

## Muskeln und Sehnen

- ① Lies den Text.
- ② Welche Aufgabe haben Muskeln? Unterstreiche sie im Text grün.
- ③ Beschrifte die Muskulatur.
- ④ Schneide die Vorlage aus und falte sie.
- ⑤ Klebe die Form auf dein Lapbook.

Gestalte das Deckblatt und schreibe auch eine Überschrift auf die Karte.

### Muskeln

Die Muskeln sind ein Teil im menschlichen Körper und funktionieren alle ähnlich: Sie ziehen sich zusammen und entspannen sich. Durch sie können wir körperlich aktiv sein und uns bewegen. Ob Gehen, Laufen, ein Herzschlag oder die Verdauung – alle Bewegungen können nur mithilfe der Muskeln stattfinden. Zusammen mit den Gelenken, Sehnen, Bändern und Knochen bilden die Muskeln den Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen. Da Muskeln über Sehnen am Knochen befestigt sind, nennt man sie Skelettmuskulatur. Die Sehnen übertragen die Kraft, damit die Muskeln das Skelett bewegen können. Muskeln befinden sich aber nicht nur an Knochen – sie arbeiten auch in Organen wie der Lunge und dem Herz.

Die Muskulatur macht 50 % des Gesamtkörpergewichts aus. Ein Muskel besteht aus Muskelfaserbündeln, die von einer Bindegewebshülle umgeben sind. An den Enden läuft der Muskel in Sehnen aus, die am Knochen sitzen.

### Beschrifte die Muskeln.

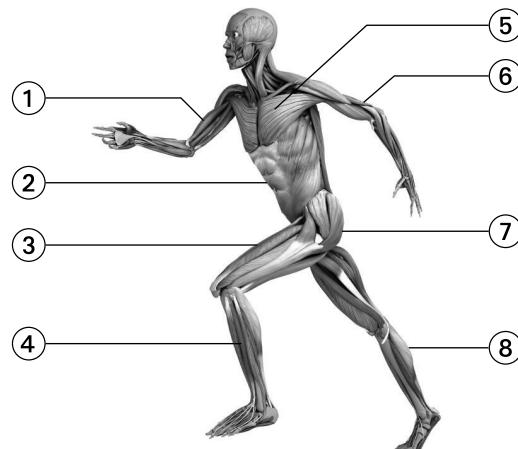
Diese Wörter helfen dir:

Brustmuskel Bauchmusken

Oberschenkelmuskel

Schienbeinmuskel Wadenmuskel

Gesäßmuskel Trizeps



① Bizeps

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_

⑦ \_\_\_\_\_

⑧ \_\_\_\_\_

## Körper- und Lungenkreislauf

- ① Schneide die Vorlage aus und falte sie.
  - ② Falte die Vorlage wieder auseinander.
  - ③ Beschrifte den Körper- und Lungenkreislauf.
- Diese Wörter helfen dir:

linker Vorhof

rechter Vorhof

Kapillarnetz der Lunge

Lungenarterie

Körpervene

Lungenvene

rechte Herzkammer

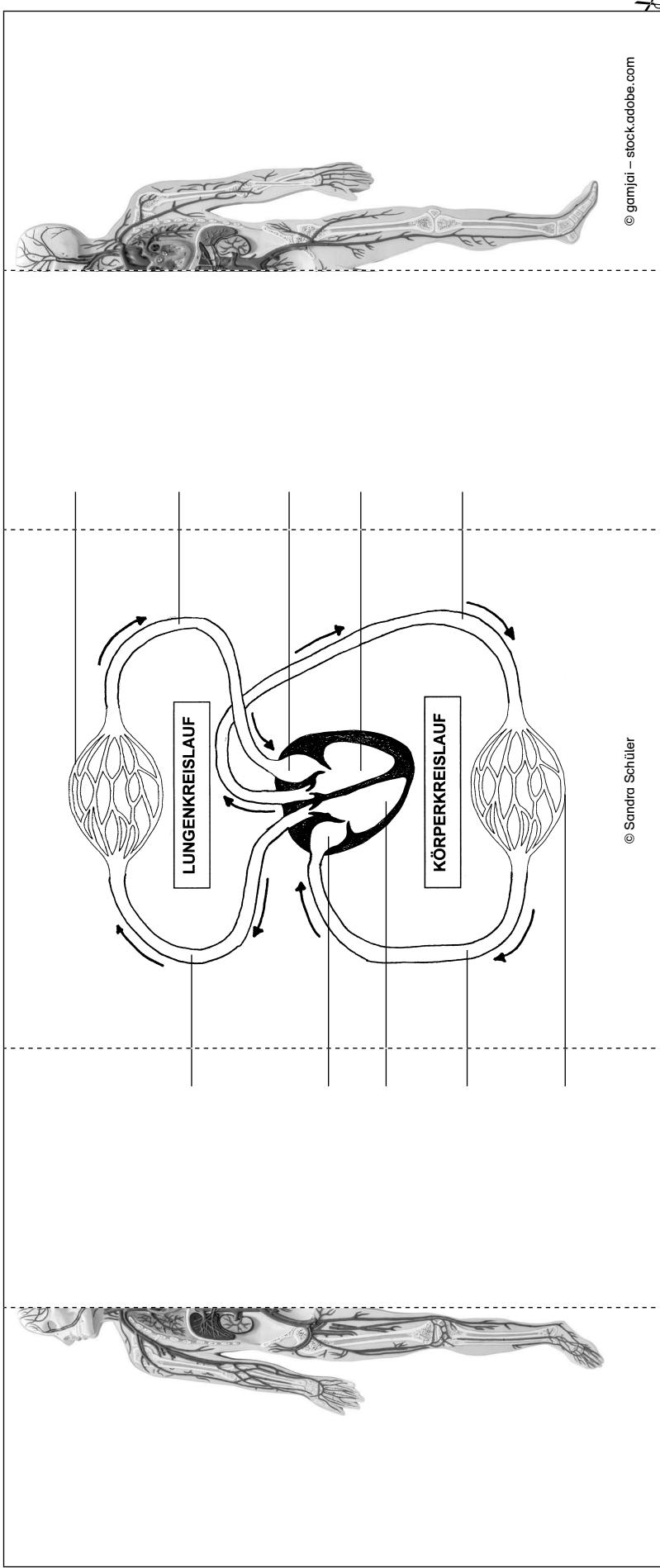
linke Herzkammer

Hauptschlagader

Kapillarnetz des Körpers

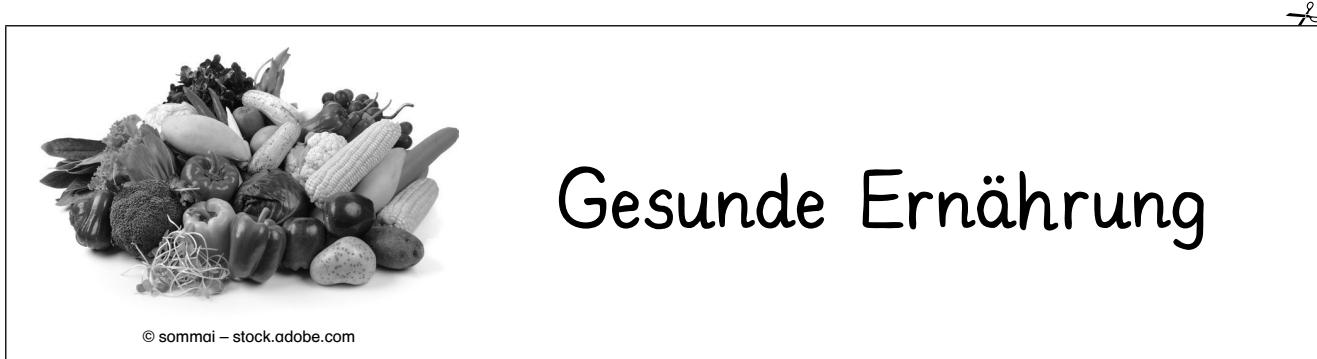
- ④ Falte die Form wieder zusammen und klebe sie auf dein Lapbook.

Gestalte das Deckblatt und schreibe auch eine Überschrift auf die Karte.



## Gesunde Ernährung 1

- ① Befülle die Seiten.
- ② Schneide sie aus und klebe sie so zusammen, dass ein kleines Heft entsteht.
- ③ Klebe das Heft in dein Lapbook.



## Gesunde Ernährung

Deckblatt

### Lies den Text.

Nahrung versorgt uns mit allen Nährstoffen, die der Körper braucht. Zu den wichtigsten zählen Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Nahrung liefert uns zudem die vom Körper benötigte Energie. Die Inhaltsstoffe der Nahrung sind wichtig, damit die verschiedenen Prozesse, die in unserem Körper ablaufen, reibungslos funktionieren können. Die Inhaltsstoffe werden beispielsweise für Muskeln und Organfunktionen gebraucht, aber auch für das Wachstum und die Zellerneuerung. Manche Stoffe sind für den Körper besonders bedeutend, da er sie nicht selbst bilden kann.

Seite 1

### Beantworte die Fragen.

Welches sind die wichtigsten Nährstoffe?

---

Wofür werden die Inhaltsstoffe im Körper gebraucht?

---

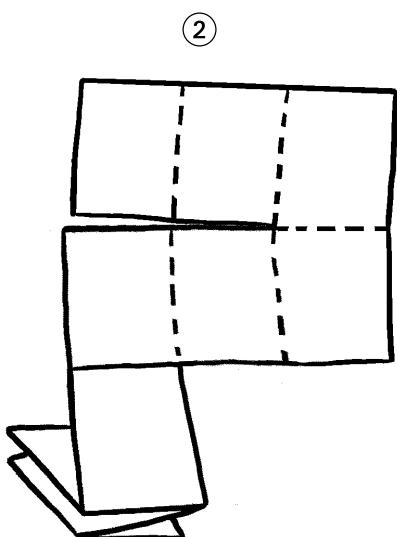
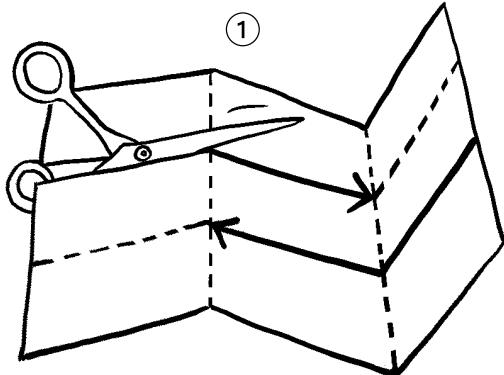


---

Seite 2

## Ein Kind entsteht 1

- ① Schneide die Vorlage aus.
  - ② Befülle die Seiten.
  - ③ Schneide die Bilder aus und klebe sie an die passende Stelle.
  - ④ Falte die Vorlage und hefte sie mit einer Büroklammer an dein Lapbook.
- Gestalte das Deckblatt und schreibe auch eine Überschrift auf die Karte.



Faltanleitung: In der linken oberen Ecke mit dem Falten beginnen. Die Felder wie eine Ziehharmonika falten. An den Ecken genauso vorgehen.

