

AN DIE ELTERN

Mit folgenden Arbeitsblättern möchten wir das Interesse der Kinder an einem gesunden Lebensstil wecken. Die Zivilisationskrankheiten nehmen überhand, ebenso Drogen-, Nikotin- und Alkoholkonsum. Das Lebensstilprogramm mit den Heilmitteln der Natur hat sich jahrzehntelang bestens bewährt. Eine vegetarische Lebensweise wird immer mehr populär und der Medikamentengebrauch wird dadurch bedeutend eingeschränkt. In meiner jahrelangen Lehrtätigkeit habe ich mich bemüht, die Verantwortung der Kinder auf ihren Körper und ihre Gesundheit zu lenken. Denn wer kennt nicht das Sprichwort: „Vorbeugen ist besser als Heilen.“ Legen Sie Wert auf eine gute Lebensqualität für Ihr Kind, dann sind diese Arbeitsblätter genau das Richtige für Sie! Nebenbei hat Ihr Kind auch eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

Maria Dahlke

IMPRESSUM:

© Maria Dahlke
Volkmannsdorf 36,
07422 Saalfelder Höhe
Tel.: 036736 23447
Mail: Dahlke5@gmx.de

1. Ausgabe 2015

ISBN: 3-939979-57-0

Gestaltung, Layout und Druck:
bei MHA-Druckerei
Bilder Umschlag: © fotolia

IN DIESER REIHE SIND ERSCHIENEN:

- Meine Gesundheit
- Wunderbare Schöpfung
- Freude an der Bibel 1 (AT)
- Freude an der Bibel 2 (NT)

INHALTSVERZEICHNIS

Mein Leben, ein Zufall?	4
8 Naturärzte	5
Was sagt David... ..	7
Mein Körper	9
Schädelknochen	10
Die Wirbelsäule	11
Handknochen	12
Licht des Lebens	13
Nahrungsmittel, die viel Kalzium enthalten	14
Vertrauen	16
Kreuzwörterrätsel 1	17
Essen wie Adam und Eva	18
Lunge	19
Bewegungslied	22
Gott sorgt für uns	23
Die Nieren	24
Kreuzwörterrätsel 2	26
Vergebung	27
Die Leber	28
Was sagt die Bibel zum Alkohol?	30
Gebet	31
Die Lymphe	32
Kreuzwörterrätsel 3	33
Unsere Haut	34
Das Blut	35
Der Darm	37
Kirschen	38
Das Gehirn	39
Kreuzwörterrätsel 4	41
Der Magen	42
Kreuzwörterrätsel 5	43
Das Herz	44
Der Apfel	46
Die Zähne	48
Die Augen	49
Die Nase	52
Dr. Mäßigkeit	54
Leckere Rezeptideen	55
Die Ohren	58
Unser Mund	60
Kreuzwörterrätsel 6	61
Das Brot	62
Wiederholung	63
Dr. Sorgenlos	65
Fensterbilder	67
Lösungen	95

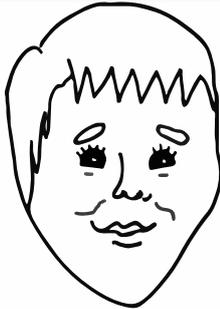


Dieses Symbol bedeutet: Eine Aufgabe für dich!

8 NATURÄRZTE

Die **8 Naturärzte** wollen dir zu einem gesunden Leben verhelfen.
Sie freuen sich sehr, wenn es dir gut geht!

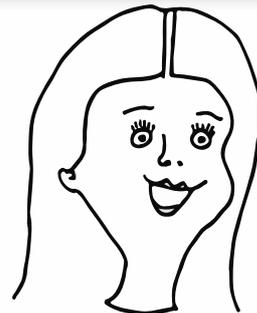
WASSER



Dr. Reinequell

Trinke **Wasser** so sechs Tassen.
Diese kann dein Magen fassen.
Alle Zellen brauchen es,
Sonst bekommen sie viel Stress.

