

FIT WERDEN, FIT BLEIBEN – Tipps für den Alltag



Fit werden, fit bleiben- Tipps für den Alltag?



Diese Fragen bekommst du in diesem Kapitel beantwortet:

Wenn es mir nicht gut geht, was kannst ich tun?
Wenn ich einen Arzt brauche, wohin kann ich gehen?
Wo und wie kann ich im Alltag fit bleiben?



Wenn du dir unsicher bist, oder deine Schmerzen und Probleme nicht besser werden, gehe zum Arzt !!



Der **Verbandskasten** ist für kleinere Verletzungen. Dazu zählen zum Beispiel:

- Schnittwunden
- Kleine Schürfwunden
- Prellungen

Generell gilt: Ein Verbandskasten dient zur **ersten Hilfe**.

Bei schlimmeren Verletzungen rufe einen Krankenwagen.



- 1 Nutze eine Suchmaschine. Suche die Nummer des europaweiten **Notrufs** heraus.

Schreibe sie auf:



Für wen ist die Nummer **110**?



Wenn es dir nicht gut geht – was tun?

- 1 Gehe ins Sekretariat und schau dir den **Verbandskasten** an.

Beschrifte nun den Verbandskasten auf dem Arbeitsblatt. Wenn du Fragen hast, kannst du bestimmt im Sekretariat nachfragen.



- 2 Findest du weitere Dinge im Verbandskasten, die nicht auf dem Bild zu sehen sind?



Wenn es dir nicht gut geht – was tun?



Es kann sein, dass es dir manchmal nicht gut geht. Damit es dir besser geht, musst du nicht immer zum Arzt. Oft kannst du dir sogar mit **Hausmitteln** selbst helfen. Hierzu findest du Informationen im Internet auf der Seite „Apotheken-Umschau“.

1

Wie kannst du dir bei Kopfschmerzen selbst helfen?
Suche die Informationen im Internet:

Apotheken-Umschau + Kopfschmerzen





Wenn deine Schmerzen schlimm sind, brauchst du Medikamente.

Eine **Hausapotheke** ist wichtig, damit du schnell reagieren kannst.

Wenn deine Beschwerden nicht nach ein paar Tagen besser werden, gehe zum Arzt!

2

Suche nach verschiedenen Schmerzmitteln.
Schreibe 2 auf.

Warum könnte es verschiedene Schmerzmittel geben? Was denkst du?



Hier findest du eine Liste mit Dingen, die in deiner Hausapotheke sein sollten. Hier kannst du immer wieder schauen, ob du etwas kaufen musst.

Arzneimittel

- Persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Mittel gegen Insektenstiche
- Mittel gegen Sonnenbrand
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Fieber
- Wunddesinfektionsmittel oder Hautdesinfektionsmittel
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel gegen Erbrechen
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- (Mittel gegen Allergien)

Verbandstoffe	Hilfsmittel
○ Mull-Kompressen ○ Elastische Binden ○ Pflaster und Binden ○ Dreiecktuch	○ Verbandschere ○ Pinzette für Splitter ○ Fieberthermometer ○ Einweghandschuhe ○ Atemschutzmaske



Viele Medikamente für die Hausapotheke findest du auch im Drogeriemarkt. Dort sind sie günstiger als in der Apotheke.

Ein Autoverbandkasten enthält alle Verbandsmaterialien, die wichtig sind. Solche gibt es in fast jedem Drogeriemarkt oder im Angebot des Supermarkts.

Wenn du einen Arzt brauchst – Wohin?

Eine Übersicht über **wichtige Ärzte** findest du in dieser Tabelle. Dein Hausarzt hilft dir bei allen medizinischen Fragen und Problemen weiter. Dieser leitet dich immer an den richtigen Arzt weiter.



- 1 Fülle die leeren Felder aus. Überlege dir bei welchen **Krankheits-symptome** du zu welchem Arzt gehst. Arbeite mit einem Partner zusammen.



Arzt	Ich habe ...	Was macht dieser Arzt?
Hausarzt		Dein Hausarzt hilft dir bei allen medizinischen Fragen und Problemen weiter. An ihn kannst du dich immer wenden.
Zahnarzt		Der Zahnarzt kontrolliert, ob deine Zähne gesund sind und behandelt deine kranken Zähne.

