



Verspätungen und die Folgen

① Dein Meerschweinchen ist krank und muss dringend zum Tierarzt. Die Tierarztpraxis hat geschlossen, weil du dich nicht rechtzeitig auf den Weg gemacht hast.



② Du kommst zu spät zum Bahnhof und verpasst deinen Zug, mit dem du übers Wochenende zu deinen Verwandten zu Besuch fahren wolltest.



③ Du hast heute Morgen zu lange gefrühstückt und verpasst den Schulbus.



④ Du bist Torwart einer Fußballmannschaft und verpasst den Anpfiff des Spiels, weil du sehr lange gebraucht hast, um deine Sportsachen zu packen.



⑤ Du kommst zu spät in den Unterricht, weil du am Ende der Pause noch ein Schwätzchen mit Schülern aus der anderen Klasse gehalten hast.



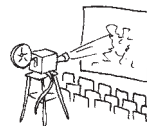
⑥ Die Eltern deines Freundes wollen euch in die Kletterhalle fahren. Um drei Uhr ist Abfahrt. Leider hast du dich um eine halbe Stunde verspätet, weil du noch im Internet gesurft hast.



⑦ Deine Mutter hat dich gebeten, noch schnell ein Brot beim Bäcker für das Abendessen zu kaufen. Du trödelst beim Anziehen und verlässt kurz vor Ladenschluss erst das Haus.



⑧ Der Kinofilm läuft schon, während du noch an der Kasse deine Kinokarten bezahlst.



⑨ Du willst mit deiner Familie in den Urlaub fahren, doch ihr steckt auf dem Weg zum Flughafen im Stau und schafft es nicht mehr rechtzeitig, einzuchecken.



⑩ Du hast einen Termin beim Arzt, weil du Ohrenschmerzen hast. Du bist zu spät und die Praxis ist leider schon geschlossen.



Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies die Situationen durch.
- 2 Schreibe zu jeder Situation oben auf, welche Folgen das Zuspätkommen hat. Beispiel: „Wenn ich zu spät zum Tierarzt komme, dann ...“
- 3 Gib an, in welchen der oberen Situationen deine Mitmenschen Nachteile durch dein Zuspätkommen haben.
- 4 Gib an, in welchen der oberen Situationen nur du Nachteile durch dein Zuspätkommen hast.
- 5 Ordne die Situationen oben. Beginne dabei mit der harmlosesten Folge und ende mit der schlimmsten Folge.



Wie funktioniert das Harnsystem?

Die zentralen Organe des Harnsystems sind die Nieren, die „Klärbecken“ des Körpers. Sie filtern giftige Stoffe und andere Substanzen aus dem Körper, die der Organismus nicht mehr braucht. Die Stoffe werden mit dem Harn (Urin) ausgeschieden, der in den Nieren produziert wird. Wasser und andere Substanzen werden so aus dem Blut entfernt. Pro Tag fließt das gesamte Blut eines Menschen – fünf bis sechs Liter – etwa 300mal durch die Nieren.

