

Abwehrkräfte
stärken

Sport

Entspannung

GESUND LEBEN

Ausgewogene Ernährung

Genügend Schlaf

Bewegung



Spichwörter



Deutsch

Russisch

1. **“Besser munter und schlank als fett und krank.”**

a) В здоровом теле- здоровый дух.

2. **«Im gesunder Körper ist gesunder Geist».**

b) Здоровый человек – богатый человек.

3. **“Lachen ist Gesund.”**

c) Спортом заниматься- здоровым оставаться.

4. **“ Sport treiben – gesund bleiben.”**

d) Смех – это здоровье.

5. **“Gesunder Mann – reicher Mann.”**

e) Лучше бодрый и худой, чем полный и больной.

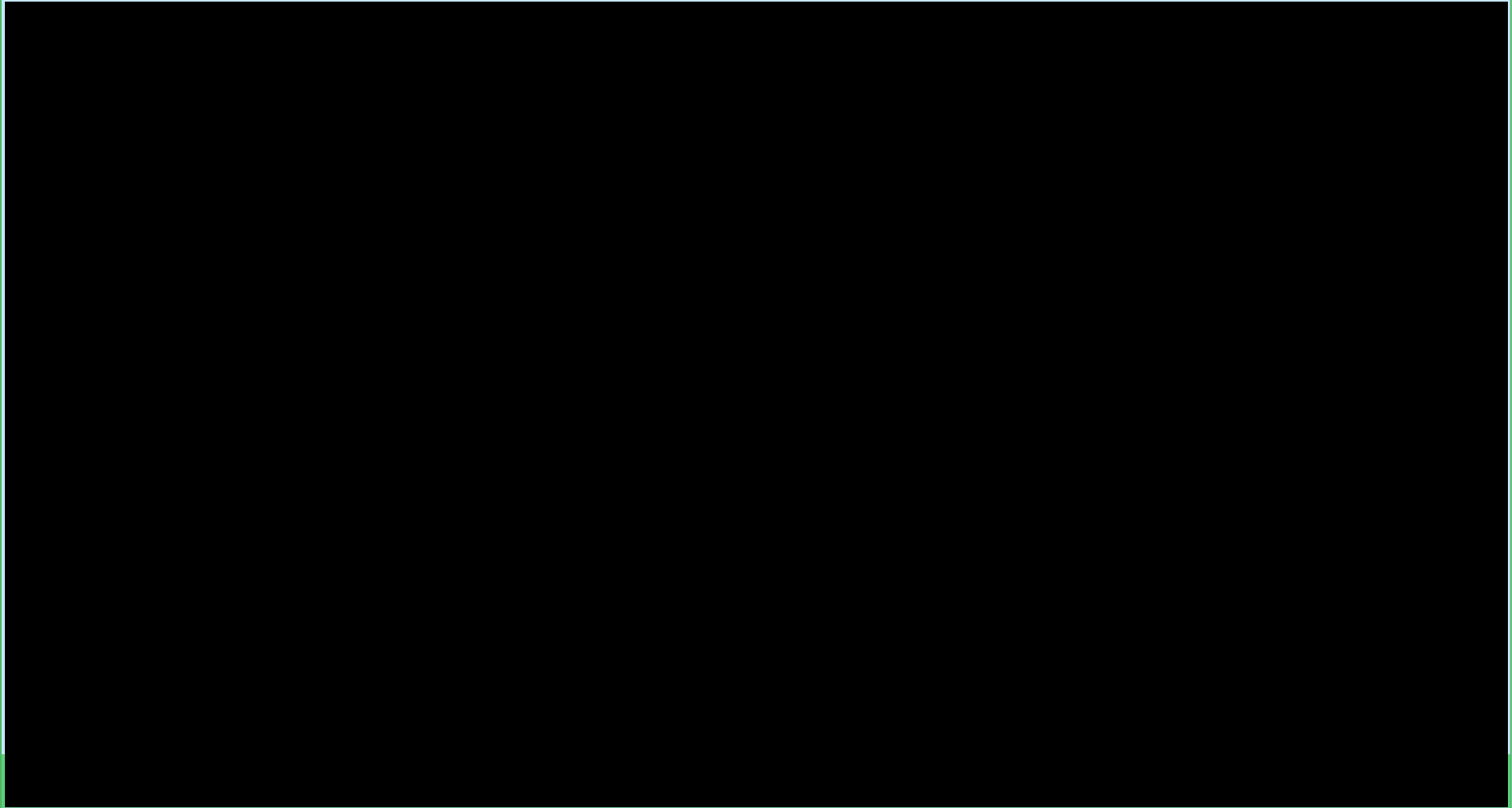
Gesundes und aktives Leben



Das Video



- Worum geht es in diesem Video?



Was ist gesund und nicht gesund?



Gesund

Volleyball, Leichtathletik, Hamburger, Chips, Kartoffeln, viele Vitamine, Obst, Gemüse, Fleisch, Wasser, Limonade, Schokolade, Gurken, gut schlafen, gut essen, ein bisschen Sport.

