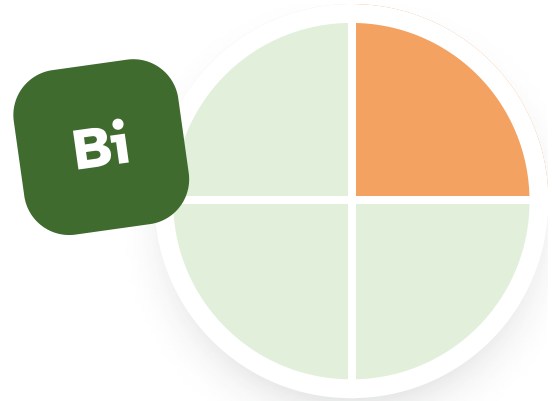




# Gesund bleiben

Erklärungen, 41 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen mit Begründung.

Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

## Das lernst du

- Ich kann Körperpflege und Zahnpflege begründen.
- Ich kann Folgen von Rauchen und Alkohol erklären.
- Ich kann Bewegung, Schlaf und Ernährung beschreiben und Gesundheitsinfos prüfen.

## So arbeitest du mit dem Heft

- **Basis** zum Einstieg
- **Standard** zum Üben
- **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen.  
Fang bei Basis an. Die Lösungen stehen hinten im Heft.



## Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

[dysplus.de/lernen/realschule/klasse-6/biologie/gesundheit-und-vorbeugung/koerperpflege-und-gesunde-zaehne](https://dysplus.de/lernen/realschule/klasse-6/biologie/gesundheit-und-vorbeugung/koerperpflege-und-gesunde-zaehne)

## Zahn

| Teil        | Aufgabe           |
|-------------|-------------------|
| Zahnschmelz | Schutzschicht     |
| Zahnbein    | Stützt            |
| Zahnmark    | Nerven und Gefäße |

## Stoffe im Tabakrauch

| Stoff         | Wirkung              |
|---------------|----------------------|
| Nikotin       | Abhängigkeit         |
| Teer          | Krebsgefahr          |
| Kohlenmonoxid | Verdrängt Sauerstoff |

## Text zusammenfassen

- 1 Lies den Text.
- 2 Unterstreiche das Wichtigste.
- 3 Schreibe es mit eigenen Worten auf.

**Merksatz:** Gesund bleiben: putzen, bewegen, ausschlafen, abwechslungsreich essen, bei Sorgen Hilfe holen.

**Typischer Fehler:** Werbung ist keine verlässliche Gesundheitsinformation. Prüfe immer die Quelle.

**Tipp:** Die Nummer gegen Kummer (116 111) hilft kostenlos und anonym.

# Wissen sichern

## 1 Kreuze an.

- a) Die harte Außenschicht des Zahns heißt \_\_\_\_\_ . ☐ Zahnschmelz ☐ Zahnmark
- b) Karies entsteht durch Bakterien und \_\_\_\_\_. ☐ Wasser ☐ Zucker
- c) \_\_\_\_\_ macht abhängig. ☐ Teer ☐ Kohlenmonoxid ☐ Nikotin
- d) Kohlenmonoxid verdrängt \_\_\_\_\_ im Blut. ☐ Wasser ☐ Sauerstoff
- e) Alkohol wirkt besonders auf das \_\_\_\_\_. ☐ Gehirn ☐ Haar
- f) Muskeln können nur \_\_\_\_\_. ☐ ziehen ☐ schieben
- g) Der Brustkorb schützt \_\_\_\_\_. ☐ Herz und Lunge ☐ den Magen

## 2 Setze ein: Strecker, Entzug, Wasser, Kontrollverlust.

- a) Der Gegenspieler des Beugers ist der \_\_\_\_\_ .
- b) Beschwerden, wenn der Stoff fehlt, heißen \_\_\_\_\_ .
- c) Wenn man nicht aufhören kann, spricht man von \_\_\_\_\_ .
- d) Zum Trinken ist \_\_\_\_\_ am besten.

