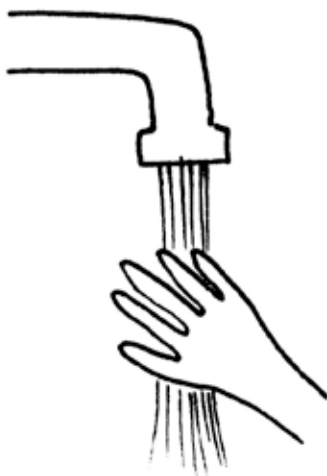
## Verbrennungen

Mit ihren Eltern haben die Kinder ein Feuer gemacht.

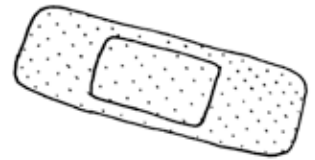
Nora will einen Stein verschieben, aber vom Feuer ist der ganz heiss, Nora brennt sich an der Hand.



Verbrennungen muss man immer mit kaltem Wasser kühlen.



## Erste Hilfe



# Nasenbluten

Die Kinder spielen Ball.

Flurina kann nicht fangen und der Ball fliegt ihr ins Gesicht.

Nun fängt ihre Nase zu bluten an.



Bei Nasenbluten musst du den Kopf leicht nach vorne beugen, damit kein Blut in den Magen gelangt und du erbrechen musst.

Jetzt die Nasenflügel 5 bis 10 Minuten zusammendrücken.

Eventuell zusätzlich ein kaltes Tuch in den Nacken legen.

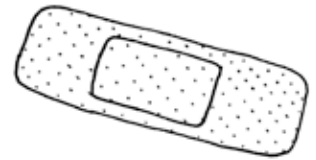
Danach prüfen ob die Nase immer noch blutet.

Wenn die Nase nicht mehr blutet brauchst du trotzdem noch Ruhe.



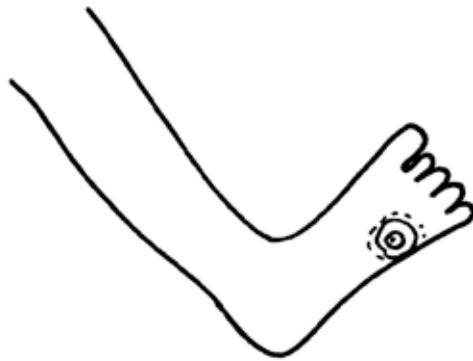
**Achtung:** Hört die Nase nicht auf zu bluten oder blutet sie sehr stark, musst du Hilfe holen!

## Erste Hilfe



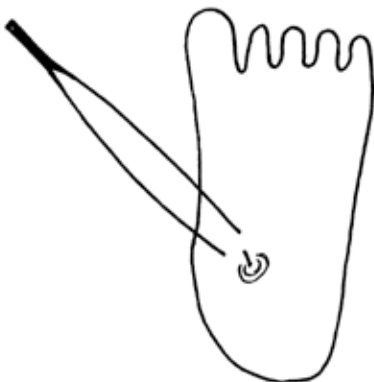
# Insektenstiche

Sina und Lars sind im Schwimmbad.  
Sie rennen über die Wiese, als Lars plötzlich aufschreit.  
Er ist auf eine Biene getreten.

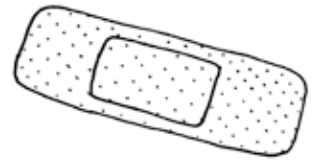


Wenn der Stachel noch steckt, entfernst du ihn. Am einfachsten geht das mit einer Pinzette.

Den Stich kühlst du mit einem nassen Tuch oder mit einer Insektensalbe.



## Erste Hilfe

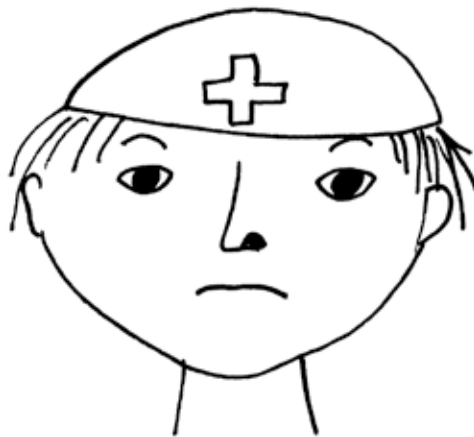


# Bisswunden

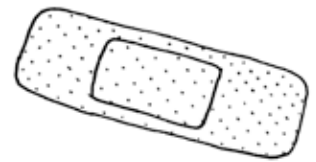
Oje, Tim wurde von einem Hund gebissen.