Ungesund

rauchen, Drogen, Hamburger, Chips, Schokolade, Pizza, Süßigkeiten, Fastfood, Bonbons, Pommes frites.

Patienten und Ärzte



Patienten

Ärzte

1. Lachen ist gesund.

Der Mensch produziert beim Lachen Glückshormone. Wenn der Mensch glücklich und zufrieden ist, ist er gesund.

2. Der Mensch braucht 7-8 Stunden zu schlafen.

Viel Stress und dazu wenig Schlaf sind gar nicht gut für das Immunsystem. Der Körper braucht Zeit, um sich zu erholen.

3. Langes Sitzen vor dem Computer oder Fernseher macht müde.

Der Mensch muss sich mehr bewegen. Kopf und Körper brauchen Kilometer.

4. Sport und Bewegung machen einen Menschen aktiv.

Beim Sport produziert der Körper Glückshormone. Der Mensch fühlt sich gut.

5. Viel Trinken ist gut für den Körper.

Der Mensch muss mindestens 1-2 Liter Wasser am Tag trinken. Wenn man Sport treibt dann noch mehr. Man muss viel trinken- Wasser, Saft, Milch, Kakao, Tee

Ohne ... ZU...



- Sport machen – gesund bleiben
- Ohne Sport zu machen, bleibt man nicht gesund.



Ohne ... zu ...



- Auf gesundes Essen achten – nicht schön bleiben



Ohne ... zu ...



- Schlafen – müde den ganzen Tag bleiben



Arbeit mit dem Text



- **Der Patient:** Ich treibe Sport nicht. Ich meine, dass Sport nicht besonders nötig ist. Nach der Schule liege ich auf dem Sofa. Ich sehe fern. Jeden Tag verbringe ich meine Zeit vor meinem Computer. Ich spiele lieber mit dem Computer als mit den Freunden. Manchmal bin ich müde. Ich bin schwach. Manchmal bin ich sehr aggressiv und nervös. Ich fühle mich nicht gut. Ich schlafe nur 4-5 Stunden.
- **Der Arzt:** Kopf und Körper brauchen mehr Bewegung. Beim Sport bekommen die Lungen mehr Sauerstoff. Bewegung ist gut für den Kreislauf. Der Körper produziert die so genannte Glückshormone. Der Mensch fühlt sich gut.

Arbeit mit dem Text



- **Der Patient:** Ich schlafe wenig, nur 4-5 Stunden verbringe ich im Bett. Ich mag lesen, mit den Freunden spazieren gehen. Ich mache immer etwas, die Hausaufgabe, räume meine Wohnung auf. Ich entspanne mich nicht.
- **Der Arzt:** Lachen ist auch gesund. Man muss mehr Zeit an der frischen Luft verbringen. Schlafen braucht der Mensch 7-8 Stunden. Viel Stress und dazu wenig Schlaf sind gar nicht gut für das Immunsystem. Der Mensch braucht Zeit, um sich zu erholen. Wer Sport treibt, bleibt fit und fühlt sich auch besser. Sport stärkt das Immunsystem und schützt vor Krankheiten.

Arbeit mit dem Text



- **Der Patient:** Ich esse zu viel Süßigkeiten. Ich mag essen und trinken, was nicht gesund ist. Ich gebe mein ganzes Taschengeld für Chips und Süßigkeiten aus. Mein Lieblingsessen ist Fast Food. Ich habe schon Übergewicht, ich bin schwach. Ich treibe Sport nicht. Ich habe dazu kein Interesse.
- **Der Arzt:** Essen ist wichtig für die Gesundheit. Wir müssen mehr Obst und Gemüse und weniger Süßigkeiten und Chips essen. Lebenswichtige Nährstoffe sind wichtig- Eiweiss aus Milch, Fleisch und Fisch. Zu viel Fett und Zucker sollte man vermeiden. Wir müssen auch viel trinken. Mindestens 1-2 Liter am Tag. Wenn man Sport macht, dann noch mehr. Man muss Wasser, Saft, Milch, Kakao, Tee trinken.

Arbeit mit dem Text



- **Der Patient:** Ich rauche zu viel. Morgens rauche ich immer eine Zigarette. Es ist meistens eine Schachtel am Tag. Ich riskiere meine Gesundheit und rauche, weil ich schlank sein will. Wenn ich nicht rauche, bin ich nervös und aggressiv. Meine Haut ist grau. Meine Zähne sind schon gelb. Meine Finger sind schon trocken und gelb.
- **Der Arzt:** Nikotin stört das Wachstum und zerstört das Gedächtniss. Die meisten Raucher wollen nicht denken, dass sie süchtig oder abhängig sind. 80 Prozent der täglichen Raucher haben erste Probleme- sie haben schlechte Leistungen in der Schule.
- 10 bis 20 Miligramm des im Tabak enthaltenen Giftes Nikotin wurden genügen, einen erwachsenen Menschen todlich zu vergiften. Schon die in einer Zigarette enthaltene Menge wirkt störend auf das vegetative Nervensystem Drogen sind sehr gefährlich.

Die Hausaufgabe



- Seite 103 Übung 3a