

Hinweise für die Kursleiterin / den Kursleiter:

Teilen Sie die Kopiervorlage mit dem Lückentext aus. Diktieren Sie den Text. Die Teilnehmer/innen ergänzen die fehlenden Wörter.

„Gesundheit!“

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen machen uns das Leben schwer. Meist dauert die Krankheit ungefähr eine Woche. Etwa zwei- bis dreimal pro Jahr kämpfen Erwachsene mit einer Erkältung. Bei Kindern sind bis zu zwölf Erkältungen im Jahr normal.

Erkältungen sind Viruserkrankungen, man kann sie nur über Ansteckung bekommen. Wenn eine erkältete Person niest oder hustet oder auch nur spricht, werden Viren in der Luft verteilt, die dann von anderen eingeatmet werden.

Besonders gefährlich sind Orte, wo es viele Menschen gibt, wie im Supermarkt, in der U-Bahn oder in Kneipen. Wenn Sie jemandem die Hand geben, sollten Sie darauf achten, dass Sie sich nicht mit den Händen an Augen oder Nase fassen.

Natürlich haben Erkältungen auch etwas mit Kälte zu tun. Im Winter verbreiten sich Viren besser, im Sommer sterben sie durch die Sonne. Wenn wir frieren, erkälten wir uns leichter. Wer etwas gegen Erkältungen tun will, sollte schon im Herbst damit beginnen. Wichtig sind eine gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft. So gewöhnt sich der Körper an die winterlichen Temperaturen. Oder machen Sie es wie die Finnen und gehen Sie regelmäßig in die Sauna.



Ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

„Gesundheit!“

_____, _____, _____ machen uns das Leben schwer. Meist dauert die _____. Etwa zwei- bis dreimal pro Jahr kämpfen _____. Bei Kindern sind bis zu zwölf Erkältungen _____.

Erkältungen sind Viruserkrankungen, _____ Ansteckung _____. Wenn _____ oder auch nur spricht, werden Viren in der Luft verteilt, _____.

_____, wo es viele Menschen gibt, wie im Supermarkt, in der U-Bahn oder in Kneipen. Wenn Sie jemandem die Hand geben, _____, dass Sie sich nicht _____ fassen.

Natürlich haben Erkältungen _____ zu tun.

Im Winter verbreiten sich Viren besser, im Sommer sterben _____. _____, erkälten wir uns leichter.

Wer etwas gegen Erkältungen tun will, _____. Wichtig sind _____.

So _____ an die winterlichen Temperaturen. Oder machen Sie es wie die Finnen _____ in die Sauna.