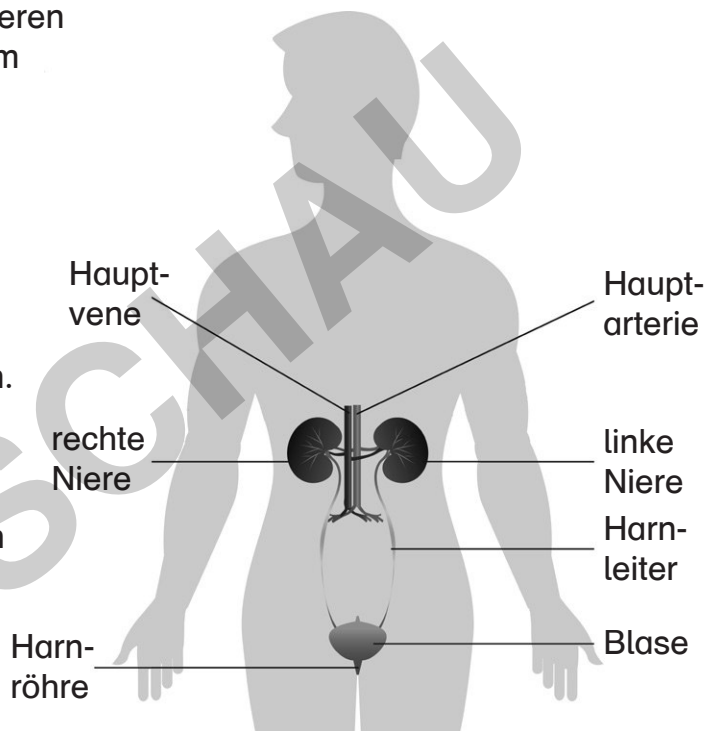
Übrig bleiben täglich etwa 1700 ml Urin. Er gelangt von den Nieren durch die Harnleiter in die Harnblase und wird dort gesammelt. Ähnlich wie ein Ballon dehnt sich die Blase, wenn sie sich füllt.

Nerven in der Blasenwand registrieren die Dehnung und signalisieren dem Gehirn, dass die Blase voll ist.

Die Harnblase kann bis zu 500 bis 700 ml Urin speichern. Wenn man die Blase leert, zieht sich der Blasenmuskel zusammen und die Schließmuskeln am Blasenboden entspannen sich, damit der Urin über die Harnröhre abfließen kann.

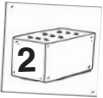
Für das Wasserlassen und das Anhalten von Urin sind viele Muskeln und Nerven beteiligt.

Säuglinge und Kleinkinder können die Blasenentleerung noch nicht willentlich steuern – sie lernen dies erst nach und nach.

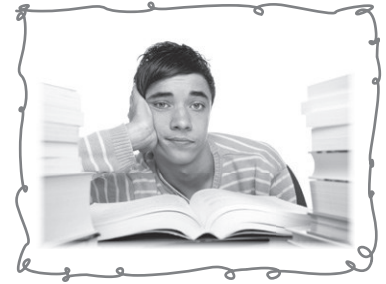


Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies den Text über das Harnsystem.
- 2 Nenne die Organe, die beim Wasserlassen beteiligt sind (vgl. Bild).
- 3 Beschreibe die Aufgaben der Nieren.
- 4 Gib an, welche Menge Urin pro Tag übrig bleiben und auf der Toilette „entsorgt“ werden müssen.
- 5 Gib an, welche Menge Urin die Harnblase speichern kann.
- 6 Begründe, warum du aus biologischer Sicht nicht innerhalb des Unterrichts zur Toilette gehen musst.
- 7 Nenne weitere Gründe, warum du während des Unterrichts nicht zur Toilette gehen solltest.



Kein Bock!



Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

1 Kreuze an, was mit dir los ist.

- Ich beteilige mich kaum oder gar nicht am Unterricht.
- Ich höre nicht richtig zu und bin abwesend.
- Ich arbeite in der Schule nicht, wenn es von mir verlangt wird.
- Ich schlafe gerne während des Unterrichts.
- Ich komme oft nicht zur Schule.

2 Kreuze an, warum du dich so verhältst.

- Ich habe kein Interesse an den Unterrichtsthemen.
- Mir geht es momentan nicht so gut.
- In meiner Familie gibt es ständig Streit.
- Meine Eltern haben sich gerade getrennt.
- Ich habe mit meinen Freunden Ärger.
- Ich habe gesundheitliche Probleme. Welche: _____
- Ich werde in der Schule geärgert und gemobbt.
- Ich werde von jemandem erpresst.
- Ich kann dem Unterrichtsstoff nicht folgen. Ich kann doch eh nichts.
- Ich finde keine Freunde.
- Mir ist es im Unterricht zu langweilig.
- Ich habe vor der Schule Bauchweh oder Kopfweh oder mir ist übel.
- Ich habe vor den Klassenarbeiten Angst.
- Ich habe vor manchen Lehrern Angst.
- Ich habe auf meinem Schulweg Angst.
- Ich habe halt einfach keine Lust.
- Ich bin müde.
- Ich habe keinen Wecker und werde nicht geweckt.
- Ich fühle mich anders als meine Mitschüler.
- Ich fühle mich oft nicht richtig verstanden.
- Meine Eltern finden die Schule doof.
- Ich habe keine Zeit, um meine Hausaufgaben zu machen.
In der Zeit mache ich stattdessen Folgendes: _____

