

# Gesundheit! – Baustein zum Thema Grippe und Viren

Arbeitsblatt



Yaps  
Raising  
young people's  
awareness on  
preparedness and  
self protection



Das Projekt wird durch  
die Europäische  
Kommission gefördert.

Projektpartner

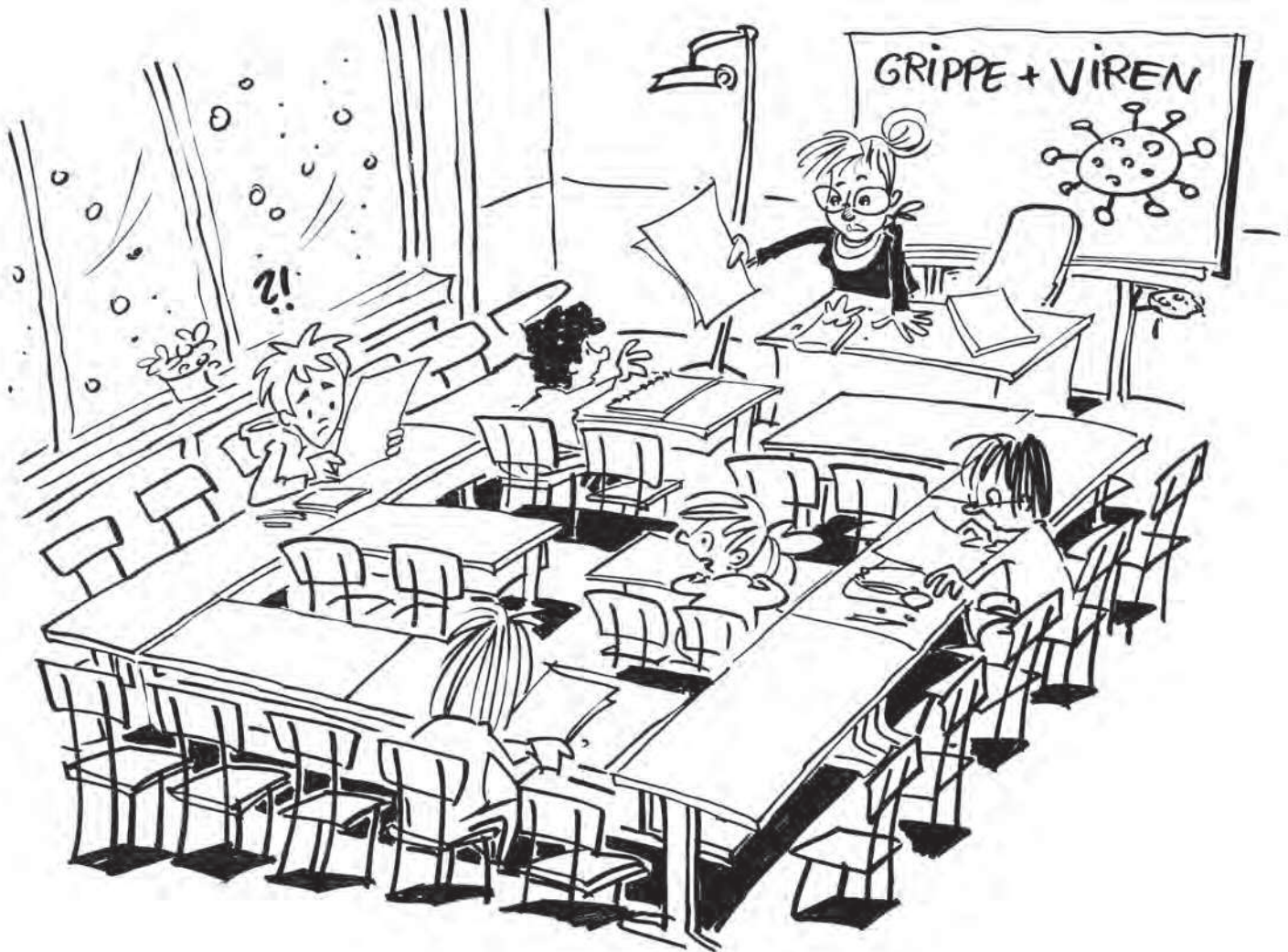


UNIVERSITATEA  
BABEŞ-BOLYAI

## Nick allein in der 3a

Es ist ein kalter, dunkler und nasser Morgen. Der Schulbus hatte bei dem vielen Schnee und den glatten Straßen mal wieder Verspätung. Nun muss sich Nick beeilen, dass er noch rechtzeitig zum Unterricht kommt. Schon während er in Richtung Klassenraum flitzt, zieht er sich seinen warmen Schal und die Handschuhe aus. Als er ins Klassenzimmer stürmt, fällt ihm auf, dass gerade einmal vier seiner 25 Mitschüler da sind. „Wo sind denn nur alle?“, murmelt Nick auf dem Weg zu seinem Tisch vor sich hin.

Plötzlich geht die Tür auf und die Schulleiterin, Frau Sommer, kommt herein. „Frau Meier liegt mit einer schlimmen Grippe und Fieber im Bett. Auch viele eurer Mitschüler sind krank. Weil sie sich nicht gut fühlen und euch nicht anstecken wollen, sind sie heute nicht zur Schule gekommen“, teilt sie der Klasse mit. „Ich habe aber Frau Meiers Arbeitsblätter zum Thema Grippe und Viren für die heutige Stunde mitgebracht“. Gemeinsam mit seinen Mitschülern und Frau Sommer schaut sich Nick nun die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt an.





