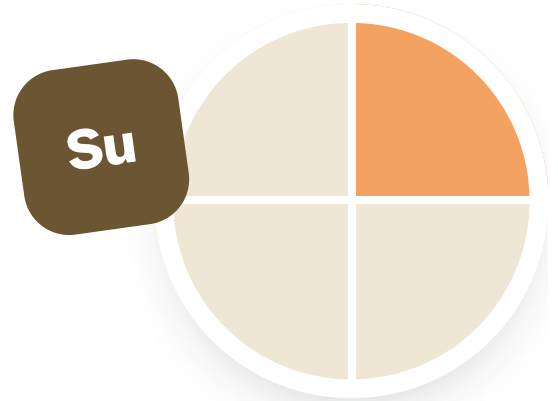




Übungsheft · Sachunterricht · Klasse 4

Gesund bleiben

Erklärungen, 31 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen mit Begründung.

Name _____ Datum _____

Das lernst du

- Ich weiß, wie Wasser, Luft und Lärm die Gesundheit beeinflussen.
- Ich kenne die Wirkung von Rauchen und Alkohol.
- Ich kann Nein sagen und weiß, wo Hilfe ist.

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/grundschule/klasse-4/sachunterricht/gesund-bleiben/sauberer-trinkenwasser

Wichtige Wörter

Wort	Bedeutung
Trinkwasser	Gereinigtes, kontrolliertes Wasser
Abgase	Schädliche Gase aus Motoren
Sucht	Man kommt nur schwer von einem Stoff los
Gehörschutz	Schützt die Ohren vor Lärm

Der Weg des Wassers

Quelle, Fluss	Wasserwerk
Leitung	Kläranlage

So sagst du Nein

- 1 Ruhig bleiben.
- 2 Klar Nein sagen.
- 3 Weggehen, wenn nötig.
- 4 Einem Erwachsenen davon erzählen.

Merksatz: Sauberes Wasser und saubere Luft tun gut. Zu viel Lärm schadet. Rauchen und Alkohol schaden. Ich darf Nein sagen und Hilfe holen.

Typischer Fehler: Denken, man müsse alles allein schaffen. Hilfe zu holen ist richtig.

Tipp: Die Nummer gegen Kummer: 116 111. Kostenlos und anonym.

Wasser, Luft und Lärm

1 Kreuze an.

- a) Trinkwasser wird im _____ gereinigt. ☐ Wasserwerk ☐ Kino
- b) Benutztes Wasser wird in der _____ gereinigt. ☐ Kläranlage ☐ Schule
- c) Abgase kommen von _____. ☐ Autos ☐ Wolken
- d) Frische Luft im Zimmer bekommst du durch _____ ☐ Lüften ☐ Fenster zukleben
- e) Zu lauter Lärm kann das _____ schädigen. ☐ Haar ☐ Gehör
- f) Bei lautem Lärm hilft _____. ☐ Gehörschutz ☐ noch lauter machen

2 Setze ein: Kopfhörer, Pausen, leise.

- a) Stelle _____ leise.
- b) Mach ruhige _____.
- c) Höre Musik möglichst _____.

3**Stimmt der Satz? Verbessere falsche Sätze.**

a) Wasser aus jedem Bach ist gut zum Trinken.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Dreckiges Wasser kann krank machen.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Saubere Luft ist nur für Erwachsene wichtig.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Zu viel Lärm kann stressen.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Rauchen, Alkohol und Hilfe

4 Kreuze an.

- a) Rauchen schadet Lunge und _____. ☐ Herz ☐ Haaren
- b) Alkohol ist für Kinder _____. ☐ besonders schädlich ☐ gesund
- c) Sucht ist eine _____. ☐ Krankheit ☐ Mode
- d) Wenn mich jemand drängt, sage ich _____. ☐ Ja ☐ Nein
- e) Die Nummer gegen Kummer ist _____. ☐ 100 100 ☐ 116 111

5 Schreibe auf.

- a) Jemand bietet dir eine Zigarette an. Schreibe, was du sagst und tust.

- b) Warum ist es richtig, Hilfe zu holen?

- c) Nenne zwei Menschen, mit denen du bei Sorgen sprechen kannst.

