

Was mir im Buch am besten gefällt:



[www.jugendrotkreuz.at/gesundheit](http://www.jugendrotkreuz.at/gesundheit)

Mein Name

# Ich und meine Welt

Mein **erstes**  
Gesundheitsbuch  
zum Zeichnen, Basteln  
und Schreiben

für die 1. und 2. Schulstufe



## Liebe Schülerin! Lieber Schüler!

Dieses Buch gehört dir. Du kannst damit vieles machen:  
zeichnen, basteln und schreiben. Am besten ist, du fängst gleich damit an!

Auf den nächsten Seiten zeichnest du, was du magst und wer zu deiner Familie gehört. Du entdeckst dein Klassenzimmer mit deinen Augen, deinen Ohren und deiner Nase. Du machst selber einen Obstsalat. Und du lernst viele Spiele kennen!

**Viel Spaß mit diesem Buch  
wünscht dir**

**das JUGENDROTKREUZ**



ÖSTERREICHISCHES  
JUGENDROTKREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*



Illustration: www.eikemarcus.de

## Informationen für Lehrkräfte und Betreuer/innen

Die beiden Bände „Ich und meine Welt“ bieten Schülerinnen und Schülern der Primarstufe die Möglichkeit, sich auf spielerische Weise mit verschiedenen Aspekten der Gesundheit auseinander-zusetzen. Die Themen entsprechen dem Lehrplan für Sachunterricht im Grundschulbereich und fördern speziell den Erfahrungs- und Lernbereich Gemeinschaft und Natur: Die Kinder lernen, miteinander zu kooperieren, Kompromisse einzugehen und mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Den Kindern wird die Bedeutsamkeit einer gesunden Lebensführung bewusst gemacht. Die Arbeitsaufgaben und Übungen können von den Kindern alleine oder in Partner-/Gruppenarbeit durchgeführt werden.

Erläuternde Hintergrundinformationen zu allen Aktivitäten und Anregungen für die Umsetzung finden Lehrer/innen und Betreuer/innen zum Download auf [www.jugendrotkreuz.at/gesundheit](http://www.jugendrotkreuz.at/gesundheit).

**Beratung & Information zu Gesundheitsbildung erhalten Sie bei**

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen – [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Österreichisches Jugendrotkreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien, [www.jugendrotkreuz.at](http://www.jugendrotkreuz.at), ZVR-Zahl: 432857691 | **Konzept und Inhalte:** Dr. Sonja Schuch, GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen – [www.give.or.at](http://www.give.or.at) | **Beratung:** Dipl.-Päd. Claudia Koch, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur; Mag. Petra Lehner, Bundesministerium für Gesundheit; Mag. Stefan Spitzbart, Hauptverband der Sozialversicherungs-träger; Mag. Barbara Gravogl, Servicestelle Schule der NÖGKK; Dr. Christina Hager, Pädagogische Hochschule Wien; Dipl.-Päd. Mag. Andrea Gerstenberger, GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung | **Illustrationen:** Eike Marcus, Nicolas Rivero | **Produktion:** Info-Media – Verlag für Informationsmedien GmbH | **Grafik und Layout:** Natalie Dietrich, Evelyn Felber | **Druck:** PRINT ALLIANCE – Print Alliance HAV Produktions GmbH | 5. Auflage, überarbeitete Version, 2022

# Inhalt

## Ich über mich

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Das bin ich .....                    | 2 |
| Was ich mag .....                    | 3 |
| Mein „Was ich mag“-Lesezeichen ..... | 4 |
| Meine Familie .....                  | 5 |
| Meine Stärken .....                  | 6 |

## Ich und meine Umwelt

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Mit meinen Sinnen den Raum entdecken .....      | 7  |
| Mit allen Sinnen im Freien .....                | 8  |
| Zu viel Lärm .....                              | 9  |
| Schutz vor Verletzungen .....                   | 10 |
| Wichtige Telefonnummern .....                   | 11 |
| Tipps für den richtigen Umgang mit Hunden ..... | 12 |
| Freunde und Freundinnen sind mir wichtig .....  | 13 |
| Achtung Sonne .....                             | 14 |

## Ich und mein Alltag

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Obst und Gemüse – da kenne ich mich aus .....  | 15 |
| Obstsalat selber machen .....                  | 16 |
| Spielen macht Spaß – drinnen und draußen ..... | 17 |
| Auflockerung für zwischendurch .....           | 18 |
| Zum Entspannen .....                           | 19 |
| Als ich einmal krank war .....                 | 20 |
| Pflege für meinen Körper .....                 | 21 |
| Wann sollst du deine Hände waschen? .....      | 22 |
| Wie sollst du deine Hände waschen? .....       | 23 |

## Ich und meine Gefühle

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Sich in der Klasse wohlfühlen .....               | 24 |
| Meine Schule – das gefällt mir ... ..             | 25 |
| Gefühle erkennen ... ..                           | 26 |
| „Wenn ich ein Problem habe ...“ .....             | 27 |
| Angenehme und unangenehme Situationen .....       | 28 |
| Wenn ich mich ärgere .....                        | 29 |
| Lieb haben .....                                  | 30 |
| Freundlich sein – „Der Ton macht die Musik“ ..... | 31 |
| Wenn ich einmal Sorgen habe .....                 | 32 |



# Das bin ich (mein Steckbrief)

Ich heiße .....

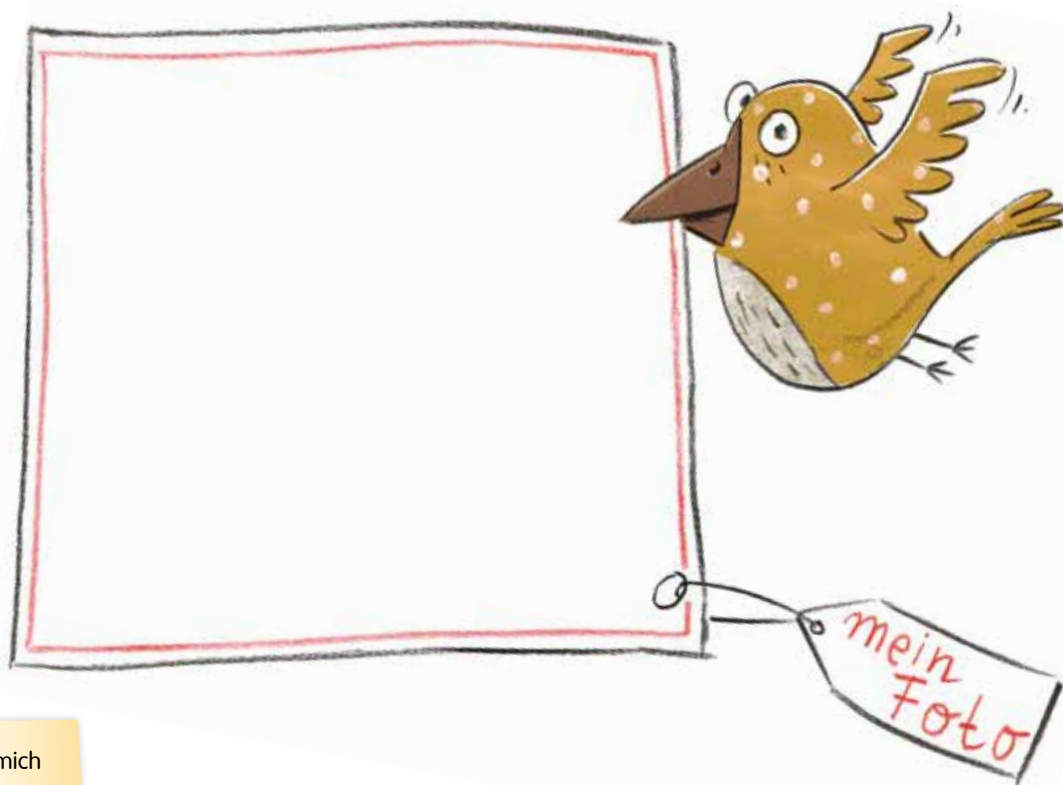
Ich bin ..... Jahre alt.

Ich habe am ..... Geburtstag.

Ich gehe in die ..... Klasse.

Ich wohne in .....

Was ich schon alles kann: .....

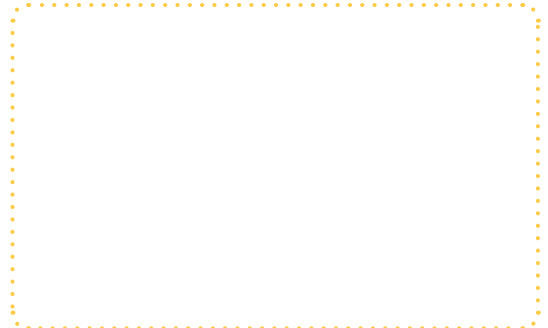


# Was ich mag

Schreibe in die Zeilen, was du magst. In die Kästchen zeichnest du hinein, was du magst (zum Beispiel ein Kätzchen).