### Wirst du die Lücken los?

Hilf Nick dabei, den Lückentext auf seinem Arbeitsblatt auszufüllen. Setze dafür die folgenden Wörter an der richtigen Stelle ein. Jedes Wort kannst du nur ein einziges Mal benutzen. Tausche danach deinen Lückentext mit dem deines Tischnachbarn. Kontrolliere, ob alle Begriffe richtig eingesetzt wurden.

Diese Wörter sind einzusetzen:

*im Winter, Lieblingsspielzeug, Schweinegrippe, gleichen, klein, Grippewelle, nicht richtig, unterschiedlichen Kontinenten, Käse, vielen*

Bakterien und Viren sind überall: in der Luft, auf deinem \_\_\_\_\_, ja sogar auf deinem Körper. Sie sind so \_\_\_\_\_, dass man sie nur mit einem sehr starken Mikroskop sehen kann. Aber nicht alle Bakterien und Viren machen krank. Einige Bakterien, wie die für die Herstellung von Joghurt oder \_\_\_\_\_, sind sogar nützlich und wichtig.

Krank werden wir vor allem dann, wenn es zu viele krank machende Bakterien und Viren um uns herum gibt, beziehungsweise deine Körperabwehr \_\_\_\_\_

funktioniert. Wissenschaftler sagen dazu, dass dein Immunsystem geschwächt ist.

Krank werden wir aber auch, wenn wir häufig engen Kontakt mit \_\_\_\_\_ Menschen haben. Bei einer Grippe ist dies auch so. Breitet sich diese schnell in einer Gruppe von Menschen aus, nennen Experten dies \_\_\_\_\_. Sind viele Menschen zur selben Zeit, wie zum Beispiel \_\_\_\_\_, und in einem bestimmten Gebiet, wie zum Beispiel in ganz Österreich, krank, dann spricht man von einer Epidemie. Wenn aber zur \_\_\_\_\_ Zeit in verschiedenen Ländern und auf \_\_\_\_\_ Menschen an derselben Grippe leiden, dann hat sich die Epidemie schon zu einer Pandemie entwickelt.

