

1. Viele Jugendliche essen jeden Tag Chips.
2. Manche Jungen sitzen stundenlang am Computer.
3. Sie joggt morgens eine Stunde.
4. Einige Menschen schlafen nur drei-vier Stunden.

Hilfe

Der Mensch braucht 7–8 Stunden zu schlafen.
Joggen braucht man für aktives Leben.
Sport und Bewegung braucht man auch für gesundes Leben.
Der Mensch braucht auch gesundes Essen.

2 Sport machen – gesund bleiben.

a. Wählt aus, was für euch das Richtige ist.

Sport? Nein, danke!

Gleich geht's los! Schwimmen, laufen, joggen!

Ich bin nicht sportlich. Meine Erfolge im Sport sind schlecht.

Jeden Tag mache ich Sport.
Ich spiele Fußball und turne.

Ich mache Sport nicht für Leistungen, ich mache Sport für meine Gesundheit. Zum Beispiel springe ich gern mit meinen Freunden auf dem Trampolin oder spiele Fußball.

b. Lest und sagt, warum Bernd seine Freizeit umgestellt hat.

Früher hat Bernd sehr viel Zeit am Computer oder vor dem Fernseher verbracht. Das ist vorbei. Bernd hat seine Freizeit umgestellt.