

Hinweise für die Kursleiterin / den Kursleiter:

Schneiden Sie die Problemkärtchen aus und verteilen Sie diese an einige TN.

Fakultativ: Die übrigen TN erhalten die Liste mit möglichen „Gesundheits-Tipps“ und erteilen den TN mit den Problemkärtchen Ratschläge.



<i>Fieber</i>	<i>kann nicht schlafen</i>
<i>zu dick</i>	<i>Halsschmerzen</i>
<i>Bauchschmerzen</i>	<i>Stress</i>
<i>Kopfschmerzen</i>	<i>das Bein gebrochen</i>
<i>die Augen tun weh</i>	<i>bin immer müde</i>

- zum Arzt gehen • viel schlafen • keinen Kaffee trinken • im Bett bleiben • keine Schokolade essen • viel Gemüse und Obst essen • Tabletten nehmen • Sport machen • Wasser vor dem Essen trinken • spazieren gehen • nicht so viel rauchen • Urlaub machen • nur wenig lesen • ein Augentraining machen • ein heißes Bad nehmen • Tee trinken • in der Nacht das Fenster öffnen • ein bisschen Musik hören • Vitamin C nehmen • Halsbonbons essen • nicht so viel arbeiten