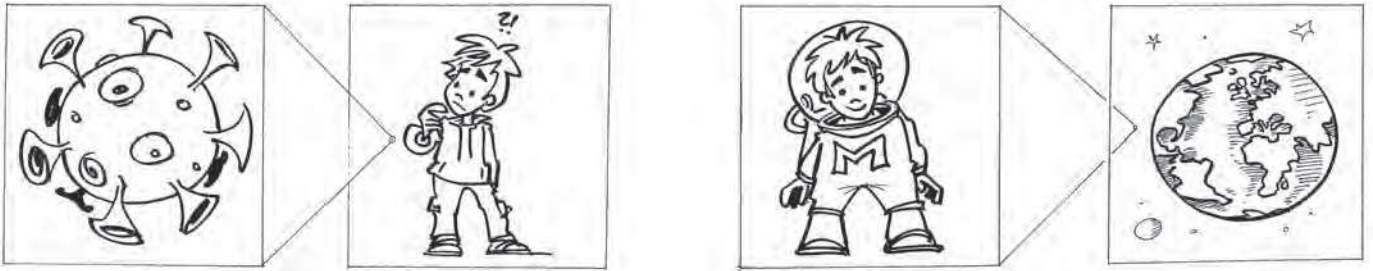
Die letzte Pandemie war die \_\_\_\_\_ aus dem Jahr 2009. Über Mexiko und die USA hat sie sich auf der ganzen Welt verbreitet.



### Wie groß ist ein Virus?

Im Vergleich zu einem Menschen ist ein Virus winzig klein. Und zwar so groß, wie Nick im Vergleich zur ganzen Erde.

Virus : Mensch = Mensch : Erde

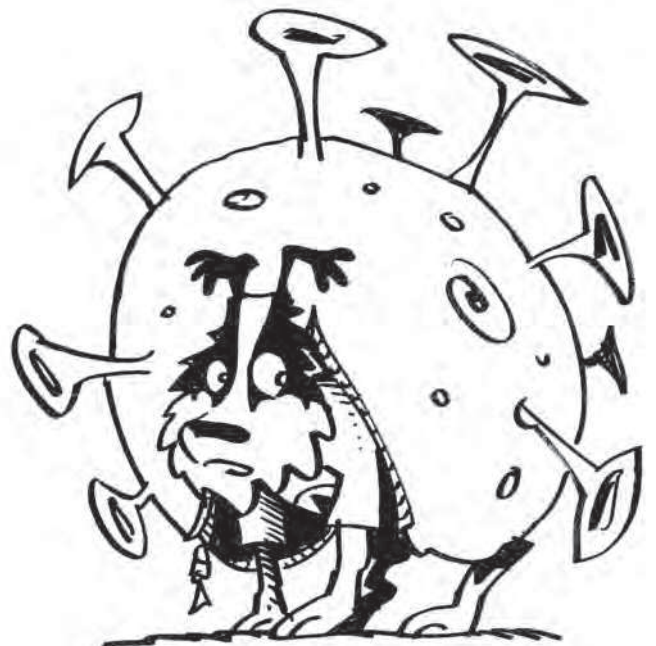


### Roxie weiß ...

Auch technische Geräte, wie ein Computer, können einen Virus bekommen. Ein Grippevirus ist **das** Virus, ein Computervirus ist **der** Virus.

Sicher hast du den Satz „Ich habe eine Grippe“ schon einmal gehört oder selbst gesagt. Aber aufgepasst! Eine Grippe ist etwas anderes als eine Erkältung – auch wenn beide einige Gemeinsamkeiten haben. So werden die Erreger, also die Viren, für eine Erkältung oder eine Grippe über die Luft übertragen.

Beide Krankheiten haben auch dieselben Merkmale. In der Medizin heißen sie Symptome. Für eine Grippe und eine Erkältung sind dies zum Beispiel Husten, Halsschmerzen, Kitzeln in der Nase oder Fieber. Sie sind aber bei einer Erkältung und einer Grippe unterschiedlich stark.



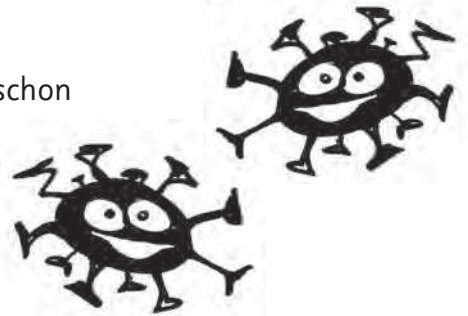


## Symptomechecker

Einmal krank zu werden ist ganz normal. Sicher warst du auch schon einmal krank.

