



Wichtige Organe

Ohne unsere Organe könnten wir nicht leben. Die wichtigsten sind Herz, Leber, Lunge und Nieren. Es ist wichtig, sie gesund zu halten!

Wie kannst du deine Organe gesund halten? Trage die Organe auf der linken Seite ein und ziehe dann Linien zum passenden Kästchen auf der rechten Seite.

Die Nieren filtern das Blut. Den Harn scheidest du auf der Toilette aus.

Das Herz pumpt Blut durch den Körper. Im Blut ist der eingeatmete Sauerstoff!

Die Lunge brauchen wir zum Atmen. Durch sie kann der Körper Sauerstoff aufnehmen!

Die Leber reinigt und entgiftet das Blut.

- genügend Schlaf!
- regelmäßig Bewegung und Sport
- Stress vermeiden!
- gesunde Ernährung!

- viel Bewegung an der frischen Luft!
- kein Nikotin (Rauchen)!

- viel trinken!
- Bauch und Rücken vor Kälte schützen!

- gesunde Ernährung!
- kein Alkohol und keine Drogen!

Wichtige Organe