

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegte Schule – Mein Körper

Infotext für die Schüler

Mein Körper



Foto: Fotolia/Sebastian Kaultzki

Unser Körper besteht aus mehr als 200 Knochen. Die Knochen schützen die inneren Organe und stützen den Körper. Ohne Knochen würden wir zusammenfallen wie ein Sack.

Die Knochen

Ob wir groß oder klein werden, hängt von der Länge unserer Knochen ab. In unserem Körper gibt es Knochen in den unterschiedlichsten Größen. Der kleinste Knochen ist der Steigbügelknochen. Er ist im Ohr zu finden und nur 5 Millimeter groß. Unser größter und stärkster Knochen ist der Oberschenkelknochen. Er verbindet das Knie mit der Hüfte.

Die Gelenke

Knochen sind nicht beweglich. Damit wir Arme und Beine bewegen können, haben wir Gelenke. Sie befinden sich überall dort, wo zwei oder mehr Knochen aufeinandertreffen. Manche Gelenke brauchen wir ständig, zum Beispiel das Handgelenk, andere nicht so oft.



Foto: Fotolia/Benjamin Thorn

Teile deine Körpergröße durch vier und du erhältst die Länge deines Oberschenkelknochens.

Foto: Fotolia/design56



Probiere aus, wie sich deine Fingergelenke bewegen können.

Das Schultergelenk ist am beweglichsten: Es lässt sich in alle Richtungen bewegen. Weniger beweglich sind zum Beispiel Knie und Ellenbogen.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die Hauptstütze des Körpers. Sie ist geformt wie ein „S“ und besteht aus vielen kleinen Knochen: den Wirbeln. Es gibt Halswirbel, Brustwirbel, Lendenwirbel sowie das Kreuzbein und das Steißbein.

Wer zu schwer trägt oder seinen Schulranzen immer schief aufsetzt, kann die Wirbelsäule schädigen. Das passiert auch, wenn man beim Schreiben oder Lesen schief am Tisch sitzt, sich zu wenig bewegt oder

seinen Rücken nicht gerade hält. Damit der Rücken gesund bleibt, braucht er viel Bewegung.



Foto: Fotolia/hareid 07

Die Muskeln

Die Muskeln sorgen dafür, dass unsere Knochen sich bewegen. Sie sind mit Bändern an den Knochen befestigt. Viele der Muskeln arbeiten paarweise: Während der eine sich verkürzt und an dem Knochen zieht, gibt der andere Muskel nach und streckt sich. So kann zum Beispiel unser Arm angehoben werden.



Foto: Fotolia/sonya etchison

Für jede unserer Bewegungen brauchen wir unsere Muskeln. Selbst wenn wir lächeln oder lachen: Dafür brauchen wir 17 verschiedene Muskeln!

Gesundheit ist wichtig

Dein Körper begleitet dich durchs ganze Leben. Deshalb ist es wichtig, dass du gut auf ihn aufpasst. Damit er gesund bleibt, braucht er genügend Schlaf, gesundes Essen und viel Bewegung. Gesunde Kinder sind nicht nur körperlich fit. Sie können besser lernen und fühlen sich wohler.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegte Schule – Mein Körper, Juni 2011

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien