



### Die Augen

Spüre, wie rund deine Augäpfel sind! Du kannst sie in deinen Augenhöhlen bewegen. Schau nach links und rechts, nach oben und unten! Du siehst Großes und Winziges, Helles und Dunkles und viele Farben. Schließe deine Lider! Jetzt siehst du nichts, deine Augäpfel sind geschützt.  
Deine Tränen fließen, wenn du traurig bist. Schmerzen hast oder wenn dich etwas in deinem Auge stört.

### Die Atmung

Atme ein und spüre, wie dein Brustkorb sich dehnt! Deine Lungen füllen sich mit Luft. Atme durch deinen Mund! Atme durch deine Nase! Atme in deine Hand! Die Luft, die du ausatmest, ist warm.  
Schnüffle an verschiedenen Dingen! Wenn sie duften oder stinken, erkennst du das mit deiner Nase.  
Du kannst nicht durch deine Nase atmen und nichts riechen, wenn sie innen zugschwellen ist.  
Du mußt husten, wenn etwas in deiner Lunge stört.  
Du atmest schneller, wenn du dich anstrengst.  
Du bekommst beim Rennen Seitenschmerzen, wenn du zu wenig Luft ausatmest.



### Die Verdauung

Beiß mit deinen Schneidezähnen von trockenem Brot etwas ab! Kau es gründlich mit deinen Backenzähnen! Das Brot wird in deinem Mund zermahlen und mit deinem Speichel vermischt.  
Schlucke es hinunter! Es rutscht durch deine Speiseröhre in deinen Magen. Dort wird es mit deinem Magensaft vermengt.  
Dann wandert der Brotpel durch den langen, langen Darm und gibt in winzigen Tröpfchen und Krümchen alles an deinen Körper ab, was der braucht, um gesund und kräftig zu sein und zu wachsen.  
Am Ende kommt durch deinen After das heraus, was dein Körper von deiner Nahrung nicht verbraucht hat.  
Oft sinkt es, obwohl das, was du gegessen hast, duftete. In deiner Blase sammelt dein Körper die Flüssigkeit, die er nicht braucht. Wenn deine Blase voll ist, spürst du, daß du Pipi machen mußt.



### Der Blutkreislauf

Spüre, wie dein Herz klofft! Es pumpt dein Blut durch deinen Körper Tag und Nacht, immerfort. Das Blut strömt durch das Herz und fließt dann durch deine Adern in alle Teile deines Körpers und wieder zum Herzen zurück. Manche dicken Adern kannst du durch deine Haut sehen. Du hast auch dünnere und ganz feine Adern. Du blutest, wenn eine Ader verletzt ist. Dann fließt dein Blut heraus. Wenn es gerinnt, ist deine Ader wieder geschlossen. Unter der Blutkruste heilt sie zu.  
Du hast Herzklopfen, wenn dein Herz schneller und kräftiger arbeitet. Das tut es, wenn du Angst oder Fieber hast. Dann klopfst auch dein Puls am Handgelenk rascher.