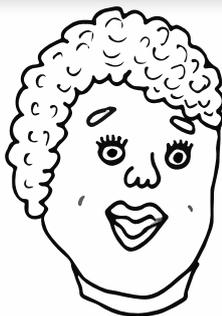
Schlinge nie dein **Essen** runter.
Isst du ständig, wird 's noch bunter.
Nimm nur die wertvollen Sachen.
Gesundzusein muss Freude machen!



Dr. Mäßigkeit

ERNÄHRUNG

RUHE



Dr. Gemütlichkeit

In der **Ruhe** liegt die Kraft.
Geh 'früh zu Bett, so gegen acht.
Ruh 'dich öfter einmal aus
Und gönn 'dir 'ne Mittagspaus.

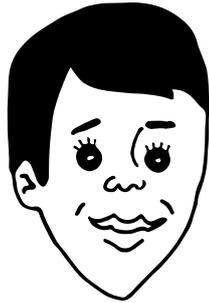
Wenn du denkst, das kann ich nicht,
Vergiss niemals deine Pflicht!
Ohne **Trimmen** wirst du krank,
Leidest dann ein Leben lang.



Dr. Springinsfeld

TRIMMEN

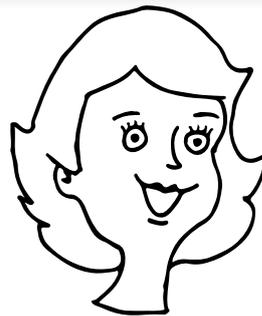
VERTRAUEN



Dr. Sorgenlos

Einer kennt dich sehr genau.
Ihm in allem nur vertrau!
Gott wird sicher stets dich leiten,
Durch Lebensglück und Schwierigkeiten.

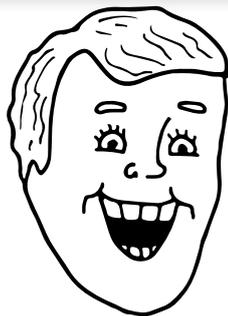
Beherrsche dich, greif ´ nie zu Drogen!
Wer sie gutheißt, der hat gelogen.
Von Niemandem lass ´ dich betören!
Sie werden sicher dich zerstören.



Dr. Ohnesucht

OHNE DROGEN

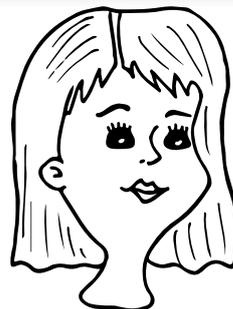
LICHT



Dr. Strahlemann

Ohne **Licht** gibt es kein Leben.
Die Sonne kann dir vieles geben,
Gesundheit und auch Lebenswonne.
Lass ´ dich bescheinen von der Sonne!

Reine **Luft** bei Tag und Nacht,
Gib nur immer darauf acht,
Reinigt und versorgt dein Blut,
Deinem Körper geht es gut!



Dr. Luftikus

LUFT

Wenn du die Anfangsbuchstaben der grau hinterlegten Wörter zusammensetzt, erfährst du, wie du für Gott bist!

Lösungswort: _____



MEIN KÖRPER

Ordne die Organe zu:



