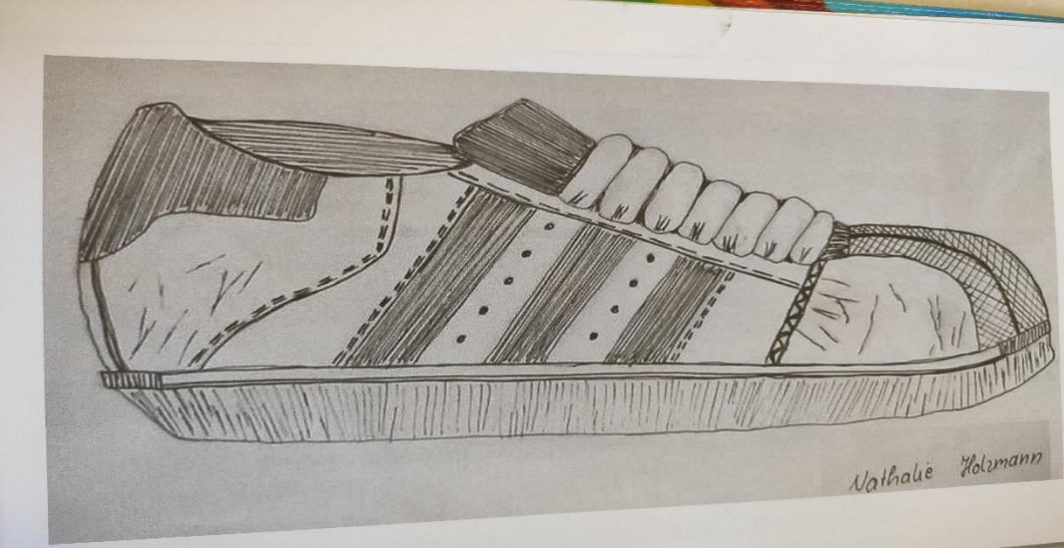
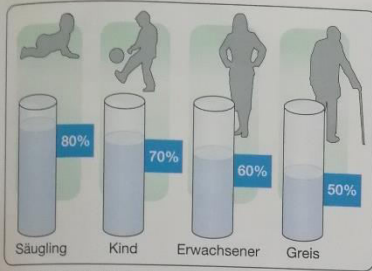


**Wochenplan vom 17.03.-20.03.2020 Klassen 9a und 9b**

Fach	zu erledigende Aufgaben	wann erledigt?	Unterschrift der Eltern	Bemerkungen
Deutsch	Starkheft S. 97 -106			
Mathematik	Starkheft S. M 2013-1 bis M 2013-9			
Englisch	1) Starkheft S. E 2014-11 bis E 2014-16 2) Starkheft S. E 2015-5 bis E 2014-7 (entweder mit den originalen Hörübungen anfertigen, die man auf der Rückseite des Buchcovers downloaden kann, oder als Reading Übung mit den Texten von E 2015-1 bis E 2015-4)			
Kunst	Einen Schuh online oder aus dem eigenen Schuhregal aussuchen und diesen als Skizze mit Bleistiftzeichnung anfertigen 			

<p>Biologie</p>	<p>Bearbeite folgende Aufgaben schriftlich:</p> <p>1) Nenne Beispiele für legale und illegale Drogen. Erstelle eine Tabelle:</p> <table border="1" data-bbox="405 225 1218 339"> <thead> <tr> <th data-bbox="405 225 813 260">Legale Drogen</th> <th data-bbox="813 225 1218 260">Illegale Drogen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="405 260 813 295">•</td> <td data-bbox="813 260 1218 295">•</td> </tr> <tr> <td data-bbox="405 295 813 339">•</td> <td data-bbox="813 295 1218 339">•</td> </tr> </tbody> </table> <p>2) Gib Gründe an, warum Jugendliche mit dem Rauchen anfangen. 3) Wie könnte sich ein normal arbeitender Mensch zu einem Arbeitssüchtigen entwickeln? Beschreibe.</p>	Legale Drogen	Illegale Drogen	•	•	•	•			
Legale Drogen	Illegale Drogen									
•	•									
•	•									
<p>Geschichte</p>	<p>1) Erkläre folgende Begriffe in eigenen Worte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gleichschaltung</li> <li>b. Propaganda</li> <li>c. Arier</li> <li>d. Hitlerjugend</li> </ul> <p>2) Mit welcher Verordnung setzten die Nationalsozialisten dauerhaft Grundrechte außer Kraft? 3) Welches Gesetz entmachtete den Reichstag und schuf die Grundlage für den Aufbau des Führerstaates?</p> <p>(Tipp: Du kannst in deiner aufgeklebten Zeitleiste nachschauen!)</p>									
<p>Chemie</p>	<p>Bearbeite die Aufgaben 1, 2 und 3 (siehe Foto) schriftlich.</p>									



