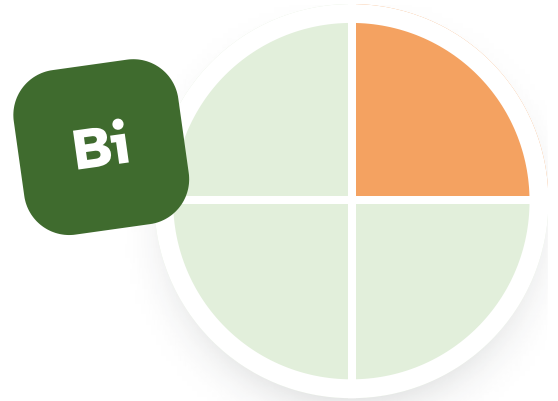




Gesund bleiben

Erklärungen, 41 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen, viele mit Begründung.

Name _____ Datum _____

Das lernst du

- Ich kann Körperpflege und Zahnpflege begründen.
- Ich kann Folgen von Rauchen und Alkohol erklären.
- Ich kann Bewegung, Schlaf und Ernährung beschreiben und Gesundheitsinfos prüfen.

So arbeitest du mit dem Heft

- **Basis** zum Einstieg
- **Standard** zum Üben
- **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen.
Fang bei Basis an. Die Lösungen stehen hinten im Heft.



Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

dysplus.de/lernen/realschule/klasse-6/biologie/gesundheit-und-vorbeugung/koerperpflege-und-gesunde-zaehne

Zahn

Teil	Aufgabe
Zahnschmelz	Schutzschicht
Zahnbein	Stützt
Zahnmark	Nerven und Gefäße

Stoffe im Tabakrauch

Stoff	Wirkung
Nikotin	Abhängigkeit
Teer	Krebsgefahr
Kohlenmonoxid	Verdrängt Sauerstoff

Text zusammenfassen

- 1 Lies den Text.
- 2 Unterstreiche das Wichtigste.
- 3 Schreibe es mit eigenen Worten auf.

Merksatz: Gesund bleiben: putzen, bewegen, ausschlafen, abwechslungsreich essen, bei Sorgen Hilfe holen.

Typischer Fehler: Werbung ist keine verlässliche Gesundheitsinformation. Prüfe immer die Quelle.

Tipp: Die Nummer gegen Kummer (116 111) hilft kostenlos und anonym.

Wissen sichern

1 Kreuze an.

- a) Die harte Außenschicht des Zahns heißt _____ . ☐ Zahnschmelz ☐ Zahnmark
- b) Karies entsteht durch Bakterien und _____. ☐ Wasser ☐ Zucker
- c) _____ macht abhängig. ☐ Teer ☐ Kohlenmonoxid ☐ Nikotin
- d) Kohlenmonoxid verdrängt _____ im Blut. ☐ Wasser ☐ Sauerstoff
- e) Alkohol wirkt besonders auf das _____. ☐ Gehirn ☐ Haar
- f) Muskeln können nur _____. ☐ ziehen ☐ schieben
- g) Der Brustkorb schützt _____. ☐ Herz und Lunge ☐ den Magen

2 Setze ein: Strecker, Entzug, Wasser, Kontrollverlust.

- a) Der Gegenspieler des Beugers ist der _____ .
- b) Beschwerden, wenn der Stoff fehlt, nennt man _____ .
- c) Wenn man nicht aufhören kann, spricht man von _____ .
- d) Zum Trinken ist _____ am besten.

3**Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.**

a) Zähne putzt man am besten zweimal täglich. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Sucht ist ein Zeichen von Charakterschwäche. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Passivrauchen schadet nicht. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Kinder dürfen Tabakwaren kaufen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

e) Schlaf ist wichtig für die Erholung. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Anwenden

4 Ordne zu. Kreuze an.

- a) Morgens und abends sollte man _____. ☐ Zähne putzen ☐ nichts tun
- b) Flimmerhärchen schieben Schmutz _____. ☐ nach oben ☐ nach unten
- c) Energydrinks sind _____ ☐ besonders für Kinder ☐ nicht für Kinder
gedacht.
- d) Bei Sorgen um Sucht ☐ Schweigen ☐ ein Gespräch mit einer Vertrauensperson
hilft _____.
- e) Der Schädel schützt das _____. ☐ Herz ☐ Gehirn
- f) Ein Produkt, das Wunder verspricht, ist oft _____ ☐ eine Tatsache ☐ Werbung
_____.

5 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Das Skelett schützt Organe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Kaffee und Tee enthalten Alkohol. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Bewegung stärkt Muskeln und Knochen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Gesund essen heißt, nur Obst zu essen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

e) Gesundheitsinfos prüft man mit Quelle und Belegen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

6 Setze ein: Karies, Schmelz, Plaque, Fluorid.

a) Der Belag auf den Zähnen heißt _____.

b) Zahnpasta mit _____ macht den Zahn widerstandsfähiger.

c) Die Säure greift den _____ an.

d) Die Zahnkrankheit, bei der Löcher entstehen, heißt _____.

7 Erkläre.

a) Wie entsteht Karies? Schreibe drei Sätze.

b) Nenne zwei Folgen des Rauchens für den Körper.

c) Warum ist Alkohol für Kinder besonders schädlich?

d) Erkläre, wie das Beugen des Arms funktioniert.

