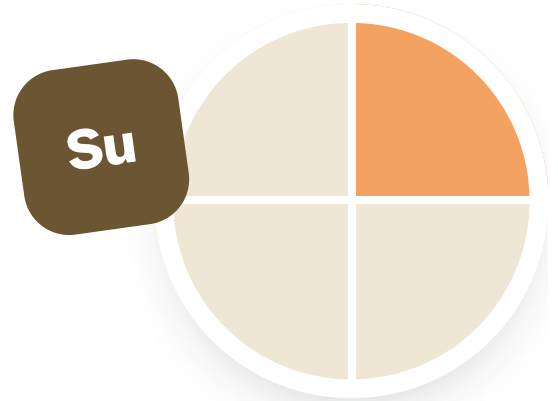




Übungsheft · Sachunterricht · Klasse 1

Gesund und fit

Erklärungen, 37 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen mit Begründung.

Name _____ Datum _____

Das lernst du

- Ich kann Zähne mit KAI putzen.
- Ich weiß, wann und wie ich Hände wasche.
- Ich weiß, was ich essen, trinken und tun kann, um gesund zu bleiben.

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-1/sachunterricht/gesund-und-fit/zaehne-putzen

KAI

K	Kauflächen
A	Außenflächen
I	Innenflächen

Hände waschen

- 1 Hände nass machen.
- 2 Einseifen und etwa 20 Sekunden reiben.
- 3 Abspülen.
- 4 Abtrocknen.

Das braucht der Körper

Getränke	Wasser
Obst und Gemüse	Apfel, Karotte
Getreide	Brot, Nudeln
Milchprodukte	Joghurt, Käse

Merksatz: Zähne zweimal am Tag. Hände vor dem Essen. Viel trinken. Bewegen. Genug schlafen.

Typischer Fehler: Nur außen putzen oder die Hände nur kurz abspülen. Alle Flächen und etwa 20 Sekunden Seife.

Tipp: Kleine Ziele helfen. Ein Schritt nach dem anderen.

Zähne, Hände und Essen

1 Zähne putzen. Kreuze an.

- a) Ich putze die Zähne _____ am Tag. ☐ zweimal ☐ nie
- b) K steht für _____. ☐ Kauflächen ☐ Karies
- c) Ich putze etwa _____. ☐ 2 Minuten ☐ 2 Sekunden
- d) Als Letztes putze ich die _____. ☐ Innenflächen ☐ Kauflächen

2 Hände waschen. Kreuze an.

- a) Ich wasche die Hände _____ dem Essen. ☐ vor ☐ nach
- b) Ich wasche mit Wasser und _____. ☐ Sand ☐ Seife
- c) Ich wasche etwa _____ Sekunden. ☐ 20 ☐ 2
- d) Zum Schluss _____ ich die Hände. ☐ trockne ☐ beschmutze

3 Setze ein: Wasser, Abwechslung, Obst.

- a) Zum Trinken ist _____ am besten.
- b) Beim Essen ist _____ gut.
- c) Äpfel und Bananen sind _____.

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

a) Man putzt die Zähne nur einmal im Monat. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Seife hilft beim Händewaschen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Es gibt nur ein gutes Lebensmittel. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Süßes darf man manchmal essen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Bewegung, Ruhe und mein Plan

5 Bewegung und Schlaf. Kreuze an.

- a) Beim Rennen schlägt das Herz _____. ☐ schneller ☐ langsamer
- b) Beim Radfahren trage ich einen _____. ☐ Schal ☐ Helm
- c) Kinder sollen sich _____ bewegen. ☐ jeden Tag ☐ nie
- d) Im Schlaf ruht sich der Körper _____. ☐ ab ☐ aus
- e) Vor dem Schlafen hilft _____. ☐ Ruhe ☐ Lärm

6 Schreibe auf.

- a) Nenne zwei Bewegungen, die dir Spaß machen.

- b) Packe ein Pausenbrot: Schreibe drei Dinge auf.

- c) Schreibe, was du vor dem Schlafen tust.

