



**IM GESUNDEN KÖRPER
WOHNT EIN GESUNDER GEIST**



Mundgymnastik

- 2014

Februar

88

5500

15

223

33

März

45

692

5

65

?

Erzähle über die Olympiade!

Citius, Altius, Fortius.



Was passt nicht?

- laufen, gehen, fahren, kommen.
- trainieren, schlafen, springen, sich bewegen.
- Schwimmen, Aerobic, Fitness-Club, Stadion.
- gesund, munter, müde, mutig.

Ergänzt bitte!

- Schwimmen-Schwimmhalle; Fußball-...
- Fabrik-arbeiten; Fitness-Studio- ...
- Auto – fahren; Schi- ...
- Chips-essen; Mineralwasser-... .

Kontrolliere dich!

- Schwimmen-Schwimmhalle; Fußball- Stadion
- Fabrik-arbeiten; Fitness-Studio- Sport treiben
- Auto – fahren; Schi- laufen
- Chips-essen; Mineralwasser- trinken .

Beantwortet die Frage. Warum ist die Fitnesswelle heute in?
Gebraucht dabei «weil».

- Die Fitnesswelle ist heute modisch. Sport macht viel Spaß und keinen Stress.
- Die Fitnesswelle ist heute populär. Viele Menschen kümmern sich um ihre Gesundheit.
- Die Fitnesswelle ist heute in. Viele Menschen sind heute wenig aktiv.

Bist du fit?

Jetzt machen wir einen Test.

Wollt ihr wissen, ob ihr fit seid? Beantwortet bitte Fragen und stellt euch die passenden Punkte für jede Antwort.

0 , 5 ,10 , oder 15.

Bist du fit?

- 1. Wie oft wäschst du deine Hände?
- Vielmals 0
- Nur vor dem Essen 5
- Wenn sie schmutzich sind 15

2. Wie oft putzst du deine Zähne?

zweimal täglich 0

einmal(am Morgen) 5

nicht jeden Tag 10

3. Wie oft machst du Morgengymnastik?

jeden Tag	0
manchmal	5
nie	10

4. Wie oft isst du Süßigkeiten?

nicht oft	0
oft	5
jeden Tag	10

5. Wie oft gehst du spazieren?

2 Stunden jeden Tag	0
30-4- Minuten pro Tag	5
nur am Wochenende	10

6. Wann gehst du zu bett?

um 9 Uhr	0
um 10 Uhr	5
um 11 Uhr	10

7. Wie oft siehst du fern?

1 Stunde jeden Tag	0
3 Stunden pro Tag	5
den ganzen Tag	10

8. Wie lange machst du Hausaufgaben?

2 Stunden	0
3 Stunden	5
4 Stunden	10

9. Besuchst du einen Sport- oder Tanzklub?

ja	0
nein	10

0-25 Punkte-Du bist fit! Gratuliere!

30-50 Punkte- Du hast Probleme. Mehr Bewegung und gesundes Essen!

55-75Punkte-Vorsichtig! Deine Gesundheit ist in Gefahr!

80-100 Punkte- Deine Gesundheit ist zerstört.