▲ 1. Wassergehalt beim Menschen

**Wasser bedeutet Leben.** Ohne Wasser gäbe es kein Leben, denn Wasser ist ein wichtiger Bestandteil jeder lebenden Zelle. Alle Lebewesen, egal ob Pflanze, Tier oder Mensch, bestehen also zu einem bestimmten Anteil aus Wasser; bei einem Erwachsenen sind es etwa 60 % der Körpermasse – bei Kindern ist es etwas mehr, bei älteren Menschen etwas weniger.

**Wofür benötigen wir Wasser?** Zum größten Teil findet man das Wasser in den Körperflüssigkeiten, also im Blut, im Speichel, im Magensaft, in den Tränen, im Schweiß und im Urin. Aber auch die Haut speichert viel Wasser. Im Alter verliert sie diese Fähigkeit und wird trocken und faltig.



Wasser ist der Hauptbestandteil des Blutes. Es transportiert Sauerstoff und Nährstoffe überall dorthin, wo sie gebraucht werden. Auf dem „Rückweg“ nimmt es Abfallstoffe mit. Die Abfallstoffe werden in den Nieren herausgefiltert und mit dem Urin ausgeschieden. Wenn man schwitzt, kühlt das verdunstende Wasser unseren Körper. Bei fast allen Lebensvorgängen wird Wasser benötigt.

**Wie viel Wasser braucht man?** Ein Erwachsener scheidet täglich etwa 2 – 3 Liter Wasser aus; deshalb muss er diese Menge auch wieder aufnehmen. Man muss aber keine 3 Liter trinken, denn in der Nahrung ist auch Wasser enthalten. Sogar bei der Verdauung bildet sich etwas Wasser.



Bei zu wenig Flüssigkeit fühlt man sich matt und kraftlos, kann sich nicht gut konzentrieren und man bekommt Kopfschmerzen.

**Trocknen zum Konservieren.** Getrocknete Lebensmittel sind länger haltbar. So bleibt ein Laib Brot nur wenige Tage genießbar, Knäckebrot hingegen ist mehrere Monate haltbar. Das Trocknen ist eine Konservierungsmethode, bei der die Vermehrung von Bakterien verhindert wird, da auch Bakterien Wasser zum Leben brauchen.

Wasser ist ein lebenswichtiger Stoff für Menschen, Tiere und Pflanzen.  
Durch Trocknen kann man Lebensmittel haltbar machen.

### 1. Fragen zum Text

- Aus welchen Gründen sollte der Mensch ausreichend Wasser zu sich nehmen?
- Welche Folgen hat es für den Menschen, wenn er zu wenig Wasser bekommt?
- Warum ist das Trocknen als Konservierungsmethode gut geeignet?

### 2. Die Rolle des Wassers im Körper

Wasser erfüllt im Körper viele Aufgaben. Ordne die Aufgabenbereiche des Wassers den vier Berufen zu. Begründe deine Entscheidungen.

Transport von Nährstoffen und Sauerstoff	Techniker
Ausscheidung	Chemiker
Lösemittel für Vitamine und Hormone	Kurier
Regulation der Körpertemperatur	Entsorger

### 3. Wassergehalt des Menschen

- Erläutere, was man aus der Abbildung 1 herauslesen kann.
- Vergleiche deine Haut mit der von älteren Personen. Warum wird die Haut im Alter faltig?

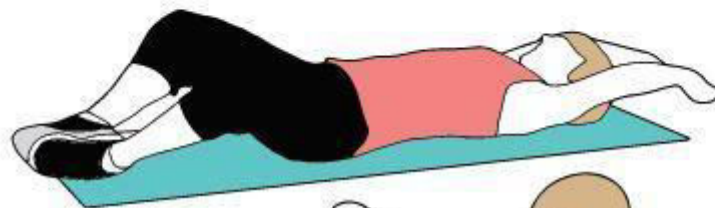
### 4. Ein Wassertropfen im Mikroskop

Betrachte einen Tropfen Wasser aus einem Teich unter dem Mikroskop. Du kannst verschiedene Algen und ganz kleine Wassertierchen finden.

Versuche 10 Minuten ohne Pause zu joggen.