7**Stimmt der Rat? Schreibe falsche Sätze richtig auf.**

a) Kinder brauchen weniger Schlaf als Erwachsene. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Bewegung tut dem Körper gut. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Pausen sind unnötig. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Mein Gesundheitsplan

8 Mein Plan.

a) Schreibe ein kleines Ziel für heute auf.

b) Du wäschst die Hände. Schreibe die vier Schritte auf.

c) Schreibe drei Dinge, die du für deine Gesundheit tun kannst.

d) Du hast ein Ziel nicht geschafft. Was sagst du dir?

9 Das hilft meiner Gesundheit. Kreuze an.

a) Wasser trinken _____ .

☐ hilft nicht ☐ hilft

b) Genug schlafen _____ .

☐ hilft ☐ hilft nicht

c) Nie die Hände waschen _____ .

☐ hilft nicht ☐ hilft

d) Draußen spielen _____ .

☐ hilft nicht ☐ hilft

10 Setze ein: Ziele, Schritt, Gesundheit.

a) Kleine _____ helfen mir.

b) Ich gehe einen _____ nach dem anderen.

c) Ich kann viel für meine _____ tun.

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 Zähne mit KAI putzen.	☐	☐	☐
Ich weiß, wann und wie ich Hände wasche.	☐	☐	☐
Ich weiß, was ich essen, trinken und tun kann, um gesund zu bleiben.	☐	☐	☐

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: Zähne, Hände und Essen

1 Zähne putzen. Kreuze an.

a) **zweimal**

→ Morgens und abends.

b) **Kauflächen**

→ KAI: Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen.

c) **2 Minuten**

→ So bleiben die Zähne sauber.

d) **Innenflächen**

→ I kommt zuletzt.

2 Hände waschen. Kreuze an.

a) **vor**

→ Vor dem Essen sind saubere Hände wichtig.

b) **Seife**

→ Seife löst Keime.

c) **20**

→ Zähle langsam bis 20.

d) **trockne**

→ Sie müssen trocken werden.

3 Setze ein: Wasser, Abwechslung, Obst.

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

b) **Beim Essen ist
Abwechslung gut.**

c) **Äpfel und Bananen sind
Obst.**

4 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) **Stimmt nicht. Richtig:
Man putzt die Zähne
zweimal am Tag.**

b) **Stimmt.**

c) **Stimmt nicht. Richtig:
Abwechslung ist gut.
Viele Lebensmittel
gehören dazu.**

d) **Stimmt.**

●●○ Standard: Bewegung, Ruhe und mein Plan

5 Bewegung und Schlaf. Kreuze an.

a) **schneller**

→ Der Körper braucht mehr Kraft.

c) **jeden Tag**

→ Bewegung tut gut.

e) **Ruhe**

→ Ruhe hilft beim Einschlafen.

b) **Helm**

→ Der Helm schützt den Kopf.

d) **aus**

→ Schlaf ist Erholung.

6 Schreibe auf.

a) **Fangen spielen und Rad fahren**

→ Denke an Hof, Park oder Schwimmbad.

b) **Brot mit Käse, Gurke und Apfel**

→ Brot, Gemüse, Obst.

c) **Zähne putzen, Geschichte lesen, Licht aus.**

→ Denke an deinen Abend.

7 Stimmt der Rat? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) **Stimmt nicht. Richtig:**

**Kinder brauchen mehr
Schlaf als Erwachsene.**

b) **Stimmt.**

c) **Stimmt nicht. Richtig:**

**Pausen helfen dem
Körper.**

●●● Plus: Mein Gesundheitsplan

8 Mein Plan.

a) **Heute trinke ich in jeder Pause Wasser.**

→ Das Ziel ist klein und klar.

b) **Nass machen, einseifen, abspülen,
abtrocknen.**

→ Vier Schritte.

c) **Zähne putzen, trinken, bewegen**

→ Denke an Zähne, Hände, Essen, Bewegung,
Schlaf.

d) **Morgen versuche ich es wieder.**

→ Jeder darf es neu versuchen.

9 Das hilft meiner Gesundheit. Kreuze an.

a) **hilft**

→ Wasser hilft dem Körper.

b) **hilft**

→ Schlaf hilft dem Körper.

c) **hilft nicht**

→ Hände waschen schützt.

d) **hilft**

→ Bewegung tut gut.

10 Setze ein: Ziele, Schritt, Gesundheit.

- a) Kleine **Ziele** helfen mir. b) Ich gehe einen **Schritt** nach dem anderen. c) Ich kann viel für meine **Gesundheit** tun.