Bisswunden sind oft tiefer als Schnitt- und Schürfwunden.  
Die Wunde wird durch die Zähne und den Speichel  
des Tieres verschmutzt.  
Bisswunden müssen immer einem Arzt gezeigt werden.



# Erste Hilfe



## So helfe ich

**Schürfwunde:**

---

**Schnittwunde:**

---

**Bisswunde:**

---

**Insektenstich:**

---

**Brandwunde:**

---

**Nasenbluten:**

---

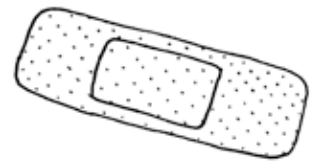
**Verstauchung:**

---

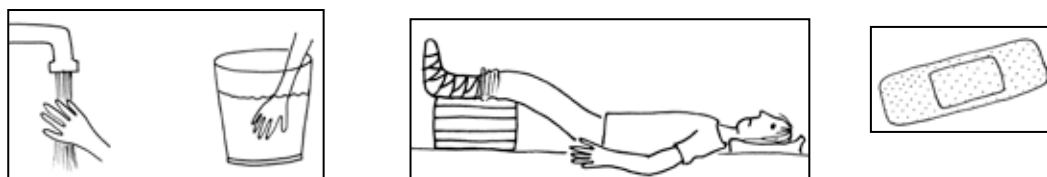
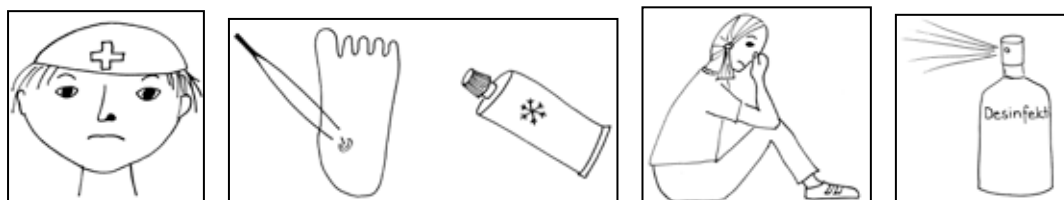
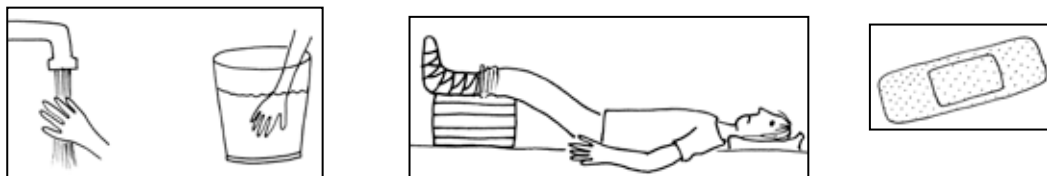
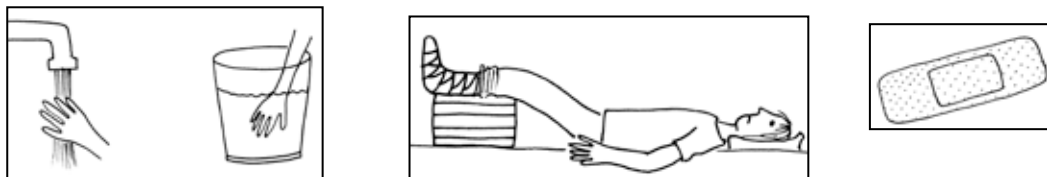
---

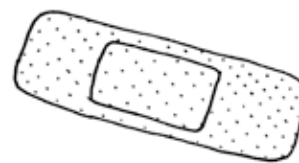


# Erste Hilfe



## Bilder zu Seite 21

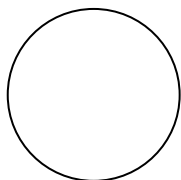




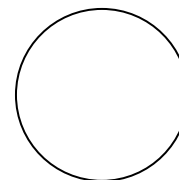
## Diplom

Könnte in folgenden Situationen richtig reagieren und ihren / seinen verletzten Freunden helfen:

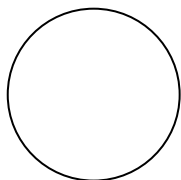
### Schnittwunde



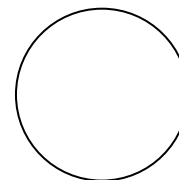
### Schürfwunde



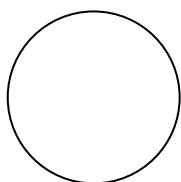
### Verbrennungen



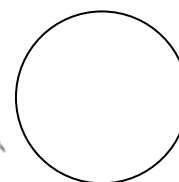
### Nasenbluten



### Verstauchungen



### Bisswunden



### Insektenstiche

