

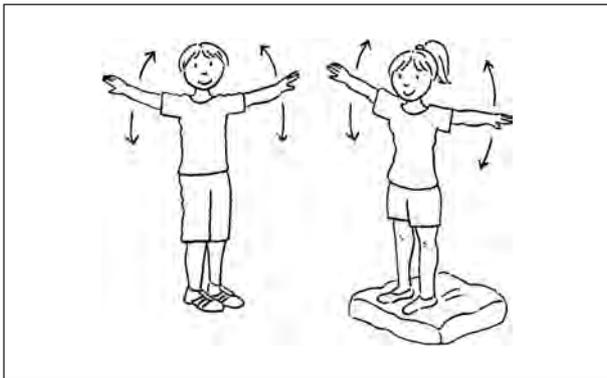


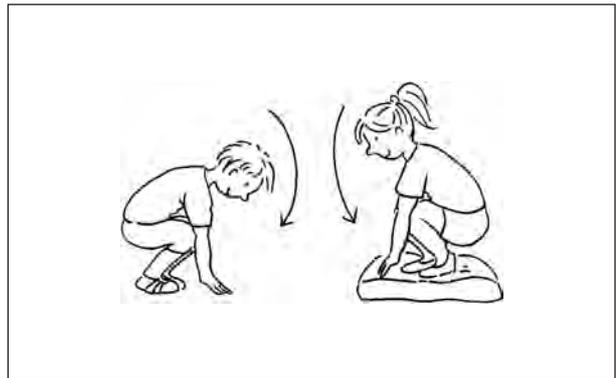
Bestimmt hast du schon einmal bemerkt, dass deine Beine nach einem langen Spaziergang oder nach dem Sport geschmerzt haben. Du hattest Muskelkater. Das geschieht so:

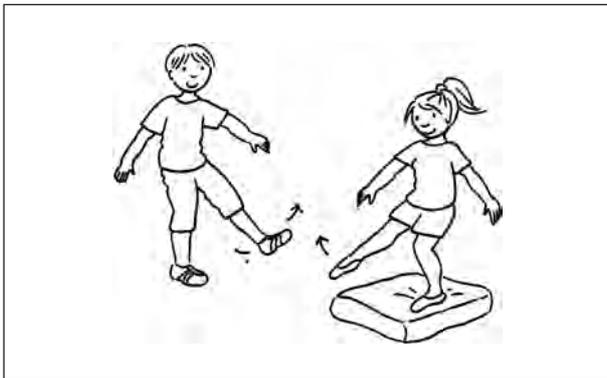


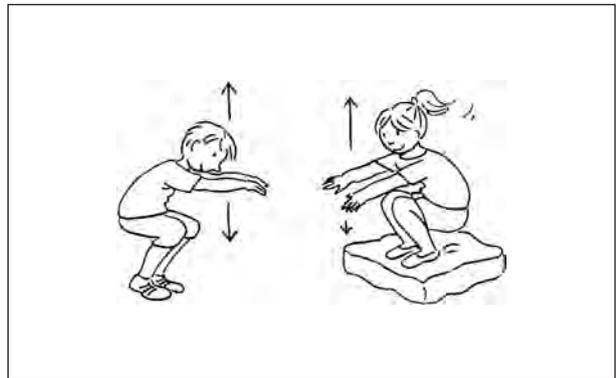
Deine Muskeln bestehen aus verschiedenen Muskelfasern. Wenn du deine Muskeln zu sehr anstrengst, werden die Fasern verletzt. Deine Körperteile sind dann ganz schwer und du bekommst am nächsten Tag Muskelkater. Nach einigen Tagen verschwindet er wieder, denn dein Körper beginnt, die verletzten Muskelfasern zu reparieren.

Aufgabe: Suche dir einen Partner. Macht die Übungen, die ihr auf den Bildern seht, und zählt dabei bis 20. Einer von euch benutzt dabei ein Kissen. Was fällt euch auf? An welchen Stellen eures Körpers könntet ihr Muskelkater bekommen? Schreibt es unter die Bilder!