LEBER

LUFTRÖHRE

BAUCHSPEICHELDRÜSE

MILZ

HERZ

GEHIRN

MAGEN

NASENHÖHLE

DÜNNDARM

SPEISERÖHRE

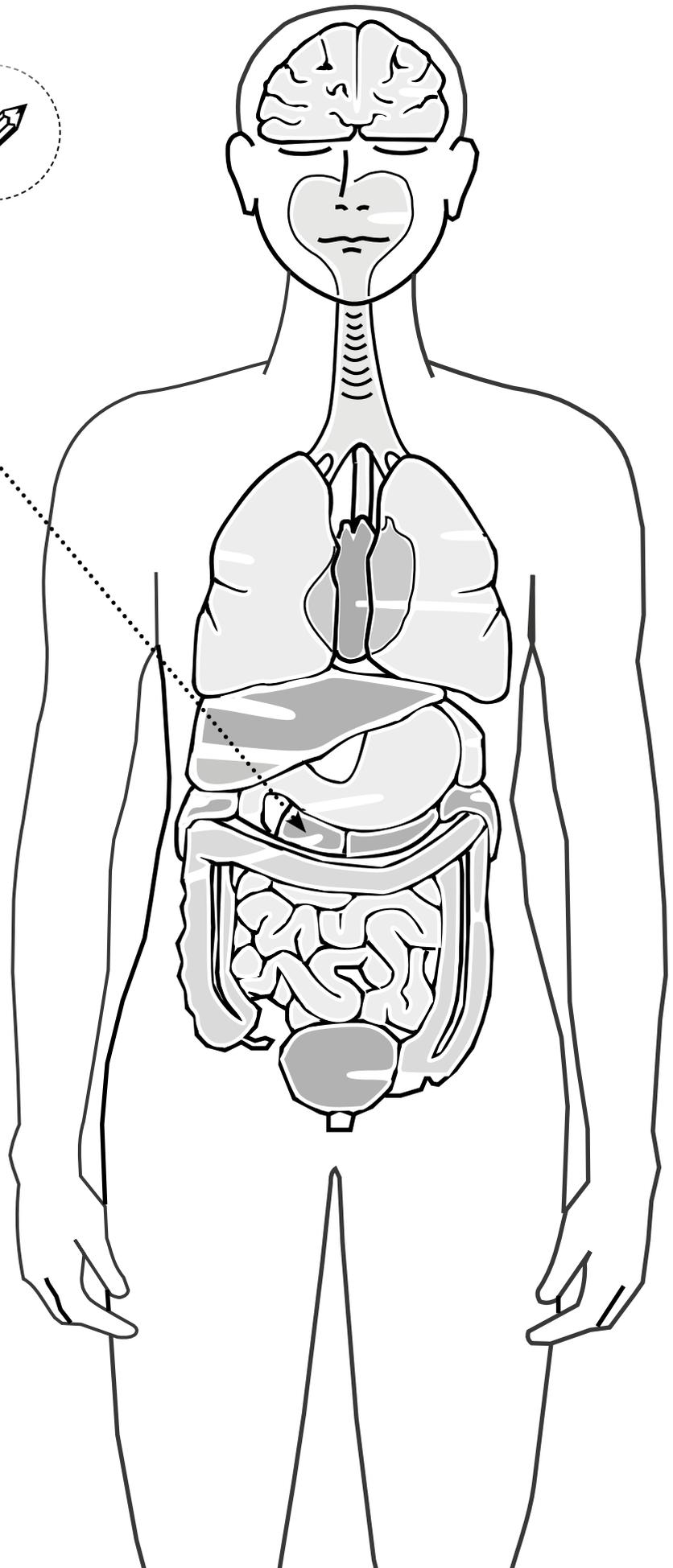
DICKDARM

LUNGE

MASTDARM

HARNBLASE

NIEREN





DIE WIRBELSÄULE

Ordne die Begriffe richtig zu!

Wie viele Wirbel gibt es? _____

LENDENWIRBELSÄULE

HALSWIRBELSÄULE

BRUSTWIRBELSÄULE

Durch zahlreiche, sehr stabile Bänder und Muskeln werden die Wirbel zusammengehalten.

Können auch Knochen krank werden?