Vielleicht hattest du ja auch im vergangenen Jahr eine schlimme Grippe – oder war es vielleicht doch nur eine Erkältung?

Mithilfe der nachfolgenden Tabelle kannst du es überprüfen.



Symptome	bei einer Grippe:	bei einer Erkältung:
Fieber	hoch, über 38,5 Grad Celsius	gering, unter 38,5 Grad Celsius
Schüttelfrost	häufig	selten
Kopf- und Gliederschmerzen	häufig	selten
Müdigkeit/Erschöpfung	häufig	selten
Schnupfen	selten	häufig
Husten/Halsschmerzen	häufig	häufig
Jahreszeit	das ganze Jahr über	meistens im Winter
Auftreten	alles auf einmal/schnell	nach und nach/langsam
Übelkeit	häufig	selten

Zu welchem Ergebnis kommt ihr?  
Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, wie ihr euch gefühlt habt, als ihr krank gewesen seid. Was habt ihr und was haben eure Eltern getan, damit es euch besser ging? Notiert die Ergebnisse an der Tafel oder am Flipchart und auf eurem Arbeitsblatt.



**Das kann man bei einer Erkältung oder einer Grippe tun:**

Beispiel: viel trinken, zum Beispiel Wasser und Tee

---



---



---



---



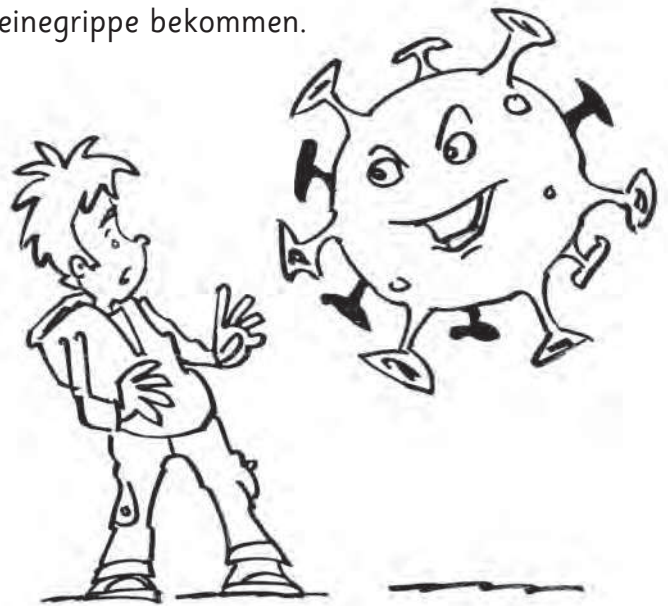
## Grün oder Rot?

Wie viel Grippeexperte steckt in euch? Mit nachfolgendem Quiz könnt ihr es testen. Jeder von euch bereitet dazu zwei Kärtchen, eines in roter und eines in grüner Farbe, vor.

Welche der nachfolgenden Aussagen ist richtig? Hebt das grüne Kärtchen hoch, wenn ihr glaubt, dass die Aussage richtig ist; hebt die rote Karte hoch, wenn ihr der Meinung seid, dass es sich um eine falsche Aussage handelt.

- Aussage 1:** Es gibt verschieden Formen einer Grippe.
- Aussage 2:** Menschen können keine Schweinegrippe oder Vogelgrippe bekommen.
- Aussage 3:** Nur Menschen, aber keine Tiere können eine Grippe bekommen.
- Aussage 4:** Menschen können auch Schweine mit Grippe-Viren anstecken.
- Aussage 5:** 1918 bis 1920 erkrankten an der Spanischen Grippe viele Menschen. Diese brach aber nicht in Spanien sondern in Mexiko aus. Spanien berichtete nur in Zeitungen und im Radio darüber.
- Aussage 6:** Alle Grippe-Viren stammen ursprünglich von Wasservögeln.
- Aussage 7:** Auch Sparschweine können die Schweinegrippe bekommen.

