

Was passt zusammen?

Schneiden Sie aus und ordnen Sie zu!

hoher Blutdruck

niedriger Blutdruck

Das Gesicht ist sehr rot.

Das Gesicht ist blass (weiß).

Wenn ich mich anstrengende, atme ich sehr schwer.

Mir ist schwindlig und ich sehe schwarz.

Ich bin immer müde.

Mir ist sehr übel und schwindlig.

Meine Hände und Füße sind sehr kalt.

Ich habe starke Kopfschmerzen.

Kontrolle

hoher Blutdruck

Das Gesicht ist sehr rot.

Wenn ich mich anstrenge, atme ich sehr schwer.

Mir ist sehr übel und schwindlig.

Ich habe starke Kopfschmerzen.

niedriger Blutdruck

Das Gesicht ist blass (weiß).

Mir ist schwindlig und ich sehe schwarz.

Meine Hände und Füße sind sehr kalt.

Ich bin immer müde.

Haben Sie hohen oder niedrigen Blutdruck?

Was können Sie dagegen tun?

hoher Blutdruck

niedriger Blutdruck

Ich kann wenig Salz essen.

Ich kann wenig Fett und Süßes essen.

Ich kann viel schlafen.

Ich darf nicht viel Stress haben.

In der Früh dusche ich kalt-warm-kalt-warm.

Ich kann Medikamente nehmen.

Ich kann abnehmen.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich kann Medikamente nehmen.

Ich stehe nicht gleich auf, wenn ich aufwache.

Ich kann viel Obst und Gemüse essen.

Kontrolle

hoher Blutdruck

Ich kann abnehmen.

Ich kann wenig Salz essen.

Ich kann wenig Fett und Süßes essen.

Ich kann viel Obst und Gemüse essen.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich darf nicht viel Stress haben.

Ich kann Medikamente nehmen.

niedriger Blutdruck

Ich kann viel schlafen.

Ich stehe nicht gleich auf, wenn ich aufwache.

In der Früh dusche ich kalt-warm-kalt-warm.

Ich kann viel Bewegung machen.

Ich kann Medikamente nehmen.

Lesen Sie!

Selvije Kozar arbeitet Vollzeit in einem Büro als Programmiererin. Sie hat ein Kind und ist verheiratet. Sie muss oft Überstunden machen und ist lange im Büro. Seit längerem kann sie nicht gut schlafen. Sie denkt viel über die Arbeit nach. Sie trifft sich nicht mehr mit ihren Freundinnen und ist immer müde. Sie möchte nichts mehr mit ihrem Mann und ihrem Kind machen und möchte zu Hause sein.

Sie hat schon viel mit ihrem Mann gesprochen. Sie haben darüber gesprochen, dass Selvije zur Hausärztin geht.

Sie vereinbart einen Termin. Sie muss viele Untersuchungen machen. Die Ärztin stellt die Diagnose: "Vorstufe zum Burnout".

Frau Kozar soll eine Therapie bei einer Psychotherapeutin machen. Die Ärztin sagt.....

Kennen Sie das auch?

Was heißt "Burnout"? Sprechen Sie in der Gruppe!
Suchen Sie im Internet!

Was raten Sie Frau Kozar?

Was sagt die Ärztin?

Sprechen Sie und schreiben Sie!

Das könnte die Ärztin sagen ...

viel spazieren gehen

weniger an die Arbeit denken

den Arbeitsplatz wechseln

mit den Freundinnen sprechen

mit dem Mann sprechen

auf Urlaub fahren

eine Pause machen

zu Hause nicht so viel arbeiten

Sagen Sie: "Ich mag mich!"

manchmal "NEIN" sagen

weniger arbeiten

Hobbys haben

Arbeit gut organisieren

Lesen Sie!

Ich bin immer müde. Ich schlafe sehr schlecht.

Ich möchte meine Freundinnen nicht sehen.

Ich kann mich schlecht konzentrieren.

Ich habe keinen Appetit. Ich mag nichts essen.