Wenn du einen Arzt brauchst – Wohin?

Augenarzt		Der Augenarzt untersucht deine Augen und prüft, ob du richtig sehen kannst.
Gynäkologe		Der Gynäkologe untersucht meistens Frauen. Er untersucht deinen unteren Bauch, deine Brust und deine Scheide. Aber auch Männer mit Brustproblemen gehen zum Gynäkologen
Urologe		Der Urologe untersucht meistens Männer. Er untersucht den Penis und deinen Hodensack. Aber auch Frauen mit Problemen mit der Niere, der Harnblase oder der Harnröhre gehen zum Urologen



Du hast Angst zum Gynäkologen oder zum Urologen zu gehen? Kein Problem! Du kannst eine Sprechstunde ausmachen, bei der noch keine Untersuchung stattfindet. Da wird dir alles erklärt und gezeigt, damit du dich sicher fühlst! Du kannst auch jemanden mitnehmen!

Meine Ärzte



1 Wer ist dein Arzt? Fülle die leeren Felder aus



Arzt	Name	Adresse: Ort, Straße und Hausnummer	Telefonnummer/Mail
Haus-Arzt			
Zahn-Arzt			
Augen-Arzt			



Die Vorsorge ist eine ärztliche Untersuchung. Die machst du auch wenn du dich nicht krank fühlst. Es geht darum deinen Körper zu untersuchen, ob er gesund ist – innen und auch außen.

Allgemeine Vorsorgeuntersuchung



18 - 35 Jahren: 1 Checkup
ab 35 Jahren: alle 3 Jahre

Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung



ab 20 Jahren: 1x pro Jahr



Urologische Vorsorgeuntersuchung



ab 45 Jahren: 1 x pro Jahr



Hautkrebs Vorsorgeuntersuchung



ab 45 Jahren: 1 x pro Jahr

Augenarzt Vorsorgeuntersuchung



alle 2 – 3 Jahre

Zahnarzt Vorsorgeuntersuchung



6 – 18 Jahre: 2 x pro Jahr
ab 18 Jahren: 1 – 2 pro Jahr



Auch wenn du Erwachsen, bist musst du geimpft werden. Frage dafür bei deinem Hausarzt nach. Der kann dir weiterhelfen.
Nimm dein Impfbuch mit zu deinem Hausarzt.

Wo und wie kann ich Sport machen?



Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten um Sport zu machen. Sport kann dein Hobby sein.

Manche Sportarten kosten Geld. Hierzu gehört Sport in Vereinen oder im Fitness-Studio.

Du kannst immer **kostenlos** Sport machen! In jedem Wohnort gibt es **öffentliche Plätze** an denen du Sport machen kannst. Zum Beispiel Fußball spielen, Basketball spielen oder Kraft-Training machen.

- 1 Gehe auf Google Maps. Suche die Sportplätze in deiner Umgebung.
Tippe ein:

Sportplatz + dein Wohnort



Schreibe vier verschiedene Adressen auf:



- 2 Welche Sportarten kannst du auf dem Sportplatz machen?



Wo und wie kann ich Sport machen?



Sport kannst du **an jedem Ort und zu jeder Zeit** machen. Im Internet findest du viele Ideen und Übungen. Auf vielen verschiedenen Plattformen gibt es Anleitungen um Sport zu machen. Dadurch hast du sehr viel Auswahl. Du kannst dir das Video aussuchen, dass dir am besten gefällt.

3

Auf welchen **Plattformen und Kanäle** findest du Videos von Workouts oder Sport-Übungen? Schreibe sie auf.



4

Überlege was sind die Vorteile davon mit Videos Sport zu machen? Überlege selbst und lies den Text. Schreibe sie in die Tabelle.



