

Mein Körper

Kannst du deine Körperteile benennen? Siehst du jemandem in deiner Verwandtschaft ähnlich?

Ist dein Hals kurz oder lang? Welche Haarfarbe, Augenfarbe hast du? Wie lang sind deine Haare? Trägst du eine Brille? Hast du ein besonderes Merkmal, ein Muttermal, eine Narbe ...?

Welche Stellen an deinem Körper sind hart, welche weich?



Wie fühlt sich deine Haut an?

Wie lang sind deine Beine? Mach einen ganz großen Schritt und vergleiche mit deinem Freund/deiner Freundin! Breitet die Arme aus und vergleicht eure Spannweite.

Was ich alles kann

Wo kannst du überall **Muskeln** spüren, wo **Knochen**? Fahre an deinen Fingern entlang! Kannst du die Knochen fühlen?

Ertaste die Knochen am Rücken eines Mitschülers.

Beuge deine **Knie** und deine **Ellenbogen** ab und strecke sie wieder, hüpf auf und nieder, mach dich ganz groß und danach ganz klein! Wo kannst du den Körper überall biegen?



Schau nach hinten! Wie weit kannst du deinen **Kopf** drehen? Lass deine **Arme** kreisen! Wo kannst du deinen Körper überall drehen?

Größe und Gewicht

Leg eine **Tabelle** an, in der du jeden Monat deine Größe und dein Gewicht eintragen kannst. Vergleiche dann mit Mitschülern!

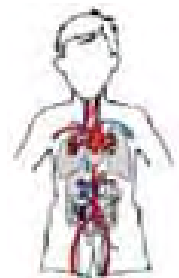
Seid ihr alle gleich groß? Wer ist am größten? Kontrolliere mit einem **Maßband** an der Wand!

Seid ihr alle gleich schwer? Wer ist am schwersten, wer am leichtesten? Kontrolliert mit einer Personenwaage!



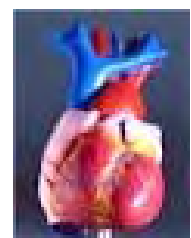
Atmung und Kreislauf

Fühle mit deinen Händen den Herzschlag (Puls) am Hals und an den Handgelenken und zähle 20 Sekunden lang deine Herzschläge. Laufe einmal ein Stockwerk hoch und wieder hinunter und kontrolliere dann nochmals. Merkst du auch bei der **Atmung** einen Unterschied?



Hole tief Luft und atme dann wieder aus. Welche Teile deines Körpers bewegen sich dabei?

Wie lange schaffst du es, durch einen **Trinkhalm** in ein **Glas** mit **Wasser** zu pusten? Versuche auch, mit einem Mitschüler einen **Papierball** um die Wette zu pusten. Wer hält mit einem Mal Luftholen länger durch?



Tastsinn

Suche einige **verschiedene Stoffe oder Gegenstände**! Verbinde dir die Augen und fühle mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuß, Nase, Ellenbogen, Wange, Stirn). Mit welchem kannst du am besten ertasten, was du vor dir hast?

Suche immer zwei gleiche **Materialproben** und mache daraus ein Tast-Memory. Kannst du mit verbundenen Augen die richtigen Paare finden?

Reibe die Hände aneinander. Wie fühlt sich das an?

Leg eine Hand in **kaltes** und die andere in **sehr warmes Wasser**. Zähle dabei bis 30. Nun steck beide Hände in kaltes Wasser. Was spürst du?



Sehsinn

Wofür brauchst du eigentlich deine Augen? Was kannst du alles mit ihnen tun?

Sieh dir bei einem anderen Kind die Augen ganz genau an. Kannst du die Farbe und die Pupille in der Mitte erkennen?

Findest du dich in der Klasse zurecht, wenn du immer in einen **Spiegel** siehst, während du gehst? Versuche, mit verbundenen Augen durch die Klasse zu gehen. Hilft es dir, wenn du dabei einen **Stock** verwendest?

Sieh durch eine **Lupe** deine Haut, ein Haar oder andere kleine Dinge an. Was erkennst du? Hast du mit freiem Auge auch all das gesehen?



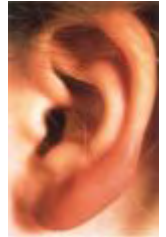
Gehör

Mach deine Augen zu und lausche! Was kannst du hören? Sind die Geräusche laut oder leise? Mache mit einer **Trommel** laute und leise Geräusche!

Betrachte das Ohr eines Mitschülers ganz genau. Schau mit einer **Taschenlampe** hinein. Was siehst du?

Halte dir die Ohren zu und geh durch den Raum. Ist das einfach? Nun mach auch noch die Augen zu und versuch es nochmals!

