Katja Stein

Mein Körper und ich

Entdecken und verstehen

6–9 Jahre



Körper • Sinne • Gefühle
Wissen, Übungen und Lösungen

Für Eltern und Lernbegleitende

Dieses ergänzende Sachunterrichtsbuch richtet sich an Kinder von etwa 6 bis 9 Jahren. Es behandelt ausgewählte Körperteile, einfache Organfunktionen, Sinne, Alltag, Gefühle und persönliche Grenzen. Es ist kein vollständiger Anatomielehrgang und keine medizinische Beratung.

Die 40 Wissens- und Übungsseiten 9–48 enthalten jeweils einen kurzen Wissenstext und vier nummerierte Aufgaben. Insgesamt sind es 160 Aufgaben, darunter freie Zeichen-, Beobachtungs- und Gesprächsaufgaben. Zugeordnete Lösungen und Beispielantworten stehen auf den Seiten 49–58.

Lesen Sie bei Bedarf vor und erklären Sie unbekannte Wörter. Die anatomischen und funktionalen Skizzen sind stark vereinfacht. Sie dienen dem Lernen, nicht der Untersuchung oder Diagnose. Körpermerkmale und Fähigkeiten werden nicht als besser oder schlechter bewertet.

Beobachtungen sind freiwillig. Keine Verkostung, keine unbekannten Riechproben, keine Belastungs-, Schmerz-, Atemanhalte- oder Balanceversuche. Es genügt, harmlose Bilder und vertraute Alltagssituationen zu beschreiben. Bei Unwohlsein aufhören und eine geeignete erwachsene Person informieren.

Persönliche Erlebnisse müssen nicht offengelegt werden. Erfundene Situationen reichen bei Gefühlen und Grenzen aus. Keine Aufgabe verlangt Körperfotos oder Berührung anderer. Erwachsene sind für Unterstützung und Schutz verantwortlich; eine Grenzverletzung ist nicht die Schuld des Kindes.

Gesundheitsfragen, Beschwerden, Ernährung und Pflege werden mit verantwortlichen Erwachsenen beziehungsweise Fachpersonen besprochen. Dieses Buch ersetzt keine Untersuchung. Die Inhalte wurden anhand der genannten Informationsquellen abgeglichen; eine unabhängige medizinische oder pädagogische Fachprüfung ist nicht erfolgt.