**3****Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.**

a) Zähne putzt man am besten zweimal täglich. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

b) Sucht ist ein Zeichen von Charakterschwäche. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

c) Passivrauchen schadet nicht. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

d) Kinder dürfen Tabakwaren kaufen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

e) Schlaf ist wichtig für die Erholung. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

# Anwenden

## 4 Ordne zu. Kreuze an.

- a) Morgens und abends sollte man \_\_\_\_\_. ☐ Zähne putzen ☐ nichts tun
- b) Flimmerhärchen schieben Schmutz \_\_\_\_\_. ☐ nach oben ☐ nach unten
- c) Energydrinks sind \_\_\_\_\_ ☐ besonders für Kinder ☐ nicht für Kinder  
gedacht.
- d) Bei Sorgen um Sucht ☐ Schweigen ☐ ein Gespräch mit einer Vertrauensperson  
hilft \_\_\_\_\_.
- e) Der Schädel schützt das \_\_\_\_\_. ☐ Herz ☐ Gehirn
- f) Ein Produkt, das Wunder verspricht, ist oft \_\_\_\_\_ ☐ eine Tatsache ☐ Werbung  
\_\_\_\_\_.

## 5 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Das Skelett schützt Organe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

b) Kaffee und Tee enthalten Alkohol. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

c) Bewegung stärkt Muskeln und Knochen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

d) Gesund essen heißt, nur Obst zu essen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

e) Gesundheitsinfos prüft man mit Quelle und Belegen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

---

## 6 Setze ein: Karies, Schmelz, Plaque, Fluorid.

a) Der Belag auf den Zähnen heißt \_\_\_\_\_.

b) Zahnpasta mit \_\_\_\_\_ macht den Zahn widerstandsfähiger.

c) Die Säure greift den \_\_\_\_\_ an.

d) Das Loch im Zahn heißt \_\_\_\_\_.

## 7 Erkläre.

a) Wie entsteht Karies? Schreibe drei Sätze.

---

---

---

---

**b)** Nenne zwei Folgen des Rauchens für den Körper.

---

---

---

---

**c)** Warum ist Alkohol für Kinder besonders schädlich?

---

---

---

**d)** Erkläre, wie das Beugen des Arms funktioniert.

---

---

---

---

## **8 Zusammenfassen.**

**a)** Fasse in einem Satz zusammen: Rauchen lähmt die Flimmerhärchen. Schleim bleibt in der Lunge. Raucher husten oft. Das Risiko für Lungenkrankheiten steigt.

---

---

---

---

**b)** Ein Video sagt: Dieses Pulver macht dich sofort fit. Es kostet 30 Euro. Schreibe auf, wie du das prüfst.

---

---

---

---

# Forschen und Denken

## 9 Aufgaben für zu Hause.

- a) Plane einen gesunden Tag mit Bewegung, drei Mahlzeiten und Schlaf. Schreibe in Stichworten auf.

---

---

---

---

- b) Warum sollte man Zahnzwischenräume reinigen?

---

---

---

---

- c) Wie sagst du freundlich Nein, wenn dir jemand eine Zigarette anbietet?

---

---

---

---

- d) Nenne eine Hilfe, die du bei Sorgen um Sucht nutzen kannst.

---

---

---

---

# Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

| Ich kann ...                                                                     | sicher                   | fast                     | noch nicht               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich kann Körperpflege und Zahnpflege begründen.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann Folgen von Rauchen und Alkohol erklären.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann Bewegung, Schlaf und Ernährung beschreiben und Gesundheitsinfos prüfen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Tipp:** Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

# Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

## ●○○ Basis: Wissen sichern

---

### 1 Kreuze an.

a) **Zahnschmelz**

→ Sie schützt den Zahn.

c) **Nikotin**

→ Es wirkt im Gehirn.

e) **Gehirn**

→ Reaktionen werden langsamer.

g) **Herz und Lunge**

→ Die Rippen bilden einen Schutzkorb.

b) **Zucker**

→ Bakterien machen daraus Säure.

d) **Sauerstoff**

→ Das Blut transportiert dann weniger davon.

f) **ziehen**

→ Darum arbeiten sie in Paaren.