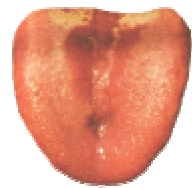
Lass dir von einem Freund/einer Freundin **verschiedene Dinge** in **Schachteln** verstecken. Kannst du durch Schütteln erraten, was in den Schachteln ist?



Ein Freund/eine Freundin läutet hinter dir mit einem **Glöckchen** oder klopft mit einem Holz. Kannst du blind zeigen, woher das Geräusch kommt? Nun halte dir ein Ohr zu und versuche es nochmals!

Schmecken

Ist deine Zunge rau oder glatt? Wie fühlen sich deine Lippen an?



Suche dir einige Kostproben zusammen: **Zucker, Zitrone, Salz, Schokolade, Apfel ...** Lege die Sachen nacheinander auf deine Zunge und probiere - wonach schmecken sie?

Kannst du auch blind erkennen, was du gerade kostest? Halte dir dabei die Nase zu! Was passiert?



Riechen

Schau in einen Spiegel! Wie schaut deine Nase aus?



Geh auf Erkundung! Welche Dinge riechen angenehm, welche unangenehm? Welche Dinge riechen stark, welche weniger? Hast du einen Lieblingsduft?



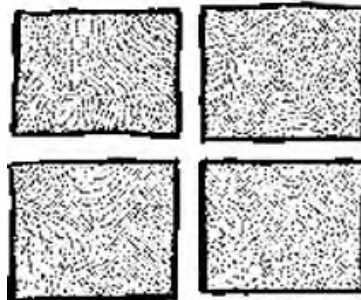
Kannst du manche Dinge blind am Duft erkennen? Versuche es, indem du verbundene Augen hast und dir von einem Freund/einer Freundin verschiedene Dinge unter die Nase halten lässt!

Hände

Macht Abdrücke von euren Händen und vergleicht die Ergebnisse! Verwendet dazu Fingerfarben, die sich leicht abwaschen lassen.



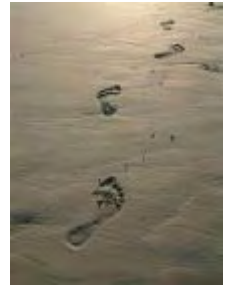
Studiert eure „Handkarten“, untersucht sie auf Schleifen, Wirbel, Bögen und andere Zeichnungen? Gibt es Ähnlichkeiten, vielleicht zwischen linker und rechter Hand?



Füße

Auch von den Füßen kann man Abdrücke machen und studieren.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Abdrücke zu erzeugen: mit nassen Füßen auf trockenem Boden, in **feuchtem Sand**, mit **Puder** oder **Kreidestaub** auf **schwarzem Papier**, mit **abwaschbarer Farbe** wie bei den Händen ...



So kann man auch die verschiedenen Schrittlängen von Kindern darstellen, wenn du mit **frisch bemalten Füßen** über eine **Papierbahn** oder mit **trockenen Füßen** durch die **feuchte Sandkiste** läufst.

Kannst du Mitschüler an ihren Füßen erkennen? Du kannst es versuchen, indem sich einige Kinder hinter ein **Tuch** stellen und du nur ihre Füße zu sehen bekommst.

Mein Körper 1

Der Mensch besteht aus vielen Organen, die jeweils eine bestimmte Aufgabe haben.

Alle Menschen sind verschieden, aber es gibt kein Richtig oder Falsch.

Mit unseren Sinnen nehmen wir die Umwelt wahr und können auf sie reagieren.
Wir können tasten, sehen, hören, schmecken, riechen.

Kinder wachsen unterschiedlich schnell und verändern sich laufend.

Hand- und Fußabdrücke sind bei allen Menschen verschieden.

Mein Körper 2

Die Knochen bilden das Gerüst (= Skelett). Die Verbindungen zwischen den Knochen sind die Gelenke, mit denen wir uns bewegen können.

An den Knochen sitzen die Muskeln, die sich zusammenziehen und dehnen können. So bewegen sie unseren Körper.

Beim Einatmen wird Luft in die Lunge gesaugt, beim Ausatmen die verbrauchte Luft wieder ausgestoßen. Das Blut nimmt Sauerstoff auf und transportiert ihn zu allen Körperteilen.

Das Herz pumpt das Blut durch den Körper. Bei Anstrengung braucht der Körper mehr Sauerstoff, das Herz muss deshalb schneller schlagen.

Quellen:

- *) Evans David und Williams Claudette: 444 einfache Experimente für Kinder, Verlag Löwe
- *) Microsoft - Clipartgallery
- *) Bennett, Smith: Tolle Ideen/Sachkunde, Verlag an der Ruhr