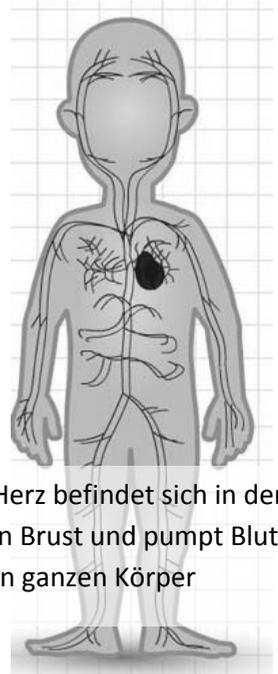


Die Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Körper spüren

- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man den Puls fühlt (Am Handgelenk oder am Hals). Springen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Luft, bis Sie ausser Atem sind und fühlen Sie danach den Puls nochmals. Kann Ihr Kind den unterschied fühlen? Ist der Pulsschlag schneller geworden? Erklären Sie Ihrem Kind, dass jedesmal, wenn der Puls schlägt, das Herz Blut in die Adern pumpt. Wenn man sich anstrengt, braucht der Körper mehr Blut und dann muss das Herz schneller pumpen.



Das Herz befindet sich in der linken Brust und pumpt Blut in den ganzen Körper

- Beobachten Sie mit Ihrem Kind, wie sich der Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Erklären Sie ihm, dass wir die Luft einatmen, die dann in die Lunge geht, um den Körper mit Luft (Sauerstoff) zu versorgen. Lassen Sie das Kind springen oder herumrennen und danach sehen ob sich der Brustkorb nun schneller hebt und senkt. Ja das tut er, weil der Körper, wenn er sich anstrengt, mehr Luft (Sauerstoff) benötigt.
 - ☺ Tipp: Lassen Sie Ihr Kind testen, was passiert, wenn der Körper keine Luft mehr bekommt, indem es Nase und Mund zu hält, so lange es kann. Danach soll es erzählen, wie das war. Sie können mit der Uhr stoppen.