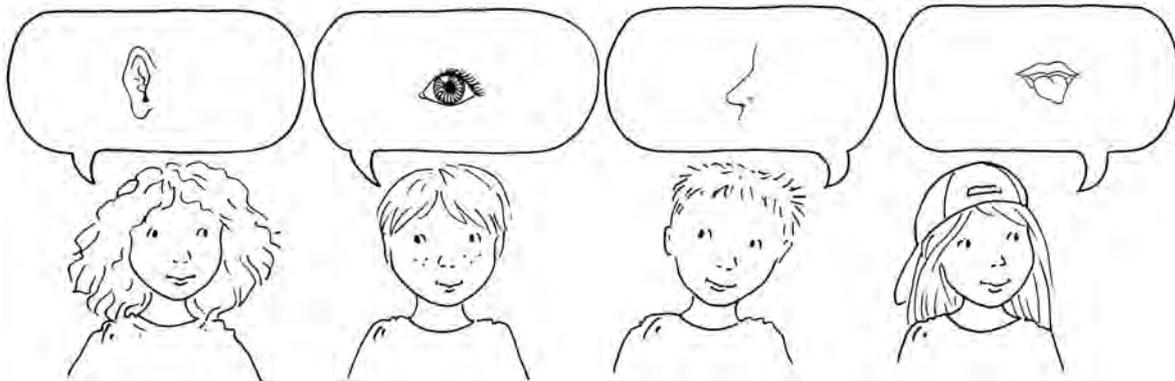








Aufgabe: Ihr seid nun Schauspieler und schlüpft für kurze Zeit in eine Rolle. Bildet eine Gruppe von vier Kindern. Jedes der vier Kinder übernimmt die Rolle eines Sinnesorgans. Erklärt euch gegenseitig eure Funktion. Beginnt immer mit folgendem Satz: „Ich bin...“, z. B.: „Ich bin das Ohr! Ich helfe den Menschen zu hören, indem Schallwellen die Töne und Geräusche zu mir transportieren.“ Die folgenden Stichwortkarten helfen euch.



Ohr	<ul style="list-style-type: none"> – hören – Schallwellen transportieren Töne und Geräusche zu ihm – Gleichgewichtssinn
Auge	<ul style="list-style-type: none"> – Schutz durch Augenlid und Augenbrauen – Sehnerven leiten das Bild an das Gehirn – besteht aus Hornhaut, Pupille, Linse, Netzhaut und Sehnerv
Nase	<ul style="list-style-type: none"> – reinigt und erwärmt die Luft beim Einatmen – Geruchsreiz wird durch Nerven an das Gehirn weitergegeben – Geruchssinn warnt vor Gefahr (z. B. Rauch) – besitzt Riechschleimhaut und Nerven
Haut	<ul style="list-style-type: none"> – fühlen – Oberhaut ist äußere Hülle – Lederhaut sorgt dafür, dass Schmerzen, Wärme und Kälte gespürt werden
Zunge	<ul style="list-style-type: none"> – tasten und schmecken – verschiedene Geschmackszellen – Geschmack von sauer, süß, bitter, würzig und salzig



Dominik plant mit seiner Klasse ein gesundes Frühstücksbüffet. Alle Kinder sollen etwas mitbringen. Sie haben schon eine Liste mit vielen Speisen und Getränken erstellt. Die Kinder wissen aber nicht, welche wirklich gesund sind.

Aufgabe : Hilf ihnen und male die Speisen und Getränke an, die sie für ihr gesundes Frühstücksbüffet besorgen können.





Aufgabe: Setzt euch gemeinsam in einen Kreis. Setzt euch so hin, dass ihr den Rücken des anderen vor euch habt. Jetzt beginnt der Massagezoo. Der Hintermann beginnt, mit seinen Händen die folgenden Tierspuren auf dem Rücken des Vordermanns nachzumachen.

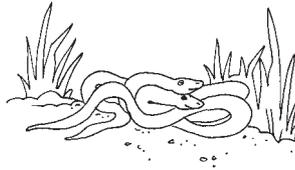
Zuerst kommt eine Ameisenschar, die ganz kleine Tippelschritte über den Rücken macht.



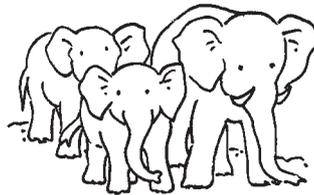
Jetzt kommt ein Frosch mit seinen großen Sprüngen angehüpft.



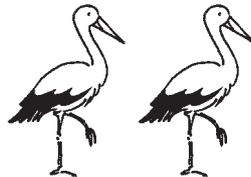
Anschließend kommen die Schlangen aus ihren Verstecken, die sich über den Rücken schlängeln.



Auf einem langen Weg sind die Elefantenmütter mit ihren Kindern. Sie stampfen durch die Gegend. Als letztes kommen die Elefantenväter, welche sehr schwerfällig gehen.



Die Störche sind auch im Zoo vertreten. Sie begehen ihr Gehege vorsichtig mit ihren langen Beinen.



Zum Schluss kommen noch die Mäuse aus ihren Löchern gekrochen und laufen wild durch alle Tiergehege.



Sie treffen die Ameisen, den Frosch, die Schlangen, die Elefantenmütter, Elefantenkinder und Elefantenväter und zum Schluss die Störche.