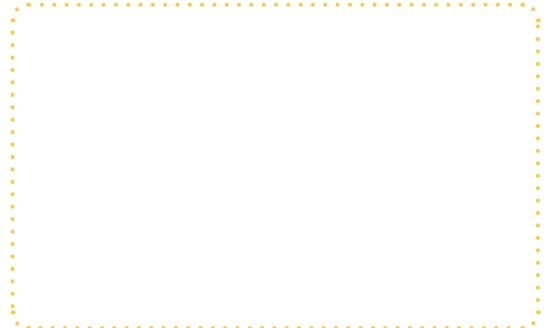
Ich mag:

.....



Ich mag:

.....



Ich mag:

.....



# Mein „Was ich mag“-Lesezeichen

Sammle Bilder von Dingen, die dir gefallen.

Daraus kannst du ein Lesezeichen basteln. Du brauchst:  
Klebstoff, Schere und ein Stück buntes Papier. Schneide das  
Papier so groß, wie das Lesezeichen sein soll.



## Bastelanleitung:

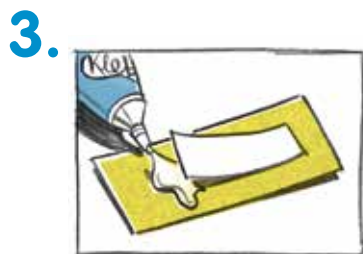


1. Bilder zurechtschneiden

2. Bildstücke auf Papier  
kleben

3. Rückseite bekleben

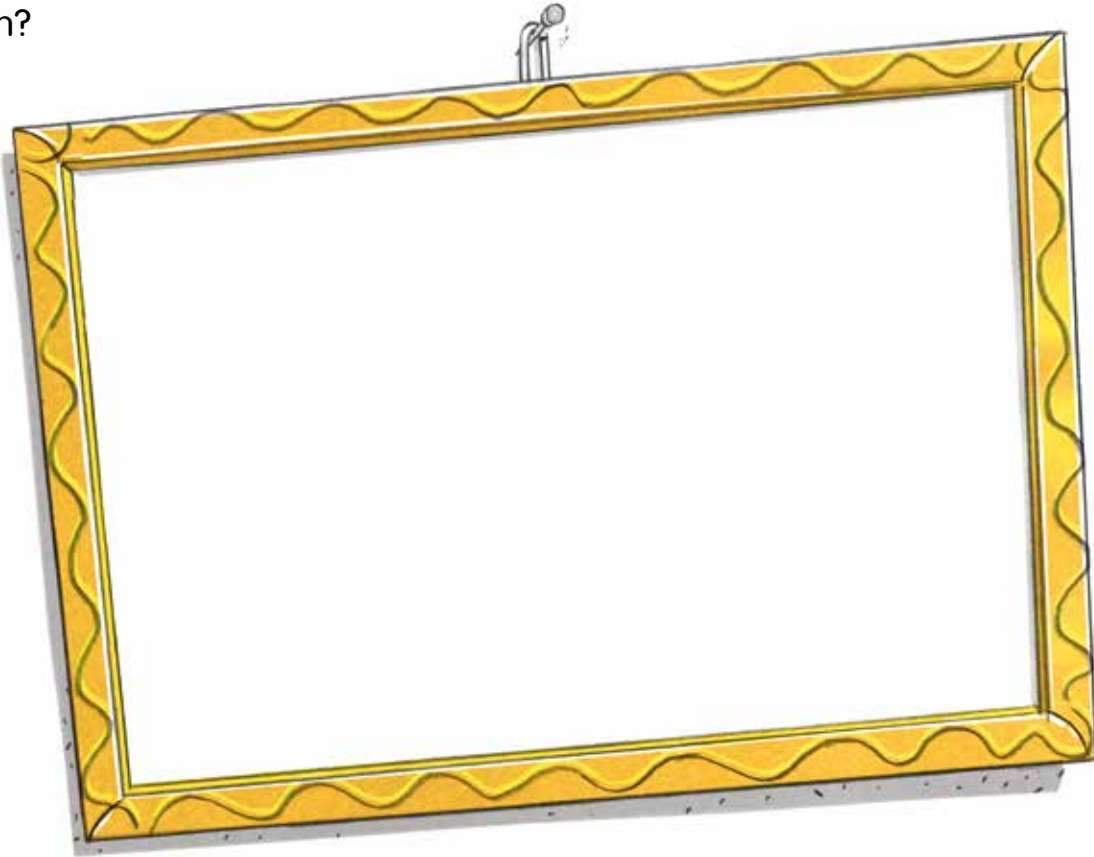
4. Namen draufschreiben



**Tipp:** Du kannst das fertige Lesezeichen mit Folie  
überziehen. Bitte eine erwachsene Person um Hilfe.

# Meine Familie

Male ein Bild von deiner Familie – wer gehört dazu? Lebt auch ein Haustier bei euch?



Überlege: Was ist das Besondere an jedem Familienmitglied?

.....

.....

# Meine Stärken



Das mag ich an mir selbst:

.....

Das kann ich gut:

.....

Das mag meine Mama an mir:

.....

Das mag mein Papa an mir:

.....

Das mag ..... an mir:



# Mit meinen Sinnen den Raum entdecken



## Sehen:

Beschreibe einen Gegenstand im Klassenzimmer oder im Raum. Ein anderes Kind soll ihn erraten. Danach wechselt euch ab.

## Hören:

Mache deine Augen zu und setze dich bequem hin. Überlege, welche Geräusche du hörst. Kennst du sie? Erzähle einem anderen Kind, was du gehört hast.



## Riechen:

Was kannst du alles im Zimmer riechen (zum Beispiel feuchten Schwamm, Kreide)? Erzähle einem anderen Kind, was du gerochen hast.



# Mit allen Sinnen im Freien

Stell dir vor, du wärst dabei – was kannst du sehen, hören, riechen, angreifen?



# Zu viel Lärm

Welcher Lärm stört dich? Kreuze an:



Was macht noch Lärm?

