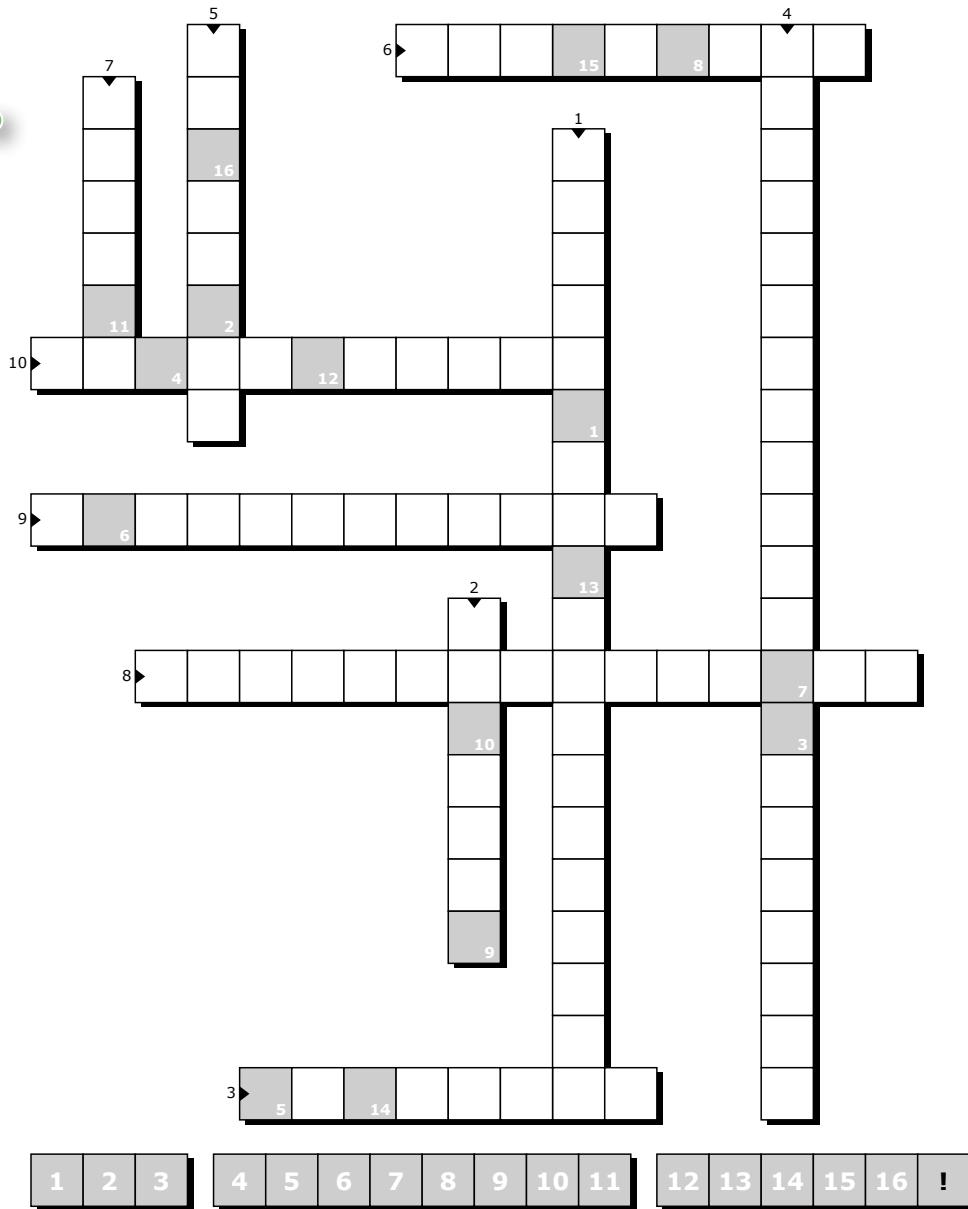




S. 12–13 FIT UND STARK DURCH DEN WINTER

1.



1. Das können auch schon Kinder und Jugendliche betreiben:
2. Was zählt bei einem Unfall oder bei einem Notfall? Jede ...
3. Das sollte im Notfall-Set in der Schultasche immer dabei sein:
4. Was kann dir helfen, dich in der Schule sicher zu fühlen?
5. Sie helfen dir dabei, deine Konzentration zu steigern:
6. Eine Bewegung an der frischen Luft, die deine Abwehrkräfte stärkt:
7. Worauf solltest du bei gesunder Ernährung verzichten?
8. Um dein Immunsystem zu stärken, solltest du feste ... einhalten.
9. Bei einem Notfall ist es wichtig zu wissen, welche ... du wählen sollst!
10. Ein starkes Immunsystem reduziert ...

PAUSENZEITUNG

NAME:

DATUM:

2.

Wenn du den Artikel „Fit und stark durch den Winter“ aufmerksam gelesen hast, kannst du die folgenden Quizfragen richtig beantworten. Die Buchstaben bei der korrekten Antwort, in die richtige Reihenfolge gesetzt, ergeben am Ende das Lösungswort!

Gutes Gelingen! Los geht's!

1. Worum geht es in dem Text hauptsächlich?

- a) Um Sportarten im Winter
- b) Um gesund bleiben und Krankheiten vorbeugen
- c) Um Apotheken als Geschäfte

A
D
X

7. Wofür ist ein Notfall-Set in der Schultasche gut?

- a) Für kleine Unfälle
- b) Für Hausaufgaben
- c) Zum Spielen

N
P
C

2. Was hilft laut Text, damit man seltener krank wird?

- a) Sehr viel Fernsehen
- b) Wenig Schlaf
- c) Ein starkes Immunsystem

U
B
T

8. Was kann manchmal die Konzentration und Abwehrkräfte stärken?

- a) Vitamine und Mineralstoffe
- b) Limonade
- c) Fast Food

E
I
O

3. Was braucht dein Körper, um sich gut zu erholen?

- a) Genug Schlaf und Ruhe
- b) Süßigkeiten
- c) Laute Musik

U
Z
V

9. Was passiert, wenn man oft Krankheiten nur vortäuscht?

- a) Man bekommt mehr Ferien
- b) Man wird irgendwann nicht mehr ernst genommen
- c) Man wird sofort gesund

K
H
J

4. Welche Bewegung stärkt die Abwehrkräfte?

- a) Nur Computerspiele spielen
- b) Den ganzen Tag sitzen
- c) Bewegung an der frischen Luft

C
M
G

10. Was kann helfen, wenn man sich unsicher oder nervös fühlt?

- a) Schwindeln
- b) Schreien
- c) Tiefes Durchatmen und Entspannung

D
U
I

5. Warum sind Burger und Pizza nicht ideal für jeden Tag?

- a) Sie machen nicht satt
- b) Sie sind sehr teuer
- c) Sie sind nicht das Beste für den Körper

W
Q
S

LÖSUNG:

— — — — — — — —

6. Was kann helfen, damit der Start in den Schultag ruhiger wird?

- a) Spät schlafen gehen
- b) Feste Regeln zuhause
- c) Morgens hetzen

F
E
L