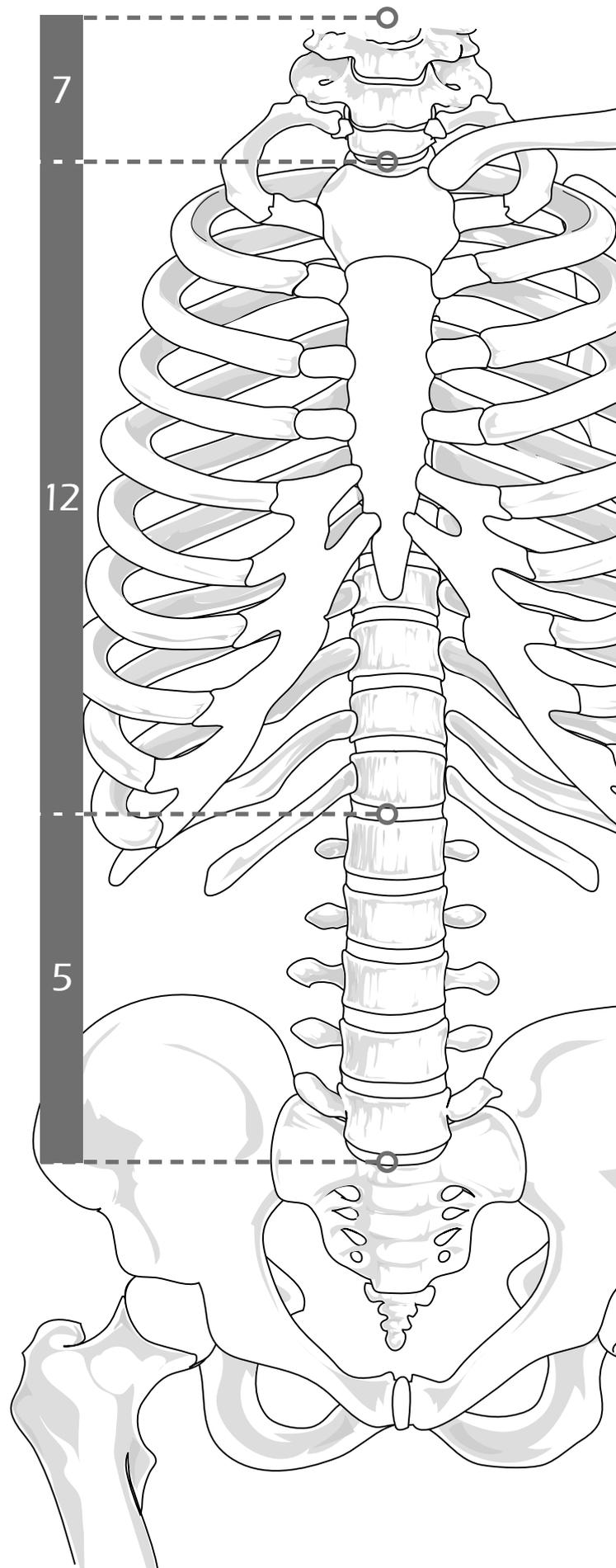
Es gibt Osteoporose, Rachitis, Knochentumoren und andere Krankheiten der Knochen.

Unsere Knochen brauchen viel Bewegung, um gut funktionieren zu können. Dann werden Eiweiße und Mineralstoffe (besonders Kalzium) besser aufgenommen.

Kalziummangel kann durch Fehlernährung oder auch Vitamin-D-Mangel entstehen.