Schreibe oder zeichne es auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Schutz vor Verletzungen

Was gehört wohin? Verbinde die Gegenstände mit den richtigen Körperstellen.



**Tipp:** Kennst du Helfi? Mit Helfi lernst du, wie du anderen helfen kannst! Frage nach!



# Wichtige Telefonnummern

Auf dieser Seite findest du wichtige Telefonnummern, die du im Notfall anrufen kannst. So kannst du dir die Nummern merken:

**Das 122 ist gar nicht schwer, siehst du den Schlauch der Feuerwehr.**



**So denke dir bei 133 die Handschellen der Polizei.**

**Das Rettungsauto, so denke dir, es zeigt die Nummer 144.**



Hier ist noch Platz für weitere Telefonnummern:

Mama .....

Papa .....

.....

# Tipps für den richtigen Umgang mit Hunden

Hunde fühlen ähnlich wie du. Erschrecke und ärgere sie nicht. Damit du nicht gebissen wirst, vermeide solche Situationen:



Welche guten und schlechten Erfahrungen hast du mit Hunden gemacht?

.....

.....

.....

.....



**Tip:** Merke dir – jeder Hund ist anders.  
Hunde sind kein Spielzeug.

# Freunde und Freundinnen sind mir wichtig

Zeichne ein Bild von deinen Freunden und Freundinnen und überlege dir, was du an ihnen magst. Schreibe es auf:



Illustration: www.veikemarcus.de

.....

.....

.....

# Achtung Sonne

Umrande **rot**, welches Verhalten du vermeiden sollst.

Umrande **grün**, wie man sich richtig verhält.



# Obst und Gemüse – da kenne ich mich aus

Was ist Obst und was Gemüse?

Umrande Obstsorten **orange** und Gemüsesorten **grün**.

Was ist dein Lieblingsobst und dein Lieblingsgemüse?

Mein Lieblingsobst heißt:

.....

.....

.....

Mein Lieblingsgemüse heißt:

.....

.....

.....

.....



Illustration: www.kemarcus.de

# Obstsalat selber machen



1.



2.



3.



4.

