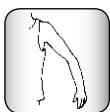
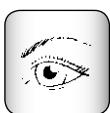

Inhaltsverzeichnis



Körper

Mein Körper – differenziert	1
Das gehört zu meinem Körper (Suchsel)	2
Die wichtigsten Teile des Skeletts	3
Das Skelett	4
Die Wirbelsäule	5
Unsere Gelenke	6
Gelenke machen uns beweglich	7
Muskeln bewegen uns – differenziert	8
Unsere Atmung	10
Luft anhalten (Versuch)	11
Luft ausatmen (Versuch und Forscherbogen)	12
Puls messen (Versuch und Forscherbogen)	14
Der Blutkreislauf – differenziert	16
Die Verdauung – differenziert	17
Innere Organe 1–3 (Gruppenarbeit)	19
Das weiß ich jetzt über meinen Körper	22



Sinne

Unsere fünf Sinne	23
Der Geschmackssinn – die Zunge	24
Das kann deine Zunge (Experiment) – differenziert	25
Der Geruchssinn – die Nase (Experiment)	26
Der Gehörsinn – das Ohr	27
Das schadet deinen Ohren	28
Der Sehsinn – das Auge	29
Sehtest (Experiment)	30
Schütze deine Augen – differenziert	31
Der Tastsinn – die Haut	33
Das weiß ich jetzt über meine Sinne	34



Gesundheit

Halte deinen Körper gesund (Gruppenarbeit)	35
Für jedes Wetter die richtige Kleidung – differenziert	36
Tom ist erkältet – differenziert	38
Rezept gegen Erkältungen – differenziert	39
Immer diese Wascherei – differenziert	41
Körperpflege	42

Inhaltsverzeichnis

Dein Körper braucht Bewegung an der frischen Luft	43
Aktive Pause (Gruppenarbeit)	44
Erholung für deinen Körper	45
Hilfe für die Wirbelsäule – differenziert	46
Erste Hilfe – differenziert	47
Das weiß ich jetzt über Gesundheit	48



Ernährung

Alle Lebewesen brauchen Nahrung	49
Nahrungsmittelgruppen	50
Die Lebensmittelpyramide	51
Energie für den Körper	52
Den Nährstoffen auf der Spur – differenziert	53
Stärketest (Versuch) – differenziert	54
Eiweiße	56
Achtung, hier ist Fett versteckt!	57
Mach die Fettprobe (Versuch und Forscherbogen)	57
Das Vitamine-Alphabet	59
Eine gute Verdauung	60
Wasserhaushalt unseres Körpers (Experiment)	61
Wasser abgeben – Wasser aufnehmen – differenziert	62
Was löscht den Durst wirklich? (Experiment)	64
Gesunde Durstlöscher	65
Einseitig oder vielseitig? 1–2 (Projekt)	66
Wir ernähren uns ausgewogen (Gruppenarbeit)	68
Das gehört zu einer gesunden Ernährung (Suchsel)	69
Das weiß ich jetzt über Ernährung	70
Mein Lexikon	71

Lösungen

Körper	73
Sinne	75
Gesundheit	76
Ernährung	78

Kennzeichnung des Schwierigkeitsgrades



leicht



mittel



schwer