



Kein Leben ohne Wasser

Arbeitsaufträge in Einzelarbeit



1. Für uns und unseren Körper ist Wasser lebensnotwendig. Lies dir die untenstehenden Texte aufmerksam durch. Betrachte anschließend die Bilder auf der letzten Seite.



2. Schneide die Bilder aus und ordne sie dem zugehörigen Text zu. Klebe sie an der richtigen Stelle ein.



Arbeitsaufträge in Partnerarbeit

3. Überprüfe dein Ergebnis mit der Version deines Partners. Sind eure Ergebnisse identisch? Muss etwas korrigiert werden?

1. Wasser als Kühlmittel

Wenn es warm ist oder du Sport machst, schwitzt du. Das macht dein Körper, um sich abzukühlen. Mit dem Schweiß, der aus deiner Haut kommt, gelangt auch die Hitze aus deinem Körper. Da Schweiß zu 99 % aus Wasser besteht, solltest du immer genügend davon trinken, damit dein Körper nicht austrocknet.



2. Wasser als Flüssigmacher

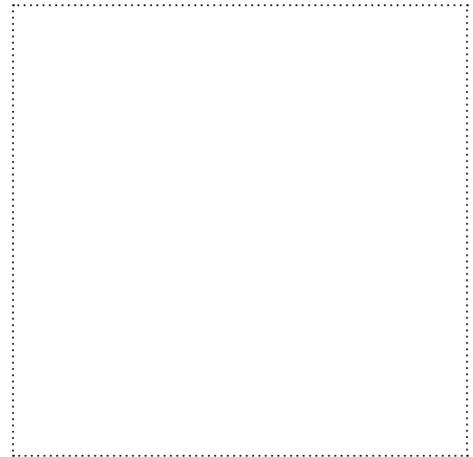
Alle anderen Körperflüssigkeiten wie deine Spucke, dein Magensaft oder deine Tränen werden auch durch Wasser beeinflusst. Ist mehr Wasser enthalten, sind sie flüssiger und können schneller fließen.

Ein Zeichen dafür, dass du zu wenig getrunken hast, wirst du sicher kennen: ein trockener Mund. Es wird weniger Spucke produziert, weil dem Körper Wasser fehlt.



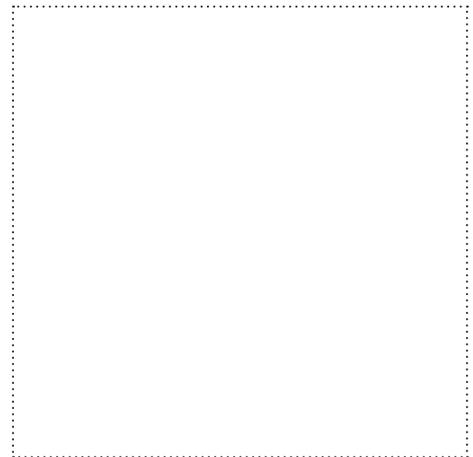
3. Wasser als Reaktionspartner

Viele Stoffe, die dein Körper braucht, nimmst du über die Nahrung auf. Dazu zählen zum Beispiel Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate oder Vitamine. Einige von ihnen kann dein Körper erst nutzen, wenn sie mit Wasser reagieren. Wasser hilft dabei, diese wichtigen Stoffe aufzuspalten, damit sie vom Körper weiterverarbeitet werden können.



4. Wasser als Baumaterial

Dein Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Somit ist Wasser auch der Hauptbestandteil deiner Zellen. Wasser wird beim Aufbau oder bei der Erneuerung von Zellen und Gewebe benötigt. Ohne Wasser könnte dein Körper also keine Zellen reparieren oder produzieren.



5. Wasser als Transportmittel

Unser Blut besteht zu einem großen Teil aus Wasser und fließt durch alle Teile unseres Körpers. Es liefert Nährstoffe, die z. B. deine Knochen stärken und Sauerstoff, der zu all unseren Organen und Körperteilen gelangt. Dafür fließt es durch unsere Venen und Adern, die wie Wasserrohre funktionieren.

Je mehr Wasser du trinkst, umso besser kann dein Blut durch diese „Rohre“ fließen.

