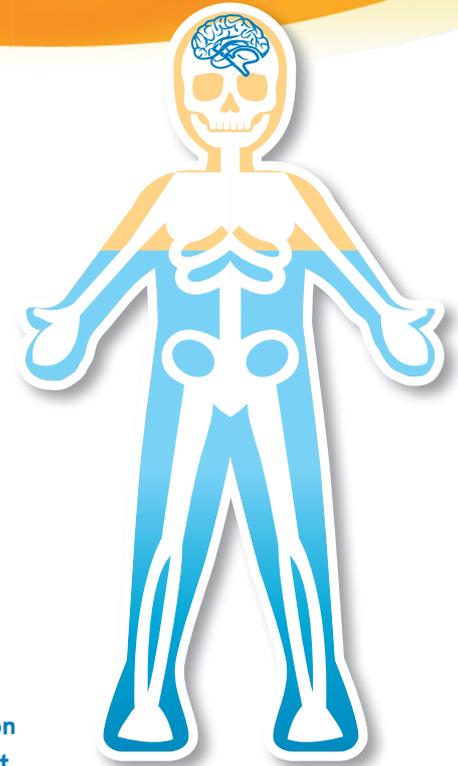




➤ Arbeitsblatt: Wasser – Dein Lebenselixier!

Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu 70 % aus Wasser. Auch die meisten Organe bestehen zu 75 % aus Wasser. Das  hat mit 83 % den höchsten Wasseranteil und das Skelett mit 22 % den niedrigsten.

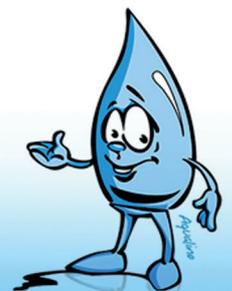
Damit dein Körper gesund bleibt und du gut in der Schule mitdenken kannst, musst du also regelmäßig trinken. Je nach Alter, Wetterlage und Belastung sollten du auf eine Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2,5 Liter täglich achten. Das Hauptgetränk sollte dabei möglichst Trinkwasser sein. Säfte und Brausen bieten uns Abwechslung. Dennoch sollten wir davon nur wenig trinken oder sie mit Trinkwasser mischen, da sie viel Zucker enthalten.



Aufgabe 1

Führe eine Woche lang ein Trinktagebuch und notiere dir wann du wie viel von welcher Flüssigkeit trinkst. Besprich das Ergebnisse mit deiner Klasse. Überlegt, was ihr verbessern könnt. Beispiel in Grau

	Wasser (still)	Mineralwasser	Tee	Säfte	Brause	Andere	SUMME
MONTAG	0,3l 0,1l	0,2l	0,2l	0,1l	0,3l		= 1,2l
DIENSTAG							
MITTWOCH							
DONNERSTAG							
FREITAG							
SAMSTAG							
SONNTAG							





Aufgabe 2

Trinken ist wichtig für deinen Körper, denn du verlierst im Verlaufe eines Tages jede Menge Flüssigkeit. In der Regel braucht unser Körper zwischen 1,5 und 2,5 Liter pro Tag, die wir durch Essen und Trinken aufnehmen müssen. An warmen Sommertagen wird das noch mehr.

Aber wie verlieren wir eigentlich die ganze Flüssigkeit?

Verbinde die unten stehenden Organe und Körperteile mit den entsprechenden Mengen an Flüssigkeit, die sie über einen Tag ausscheiden!

Achtung: Am Ende müssen es in Summe 2,5 Liter sein.

Tip: Nicht jeder Begriff kommt wirklich in Frage! Also lass dich nicht verwirren.

The image features a large, stylized blue water splash that flows from the top left towards the bottom right. Scattered throughout the splash are several water drop icons, each containing a numerical value representing a volume of liquid. Below the splash, there are several rounded rectangular labels for different organs and body parts. The goal is to connect the labels to the correct volume values.

Organ / Körperteil	Flüssigkeitsmenge
Lunge & Darm	0,5l
Blase	0,3l
Fingernägel	400ml
Haut	1l
Haare	0,03l
Ohrläppchen	110ml
Zähne	1,5l
	350ml
	0,05l
	0,5l





Aufgabe 3

Wir haben nun gelernt, wie wichtig Wasser für den menschlichen Körper gibt. Wasser löscht aber nicht nur den Durst des Menschen. Es kommt in vielen Varianten vor und wird unterschiedlich genutzt.

Lest euch die lustigen Rätsel-Reime gegenseitig laut vor und erratet, worum es geht!

Mein Nachwuchs wächst im Wasser auf,
hüpft später an das Land hinaus.
Ich klettere gerne Pflanzen hinauf,
der Storch ist mein größter Graus.

Wer bin ich?

Ich habe es gern kalt und bin ganz fest.
Du bekommst Wasser,
wenn du mich schmelzen lässt.

Wer bin ich?

Hoch am Himmel kannst du mich seh'n.
Das Wetter ist dann meist nicht so schön.
Durch viele Regentropfen werde ich groß,
sind sie zu schwer, lass ich sie los!

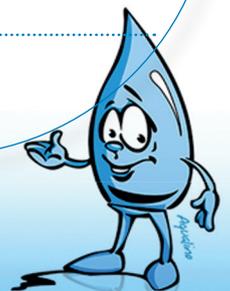
Wer bin ich?

Ich bin der Feind vom kühlen Nass.
Wenn ich komme, wird es schnell blass.
Ich strahle es mit meiner Hitze an,
bis es verschwindet, irgendwann.

Wer bin ich?

Ohne Wasser können wir nicht sein,
denn wir haben kein einziges Bein.
Wir schwimmen den ganzen Tag umher.
Wir leben in Flüssen und im Meer.

Wer bin ich?





➤ Lösungen

Aufgabe 2



Lunge & Darm



Blase



Haut

Aufgabe 3

