

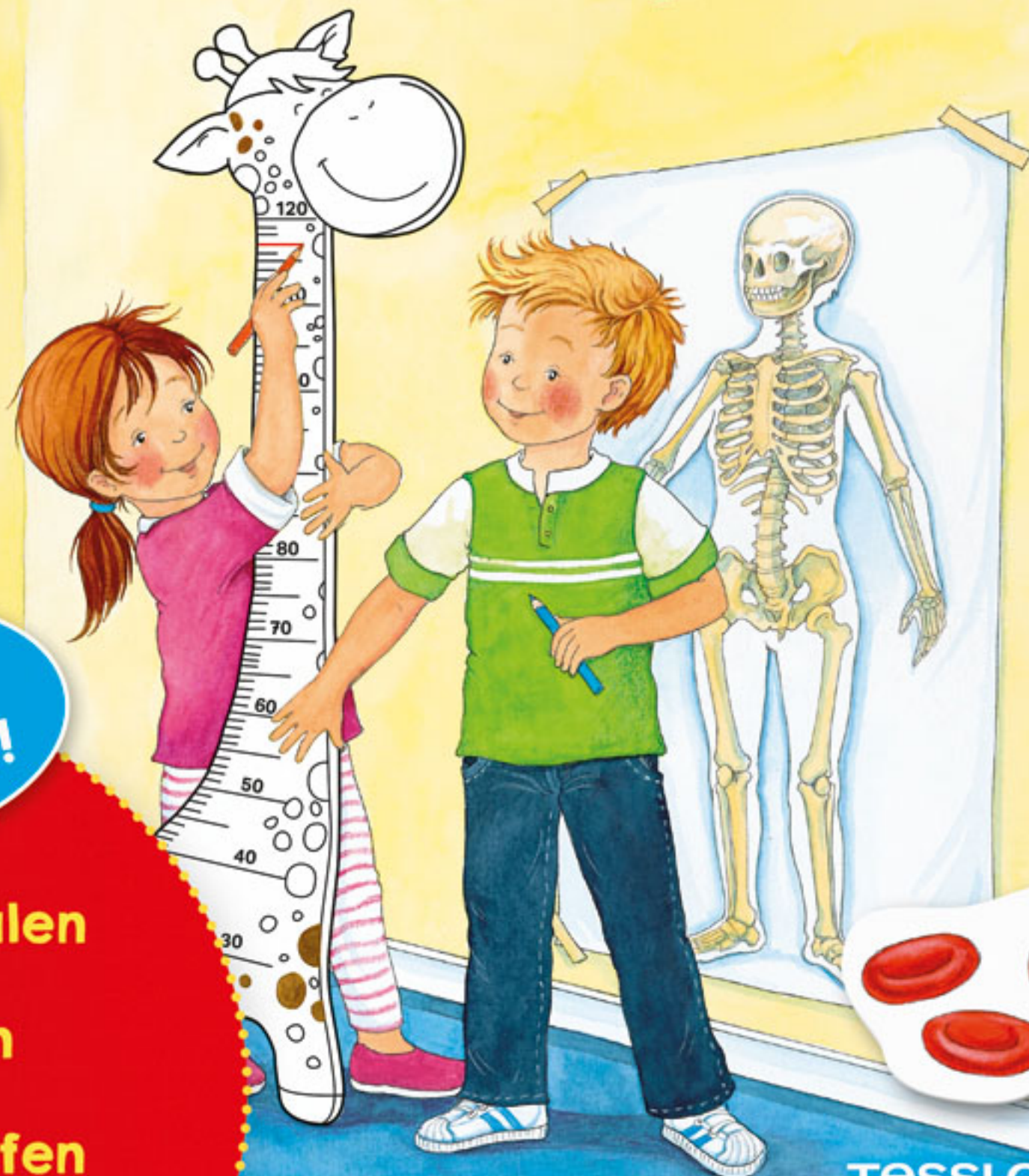
**WAS
IST
WAS**

Junior



Mitmach-Heft

Mein Körper



Mit vielen
bunten
Stickern!



Ausmalen



Rätself



Begreifen

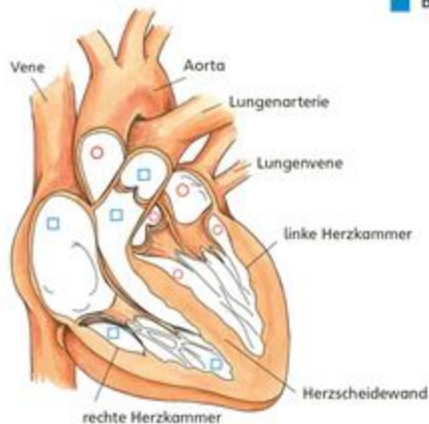
TESSLOFF

Unser Herz hat die Aufgabe, das Blut in den ganzen Körper zu pumpen. So werden alle Organe und die Muskeln mit Nährstoffen und dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt. Das Herz ist auch ein Muskel. Es schlägt in deiner Brust etwa 100-mal in der Minute.



Male die Herzkammern in den angegebenen Farben aus!

- Rot
- Blau



Das Herz hat zwei Kammern. In der rechten kommt das sauerstoffarme Blut (blau) an. In der Lunge wird es mit Sauerstoff angereichert (rot) und über die linke Kammer wieder in den Körper gepumpt.