8 Zusammenfassen.

a) Fasse in einem Satz zusammen: Rauchen lähmt die Flimmerhärchen. Schleim bleibt in der Lunge. Raucher husten oft. Das Risiko für Lungenkrankheiten steigt.

b) Ein Video sagt: „Dieses Pulver macht dich sofort fit.“ Es kostet 30 Euro. Schreibe auf, wie du das prüfst.

Forschen und Denken

9 Aufgaben für zu Hause.

- a) Plane einen gesunden Tag mit Bewegung, drei Mahlzeiten und Schlaf. Schreibe in Stichworten auf.

- b) Warum sollte man Zahnzwischenräume reinigen?

- c) Wie sagst du freundlich Nein, wenn dir jemand eine Zigarette anbietet?

- d) Nenne eine Hilfe, die du bei Sorgen um Sucht nutzen kannst.

Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Ich kann ...	sicher	fast	noch nicht
Ich kann Körperpflege und Zahnpflege begründen.	☐	☐	☐
Ich kann Folgen von Rauchen und Alkohol erklären.	☐	☐	☐
Ich kann Bewegung, Schlaf und Ernährung beschreiben und Gesundheitsinfos prüfen.	☐	☐	☐

Tipp: Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

●○○ Basis: Wissen sichern

1 Kreuze an.

a) Zahnschmelz

→ Sie schützt den Zahn.

c) Nikotin

→ Es wirkt im Gehirn.

e) Gehirn

→ Reaktionen werden langsamer.

g) Herz und Lunge

→ Die Rippen bilden einen Schutzkorb.

b) Zucker

→ Bakterien machen daraus Säure.

d) Sauerstoff

→ Das Blut transportiert dann weniger davon.

f) ziehen

→ Darum arbeiten sie in Paaren.

2 Setze ein: Strecker, Entzug, Wasser, Kontrollverlust.

a) Der Gegenspieler des Beugers ist der Strecker.

b) Beschwerden, wenn der Stoff fehlt, nennt man Entzug.

c) Wenn man nicht aufhören kann, spricht man von Kontrollverlust.

d) Zum Trinken ist Wasser am besten.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig: Sucht ist eine Krankheit, die man behandeln kann.

c) Stimmt nicht. Richtig: Passivrauchen schadet auch.

d) Stimmt nicht. Richtig: Geschäfte dürfen Tabakwaren nicht an unter 18-Jährige verkaufen.

e) Stimmt.

4 Ordne zu. Kreuze an.

a) Zähne putzen

→ So entfernt man den Belag.

b) nach oben

→ So kommt Schmutz aus der Lunge heraus.
Rauch lähmt sie.

c) nicht für Kinder

→ Sie enthalten viel Koffein.

d) ein Gespräch mit einer Vertrauensperson

→ Hilfe holen ist wichtig.

e) Gehirn

→ Das Herz liegt im Brustkorb.

f) Werbung

→ Es will verkaufen.

5 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig:
Kaffee und Tee enthalten
Koffein.

c) Stimmt.

d) Stimmt nicht. Richtig:
Gesund essen heißt,
abwechslungsreich zu
essen.

e) Stimmt.

6 Setze ein: Karies, Schmelz, Plaque, Fluorid.

**a) Der Belag auf den Zähnen
heißt Plaque.**

**b) Zahnpasta mit Fluorid
macht den Zahn
widerstandsfähiger.**

**c) Die Säure greift den
Schmelz an.**

**d) Die Zahnkrankheit, bei der
Löcher entstehen, heißt
Karies.**

7 Erkläre.

**a) Zucker bleibt auf den Zähnen. Bakterien
machen daraus Säure. Die Säure greift den
Zahnschmelz an.**

→ Zucker

→ Bakterien

→ Säure

**b) Der Rauch lähmt die Flimmerhärchen. Die
Lunge wird anfälliger für Krankheiten. Das
Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
steigt.**

→ Lunge

→ Herz

**c) Das Gehirn entwickelt sich noch. Alkohol
kann die Entwicklung stören.**

→ Gehirn

→ Entwicklung

**d) Der Beuger zieht sich zusammen. Der
Strecker entspannt sich.**

→ Beuger

→ Strecker

8 Zusammenfassen.

- a) **Rauchen schadet der Lunge, weil es die Flimmerhärchen lähmt.**

→ Wichtigste Aussage finden.

- b) **Ich prüfe, wer es verkauft, und suche nach Belegen und einer zweiten Quelle. Es ist wahrscheinlich Werbung.**

→ Wer sagt das?

→ Gibt es Belege?

→ Zweite Quelle?

● ● ● Plus: Forschen und Denken

9 Aufgaben für zu Hause.

- a) **Morgens mit dem Rad zur Schule, Frühstück mit Vollkornbrot und Obst, Mittag mit Gemüse, nachmittags Sport, abends Brot mit Gemüse, 21 Uhr ins Bett.**

→ Bewegung

→ Essen

→ Schlaf

- c) **Nein danke, ich rauche nicht.**

→ Ein Satz genügt.

- b) **Zwischen den Zähnen bleiben Beläge liegen, die die Zahnbürste nicht erreicht. Dort kann Karies entstehen.**

→ Denke an die Borsten.

- d) **Ich kann mit einer Vertrauensperson sprechen oder die Nummer gegen Kummer anrufen.**

→ Kostenlos und anonym.