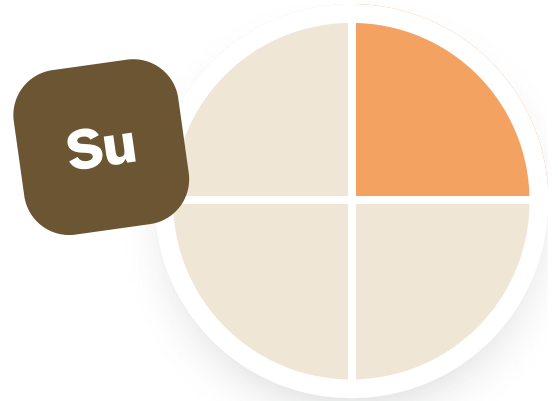




Übungsheft · Sachunterricht · Klasse 1

Mein Körper

Erklärungen, 32 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen mit Begründung.

Name _____ Datum _____

Das lernst du

- Ich kann Körperteile und Gelenke nennen.
- Ich weiß, was Hände können.
- Ich weiß, dass mein Körper wächst.
- Ich weiß: Stopp gilt immer.

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/mein-koerper/kopf-rumpf-arme-b-eine

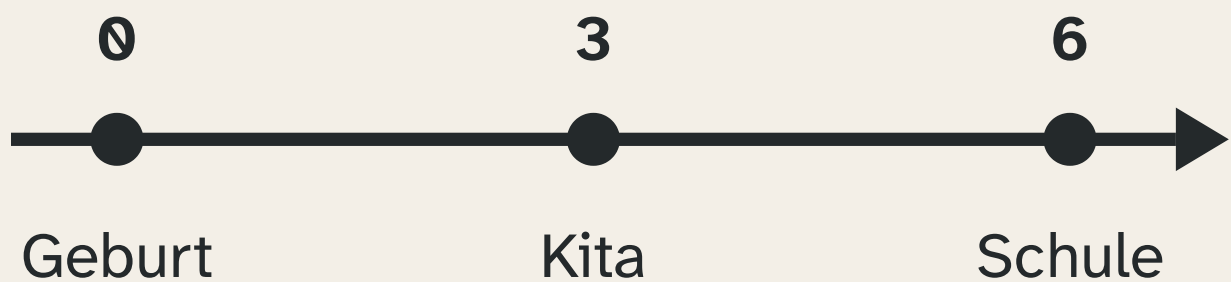
Körperteile

Kopf	sehen, hören, denken
Rumpf	Brust, Bauch, Rücken
Arme	greifen, tragen
Beine	gehen, laufen

Gelenke

Schulter	oben am Arm
Ellbogen	Mitte des Arms
Handgelenk	vor der Hand
Knie	Mitte des Beins

Wachsen



Der Körper wächst jedes Jahr. Jedes Kind wächst in seinem Tempo.

Merksatz: Gelenke machen den Körper beweglich. Stopp gilt immer.

Typischer Fehler: Das war doch nur Spaß. Wenn jemand Stopp sagt, hört man sofort auf.

Tipp: Du kannst auch bei der Nummer gegen Kummer anrufen: 116 111. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

Körper und Gelenke

1 Welches Körperteil passt? Kreuze an.

- a) Zum Laufen brauche ich die _____. ☐ Arme ☐ Beine
- b) Zum Winken brauche ich den _____. ☐ Arm ☐ Kopf
- c) Zum Denken brauche ich den _____. ☐ Kopf ☐ Bauch
- d) Brust, Bauch und Rücken gehören zum _____. ☐ Rumpf ☐ Kopf

2 Wo sitzt das Gelenk? Kreuze an.

- a) Der Ellbogen ist im _____. ☐ Bein ☐ Arm
- b) Das Knie ist im _____. ☐ Kopf ☐ Bein
- c) Das Handgelenk liegt bei der _____. ☐ Hand ☐ Schulter

3 Setze ein: Gelenke, Gliedmaßen, Hände.

- a) Knie und Ellbogen sind _____.
- b) Arme und Beine heißen _____.
- c) Mit den _____ kann ich greifen und halten.

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

a) Der Kopf sitzt unten am Körper. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Ein Mensch hat zwei Arme. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Ohne Gelenke kann man sich gut biegen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Mit den Händen kann man greifen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Hände, Wachsen und Stopp

5 Schreibe auf.

a) Nenne drei Dinge, die du mit den Händen tun kannst.

b) Nenne zwei Gelenke an deinem Körper.

c) Woran siehst du, dass du gewachsen bist?

d) Was kannst du heute, was du als Baby nicht konntest?

6 Was ist richtig? Kreuze an.

a) Jedes Kind wächst _____. ☐ in seinem Tempo ☐ gleich schnell

b) Mein Körper wächst, bis ich _____ bin. ☐ erwachsen ☐ sechs Jahre alt

c) Mit jedem Jahr kann ich _____. ☐ mehr ☐ weniger

7 Stopp und Abstand. Kreuze an.

a) Wenn jemand Stopp sagt, _____ ich auf. ☐ lache ☐ höre

b) Wenn jemand nicht aufhört, hole ich _____ . ☐ einen Erwachsenen ☐ nichts

c) Abstand ist der _____ um mich herum. ☐ Lärm ☐ Platz

d) Ich darf Stopp sagen, auch bei _____. ☐ Freunden ☐ niemandem

Denken und Forschen

8 Schreibe oder zeichne.

a) Zeichne deine Hand. Schreibe daneben, was sie kann.

b) Du beugst dein Knie. Was fühlst du?

c) Beim Toben sagt Mia: Stopp. Was ist richtig? Schreibe einen Satz.

d) Zwei Kinder mögen unterschiedlich viel Abstand. Was ist in Ordnung? Schreibe einen Satz.

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

a) Wer Stopp sagt, wird ausgelacht.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Ich frage nach dem Stopp: Alles gut?

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Beim Kitzeln gilt Stopp nicht.

☐ 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 Körperteile und Gelenke nennen.	☐	☐	☐
Ich weiß, was Hände können.	☐	☐	☐
Ich weiß, dass mein Körper wächst.	☐	☐	☐
Ich weiß: Stopp gilt immer.	☐	☐	☐

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: Körper und Gelenke

1 Welches Körperteil passt? Kreuze an.

a) Beine

→ Mit den Beinen läuft man.

b) Arm

→ Mit dem Arm winkt man.

c) Kopf

→ Im Kopf sitzt das Gehirn.

d) Rumpf

→ Der Rumpf ist die Körpermitte.

2 Wo sitzt das Gelenk? Kreuze an.

a) Arm

→ Der Ellbogen ist in der Mitte des Arms.

b) Bein

→ Das Knie ist in der Mitte des Beins.

c) Hand

→ Es liegt zwischen Arm und Hand.

3 Setze ein: Gelenke, Gliedmaßen, Hände.

a) Knie und Ellbogen sind
Gelenke.

b) Arme und Beine heißen
Gliedermaßen.

c) Mit den Händen kann ich
greifen und halten.

4 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt nicht. Richtig: Der
Kopf sitzt oben am
Körper.

b) Stimmt.

c) Stimmt nicht. Richtig:
Ohne Gelenke wäre man
steif. Gelenke machen
beweglich.

d) Stimmt.

●●○ Standard: Hände, Wachsen und Stopp

5 Schreibe auf.

a) greifen, halten, malen

→ Denke an Stift, Ball, Löffel.

b) Knie und Ellbogen

→ Wo kannst du dich biegen?

c) Meine Schuhe sind zu klein.

→ Denke an Kleidung oder Schuhe.

d) Ich kann laufen.

→ Denke an Laufen, Sprechen, Schreiben.

6 Was ist richtig? Kreuze an.

a) in seinem Tempo

→ Jeder wächst anders schnell.

c) mehr

→ Du lernst Neues dazu.

b) erwachsen

→ Der Körper wächst viele Jahre.

7 Stopp und Abstand. Kreuze an.

a) höre

→ Stopp heißt aufhören.

c) Platz

→ Jeder hat seinen Platz.

b) einen Erwachsenen

→ Hilfe holen ist richtig.

d) Freunden

→ Stopp gilt bei allen.

●●● Plus: Denken und Forschen

8 Schreibe oder zeichne.

a) Meine Hand kann halten, greifen, malen.

→ Zeichne fünf Finger.

→ Schreibe ein bis zwei Wörter dazu.

b) Das Bein knickt ein. Ich spüre das Gelenk.

→ Lege die Hand aufs Knie.

c) Alle hören sofort auf.

→ Stopp gilt immer.

d) Jedes Kind darf seinen Abstand sagen.

→ Jeder ist anders.

9 Stimmt der Rat? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt nicht. Richtig: Wer Stopp sagt, wird gehört.

b) Stimmt.

c) Stimmt nicht. Richtig: Stopp gilt immer, auch beim Kitzeln.