

Inhalt

Vorbemerkungen	5
Anmerkungen zum Werkstattunterricht	6
Anmerkungen zu einzelnen Angeboten	8
Weitere Ideen und Anregungen zur Gesundheitserziehung	9
Arbeitskarten	11
Werkstatt-Pass	13
Zeugnis für die Gesundheitswerkstatt	14



1 Krankheit und Gesundheit

Krank oder gesund?	15
Abwehrsystem des Körpers	16
Körperpolizei	18
Antikörper-Modell	19
Fresszellen-Daumenkino	20
Warum sich eine Wunde wieder schließt	21
Warum denn impfen?	22
Mitmachheft: Erkältung	23
Erkältungsspiel – Fragekarten	28
Warum schmeckt man bei einem Schnupfen nichts?	29
Körnerkissen	30
Durchfall und Übelkeit	32
Infos im Internet: Allergie und Asthma	33
Gips-Rechnerei	34
Genesungskarte	35
Gesundheits-Pass	36
Mitmachheft: Kinderarzt	37
Arzt und Krankenschwester	42



2 Erste Hilfe

Erste-Hilfe-Drehscheibe	43
Verbandskasten	45
Rund ums Pflaster	46
Pflaster-Forscher und Kinderpflaster	47
Lies genau!	48
Notruf-Schieber	49
Notruf-Spiel	50
Unfallgefahren im Haushalt	51
Schütze dich!	52
Rechen-Puzzle	53



3	Gesund leben	
	Achtung, Sonne!	54
	Giftpflanzen-Leporello	55
	Achte auf deinen Rücken!	56
	Schulranzen-Check	57
	Gesunde Füße	58
	Bewegung tut gut!	59
	Bewegungsspiele	60



4	Ernährung	
	Mitmachheft: Gesunde Ernährung	61
	Vitamin-Bingo	67
	Vitamin-Rätsel	68
	Essen soll nicht nur satt machen	69
	Platz-Set und Servietten-Ring	70
	Die Milch macht's!	71
	Trink dich fit!	72
	Trink dich fit! – Rezepte	73
	Iss dich fit! – Rezepte	74
	Gefüllte Einkaufsregale	75



5	Körperpflege	
	Halte dich sauber!	76
	Warum denn Körperpflege?	77
	Lese-Lotto: Körperpflege	77
	Hände waschen nicht vergessen!	80
	Anleitung zum Händewaschen	81
	Warum denn Nägel schneiden?	82
	Anleitung zum Zähneputzen	83
	Wie entsteht Karies?	84
	Alte Zahnbürsten	85



6	Entspannung	
	Stress	86
	Sorgen-Püppchen	87
	Lärm	88
	Lärmstopp-Kelle	89
	Stille-Spiele	90
	Geheimbotschaften über frische Luft	91
	Entspannen	92
	Mandala	93
	Kinder-Yoga	94
	Genügend Schlaf	96

	Literaturtipps	97
--	---------------------------------	-----------