Zähle, wie viele Bestandteile unseres Bluts im Bild vorkommen!



rote Blutkörperchen

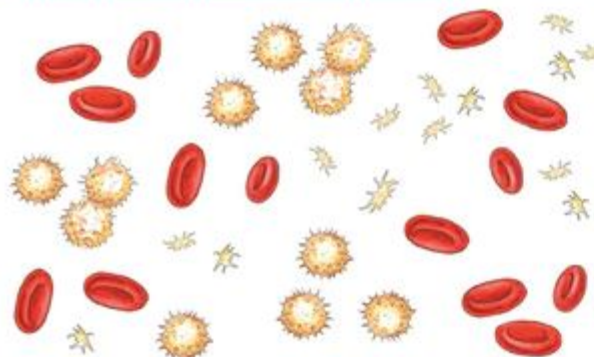
Sie transportieren den Sauerstoff im Körper.

weiße Blutkörperchen

Sie bekämpfen Krankheitserreger, die in den Körper gelangt sind.

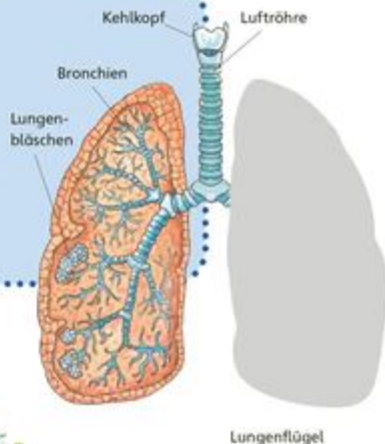
Blutplättchen

Gemeinsam dichten sie Wunden ab. So entsteht Schorf.



Schon gewusst?

Durch die Nase atmen wir den lebenswichtigen Sauerstoff ein. Über die Luftröhre gelangt er in die Lunge, die den Sauerstoff an das Blut weitergibt. Gleichzeitig nimmt die Lunge ein schädliches Gas, das Kohlendioxid, aus dem Blut auf. Beim Ausatmen verlässt es so unseren Körper.



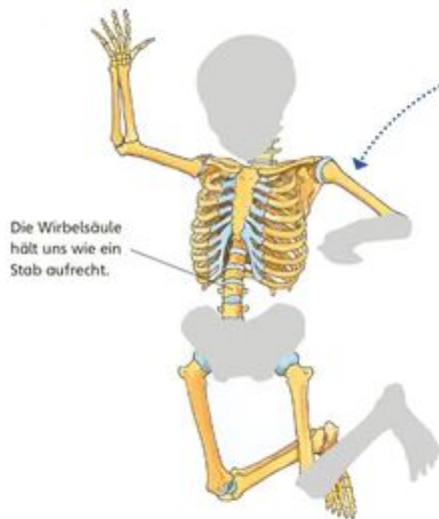
Entdeckst du die acht Unterschiede im unteren Bild? Kreise sie ein!

Bei einer Schneeballschlacht kommst du ganz schön außer Atem. Wenn wir uns anstrengen, schlägt das Herz schneller und umso schneller müssen wir atmen.



Das Skelett ist wie ein Gerüst, das deinen Körper stützt. Es besteht aus vielen verschiedenen Knochen. Sie sind durch Gelenke und Bänder miteinander verbunden, sodass du sie in verschiedene Richtungen bewegen kannst.

? Klebe die fehlenden Teile des Skeletts ein!
Der Oberschenkelknochen ist der längste Knochen im Körper. Entdeckst du ihn?



Schon gewusst?

Knochen werden über feine Blutgefäße mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Obwohl ein Knochen sehr stabil ist, sieht sein Inneres aus wie ein Netz. Dieser Aufbau macht es möglich, dass der Knochen eine Belastung gut abfedern kann.



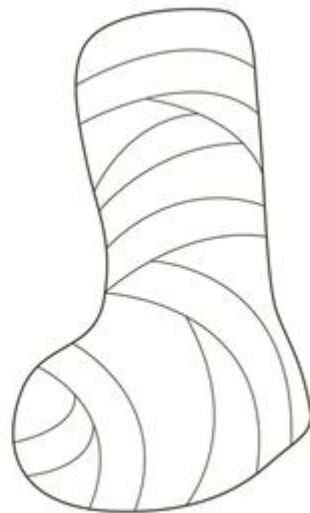
Ist ein Knochen gebrochen, heilt er von selbst wieder. Klebe den Sticker ein!



In wenigen Wochen bildet sich weiches Stützgewebe, das schließlich zu festem Knochenmaterial wird.



Lina hat sich das Bein gebrochen. Damit der Knochen richtig zusammenwächst, stellt der Arzt ihn mit einem Gips ruhig. Verziere den Gipsverband!



Schätze mal, wie viele Knochen das Skelett eines Erwachsenen hat!

99

164

206

Die Muskeln sorgen dafür, dass wir unseren Körper bewegen können. Sie setzen an vielen Knochen an. Erst wenn wir einen Muskel anspannen, bewegt er den Knochen, der daran hängt.

? Mache eine Faust und beuge den Arm zu dir. Fühle jetzt den Muskel im Oberarm! Spürst du, wie fest und angespannt er ist?



Schon gewusst?

Das kennst du bestimmt: Wenn du nach einer längeren Pause wieder Sport gemacht hast, tut es am nächsten Tag plötzlich weh. Dieser „Muskelkater“ entsteht, weil durch die ungewohnte Bewegung in den Muskeln winzige Fasern reißen. Diese repariert der Körper selbst wieder. Ein Muskelkater ist also völlig harmlos!

? Klebe den Sticker ein! Dann siehst du, wie bei einer Bewegung immer zwei Muskeln zusammenarbeiten.



Beugst du den Arm zu dir hin, zieht sich der Beugemuskel zusammen und der Streckmuskel ist entspannt.



Streckst du deinen Arm wieder, ist es umgekehrt: Der Streckmuskel zieht sich zusammen und der Beugemuskel ist entspannt.



Sich bewegen und Sport treiben macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund! Verbinde die Kinder (und den Hund) mit dem passenden Schattenriss!

