Körper und Gesundheit

Naturwissenschaften · Klasse 5/6 · mittel · Lösungen

vitus-tutoring.de

kostenlos, mit Lösungen

Name: _____ Datum: _____

1 Beantworte die Fragen zu Knochen und Muskeln.

Muskeln können nur ziehen. Deshalb gibt es immer zwei Gegenspieler: Beuger und Strecker. Gelenke: Scharniergelenk (nur auf und zu, wie eine Tür) und Kugelgelenk (in alle Richtungen).

a) Wie arbeiten Beuger und Strecker am Oberarm zusammen?

Zum Beugen zieht sich der Beuger (Bizeps) zusammen, der Strecker (Trizeps) wird gedehnt. Zum Strecken ist es umgekehrt. Weil Muskeln nur ziehen können, braucht man immer zwei Gegenspieler.

b) Nenne zwei Gelenkarten mit je einem Beispiel.

Scharniergelenk: Ellenbogen oder Knie. Kugelgelenk: Schulter oder Hüfte.

c) Warum ist regelmäßige Bewegung gut für die Knochen?

Knochen werden fester, wenn sie belastet werden, zum Beispiel beim Laufen und Springen. Auch die Muskeln werden kräftiger und stützen dann die Gelenke.

d) Was schützt das Gehirn?

Der Schädel (die Knochen des Kopfes)

2 Beantworte die Fragen zu Atmung und Blut.

Die Lunge nimmt Sauerstoff auf, das Blut bringt ihn zu allen Zellen.

a) Welches Gas nimmt der Körper beim Atmen auf, welches gibt er ab?

Er nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlenstoffdioxid ab.

Körper und Gesundheit (Fortsetzung)

Naturwissenschaften · Klasse 5/6 · mittel · Lösungen

vitus-tutoring.de

kostenlos, mit Lösungen

Name: _____ Datum: _____

b) Wo im Körper geht der Sauerstoff aus der Luft ins Blut über?

In den Lungenbläschen. Das sind winzige Bläschen in der Lunge, um die feine Blutgefäße liegen. Dort geht Sauerstoff ins Blut und Kohlenstoffdioxid aus dem Blut in die Luft.

c) Was transportiert das Blut außer Gasen?

Nährstoffe aus dem Darm, Abfallstoffe zu den Nieren, Wärme und Abwehrzellen gegen Krankheitserreger.

d) Warum schlägt das Herz beim Sport schneller?

Beim Sport arbeiten die Muskeln stärker und brauchen mehr Sauerstoff. Das Herz pumpt schneller, damit mehr Blut zu den Muskeln fließt. So kommt dort genug Sauerstoff an.

3 Beantworte die Fragen zur Ernährung.

Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße. Dazu Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser.

a) Nenne die drei Hauptnährstoffe.

Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße

b) Wofür braucht der Körper Eiweiß?

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff des Körpers. Daraus baut er Muskeln, Haut, Haare und Abwehrstoffe. Gerade wenn du wächst, brauchst du genug davon.

Körper und Gesundheit (Fortsetzung)

Naturwissenschaften · Klasse 5/6 · mittel · Lösungen

vitus-tutoring.de

kostenlos, mit Lösungen

Name: _____ Datum: _____

c) Warum sind Ballaststoffe wichtig?

Ballaststoffe sind Pflanzenteile, die der Körper nicht verdauen kann, zum Beispiel aus Vollkorn und Gemüse. Sie quellen im Darm auf, machen lange satt und halten die Verdauung in Gang.

d) Warum solltest du jeden Tag genug trinken, etwa 1,5 Liter?

Über Schweiß, Atem und Urin verliert dein Körper jeden Tag Wasser. Das musst du wieder auffüllen. Trinkst du zu wenig, wirst du müde, bekommst Kopfschmerzen und kannst dich schlecht konzentrieren.