

Material Klasse 8

Fach:	WTH 4 (Wendler)	@osaw.lernsax.de
--------------	------------------------	--

Wasser dient als			
Baustoff: Es ist Bestandteil aller Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Tränen. Auch alle Zellen enthalten Wasser.	Lösungsmittel: Die verwertbaren Nahrungsbestandteile werden in Wasser gelöst und so in die Zellen aufgenommen.	Transportmittel: Endprodukte des Stoffwechsels wie Harnstoff werden in Wasser gelöst und ausgeschieden.	Wärmeregulator: Durch Schweiß wird Wasser ausgeschieden. Auf der Haut erzeugt Schweiß Verdunstungskälte.

Aufgaben von Wasser

Wasserhaltige Lebensmittel		Regeln für die tägliche Wasseraufnahme	
Gurke	97 %	✓ Täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser trinken.	
Tomate	94 %	✓ Mineralstoffreiche Getränke bevorzugen.	
Weizenbrot	38 %	✓ Gleichmäßig über den Tag verteilt trinken, nicht auf den Durst warten.	
Eier	74 %	✓ Vor bzw. zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.	
Apfel	86 %		
Rindfleisch	66 %		
Melone	92 %		

Wassergehalt verschiedener Lebensmittel

Wasser ist lebensnotwendig

Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers und lebensnotwendig. Ohne Wasser kann ein Mensch höchstens drei Tage leben, ohne Nahrung kommt ein gesunder Mensch jedoch bis zu 70 Tage aus.

Bedarf

Unser Körper gibt durch Haut, Lunge und Harn Wasser ab. Diese Flüssigkeit müssen wir wieder ersetzen. Deshalb sollen dem Körper täglich zwei bis drei Liter Wasser zugeführt werden, davon anderthalb Liter in Form von Getränken. Der Rest wird durch flüssige Nahrung und das in fester Nahrung enthaltene Wasser zugeführt.

- Der Wasserbedarf ist erhöht bei
- trockenem und heißem Klima,
 - intensiver körperlicher Betätigung (Schwitzen),
 - kochsalzhaltiger Nahrung,
 - erhöhter Körpertemperatur (Fieber).

Wir decken unseren Wasserbedarf durch

- Getränke: Wasser, Tee, Säfte, Milch,
- flüssige Speisen: Suppen, Soßen, Kompotte,
- wasserhaltige Nahrungsmittel: Obst, Gemüse, Milch

Die besten kalorienfreien Durstlöcher sind Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees. Limonaden und Colagetränke enthalten viel Zucker und machen erst recht durstig. Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sollen maßvoll genossen werden.

Fruchtsaft enthält 100 % Fruchtsaft, Fruchtnektaren und Fruchtsaftgetränken werden Zucker, Wasser und Säuren beigelegt.

- Nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir.
- Bevorzuge Leitungs- und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte.
- Bedenke bei Colagetränken und Limonaden den hohen Zuckergehalt und die Zusatzstoffe.

- 1 Begründe, warum Lebensmittel in stehendem Wasser gewaschen werden sollen.
- 2 Berechne den Wassergehalt folgender Lebensmittel: Gurke, Bananen, Weizenmischbrot, Butter, Karotten.

Fach:	Musik	<i>w.jupt@osaw.lernsax.de</i>
Titel:	Deutschrock	

Name: _____ Klasse: _____

Deutschsprachige Rockmusik

1. Von deutschsprachiger Rockmusik spricht man etwa seit _____
Die neue musikalische Entwicklung, die diese Musikrichtung begründet hat,
heißt _____
Es wurde nun erstmals in _____ Sprache gesungen. Die
Texte hatten zum einen _____ Charakter, zu anderen
jedoch _____
Inhalte.
2. Nenne mindestens 3 Vertreter aus dieser Musikrichtung und ordne ihre
Musik einem Charakter zu

Name der Band	Charakter der Musik

3. Wer gilt als Begründer der deutschen Rockmusik? Nenne mindestens einen
bedeutenden Song dieses Musikers.

4. Dieser Musiker hatte im Mai Geburtstag. Wie alt ist er geworden?