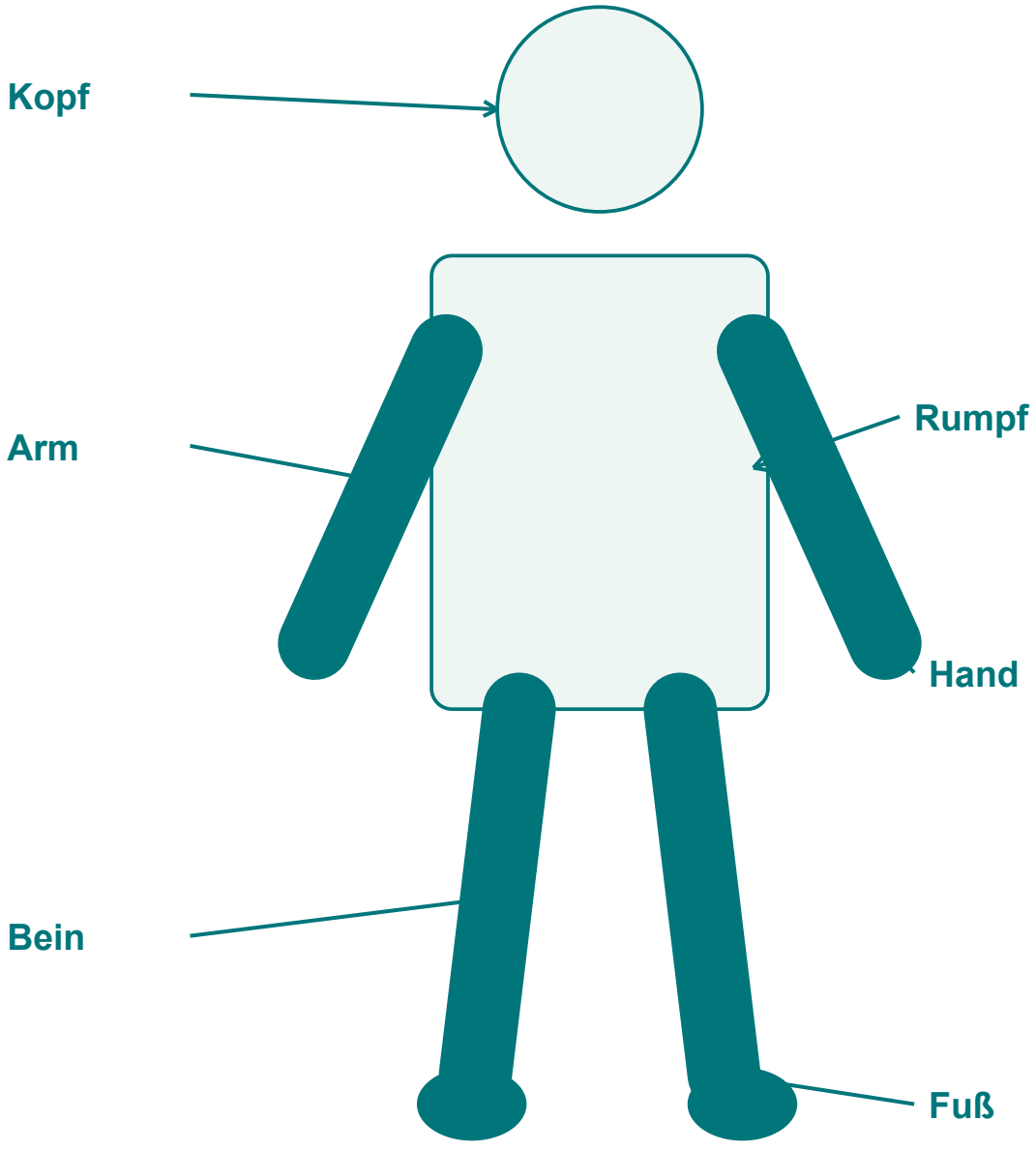
Inhaltsverzeichnis

Start, Begleitung und Arbeitsweise	2–5
Körperbild, Funktionen und Sinne: vereinfachte Skizzen	6–8
Körperteile, Haut, Knochen, Gelenke und Muskeln	9–14
Gehirn, Herz, Lunge und Verdauungsweg	15–18
Mund, Darm, Leber, Nieren, Schlaf und Wachstum	19–23
Sinne: Sehen, Hören, Riechen und Schmecken	24–28
Tasten, Gleichgewicht und Hilfen im Alltag	29–31
Beobachten, Bewegung, Körpersignale und Ernährung	32–36
Hygiene, Zahnpflege, Wetter und Ruhe	37–41
Gefühle, Unterstützung und persönliche Grenzen	42–47
Meine Körper-Entdeckerrunde	48
Lösungen und Beispielantworten	49–58
Lernweg und Urkunde	59–60
Buchinformationen und Quellen	61
Weitere Bücher und freie Werkstatt	62–63
Rückcover	64

Seitenzahlen zählen Cover und Rückcover mit.

Ein Körperbild von außen

Die Zeichnung zeigt ausgewählte Körperteile von vorn. Menschen können anders aussehen. Sie ist stark vereinfacht und kein Maßstab für einen „richtigen“ Körper.



Kleidung und Körperkontur sind nur als Schema dargestellt. Auf dieser Zeichnung werden keine linken oder rechten Körperseiten beschriftet.

Sinne liefern verschiedene Informationen

Augen und Ohren

Sehen kann Farben und Formen erschließen. Hören kann Geräusche erschließen. Informationen werden im Gehirn verarbeitet.

Nase, Mund und Haut

Riechen, Schmecken und Tasten können zusammenwirken. In diesem Buch wird nichts Unbekanntes gerochen oder probiert.

Mehr als fünf Sinne

Informationen aus dem Innenohr, den Augen, Muskeln und Gelenken helfen unter anderem beim Gleichgewicht und bei der Körperorientierung.

Verschiedene Wege

Menschen nehmen verschieden wahr. Hilfsmittel, große Schrift, Vorlesen und passende Umgebungen können unterstützen.

Keine Rangliste

Eine Sinnesleistung bestimmt nicht den Wert eines Menschen. Frage, welche Hilfe jemand möchte. Persönliche Beobachtungen werden nicht als Diagnose bewertet.

