

WP bei Saatkamp, 7er Teil 2

- Führt folgenden Versuch zu Hause durch: nehmt eine kleine Mülltüte oder einen Gefrierbeutel und steckt eine Hand hinein und haltet die Tüte verschlossen oder bindet sie zu. Dann bewegt euch 30 Sekunden lang, zum Beispiel indem ihr Kniebeugen macht, in der Wohnung herumlauft oder auf der Stelle hüpf. Was passiert in der Tüte? Schreibt auf, was ihr beobachten und fühlen könnt, und versucht es auch zu erklären.
- Schreibt den Lückentext mit den richtigen Begriffen ab:

**Muskeln – Körper – müde – Gehirn – konzentrieren – Schwitzen –
Sport – Flüssigkeit – viel trinken**

Wasser hat im _____ viele Aufgaben. Dein _____ kann nur richtig arbeiten, wenn du genug trinkst. Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich nur schwer _____ und wirst schnell _____. Auch deine _____ können nur richtig arbeiten, wenn sie mit genug _____ versorgt werden. Wenn dir beim _____ oder im Sommer heiß wird, musst du besonders _____. Dann kann sich dein Körper durch _____ abkühlen.