3 Kreuze an, mit wem du reden kannst bzw. wer dir helfen kann.

- Klassenlehrer
- Fachlehrer
- Beratungslehrer
- Schulsozialarbeiter
- Schulpsychologen
- mein Arzt
- kostenloses Kinder- und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer 11 61 11

4 Besprich das ausgefüllte Arbeitsblatt mit deinem Klassenlehrer oder mit einer Person deines Vertrauens.



Schärfe deine Sinne!

Bewusstes Zuhören ist eine wichtige Voraussetzung für das Lernen in der Schule. Je mehr deine Gedanken abschweifen, umso mehr verpasst du. Am sinnvollsten ist es, wenn du im Unterricht möglichst viele deiner Sinne einsetzt. Klassischerweise unterscheidet man im allgemeinen Sprachgebrauch fünf Sinne bzw. Lernkanäle:



Sehen

Mit den Augen sehen wir. Der Sinn heißt „Sehsinn“. Den Großteil unserer Umwelt nehmen wir mit den Augen wahr. Es ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Der Fachbegriff heißt „visuelle Wahrnehmung“.



Hören

Mit den Ohren hören wir. Der Sinn heißt „Gehörsinn“. Dieser Sinn ermöglicht uns die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen. Der Fachbegriff heißt „auditive Wahrnehmung“.



Riechen

Mit der Nase riechen wir. Der Sinn heißt „Geruchssinn“. Auch wenn wir schlafen, nehmen wir Gerüche wahr. Der Sinn kann nur ausgeschaltet werden, wenn wir uns die Nase zuhalten. Der Fachbegriff heißt „olfaktorische Wahrnehmung“.



Schmecken

Mit der Zunge schmecken wir. Der Sinn heißt „Geschmackssinn“. Er spielt keine so große Rolle in unserer Wahrnehmung der Umwelt, weil er nicht besonders gut ausgebildet ist. Aber gemeinsam mit dem Geruchssinn ist er für den Genuss in unserem Leben verantwortlich – denk nur einmal an ein gutes Essen. Der Fachbegriff heißt „gustatorische Wahrnehmung“.



Fühlen

Mit der Haut nehmen wir Berührungen, die Temperatur und Schmerz wahr. Der Sinn heißt „Tastsinn“. Damit kannst du erkennen, ob und wovon bzw. von wem du berührt wirst. Aber du kannst auch fühlen, wie etwas ist, das du betastest: hart oder weich, kalt oder heiß, glatt oder rau? Der Fachbegriff heißt „taktile Wahrnehmung“.

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies den Text.
- 2 Benenne die fünf Sinne.
- 3 Gib an, welches unser wichtigstes Sinnesorgan ist und wie der Fachbegriff dazu heißt.
- 4 Gib an, welche beiden Sinne für das Lernen im Unterricht am wichtigsten sind.
- 5 Gib an, welchen Sinn wir in der Regel zur Kontaktaufnahme mit anderen Menschen brauchen. Begründe, warum dieser Sinn auch für die Schule wichtig ist.
- 6 Mache eine Sinnesübung und schärfe deine Sinne: Stelle dich für fünf Minuten ans offene Fenster. (Stoppe die Zeit mit einem Wecker.) Notiere nach den fünf Minuten alles, was du in dieser Zeit mit deinen Sinnen wahrgenommen hast. Benutze möglichst viele deiner Sinne.