

# Distance Learning im Fach islamische Religion

## 3. Ich bin verantwortlich

### ... für meinen Körper

Jeder Mensch ist für seinen Körper verantwortlich. Wichtig ist vor allem, wenn einem etwas wehtut oder man sich nicht gut fühlt, gleich mit seinen Eltern darüber zu sprechen. Denn der Prophet Muhammad ﷺ sagte:

„Dein Körper hat ein Recht dir gegenüber.“  
(Muslim)

1. Was bedeutet die Aussage des Propheten ﷺ für dich?

Letzte Woche fand in der Schule ein Projekt statt: „Ich bin verantwortlich für meinen Körper und mein Wohlbefinden.“ Bilal und Tasnim haben dabei viel Neues gelernt.

**So halte ich mich gesund**

<p><b>Ich erhalte meine Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausreichend schlafen</li> <li>- mich erholen</li> <li>- rechtzeitig zum Arzt gehen</li> </ul>	<p><b>Ich halte mich sauber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- duschen</li> <li>- Zähne putzen</li> <li>- Hände waschen</li> <li>- Nägel schneiden</li> </ul>	<p><b>Ich bin aktiv und bewege mich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an der frischen Luft</li> <li>- in der Natur</li> <li>- täglich</li> </ul>	<p><b>Ich ernähre mich gut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regelmäßige Mahlzeiten</li> <li>- viel Wasser trinken</li> <li>- viel Obst und Gemüse</li> <li>- gesunde Jause</li> </ul>
---	---	---	---

**Ich treibe Sport**

- schwimmen
- Rad fahren
- joggen
- Fußball spielen

2. Fallen dir weitere Beispiele ein?

3. Wie hältst du dich gesund und fit?

## Ich bin verantwortlich

4. Betrachte die Bilder: Was sollen die Kinder tun? Schreibe deine Empfehlungen auf.



5. Was würdest du in einer ähnlichen Situation tun?

Esselemu Alaikum!

Liebe Schüler,

Die oben angegebene Übung habe ich für euch zur Wiederholung und Vertiefung gegeben. Ihr könnt die Übungen auf einem Zettel machen und ich werde es nach den Ferien kontrollieren.