# SIT-UPS



- Fußsohlen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite
- Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden
- Spannung im Rumpf und Rücken
- Füße und Gesäß bleiben am Boden

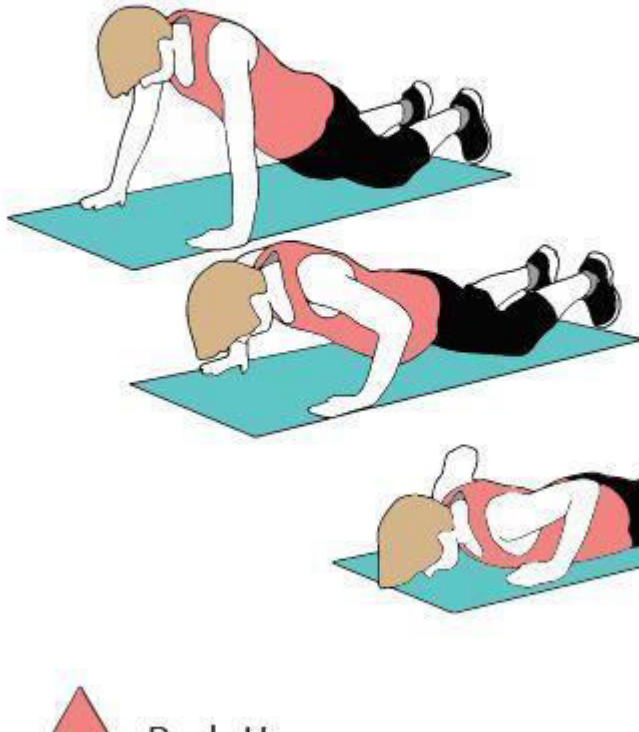


Crunches

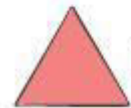
wimasu.de

Fitness

# KNEE PUSH-UPS



- Hände und Knie berühren den Boden
- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

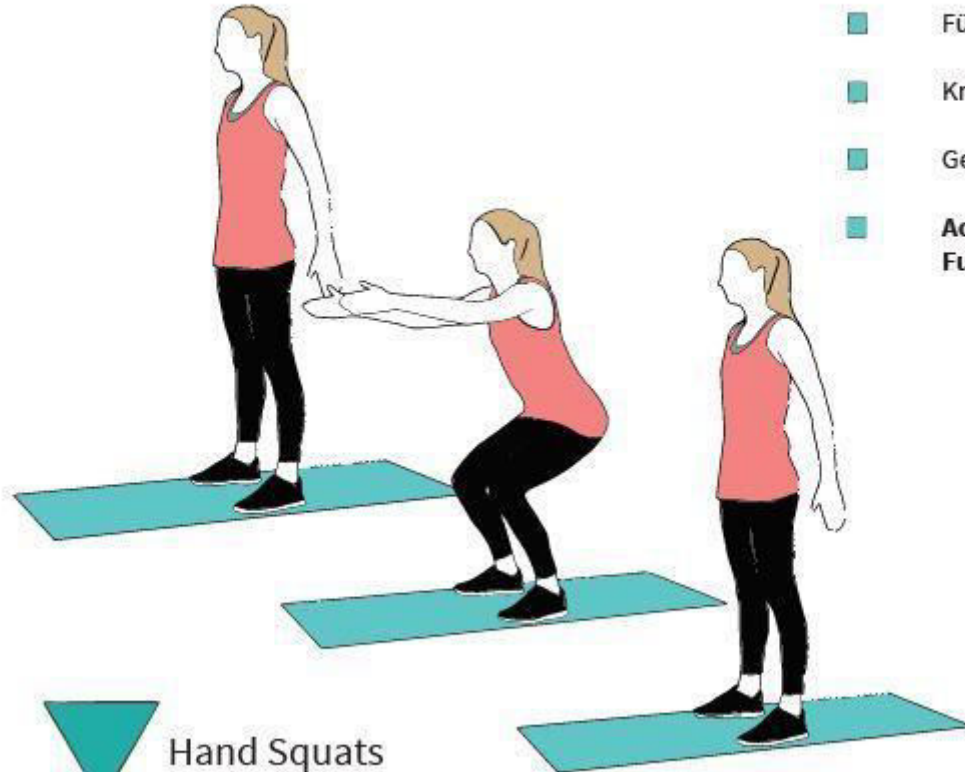


Push-Ups

wimasu.de

Fitness

# SQUATS



- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**



Hand Squats

wimasu.de

Fitness

# SUPERMAN



- Beine und Arme vom Boden abheben
- Position kurz halten und ablegen im Wechsel
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten

