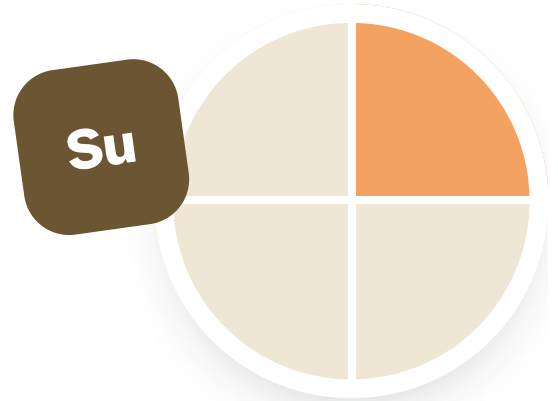




Übungsheft · Sachunterricht · Klasse 4

Mein Körper von innen

Erklärungen, 34 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen mit Begründung.

Name _____ Datum _____

Das lernst du

- Ich kann Skelett und Muskeln erklären.
- Ich kann Atmung, Kreislauf und Verdauung beschreiben.
- Ich weiß, was dem Körper guttut.

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/mein-koerper-von-innen/das-skelett-und-die-muskeln

Wichtige Wörter

Wort	Bedeutung
Skelett	Alle Knochen zusammen
Gelenk	Bewegliche Verbindung von Knochen
Blutkreislauf	Das Blut fließt im Kreis
Verdauung	Der Körper nimmt Nährstoffe aus dem Essen

Der Weg des Essens

Mund	kauen
Speiseröhre	schlucken
Magen	mischen
Dünndarm	Nährstoffe ins Blut

Der Weg der Luft

- 1 Nase oder Mund.
- 2 Luftröhre.
- 3 Lunge.
- 4 Sauerstoff ins Blut.
- 5 Ausatmen: Kohlenstoffdioxid.

Merksatz: Knochen halten. Muskeln bewegen. Das Herz pumpt Blut. Der Körper braucht Sauerstoff und Nährstoffe.

Typischer Fehler: Denken, Muskeln können schieben. Muskeln ziehen sich nur zusammen.

Tipp: Fühle deinen Puls vor und nach dem Hüpfen. Was merkst du?

Skelett und Atmung

1 Kreuze an.

- a) Der Schädel schützt _____. ☐ den Magen ☐ das Gehirn
- b) Der Brustkorb schützt Herz und _____. ☐ Lunge ☐ Fuß
- c) Muskeln können sich nur _____. ☐ ausdehnen ☐ zusammenziehen
- d) Ein Gelenk verbindet _____. ☐ Knochen ☐ Muskeln
- e) Beim Einatmen nimmt der Körper _____ auf. ☐ Kohlenstoffdioxid ☐ Sauerstoff
- f) Beim Ausatmen gibt der Körper _____ ab. ☐ Sauerstoff ☐ Kohlenstoffdioxid

2 Setze ein: Luftröhre, Lunge, Nase.

- a) Die Luft kommt durch die _____ in den Körper.
- b) Sie strömt durch die _____.
- c) Der Sauerstoff geht in der _____ ins Blut.

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

a) Muskeln können schieben. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Das Skelett gibt dem Körper Halt. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Wir atmen nur Sauerstoff aus. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Zwei Muskeln arbeiten beim Beugen und Strecken
zusammen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Kreislauf und Verdauung

4 Kreuze an.

- a) Das Herz ist ein _____. ☐ Muskel ☐ Knochen
- b) Das Blut bringt Sauerstoff und _____. ☐ Nährstoffe ☐ Steine
- c) Den Herzschlag spürst du als _____. ☐ Schluckauf ☐ Puls
- d) Die Verdauung beginnt im _____. ☐ Dickdarm ☐ Mund
- e) Im Dünndarm gehen Nährstoffe ins _____. ☐ Blut ☐ Gehirn

5 Ordne den Weg des Essens: Magen, Mund, Speiseröhre.

- a) Zuerst im _____.
- b) Dann durch die _____.
- c) Dann in den _____.

6 Schreibe auf.

- a) Warum schlägt dein Herz nach dem Rennen schneller?

- b) Beschreibe den Weg eines Apfelstücks durch den Körper in drei Sätzen.