Mir tut alles weh, aber ich bin nicht krank.

Sprechen Sie!

Was glauben Sie, welche Krankheiten könnte die Person haben?

Depression ist eine Krankheit

“Meine Tochter isst nur ganz wenig und sie hat immer Angst. Sie ist nur zuhause.”

“Ich denke den ganzen Tag über meine Probleme nach. Ich freue mich über nichts.”

“Vor zwei Jahren habe ich viele Freundinnen gehabt. Jetzt treffe ich keine Freundin mehr. Ich bin nur in meiner Wohnung und gehe nicht raus.”

“Meine Frau ist immer traurig. Sie schläft sehr wenig. Sie kann sich nicht konzentrieren und liegt immer im Bett.”

“Ich glaube, dass ich nichts kann und alles falsch mache.”

Interview mit Belinda

Zara: Hallo Belinda, erzähl uns bitte kurz, seit wann du Depressionen hast!

Belinda: Ich bin seit zwei Monaten wegen einer Depression in Behandlung. Ich bekomme Medikamente, ich gehe zur Therapie und ich spreche viel mit einer Freundin.

Zara: Wann hast du gemerkt, dass du Depressionen hast?

Belinda: Ich weiß nicht genau. Mir ist es schlecht gegangen. Und dann vor zwei Monaten wollte ich nicht mehr aus meiner Wohnung gehen. Ich wollte nicht mehr arbeiten. Da bin ich zu meiner Hausärztin gegangen.

Zara: Warum ist es dir schlecht gegangen?

Belinda: Meine Mutter ist gestorben, sie hat in Kroatien gelebt. Ich bin in Graz. Das war sehr schwer für mich. Das ist vor sechs Monaten passiert.

Ich wollte nichts mehr essen. Ich habe meine Freundinnen nicht mehr gesehen. Ich habe sehr wenig geschlafen. Ich war den ganzen Tag zuhause.

Zara: Und da bist du zu deiner Hausärztin gegangen?

Belinda: Ja, sie hat mir dann eine Überweisung gegeben. Bei der Fachärztin habe ich Medikamente bekommen.

Zara: Und du machst auch eine Therapie?

Belinda: Ja, ich spreche viel mit meiner Therapeutin. Sie ist sehr nett. Ich spreche über den Tod meiner Mutter, ich spreche über meine Probleme. Das ist gut für mich.

Zara: Geht es dir jetzt wieder besser?

Belinda: Ja, es geht mir ein bisschen besser. Die Medikamente wirken seit ein paar Wochen. Am Anfang ist es mir mit den Tabletten nicht gut gegangen, aber nach zirka 4 Wochen war es besser.

Ich besuche wieder meine Freundin. Ich gehe mit ihr spazieren und Kaffee trinken. Das machen wir zwei Mal in der Woche.

Zara: Das freut mich! Alles Gute! Danke für das Interview!

Sehen Sie sich die Bilder an und lesen Sie!



Ich bin traurig.



Ich bin immer müde und ich freue mich nicht mehr.



Ich möchte nur mehr alleine sein.



Ich gehe aus meiner Wohnung.



Ich brauche Zeit für mich alleine.



Ich treffe meine Freundinnen.



Ich gehe spazieren.

Bei welchen Fotos geht es Ihnen gut?

Bei welchen Fotos geht es Ihnen nicht gut?

Passt der Text zum Foto?

Nehmen Sie sich die Fotos und schreiben Sie selbst!









Schreiben Sie bitte!

Mein Mann ist krank:

_____ Augen tun weh.

_____ Knie tut weh.

_____ Hand ist gebrochen.

_____ Bauch tut weh.

Ich bin krank.

_____ Hals tut weh!

_____ Kopf tut weh!

_____ Ohren tun weh!

_____ Füße tun weh!

Wir haben Schmerzen!

Ich _____ Ohrenschmerzen.

Er _____ Ohrenschmerzen.

Mein Mann _____ Bauchschmerzen.

