

Atmung und Kreislauf – gut aufgepasst?

1.

- 1 Arterien
- 2 Kammern
- 3 Blutplasma
- 4 Herzklappen
- 5 Hämoglobin
- 6 Tracheen
- 7 Lymphe
- 8 Kiemen
- 9 Hämolymphe
- 10 Leukozyten

Lösung: **HÄMOPHILIE**

3. Mögliche Überlegungen

Links: „Nach der Schule spiele ich den restlichen Tag am Computer oder am Handy. Das entspannt mich und ist somit gut für die Gesundheit.“

- Nach langen Sitzen in der Schule ist Bewegung wichtig, um den Körper zu kräftigen und Haltungsschäden vorzubeugen. Durch Lesen, Schreiben und Arbeiten am Bildschirm werden in der Schule die Augen bereits ermüdet. Um die Augen gesund zu halten, sollte die Bildschirmzeit nach der Schule gering gehalten werden. Eine kurze Entspannung oder Ablenkung vom Schulstress ist aber nicht sofort schädlich.

Rechts: „Wenn man sich an warmen Tagen körperlich anstrengt, soll man viel trinken.“

- Ja. Durch die Wärme schwitzen wir leichter. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, muss Wasser getrunken werden. Säfte enthalten viel Zucker und sind daher nicht zu empfehlen.