### 2 Setze ein: Strecker, Entzug, Wasser, Kontrollverlust.

a) Der Gegenspieler des Beugers ist der **Strecker**.

b) Beschwerden, wenn der Stoff fehlt, heißen **Entzug**.

c) Wenn man nicht aufhören kann, spricht man von **Kontrollverlust**.

d) Zum Trinken ist **Wasser** am besten.

### 3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig: Sucht ist eine Krankheit, die man behandeln kann.

c) Stimmt nicht. Richtig: Passivrauchen schadet auch.

d) Stimmt nicht. Richtig: Tabakwaren dürfen nicht an unter 18-Jährige abgegeben werden.

e) Stimmt.

**4 Ordne zu. Kreuze an.**

- |                                                             |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>a) Zähne putzen</b><br>→ So entfernt man den Belag.      | <b>b) nach oben</b><br>→ Rauch lähmt sie.                                       |
| <b>c) nicht für Kinder</b><br>→ Sie enthalten viel Koffein. | <b>d) ein Gespräch mit einer Vertrauensperson</b><br>→ Hilfe holen ist wichtig. |
| <b>e) Gehirn</b><br>→ Das Herz liegt im Brustkorb.          | <b>f) Werbung</b><br>→ Es will verkaufen.                                       |

**5 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.**

- |                                                                                     |                                                                       |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>a) Stimmt.</b>                                                                   | <b>b) Stimmt nicht. Richtig:</b><br>Kaffee und Tee enthalten Koffein. | <b>c) Stimmt.</b> |
| <b>d) Stimmt nicht. Richtig:</b><br>Gesund essen heißt, abwechslungsreich zu essen. | <b>e) Stimmt.</b>                                                     |                   |

**6 Setze ein: Karies, Schmelz, Plaque, Fluorid.**

- |                                                  |                                                                    |                                            |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>a) Der Belag auf den Zähnen heißt Plaque.</b> | <b>b) Zahnpasta mit Fluorid macht den Zahn widerstandsfähiger.</b> | <b>c) Die Säure greift den Schmelz an.</b> |
| <b>d) Das Loch im Zahn heißt Karies.</b>         |                                                                    |                                            |

**7 Erkläre.**

- |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>a) Zucker bleibt auf den Zähnen. Bakterien machen daraus Säure. Die Säure greift den Zahnschmelz an.</b><br>→ Zucker<br>→ Bakterien<br>→ Säure | <b>b) Die Flimmerhärchen werden gelähmt, und die Lunge wird krank. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten steigt.</b><br>→ Lunge<br>→ Herz |
| <b>c) Das Gehirn entwickelt sich noch. Alkohol kann die Entwicklung stören.</b><br>→ Gehirn<br>→ Entwicklung                                      | <b>d) Der Beuger zieht sich zusammen. Der Strecker entspannt sich.</b><br>→ Beuger<br>→ Strecker                                              |

## 8 Zusammenfassen.

a) **Rauchen schadet der Lunge, weil es die Flimmerhärchen lähmt.**

→ Wichtigste Aussage finden.

b) **Ich prüfe, wer es verkauft, und suche nach Belegen und einer zweiten Quelle. Es ist wahrscheinlich Werbung.**

→ Wer sagt das?

→ Gibt es Belege?

→ Zweite Quelle?

## ● ● ● Plus: Forschen und Denken

---

## 9 Aufgaben für zu Hause.

a) **Morgens mit dem Rad zur Schule, Frühstück mit Vollkornbrot und Obst, Mittag mit Gemüse, nachmittags Sport, abends Brot mit Gemüse, 21 Uhr ins Bett.**

→ Bewegung

→ Essen

→ Schlaf

c) **Nein danke, ich rauche nicht.**

→ Ein Satz genügt.

b) **Zwischen den Zähnen bleiben Beläge liegen, die die Zahnbürste nicht erreicht. Dort kann Karies entstehen.**

→ Denke an die Borsten.

d) **Ich kann mit einer Vertrauensperson sprechen oder die Nummer gegen Kummer anrufen.**

→ Kostenlos und anonym.