Die Lunge und das Atmen

Wissen: Beim Einatmen gelangt Luft über die Atemwege in die Lunge. Dort gelangt Sauerstoff aus der Luft ins Blut. Kohlendioxid geht aus dem Blut in die Atemluft über und wird ausgeatmet. Atemmuskeln helfen beim Atmen. Du musst dafür weder besonders tief atmen noch die Luft anhalten. Atme einfach so weiter wie sonst.

1

Wohin gelangt die eingeatmete Luft über die Atemwege?

2

Was gelangt in der Lunge aus der Luft ins Blut?

3

Welches Gas wird unter anderem wieder ausgeatmet?

4

Musst du für dieses Buch die Luft anhalten?

Tipp: Lies den Wissenstext. Bei offenen Aufgaben sind mehrere passende Antworten möglich.

Die Augen nehmen Licht wahr

Wissen: Mit den Augen nehmen viele Menschen Licht, Farben und Formen wahr. Das Gehirn verarbeitet die Informationen. Eine Brille kann bei bestimmten Sehproblemen helfen. Andere Hilfen sind große Schrift, starke Kontraste oder vorgelesene Texte. Für eine Beobachtung reicht ein Bild oder ein Gegenstand im Raum. Niemand schaut dafür in die Sonne oder in eine starke Lichtquelle.

1

Was nehmen die Augen aus dem Text wahr? Nenne zwei Beispiele.

2

Nenne eine Hilfe beim Lesen außer einer Brille.

3

Sollst du zum Testen in die Sonne schauen?

4

Beschreibe eine Form oder Farbe eines Gegenstands im Raum.

Tipp: Lies den Wissenstext. Bei offenen Aufgaben sind mehrere passende Antworten möglich.

Hände gründlich waschen

Wissen: Beim Händewaschen helfen Wasser und Seife, Schmutz und viele Keime zu entfernen. Feuchte die Hände an, seife alle Handbereiche gründlich etwa 20–30 Sekunden ein, spüle sie ab und trockne sie. Auch Fingerzwischenräume, Daumen und Fingerspitzen gehören dazu. Wichtige Zeitpunkte sind nach der Toilette und vor dem Essen. Die Hände müssen nicht ständig gewaschen werden.

1

Was brauchst du für gewöhnliches Händewaschen?

2

Nenne einen oft vergessenen Handbereich aus dem Text.

3

Nenne zwei wichtige Zeitpunkte.

4

Ordne: abtrocknen – anfeuchten – abspülen – einseifen.

Tipp: Lies den Wissenstext. Bei offenen Aufgaben sind mehrere passende Antworten möglich.

Mein Körper und meine Grenzen

Wissen: Du darfst sagen, welche Berührungen du bei einem Spiel oder einer Begrüßung möchtest. Ein Nein oder Stopp wird respektiert. Auch ohne ein ausgesprochenes Nein müssen andere auf dein Wohlbefinden achten. Wenn eine Grenze verletzt wird, ist das nicht die Schuld des Kindes. Hilfe holen ist erlaubt; Erwachsene sind für Schutz verantwortlich.

1

Musst du eine Umarmung zur Begrüßung mögen?

2

Was sollen andere bei einem Stopp im Spiel tun?

3

Ist ein Kind schuld, wenn jemand seine Grenze verletzt?

4

Formuliere eine Grenze für ein erfundenes Spiel.

Tipp: Lies den Wissenstext. Bei offenen Aufgaben sind mehrere passende Antworten möglich.

Lösungen 3 von 10

Seite 17: Die Lunge und das Atmen

1) In die Lunge.
2) Sauerstoff.
3) Kohlendioxid.
4) Nein. Du atmest normal weiter.

Seite 18: Der Weg der Nahrung

1) Im Mund.
2) Mund → Speiseröhre → Magen.
3) Der Dünndarm.
4) Stuhl.

Seite 19: Mund, Zähne und Speichel

1) Sie zerkleinern sie.
2) Zum Beispiel Nahrung bewegen, schmecken oder beim Sprechen helfen.
3) Sie wird gleitfähiger; Speichel wirkt auch bei der Verdauung mit.
4) Ja. Das ist während des Zahnwechsels möglich.

