



Starthilfe für deine Batterien!

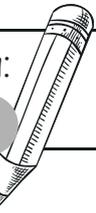
Welche Überschriften oder Befehlsformen/Imperative würdest du den folgenden Sätzen zuordnen? Die Auswahl findest du in den Teeschalen auf der nächsten Seite. Schreibe die richtige Aussage in die Batterie.

Die Muskeln entspannen sich dabei, es werden Glückshormone erzeugt, die Stimmung steigt. Das ist gut für das Immunsystem. Die Lunge nimmt dabei besonders viel Luft auf und der Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen.

Viren, Bakterien und Keime können durch diesen Körperteil übertragen werden. Deshalb ist es wichtig, diesen regelmäßig zu reinigen. Mindestens 20 Sekunden lang reinigen und Rücken und Zwischenräume nicht vergessen.

In der Nacht kann das Immunsystem dadurch gestärkt werden. Der Körper lädt sich dann mit neuer Energie auf, die Abwehrkräfte werden automatisch gestärkt. Wenn du dich darauf vorbereitest, ist es gut, wenn du mit nichts anderem beschäftigt bist, dein Zimmer sollte dann handyfreie Zone sein.

Vitamine stecken vor allem in Obst und Gemüse, deshalb sollte man diese jeden Tag zu sich nehmen. Trinken sollte man auch auf keinen Fall vergessen! Am besten sind Tees mit vielen Vitaminen.



Starthilfe für deine Batterien!

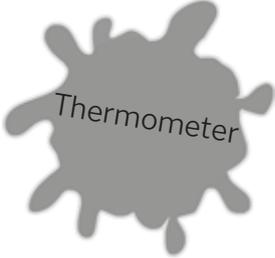
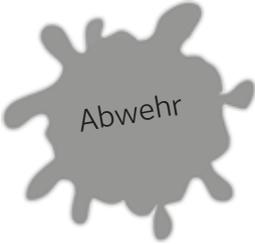
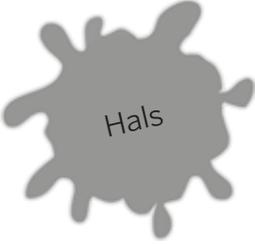
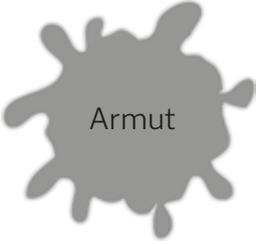
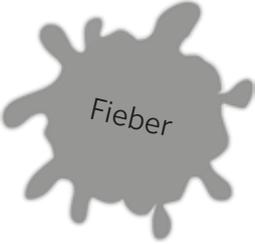
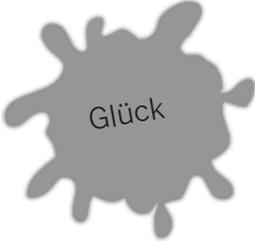
Im Freien kann man viel unternehmen: spazieren gehen, laufen, herumtollen – das ist gut für den Körper. Minusgrade sind da kein Hindernis, du musst dich dann eben nur sehr warm anziehen. Aber auch in Haus und Wohnung gibt es viele Möglichkeiten, etwas zu tun.





Im Text findest du einige zusammengesetzte Hauptwörter/Nomen, wie Vitaminbombe: Das Wort besteht aus dem Wort Vitamin und dem Wort Bombe.

In den Viren findest du einige Nomen, die irgendwie mit dem Thema Gesundheit/Krankheit zu tun haben, viele findest du auch im Text. Setze sie richtig zusammen. Es kann sein, dass man bei manchen Nomen, wenn sie zusammengesetzt werden, noch ein s in der Mitte ergänzen muss wie z. B. in Krankheit s Erreger.

 Gesundheit	 Hormone	 Hals	 Thermometer
 Abwehr	 Schmerzen	 Kräfte	 Bewegung
 Frucht	 Hals	 Säfte	 Armut
 Fieber	 Polizei	 Glück	 Entzündung
