



Die Haare

Ziehe an deinen Haaren! Sie sitzen fest in deiner Kopfhaut. Viele, viele Haare wachsen auf deinem Kopf. Wenn sie niemand abschneidet, werden sie lang. Wenn ein Haar ausfällt, wächst ein neues nach.

Du hast auch Haare im Gesicht: Brauen und Wimpern. Sie bleiben kurz.



Die Knochen

Drücke mit den Fingern deiner rechten Hand die Finger deiner linken Hand! Du fühlst deine Knochen. Du kannst sie auch in deinen Armen, Beinen und Füßen, deinem Kopf und Rücken, deiner Schulter, Brust und Hüfte fühlen. Alle deine Knochen sind miteinander verbunden und bilden dein Knochengerüst, dein Skelett. Ohne dein Skelett könntest du dich nicht aufrechterhalten.

Beuge den linken Arm! Wo er abknickt, hast du ein Gelenk, dein linkes Ellbogengelenk. Beuge deinen linken Zeigefinger! Er knickt zweimal, er hat zwei Gelenke. In deinem Skelett gibt es viele Gelenke. Suche sie! Ohne Gelenke wäre dein Skelett steif.

Unter deinen Rippen sind dein Herz und deine Lunge im Brustkorb geschützt.

Deine Knochen sind unter Haut und Muskeln verborgen. Nur auf einem Röntgenbild kann man sie sehen. Ein Knochen, der gebrochen ist, kann wieder zusammenwachsen. Das dauert ein paar Wochen. Für die Zeit muß der Knochen stillgelegt werden.



Die Muskeln

Fasse mit deiner rechten Hand um deinen linken Oberarm! Bewege den linken Unterarm auf und ab! Du spürst, wie ein Muskel in deinem Oberarm dicker und wieder dünner wird. Dieser Muskel arbeitet mit, wenn du deinen Unterarm bewegst.

Kratze dich am Kopf! Schließe die Augen! Schlucke! Stampfe mit dem Fuß! Bei jeder Bewegung arbeiten mehrere deiner Muskeln. Du hast große Muskeln und kleine und ganz kleine.



Die Haut

Streiche mit einem Wattebausch über deine Haut! Sie spürt jede Berührung, sogar eine ganz leichte. Puste auf deinen Arm! Deine Haut spürt Kühle! Mache eine Hautstelle feucht und puste wieder! Deine Haut spürt Kälte und wird trocken.

Wenn dein Körper heiß wird, treten Schweißtröpfchen aus den Poren deiner Haut: Du schwitzt. Der Schweiß verdunstet auf deiner Haut: Du kühlst ab. Beim Schwitzen verliert dein Körper Flüssigkeit, und du wirst durstig.

Deine Haut umhüllt dich überall. Wenn sie gesund ist, schützt sie dich. Wo deine Haut verletzt ist, können Krankheitserreger in deinen Körper eindringen.

Schau dir deinen Unterarm genau an! Viele feine Härchen wachsen aus deiner Haut - nicht nur am Arm. Wenn du frierst, richten sich die Härchen auf und deine Haut verändert sich: Du bekommst eine Gänsehaut.