

Hallo meine Lieben 😊  
Ich hoffe, ihr seid alle noch gesund!  
Es wird nun regelmäßig  
Arbeitsaufträge inkl. den Lösungen  
für euch geben. Bitte nutzt die Zeit  
und lernt!  
Bis hoffentlich bald, Alexandra

## Wiederholung Kapitel 1: Gesundheit und Krankheit

Laut WHO ist Gesundheit „[...] ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen [...].“

**Was ist Gesundheit für dich bzw. was verbindest du damit?**

---

---

---

**Benenne die fünf Säulen der Gesundheit und beschreibe eine der fünf Säulen in deinen eigenen Worten!**

Die fünf Säulen heißen:

- 
- 
- 
- 
- 

Eine der fünf Säulen in eigenen Worten beschreiben:

**Lese dir bitte den folgenden Text durch und beantworte die untenstehenden Fragen!**

*Manuel hat seit einigen Tagen Fieber, er fühlt sich schlapp und hat sehr starke Gliederschmerzen. Er weiß nicht wirklich was er machen soll. Nachdem seine Symptome nicht nachlassen geht er nun zu seinem Hausarzt. Manuel war schon lange bei keinem Arzt mehr, da er sich dort nie besonders wohl fühlt. Vorsorgeuntersuchungen hat er deshalb schon viele Jahre keine mehr gemacht. Beim Arzt angekommen muss er sehr lange im Wartezimmer warten. Er ist nervös und ihm gehen viele Gedanken durch den Kopf ...*

Was muss Manuel unbedingt einpacken, wenn er zum Arzt geht?

---

Warum macht Manuel sich solche Sorgen?

---

Wie könnte die Diagnose lauten?

---

## Wiederholung Kapitel 1: Gesundheit und Krankheit

*Laut WHO ist Gesundheit „[...] ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen [...].“*

### Was ist Gesundheit für dich?

Gesundheit ist für mich, wenn ich keine Schmerzen habe und mich psychisch ebenso frei fühlen kann. Mit Gesundheit verbinde ich Sport und Lebensfreude.

### Benenne die fünf Säulen der Gesundheit und beschreibe eine der fünf Säulen in deinen eigenen Worten!

Die fünf Säulen heißen:

- Bewegung
- Ernährung
- Regeneration/ Ausgleich
- Mentalkompetenz / Bewusstsein
- Umgebung

Eine der fünf Säulen in eigenen Worten beschreiben:

- Bewegung: ausreichende und für den Körper richtige Bewegung
- Ernährung: gesunde, regionale und saisonale Lebensmittel; wenn möglich biologisch angebaut
- Regeneration: Richtige Dosierung zwischen Aktivität und Regeneration. Pausen in den Alltag packen.
- Mentalkompetenz: positive Gedanken bzw. Grundeinstellung
- Umgebung: Achtsamer Umgang mit der Umwelt

### Lese dir bitte den folgenden Text durch und beantworte die untenstehenden Fragen!

*Manuel hat seit einigen Tagen Fieber, er fühlt sich schlapp und hat sehr starke Gliederschmerzen. Er weiß nicht wirklich was er machen soll. Nachdem seine Symptome nicht nachlassen geht er nun zu seinem Hausarzt. Manuel war schon lange bei keinem Arzt mehr, da er sich dort nie besonders wohl fühlt. Vorsorgeuntersuchungen hat er deshalb schon viele Jahre keine mehr gemacht. Beim Arzt angekommen muss er sehr lange im Wartezimmer warten. Er ist nervös und ihm gehen viele Gedanken durch den Kopf ...*

Was muss Manuel unbedingt einpacken, wenn er zum Arzt geht?

Seine E-Card

Warum macht Manuel sich solche Sorgen?

Weil er schon lange keine Vorsorgeuntersuchung gemacht hat und ihm die Situation beim Arzt ungewohnt vorkommt. Außerdem hat er Schmerzen und fühlt sich krank, weshalb er sich viele Gedanken um seine Gesundheit macht.

Wie könnte die Diagnose lauten?

Grippaler Infekt oder Grippe