

**Lernziel** Ich kann Texte verstehen.

# Anleitung zum Heben von schweren Gegenständen

1. Lesen Sie den Text durch.

**Tipps:** Lesen Sie den Text so oft, bis Sie ihn flüssig lesen können.

2. Ordnen Sie den Kästen die passenden Bilder zu.

## Schwere Gegenstände heben



1. Stellen Sie sich möglichst nah an den schweren Gegenstand.
2. Gehen Sie in die Hocke.
3. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Nehmen Sie den Gegenstand in die Hand und heben Sie ihn mit der Kraft aus den Beinen nach oben.
5. Drehen Sie beim Tragen oder Heben immer den gesamten Rücken.

## Tipp



Tragen Sie schwere Gegenstände immer nah am Körper.  
So wird weniger Kraft verbraucht und der Transport ist schonend für den Rücken.

## Vorsicht!



Drehen Sie niemals den Kopf oder Rumpf alleine! Hier kann es sonst zu Verletzungen (Hexenschuss) kommen.



3. Zeigen Sie im Tandem, wie Sie einen schweren Gegenstand anheben, tragen und auf einem Tisch absetzen.

# Wie wäscht man sich die Hände?

Diese Anleitung hängt in vielen Toiletten. Wir sehen sie auch in Kindergärten, Schulen und Sporthallen. So lernen Menschen, wie sie die Hände richtig waschen.

**1. Lesen Sie die einzelnen Sätze.**

**Tip:** Lesen Sie die Sätze so oft, bis Sie sie flüssig lesen können.

- 2. Bringen Sie die Sätze in die richtige Reihenfolge und nummerieren Sie sie.**
- 3. Lesen Sie den gesamten Text in der richtigen Reihenfolge laut.**

- Dann die Hände unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
- Die Seife auch zwischen den Fingern verteilen.
- Beide Hände unter fließendes Wasser halten.
- Etwas Seife 20 bis 30 Sekunden in den Händen verreiben.
- Schließlich die Hände mit einem sauberen Tuch sorgfältig abtrocknen.

**Lernziel** Ich kann Texte flüssig und sinnvoll betont lesen.

## Wann wäscht man sich die Hände?

- 1. Bilden Sie Tandems. Lesen Sie sich die Stichpunkte immer abwechselnd gegenseitig vor. Wenn ein Wort unklar ist, dann klären Sie gemeinsam die Bedeutung des Wortes.**
- 2. Lesen Sie den gesamten Text ein zweites Mal abwechselnd vor.**

### Man wäscht die Hände

- vor der Zubereitung von Essen,
- vor dem Essen,
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten,
- wenn man nach Hause kommt,
- wenn man den Bus oder die Bahn benutzt hat,
- vor dem Einsetzen oder Herausnehmen von Kontaktlinsen,
- nach dem Gang zur Toilette,
- nach dem Umgang mit Müll,
- nach dem Ausziehen einer Gesichtsmaske,
- wenn man dreckige Hände hat.

**Tipp: Durch das häufige Händewaschen trocknen die Hände aus. Cremem Sie Ihre Hände deshalb regelmäßig ein.**

- 3. Diskutieren Sie: Wann waschen Sie sich die Hände?**