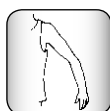


---

# 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

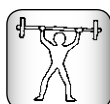
Alle Lebewesen brauchen Nahrung .....	49
Nahrungsmittelgruppen .....	50
Die Lebensmittelpyramide .....	51
Energie für den Körper .....	52
Den Nährstoffen auf der Spur – differenziert .....	53
Stärketest (Versuch) – differenziert .....	54
Eiweiße .....	56
Achtung, hier ist Fett versteckt! .....	57
Mach 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

<b>Mein Lexikon</b> .....	71
---------------------------	----

## Lösungen

Körper .....	73
Sinne .....	75
Gesundheit .....	76
Ernährung .....	78

## Kennzeichnung des Schwierigkeitsgrades



leicht



mittel



schwer