Seite 20: Dünndarm und Dickdarm

1) Im Dünndarm.
2) Wasser.
3) Nein. Es sind verschiedene Abschnitte.
4) Die Darmabschnitte liegen im Körper in vielen Windungen.

Lösungen 5 von 10

Seite 25: Die Augen nehmen Licht wahr

1) Zum Beispiel Licht und Farben oder Formen.
2) Zum Beispiel große Schrift, starke Kontraste oder Vorlesen.
3) Nein.
4) Eigene Beobachtung; zum Beispiel ein blaues Rechteck.

Seite 26: Die Ohren und das Hören

1) Durch Schwingungen.
2) Nein. Es werden nur leise Alltagsgeräusche beobachtet.
3) Im Gehirn.
4) Zum Beispiel Rascheln von Papier. Eine eigene passende Beobachtung ist möglich.

Seite 27: Die Nase und das Riechen

1) In der Nase.
2) Nein.
3) Nein.
4) Eigene Erinnerung oder Zeichnung; keine tatsächliche Riechprobe erforderlich.

Seite 28: Die Zunge und das Schmecken

1) Zum Beispiel süß und sauer.
2) Nein. Eine solche getrennte Zungenlandkarte stimmt nicht.
3) Das Riechen.
4) Nein. Es wird nichts probiert.

Lösungen 8 von 10

Seite 37: Hände gründlich waschen

1) Wasser und Seife sowie eine Möglichkeit zum Abtrocknen.
2) Zum Beispiel Daumen, Fingerspitzen oder Fingerzwischenräume.
3) Nach der Toilette und vor dem Essen.
4) Anfeuchten → einseifen → abspülen → abtrocknen.

Seite 38: Zähne brauchen regelmäßige Pflege

1) Zweimal täglich.
2) Kauflächen, Außenflächen und Innenflächen.
3) Ja. Je nach Können helfen und bei Bedarf nachputzen.
4) In der Zahnarztpraxis.

Seite 39: Husten und Niesen mit Rücksicht

1) Nein. Abstand halten und abwenden.
2) In die Armbeuge.
3) In den Abfall.
4) Nein.

Seite 40: Sonne, Wetter und Kleidung

1) Zum Beispiel Schatten oder schützende Kleidung.
2) Nein.
3) Nein.
4) Eine verantwortliche erwachsene Person.

Lösungen 10 von 10

Seite 45: Mein Körper und meine Grenzen

1) Nein.
2) Aufhören und die Grenze respektieren.
3) Nein.
4) Zum Beispiel: Stopp, ich möchte nicht gekitzelt werden.

Seite 46: Erst fragen, dann die Antwort achten

1) Nein.
2) Ja.
3) Nein.
4) Zum Beispiel: Möchtest du eine Umarmung?

Seite 47: Vertraute Erwachsene unterstützen

1) Nein.
2) Zum Beispiel erzählen und schreiben oder zeigen.
3) Eine andere geeignete erwachsene Person ansprechen.
4) Ja. Erwachsene sollen erklären, was passiert.

Seite 48: Meine Körper-Entdeckerrunde

1) Das Herz.
2) Zum Beispiel Sehen: Farbe; Hören: Geräusch. Andere passende Paare sind möglich.
3) Aufhören und die Grenze respektieren.
4) Eigene Frage; zum Beispiel, warum wir Schluckauf bekommen. Keine einzige richtige Frage.

Neugierig auf den Körper.
Mit Respekt für mich und dich.

Julian und Lio begleiten dich durch Körperteile, einfache Organfunktionen, Sinne und Gefühle. Kurze Wissenstexte und vielfältige Aufgaben laden zum Lesen, Zeichnen und Nachdenken ein. Persönliche Grenzen und verschiedene Fähigkeiten verdienen Respekt.

Fragen stellen. Zusammen entdecken.

Das steckt im Buch:

- 40 Wissens- und Übungsseiten mit 160 Aufgaben
- Vereinfachte Skizzen und freiwillige Beobachtungen
- Körperwissen, Alltag, Sinne, Gefühle und Grenzen
- Zehn Seiten mit Lösungen und Beispielantworten

Etwa 6–9 Jahre · 64 PDF-Seiten
Katja Stein · dein-kinderbuch24.de