6 Stimmt der Satz? Verbessere falsche Sätze.

a) Wer Nein sagt, ist feige. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Kinder sind schuld, wenn jemand süchtig ist. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Rauchen schadet auch den Menschen in der Nähe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Man muss Sorgen immer für sich behalten. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

7 Welche Antwort passt? Kreuze an.

a) Jemand drängt dich, ☐ Nein, das möchte ich nicht. ☐ Okay, ich mache mit.
etwas zu probieren. Du
sagst _____.

b) Du machst dir Sorgen ☐ einem Erwachsenen, dem du vertraust ☐ niemandem
um jemanden. Du
sprichst mit
_____.

Nachdenken

8 Schreibe auf.

a) Schreibe drei Dinge auf, die du tun kannst, um das Wasser zu schützen.

b) Wie kannst du auf dem Schulweg die Luft schonen?

c) Wie schützt du deine Ohren bei lauter Musik?

d) Was heißt Sucht? Erkläre es mit eigenen Worten.

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 weiß, wie Wasser, Luft und Lärm die Gesundheit beeinflussen.	☐	☐	☐
Ich kenne die Wirkung von Rauchen und Alkohol.	☐	☐	☐
Ich kann Nein sagen und weiß, wo Hilfe ist.	☐	☐	☐

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: Wasser, Luft und Lärm

1 Kreuze an.

a) **Wasserwerk**

→ Dort wird es kontrolliert.

c) **Autos**

→ Auch Heizungen erzeugen Abgase.

e) **Gehör**

→ Die Ohren brauchen Schutz.

b) **Kläranlage**

→ So kommt sauberes Wasser zurück in die Natur.

d) **Lüften**

→ Kurz und kräftig.

f) **Gehörschutz**

→ Er dämpft die Geräusche.

2 Setze ein: Kopfhörer, Pausen, leise.

a) **Stelle Kopfhörer leise.**

b) **Mach ruhige Pausen.**

c) **Höre Musik möglichst leise.**

3 Stimmt der Satz? Verbessere falsche Sätze.

a) **Stimmt nicht. Richtig:**
Wasser aus einem Bach
kann verschmutzt sein.

b) **Stimmt.**

c) **Stimmt nicht. Richtig:**
Saubere Luft ist für alle
wichtig.

d) **Stimmt.**

●●○ Standard: Rauchen, Alkohol und Hilfe

4 Kreuze an.

a) **Herz**

→ Der Rauch enthält schädliche Stoffe.

c) **Krankheit**

→ Menschen können Hilfe bekommen.

e) **116 111**

→ Kostenlos und anonym.

b) **besonders schädlich**

→ Gehirn und Körper wachsen noch.

d) **Nein**

→ Ich darf Nein sagen.

5 Schreibe auf.

- a) **Ich sage: Nein, danke. Dann gehe ich weg und erzähle es einem Erwachsenen.**
→ Klar Nein sagen.
→ Weggehen.
→ Erwachsenen erzählen.
- b) **Weil ich nicht alles allein lösen muss und mir Erwachsene helfen können.**
→ Hilfe holen ist mutig.
- c) **Zum Beispiel meine Eltern und meine Lehrerin.**
→ Denke an Menschen, denen du vertraust.

6 Stimmt der Satz? Verbessere falsche Sätze.

- a) **Stimmt nicht. Richtig: Wer Nein sagt, ist stark.** b) **Stimmt nicht. Richtig: Kinder sind nie schuld.** c) **Stimmt.**
- d) **Stimmt nicht. Richtig: Man darf Sorgen einem Erwachsenen erzählen.**

7 Welche Antwort passt? Kreuze an.

- a) **Nein, das möchte ich nicht.**
→ Klar und ruhig.
- b) **einem Erwachsenen, dem du vertraust**
→ Reden hilft.

●●● Plus: Nachdenken

8 Schreibe auf.

- a) **Nichts in den Abfluss schütten. Wasser sparen. Müll nicht ins Wasser werfen.**
→ Denke an Abfluss, Müll, Sparen.
- b) **Ich gehe zu Fuß oder fahre mit dem Rad.**
→ Denke an Wege ohne Auto.
- c) **Ich stelle leiser, halte Abstand und mache Pausen.**
→ Leiser, Abstand, Pausen.
- d) **Sucht heißt: Man kommt von einem Stoff nur schwer los. Dann braucht man Hilfe.**
→ Sucht ist eine Krankheit.