Vorteile

Im Alltag fit bleiben – Ernährung



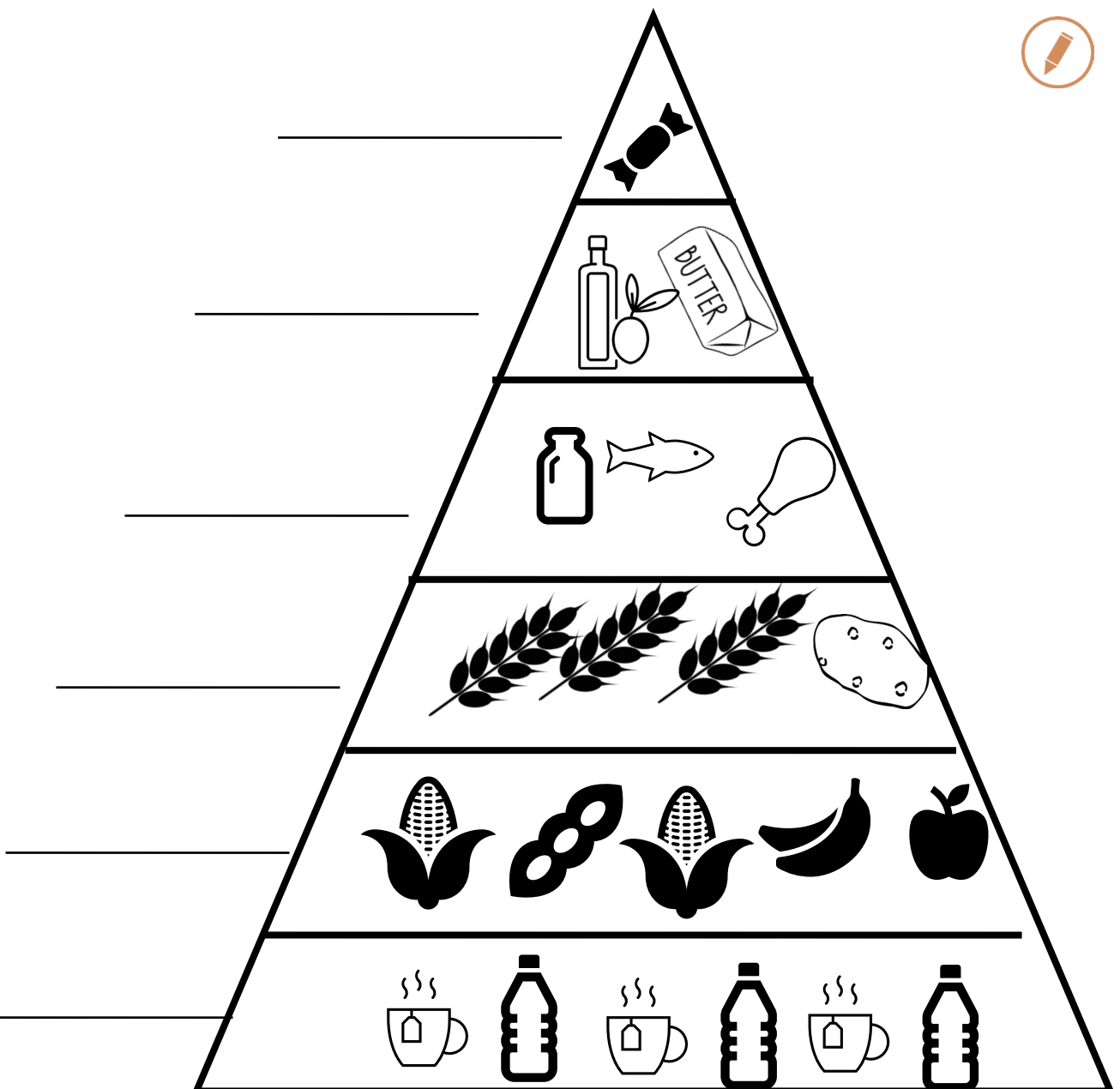
Um fit zu bleiben ist wichtig sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren.
Das richtige Essen hilft uns, gesund zu bleiben und genug Energie zu haben.

Das ist die Ernährungspyramide. Sie soll dir zeigen, wie viel du von welchen Lebensmitteln täglich Essen und Trinken sollst.

Von den Lebensmitteln oben solltest du wenig essen. Von den Lebensmitteln unten darfst du mehr essen.