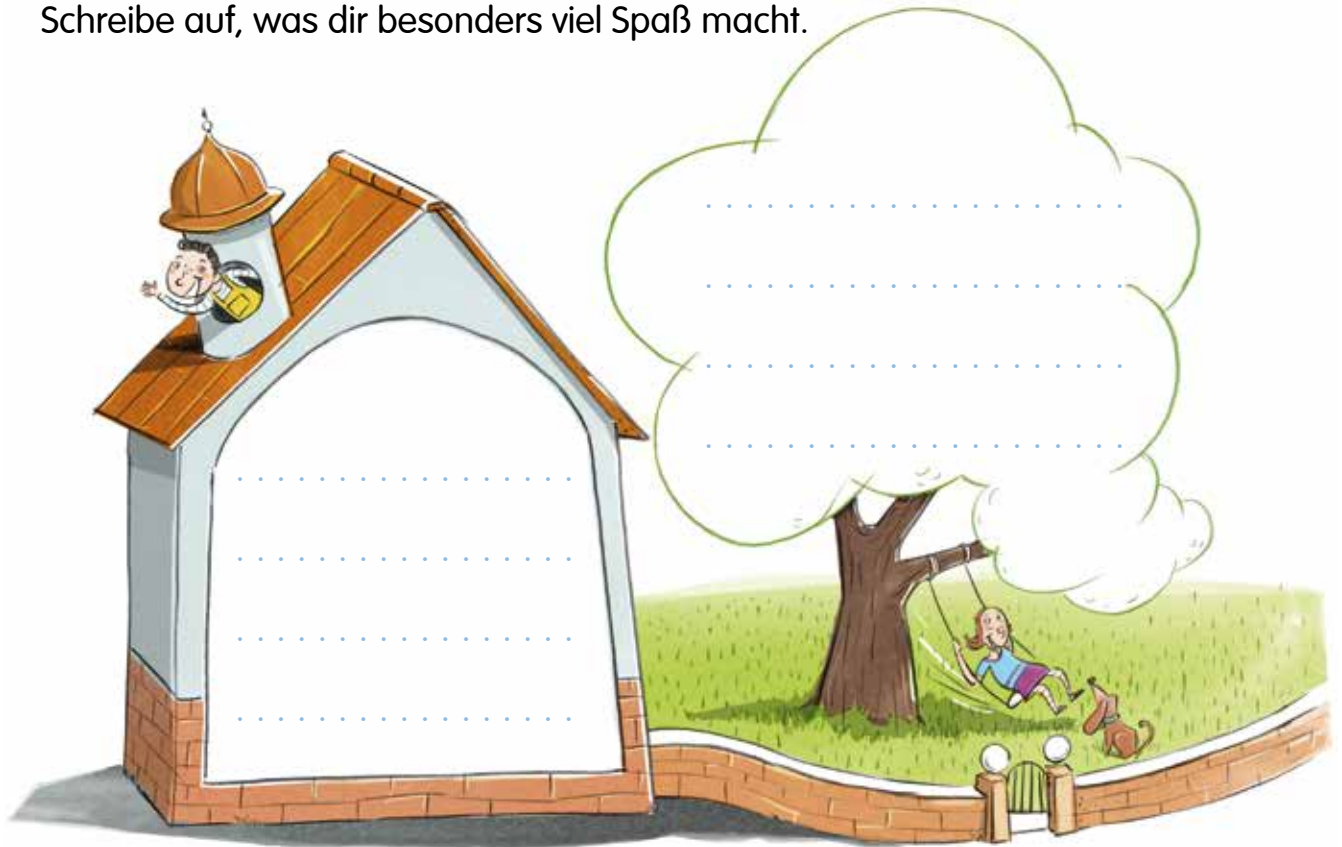


**Tipp:** Gib ein bisschen Zitronensaft zum Obstsalat. So behält er seine schöne Farbe.

# Spiele machen Spaß – drinnen und draußen

Welche Spiele für drinnen und draußen fallen dir ein?

Schreibe auf, was dir besonders viel Spaß macht.



Was könntest du heute Nachmittag machen?

.....

.....

.....

# Auflockerung für zwischendurch

## Übung 1:



Im Sitzen abwechselnd rechten und linken Arm nach oben strecken (15 x wiederholen)

## Übung 2:



Im Sitzen abwechselnd Unterschenkel heben und senken (15 x wiederholen)

## Übung 3:



Auf den Rücken legen und mit den Beinen in der Luft Rad fahren (15 x wiederholen)

## Übung 4:



Im Stehen Ellbogen und Knie gegengleich zueinanderbringen (15 x wiederholen)

# Zum Entspannen

## Fingerkuppenspiel

1.



2.



3.



4, 5.



1. Schließe deine Augen.
2. Strecke deine Arme seitlich aus.
3. Führe die Arme nach oben.  
Die Handflächen schauen zueinander.  
Die Fingerkuppen berühren sich.
4. Senke deine Arme langsam wieder.
5. Berühre mit den Fingerkuppen den Bauch.



## Bastelanleitung für ein Entspannungslicht

Du benötigst: 1 leeres Marmeladeglas, Glasmalfarben, Pinsel, Teelicht

Durchführung:



1.



2.



3.



4.

**Hinweis:** Zünde das Feuer nicht selber an. Bitte eine erwachsene Person, das Teelicht für dich anzuzünden und ins Glas zu stellen. Lasse das Feuer nie unbeaufsichtigt.

# Als ich einmal krank war...

Zeichne auf, was dir geholfen hat, wieder gesund zu werden  
(zum Beispiel im Bett liegen, Tee trinken):



# Pflege für meinen Körper

Was brauchst du zur Körperpflege? Was brauchst du nicht?

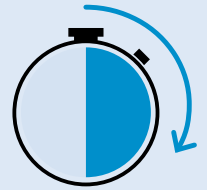
Kreise **grün** ein, was stimmt, und **rot**, was falsch ist.



# Wann sollst du deine Hände waschen?



# Wie sollst du deine Hände waschen?



mindestens  
30 Sekunden



Wasser



Seife



Handflächen



zwischen den Fingern



Hand auf Hand



Handgelenke



Fingerkuppen



spülen



trocknen

Papierhandtuch  
entsorgen

# Sich in der Klasse wohlfühlen

Was brauchst du, damit du dich in deiner Klasse wohlfühlst?

Illustration: [www.eikemarcus.de](http://www.eikemarcus.de)

# Meine Schule – das gefällt mir ...

Schreibe oder zeichne auf, was dir an deiner Schule besonders gut gefällt:

.....

.....

.....

.....



# Gefühle erkennen

Ordne die Begriffe den entsprechenden Gefühlsebildern zu.

traurig sein

wütend sein

ängstlich sein



neugierig sein



fröhlich sein

# „Wenn ich ein Problem habe ...“

1. Denke nach: Was ist das Problem?
2. Überlege: Ärgert dich das? Macht dich das traurig? Hast du vor etwas Angst?
3. Was kannst du dagegen tun?
4. Wer kann dir helfen und dich unterstützen?



# Angenehme und unangenehme Situationen

Kreuze an, was du nicht magst:



Denken die anderen Kinder auch so wie du?  
Frage mal nach!

# Wenn ich mich ärgere

Manchmal tut es gut, einfach Dampf abzulassen. Das kann gegen Ärger helfen:



**Entspannungstipp:** Schalte ruhige Musik ein. Hole dir Papier und Farbstifte, Wasserfarben oder Wachsmalkreide. Konzentriere dich auf die Musik. Nun male einfach, was dir zur Musik einfällt.

# Lieb haben



Schreibe oder zeichne jene Menschen auf, die du lieb hast.  
Warum hast du sie lieb? Schreibe es dazu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann man zeigen, dass man jemanden lieb hat?  
Redet darüber!



# Freundlich sein – „Der Ton macht die Musik“

Kreuze die freundliche Antwort an:

## Situation 1:

**Kind stürzt beim Inlineskaten.**

- ☐ Reaktion 1: Ha, ha – das hat lustig ausgesehen!
- ☐ Reaktion 2: Hast du dir weh getan, kann ich dir helfen?
- ☐ Reaktion 3: Kannst du noch nicht mal inlineskaten?



## Situation 2:

**Oh, ich hab mein Federpennal vergessen!**

- ☐ Reaktion 1: Soll ich dir einen Stift borgen?
- ☐ Reaktion 2: Na, du bist aber vergesslich.
- ☐ Reaktion 3: Wie oft passiert dir das noch?



## Situation 3:

**Oh nein, nun ist alles nass!**

- ☐ Reaktion 1: Warum hast du das Glas so blöd hingestellt?
- ☐ Reaktion 2: Warte, ich helfe dir aufwischen.
- ☐ Reaktion 3: Ha, ha – du bist aber ungeschickt!



## Wenn ich einmal Sorgen habe ...

Schreibe oder zeichne auf, an wen du dich wenden kannst  
(zum Beispiel Mama, Papa, Klassenlehrerin, Oma, Opa):