Wer von euch hat die meisten Antworten gewusst?



## Roxie weiß ...

2009 gab es die letzte große Pandemie in Österreich und dem Rest der Welt. Insgesamt 1,3 Milliarden Menschen waren infiziert. Das ist jeder fünfte Mensch. Diese Grippe wurde umgangssprachlich auch „Schweinegrippe“ genannt, denn in den USA beobachtete man ähnliche Viren bereits bei Schweinen.



## Damit ihr gesund bleibt

Was kannst du tun, damit du selbst gesund bleibst? Was solltest du beachten, damit du andere nicht ansteckst, falls du doch einmal krank bist? Schau dir dazu die nachfolgenden Aufforderungen an. Male diejenigen grün aus, bei denen du meinst, dass sie richtig sind. Welche Aufforderungen sind falsch? Male diese mit roter Farbe aus. Was fällt dir noch ein? Schreibe dies in die leeren Gedankenblasen.

Putze dir die Nase am Ärmel oder anderen Kleidungsstücken ab. Das geht schneller, als ein Taschentuch herauszuholen.

Niese keine anderen Menschen an. Benutze ein Taschentuch. Wenn du in die Hand niesen musst, wasche dir danach die Hände.

Ernähre dich ausgewogen. Iss genügend Obst und Gemüse. Schlafe ausreichend.

Spiele oft draußen mit deinen Freunden und sei aktiv.

Dusche und bade regelmäßig. Putze dir die Zähne.

Sage deinen Eltern und Lehrern nicht Bescheid, wenn du dich krank fühlst. Sie machen sich sonst zu viele Sorgen.

Reise mit deiner Familie in Länder, in denen eine Grippewelle herrscht.

Hab keine Angst vor Impfungen.

Gehe auch zur Schule, wenn du krank bist, damit du nichts verpasst.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





### So ist es richtig

Erstellt für eure Klasse oder euren Gruppenraum ein Poster auf dem ihr notiert, wie man sich richtig verhält, damit man selbst nicht krank wird und andere ansteckt. Wenn ihr möchtet, könnt ihr eurer Poster mit selbst gezeichneten Bildern oder Fotos aus Zeitschriften gestalten.



### Roxies Tipp:

Wie man sich richtig die Hände wäscht, kannst du auf der Internetseite von „Max-und-Flocke-Helferland“ unter [www.max-und-flocke-helferland.de](http://www.max-und-flocke-helferland.de) erfahren. Dort findest du auch andere Informationen rund um die Themen Notfall und Vorsorge.



## Roxies Sicherheitsmemory

Hier erhältst du wieder zwölf neue Kärtchen für ein Sicherheitsmemory zum Thema Gesundheit. Das Memory kannst du allein, mit deinen Freunden

oder deinen Geschwistern spielen. Vielleicht spielst du es auch einmal gemeinsam mit deinen Eltern und testest, wie gut sie Bescheid wissen.

*Viel Spaß wünscht  
dir dein Roxie*



### So geht's:

1. Drucke die Kärtchen auf dickem Papier aus oder klebe sie auf Karton.
2. Schneide die Kärtchen aus.
3. Lege sie mit der Schrift und den Bildern nach unten auf den Tisch.
4. Finde nun diejenigen Kärtchen, bei denen Bild und Aussage zueinanderpassen.
5. Wer am Ende die meisten Kärtchen ergattert hat, ist der Sieger.





Nicht nur Menschen, auch Tiere können eine Grippe bekommen.



Wenn man krank ist, sollte man nicht zur Schule gehen.



Sind viele Menschen zur selben Zeit, in einem bestimmten Gebiet krank, so ist dies eine Epidemie.



Nicht nur regelmäßiges, sondern auch richtiges Händewaschen ist wichtig, damit man möglichst nicht krank wird oder andere Menschen ansteckt.



Bakterien und Viren sind so klein, dass man sie mit bloßem Auge nicht sehen kann.



Erkältungskrankheiten gibt es schon so lange, wie es Menschen gibt.