1 Beschrifte die Ernährungspyramide

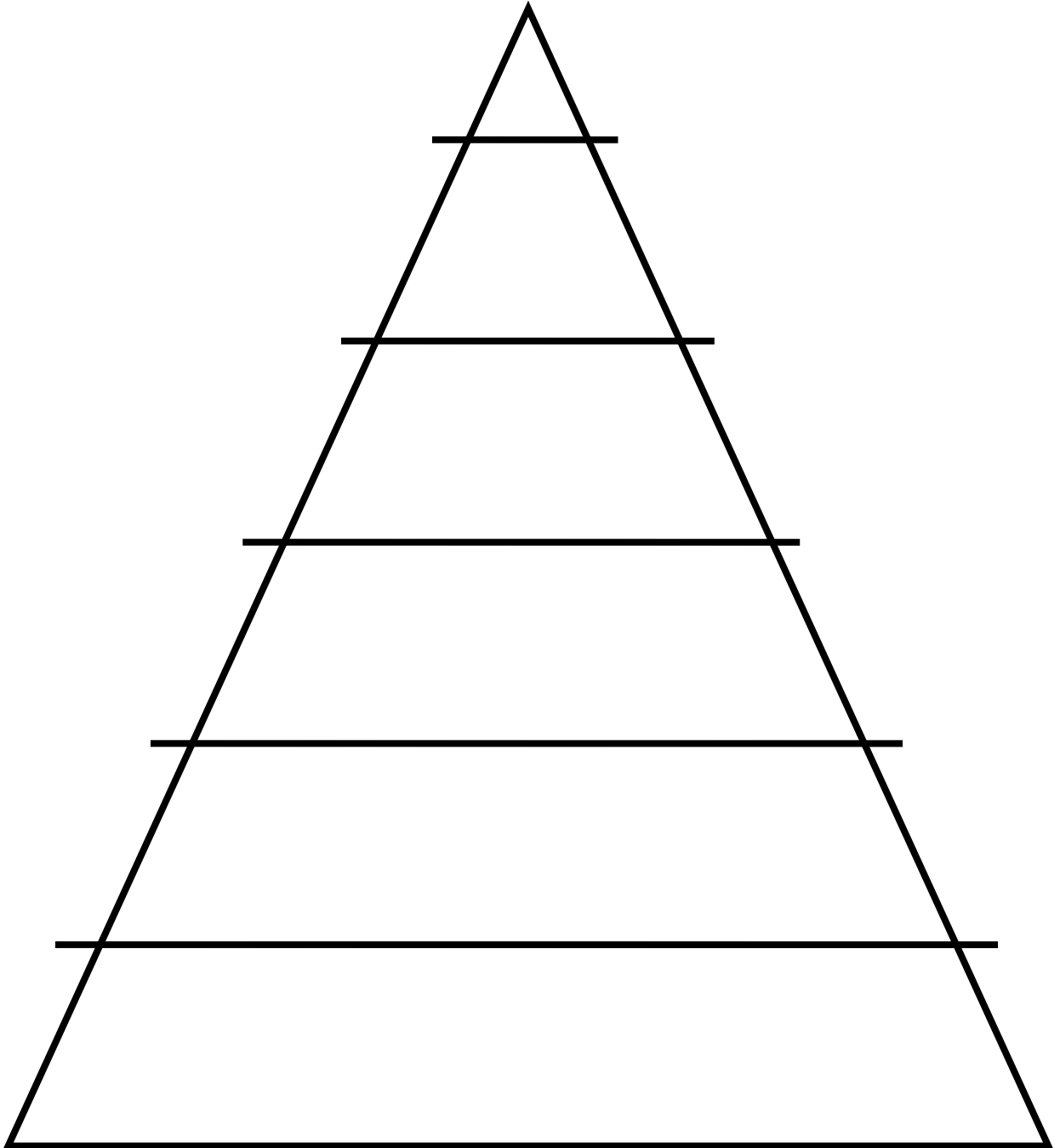
Ernährungspyramide



Im Alltag fit bleiben – Ernährung

- 1 Du möchtest dir selbst ein Frühstück für die Schule machen.
Wie könnte dein Frühstück aussehen?
Was kannst du alles mitnehmen?

Schreibe in die Pyramide.



Im Alltag fit bleiben – Ernährung

1 Schreibe auf, was du heute alles gegessen hast.

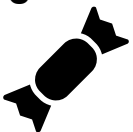


Uhrzeit	Was?

2 War dein Essen heute gesund oder ungesund?
Bewerte.



Ungesund



Gesund