Meine Tochter _____ Halsweh.

Ich _____ Kopfweh.

Schreiben Sie die Mehrzahl!

eine Hand zwei _____

ein Finger zehn _____

ein Zeh zehn _____

ein Arm zwei _____

ein Bein zwei _____

ein Auge zwei _____

ein Ohr zwei _____

ein Haar viele _____

eine Schulter zwei _____

ein Zahn 32 _____

Fatma ist krank

1) Ordnen Sie die Sätze in der richtigen Reihenfolge!

- Sie bleibt im Bett, trinkt viel Tee und nimmt Tabletten.
- Sie ruft in der Ordination an und macht einen Termin aus.
- Fatma hat Halsweh und Fieber.
- Fatma geht in die Apotheke und holt das Medikament.
- Nach einer Woche ist Fatma wieder gesund.
- Sie muss zur Ärztin gehen.
- Die Ärztin untersucht sie und gibt Fatma ein Rezept.

2) Schreiben Sie die Sätze bitte ins Heft!

3) Schauen Sie auf dem Zettel, ob Ihre Antworten richtig sind!

LÖSUNG

Fatma ist krank

Fatma hat Halsweh und Fieber.

Sie muss zur Ärztin gehen.

Sie ruft in der Ordination an und macht einen Termin aus.

Die Ärztin untersucht sie und gibt Fatma ein Rezept.

Fatma geht in die Apotheke und holt das Medikament.

Sie bleibt im Bett, trinkt viel Tee und nimmt Tabletten.

Nach einer Woche ist Fatma wieder gesund.

Wer sagt das: Ärztin oder Patientin?

Schreiben Sie bitte Ärztin oder Patientin!

Ich habe starke Schmerzen in der Schulter! _____

Frau Duman bitte in Zimmer 2! _____

Was fehlt Ihnen? Wo tut es weh? _____

Haben Sie die e-card dabei? _____

Husten Sie bitte! Atmen Sie tief ein und aus! _____

Ich möchte einen Termin für diese Woche. _____

Wie lange muss ich im Bett bleiben? _____

Wann muss ich zur Kontrolle kommen? _____

Den Mund weit aufmachen, bitte! _____

Tut es weh, wenn ich hier drücke? _____

Können Sie mir bitte ein Rezept geben? _____

Ratschläge

Lesen Sie!

Ich habe Schnupfen.

Ratschlag: Nehmen Sie einen Topf mit heißem Wasser. Geben Sie drei Tropfen Eukalyptus-Öl dazu. Halten Sie Ihren Kopf über das heiße Wasser. Nehmen Sie ein Handtuch und legen Sie es über den Kopf.

Mein Knie tut weh.

Ratschlag: Nehmen Sie ein Tuch und geben Sie Topfen drauf. Legen Sie dieses Tuch auf das Knie und setzen Sie sich hin.

Ich habe Husten.

Ratschlag: Nehmen Sie einen Schal! Trinken Sie viel warmen Tee!

Ratschlag: Gehen Sie zu Ihrer Ärztin, wenn es nicht besser wird!

Arbeiten Sie zu dritt!

Sprechen Sie:

Was machen Sie, wenn Sie **Kopfschmerzen** haben?

Was machen Sie, wenn Sie **Durchfall** haben?

Was machen Sie, wenn Sie sich **verbrannt** haben?

Was machen Sie, wenn Sie viel **Stress** haben?

Was machen Sie, wenn Sie **Magenschmerzen** haben?

Was machen Sie, wenn Sie **Rückenschmerzen** haben?

Was machen Sie, wenn Sie **Probleme** haben?

Was passt?

Lesen Sie und ordnen Sie!

Mein Kopf ist ganz heiß!	Du solltest viel Tee trinken!
Mein Hals ist gerötet und tut weh!	Du solltest Fieber messen!
Mein Zahn ist abgebrochen!	Du solltest Gymnastik machen!
Ich habe Fieber!	Du solltest im Bett bleiben!
Mein Nacken ist verspannt!	Du solltest zum Zahnarzt gehen!
Ich bin krank!	Du solltest eine Tablette nehmen!
Ich bin sehr verkühlt!	Du solltest dich krankschreiben lassen!

