

# LET'S STAY HEALTHY ARBEITSBLÄTTER



Das [Stay Healthy Arbeitsheft](#) ist hier online zugänglich.

## **aufgabe 1** (Arbeitsbuch Seite 5)

**RECHERCHIERE, DEFINIERE UND NENNE DIE UNTERSCHIEDE DER  
GENANNTEN BLUTGEFÄSSE:**

ARTERIEN:

VENEN:

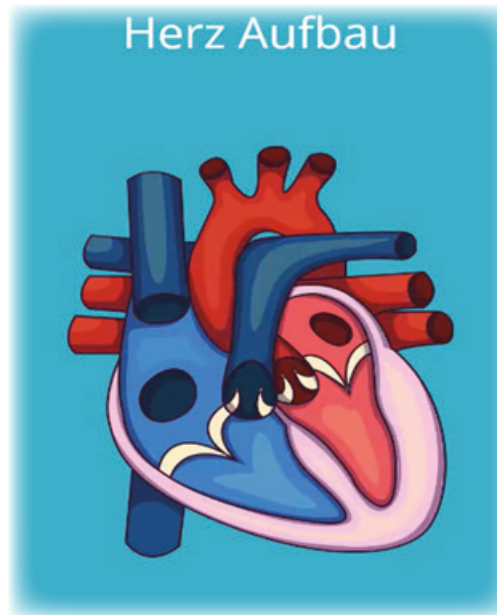
KAPILLAREN:

## **aufgabe 2**

**(Arbeitsbuch Seite 6)**

**SCHAU DIR DAS INFORMATIONSVIDEO ÜBER DAS HERZ AN UND BESCHRIFTE ANSCHLIESSEND DIE UNTENSTEHENDE ABBILDUNG MIT FOLGENDEN BEGRIFFEN:**

<https://studyflix.de/biologie/herz-3317>



- 1) RECHTER VORHOF
- 2) RECHTE HERZKAMMER
- 3) HERZSCHEIDEWAND
- 4) HAUPTSCHLAGADER
- 5) LUNGENARTERIE
- 6) LUNGENVENEN
- 7) LINKER VORHOF
- 8) LINKE HERZKAMMER



### **aufgabe 3**

(Arbeitsbuch Seite 6)

**AUS WELCHEN ZWEI TEILEN BESTEHT DAS MENSCHLICHE KREISLAUFSYSTEM?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### **aufgabe 4**

(Arbeitsbuch Seite 7)

**SCHÖPFE MIT EINEM BECHERGLAS (CA. 70ML FASSUNGSVERMÖGEN „KLEINES HERZ“) IN EINER MINUTE MÖGLICHST VIEL WASSER AUS EINEM 5L-KÜBEL IN GROSSE BECHERGLÄSER UM.**

Wieviel Liter hast du geschafft? \_\_\_\_\_

#### **ERGÄNZE DEN TEXT**

Das Herz pumpt pro Herzschlag ca. \_\_\_\_\_ mL Blut aus der Herzkammer. Das ergibt ein Minutenvolumen von \_\_\_\_\_ mL und einen Tagesumsatz von \_\_\_\_\_ mL.

### **aufgabe 5**

(Arbeitsbuch Seite 12)

**BERECHNE DEINE MAXIMALE HERZFREQUENZ: \_\_\_\_\_ / min**



## **aufgabe 6**

**(Arbeitsbuch Seite 14)**

**NOTIERE, WIEVIELE MINUTEN DU DICH IN DEN LETZTEN WOCHEN PRO TAG SPORTLICH BETÄTIGT HAST. (NICHT SCHUMMELN!)**

MONTAG \_\_\_\_\_

DIENSTAG \_\_\_\_\_

MITTWOCH \_\_\_\_\_

DONNERSTAG \_\_\_\_\_

FREITAG \_\_\_\_\_

SAMSTAG \_\_\_\_\_

SONNTAG \_\_\_\_\_



## **aufgabe 7**

**(Arbeitsbuch Seite 17)**

**WIEVIELE DER ANGEGEBENEN 10 REGELN FÜR AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ERREICHST DU?**

**WIE KANNST DU NOCH MEHR VON DIESEN ZIELEN ERREICHEN? --> mehr Platz!**

## **aufgabe 8**

**(Arbeitsbuch Seite 21)**

**BERECHNE DEINEN BODY-MASS-INDEX SELBST. VERWENDE DAZU DEN HIER ANGEgebenEN Link oder QR-CODE:**

<https://adipositas-gesellschaft.de/aga/bmi4kids/>



## **aufgabe 9**

**(Arbeitsbuch Seite 36)**

**WELCHES GESUNDHEITSFÖRDERNDE ZIEL MÖCHTEST DU DIR GERNE SETZEN? DENKE DABEI AN BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, STRESSREDUKTION, ...**

**FORMULIERE DEINE VORSÄTZE NACH DER SMART-THEORIE.**