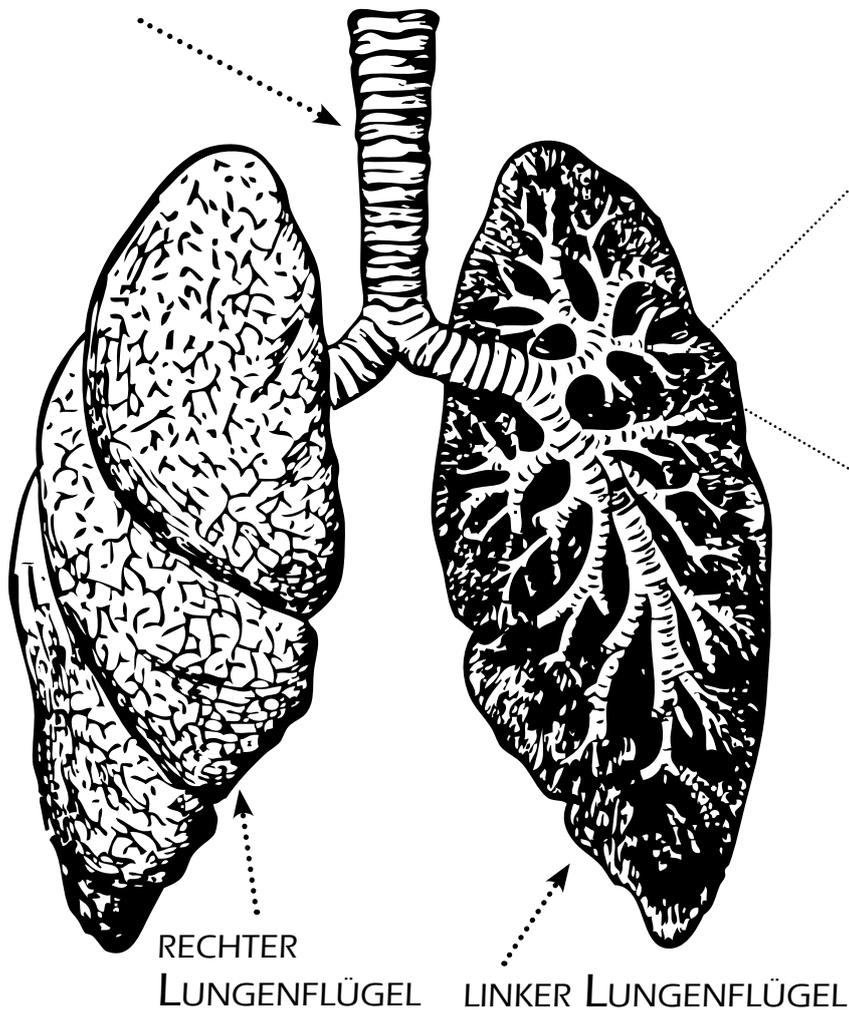
Was brauchen wir noch, damit Mineralstoffe, Eiweiße und auch Abfallprodukte an Ort und Stelle transportiert werden?

Körperfunktionen sind auf Wasser angewiesen. Trinke nicht zu den Mahlzeiten, das erschwert die Verdauung, weil die Magensäfte verdünnt werden.



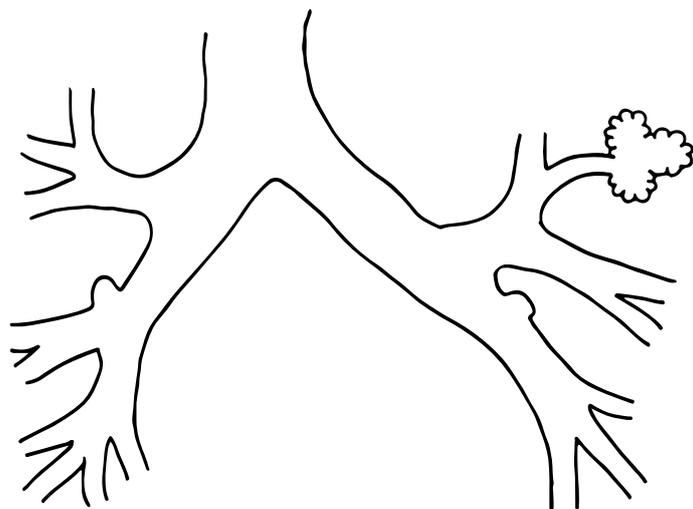
LUNGE

LUFTRÖHRE



Die Lunge kann man mit einem Schwamm vergleichen. Ungefähr **300 Millionen Lungenbläschen** sind in ihr enthalten. Ein Lungenflügel hat ein Volumen von ca. **2 Litern**.

Mit den Ästen eines Baumes kann man die **Bronchien** vergleichen. Die Luftröhre teilt sich in zwei Hauptbronchien. Diese teilen sich in zwei bis drei Lappenbronchien. Die Teilung geht weiter bis zu den Lungenbläschen.



Male an alle Bronchienenden die Lungenbläschen!