Gut für den Körper

7 Was tut dem Körper gut? Kreuze an.

- a) Bewegung _____ ☐ macht Muskeln und Herz stark ☐ ist nicht wichtig
- b) Wasser trinken _____ ☐ tut dem Körper gut ☐ ist schädlich
- c) Genug schlafen _____ ☐ ist unnötig ☐ hilft zur Erholung
- d) Abwechslungsreich essen _____ ☐ liefert viele Nährstoffe ☐ ist langweilig
- e) Hände waschen _____ ☐ schützt vor Krankheitserregern ☐ ist Zeitverschwendung

8 Schreibe oder zeichne.

- a) Plane einen gesunden Tag. Schreibe zu Morgen, Tag und Abend je eine Sache auf.
- _____
- _____
- _____
- _____
- b) Zeichne den Weg des Essens: Mund, Magen, Darm. Beschreibe, wo die Nährstoffe ins Blut gehen.
- _____
- _____
- _____
- _____
- c) Warum kommt es beim Essen auf Vielfalt an?
- _____
- _____
- _____
- _____

a) Es gibt Lebensmittel, für die man sich schämen muss.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Viel trinken tut dem Körper gut.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Schlaf ist unwichtig.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

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 Skelett und Muskeln erklären.	☐	☐	☐
Ich kann Atmung, Kreislauf und Verdauung beschreiben.	☐	☐	☐
Ich weiß, was dem Körper guttut.	☐	☐	☐

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: Skelett und Atmung

1 Kreuze an.

a) **das Gehirn**

→ Der Schädel ist ein fester Knochen.

b) **Lunge**

→ Die Rippen bilden einen Käfig.

c) **zusammenziehen**

→ Sie ziehen, sie schieben nicht.

d) **Knochen**

→ Zum Beispiel am Knie.

e) **Sauerstoff**

→ Er geht in der Lunge ins Blut.

f) **Kohlenstoffdioxid**

→ Der Körper gibt dieses Gas als Abfallstoff ab.

2 Setze ein: Luftröhre, Lunge, Nase.

a) **Die Luft kommt durch die Nase in den Körper.**

b) **Sie strömt durch die Luftröhre.**

c) **Der Sauerstoff geht in der Lunge ins Blut.**

3 Stimmt der Satz? Verbessere falsche Sätze.

a) **Stimmt nicht. Richtig: Muskeln können nur ziehen.**

b) **Stimmt.**

c) **Stimmt nicht. Richtig: Wir atmen Kohlenstoffdioxid aus.**

d) **Stimmt.**

●●○ Standard: Kreislauf und Verdauung

4 Kreuze an.

a) **Muskel**

→ Es pumpt Blut.

b) **Nährstoffe**

→ Es versorgt den Körper.

c) **Puls**

→ Am Handgelenk.

d) **Mund**

→ Dort wird das Essen zerkaut.

e) **Blut**

→ Das Blut bringt sie überall hin.

5 Ordne den Weg des Essens: Magen, Mund, Speiseröhre.

a) **Zuerst im Mund.**

b) **Dann durch die Speiseröhre.**

c) **Dann in den Magen.**

6 Schreibe auf.

a) Die Muskeln brauchen mehr Sauerstoff.

→ Das Herz pumpt mehr Blut.

b) Ich kaue es im Mund. Es rutscht durch die Speiseröhre in den Magen. Im Darm nimmt der Körper die Nährstoffe auf.

→ Mund.

→ Magen.

→ Darm.

●●● Plus: Gut für den Körper

7 Was tut dem Körper gut? Kreuze an.

a) macht Muskeln und Herz stark

→ Bewegung tut gut.

c) hilft zur Erholung

→ Der Körper ruht aus.

e) schützt vor Krankheitserregern

→ Besonders vor dem Essen.

b) tut dem Körper gut

→ Wasser ist die beste Wahl.

d) liefert viele Nährstoffe

→ Vielfalt ist wichtig.

8 Schreibe oder zeichne.

a) Morgens ein Glas Wasser trinken.

Tagsüber draußen spielen. Abends Zähne putzen und früh schlafen.

→ Je ein Satz.

b) Die Zeichnung zeigt Mund, Speiseröhre, Magen und Darm. Im Dünndarm gehen die Nährstoffe ins Blut.

→ Zeichne vier Stationen.

→ Markiere den Dünndarm.

c) Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe.

→ Denke an Obst, Gemüse, Getreide.

9 Stimmt der Satz? Verbessere falsche Sätze.

a) Stimmt nicht. Richtig:

Niemand muss sich für Essen schämen.

b) Stimmt.

c) Stimmt nicht. Richtig:

Schlaf ist wichtig für die Erholung.