LÖSUNG

Was passt?

Mein Kopf ist ganz heiß!	Du solltest Fieber messen!
Mein Hals ist gerötet und tut weh!	Du solltest viel Tee trinken!
Mein Zahn ist abgebrochen!	Du solltest zum Zahnarzt gehen!
Ich habe Fieber!	Du solltest eine Tablette nehmen!
Mein Nacken ist verspannt!	Du solltest Gymnastik machen!
Ich bin krank!	Du solltest dich krankschreiben lassen!
Ich bin sehr verkühlt!	Du solltest im Bett bleiben!

Ich bin krank!

Ich habe Kopfschmerzen.
Mein Kopf tut weh.

Ich habe Bauchschmerzen.
Mein Bauch tut weh.

Ich habe Rückenschmerzen.
Mein Rücken tut weh.

Ich habe Beinschmerzen.
Mein Bein tut weh.

Ich habe Ohrenschmerzen.
Meine Ohren tun weh.

Ich habe Augenschmerzen.
Meine Augen tun weh.

Ich bin krank!

Ich habe Kopfschmerzen.

Mein _____ tut weh.

Ich habe Bauchschmerzen.

Mein _____ tut weh.

Ich habe Rückenschmerzen.

Mein _____ tut weh.

Ich habe Beinschmerzen.

Mein _____ tut weh.

Ich habe Ohrenscherzen.

Meine _____ tun weh.

Ich habe Augenschmerzen.

Meine _____ tun weh.

Ich bin krank!

Ich habe Kopfschmerzen.

Mein Kopf _____.

Ich habe Bauchschmerzen.

Mein Bauch _____.

Ich habe Rückenschmerzen.

Mein Rücken _____.

Ich habe Beinschmerzen.

Mein Bein _____.

Ich habe Ohrenscherzen.

Meine Ohren _____.

Ich habe Augenschmerzen.

Meine Augen _____.

Ich bin krank!

Ich habe Kopfschmerzen.

Ich habe Bauchschmerzen.

Ich habe Rückenschmerzen.

Ich habe Beinschmerzen.

Ich habe Ohrenscherzen.

Ich habe Augenschmerzen.

Schmerzen

Was tut weh?

Ich habe Bauchschmerzen.
Ich habe Bauchweh.
Mein Bauch tut weh.

der Bauch + die Schmerzen - die Bauchschmerzen
der Kopf + die Schmerzen - die Kopfschmerzen
der Hals + die Schmerzen - die Halsschmerzen

Schreiben Sie!

Rücken:	die Rückenschmerzen
Zahn:	
Ohren:	
Hand:	
Knie:	

Wie stark sind die Schmerzen?

Ich habe leichte Schmerzen.

starke Schmerzen.

brennende Schmerzen.

stechende Schmerzen.

ziehende Schmerzen.

pochende Schmerzen.

Suchen Sie im Wörterbuch!

leicht

stark

brennend

stechend

ziehend

pochend

Suchen Sie die Fehler und schreiben Sie richtig!

Ich habe Halswe .

Mein Rücken tut weh.

Mein Hausarzt heist Doktor Mancer.

Ich habe Zanschmerzen.

Mein Or tut weh, ich habe eine Entzündung.

Meine Tochter hat starke **Bauhschmerzen**.

Mein **Bain** tut weh, ich bin hingefallen.

Mein Sohn hat die **Gripe**, er hat hohes Fieber.

Bardia hat einen **Temin** bei der **Zanärztin**.

Mein Mann macht eine Therapie für das **Kinie**.

Kontrolle

Halsweh

Rücken

heißt

Zahnschmerzen

Ohr

Bauchschmerzen

Bein

Grippe

Termin, Zahnärztin

Knie

