

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.



Früher hat er sich wenig bewegt. Heute bewegt er sich viel und täglich. Er läuft täglich und verbessert seine Leistungen. Er geht fünfmal pro Woche zwei Stunden joggen. Das ist noch nicht alles. Seit zwei Jahren geht Bernd zweimal in der Woche tanzen. Das ist super! Er fühlt sich ausgezeichnet: Er konzentriert sich besser auf seine Hausaufgaben, wird nicht so schnell müde und hat immer gute Stimmung. Er ist

so fit geworden! Bernd ist keine Ausnahme. Es gibt viele Menschen, die sich viel bewegen.

c. Und ihr? Bewegt ihr euch jeden Tag viel?

d.  Hört und lest den Dialog. Wer tut mehr für seine Gesundheit: Jan oder Stephan?

Tu' etwas für deine Gesundheit!

Stephan: Hallo Jan! Was machst du jetzt?

Jan: Hallo Stephan! Was mache ich? Du fragst noch! Ich sitze immer auf demselben Stuhl, immer an demselben Schreibtisch, immer in demselben Zimmer. Jeden Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag dasselbe!

Stephan: Das Wetter ist herrlich! Raus aus der Bude! An die frische Luft!

Jan: Ich kann noch nicht. Ich habe die Hausaufgaben nicht gemacht.

Stephan: Ich auch. Aber wir können eine halbe Stunde draußen spielen. Das ist gut für die Gesundheit.

Jan: Was machen wir denn da?

Stephan: Wir spielen ein bisschen Fußball.

Jan: Ich kann Fußball nicht spielen.

Stephan: Dann fahren wir Rad. Die Sonne scheint, es ist nicht windig.

Jan: Ich fahre auch nicht gern Rad.

Stephan: Dann gehen wir schwimmen.

Jan: Danke, aber ich habe heute wirklich keine Zeit.

Stephan: Schade, heute hast du keine Zeit, morgen hast du keine Zeit, übermorgen ... Denke an deine Gesundheit!

meint, dass man das Rauchen in der Schule streng verbieten muss, auch für Lehrerinnen und Lehrer.

Anna (die 8. Klasse) raucht nicht, aber sie ist nicht dagegen, wenn die anderen auf dem Schulhof rauchen. Sie hat auch die Meinung, dass es zwecklos ist, das Rauchen zu verbieten, wenn jemand rauchen will.

Stephan (die 11. Klasse) raucht in den Pausen auf dem Schulhof. Auf das Rauchen zu Hause kann er verzichten.

Lesen und Sprechen

Text „Fitness“.

a. Lest den Text. Worum geht es in diesem Text?

Sandra kann sich ein Leben ohne Sport nicht vorstellen. Sie jobbt und trainiert im Hamburger Body-life¹-Fitnessstudio. Wenn sie ihre Freundinnen wegen ihrer schlanken Figur bewundern, lächelt sie stolz. Zufrieden ist sie aber nicht. Sandra möchte so eine Traumfigur haben wie ihre Cheftrainerin.



So wie Sandra gehen viele Jugendliche ins Fitnessstudio, um anderen zu gefallen. Nach Meinung der Sozialwissenschaftler sind die Ursachen für den Körperkult die Verbreitung der idealen Maße durch die Medien. Dabei gibt es nur ein Problem. Nur etwa fünf Prozent entspricht diesen Maßen wirklich. Weil aber diese Idealpersonen wirklich leben, glauben besonders Jugendliche so zu werden wie ihr Vorbild, wollen ihm ähnlich sein. Aber das führt manchmal zu den krankhaften Essstörungen oder übertriebenem Training oder Herzkrankheiten. Sandra arbeitet noch in einem Solarium und erzählt, dass sich manche Kunden dreimal in der Woche von der künstlichen Sonne bräunen lassen. Die Gefahr an Hautkrebs zu erkranken ist sehr groß. Aber gebräunte straffe Haut² und eine schlanke Traumfigur –

das ist für viele Jugendliche das gewünschte Ziel. Für manche junge Leute wird die Fitness zur Modesucht. In der deutschen Gesellschaft gibt es ca. (cirka) 20 Millionen Süchtige und die Tendenz steigt.

¹**Bodylife** – *lest*: bodilaif; ²**straffe Haut** – туго натянутая, подтянутая кожа

b. Lest den Text noch einmal und antwortet auf die Fragen.

1. Warum besucht Sandra ein Fitnessstudio?
2. Ist sie mit ihrer Figur zufrieden?
3. Warum wollen viele Jugendliche schlanke Figuren haben?

c. Lest den Text noch einmal. Findet im Text die Ursachen des übertriebenen Trainings.

d. Was sind die Folgen des übertriebenen Trainings im Fitnessstudio?

e. Was meint ihr? Kann die Fitness zur Modesucht werden?

2 Text „Meine ältere Schwester“.

a. **Lest den Text durch. Worum geht es im Text?**

Ich habe mich oft gefragt, warum sich Inge so verändert hat. Sie hat sich in der Familie wohl gefühlt. Es gab natürlich Streit. Inge und die Mutter kamen oft gar nicht miteinander klar. Der Vater verdiente Geld und die Familie konnte zusammen viel unternehmen: Ausflüge oder Radtouren. Aber einmal war dieses friedliche Familienleben zu Ende. Inge ging immer häufiger von der Familie weg. Sie wurde verschlossen und aggressiv. Die Mutter sagte: „Etwas stimmt nicht mit Inge. Ich mache mir Sorgen um sie.“ Inge blieb länger in der Diskothek oder bei ihren Freunden. Der Vater beruhigte die Mutter und sagte: „Deine Tochter wird erwachsen. Sie sucht sich langsam ihren eigenen Lebensstil“. „Aber wir wissen nicht, in welcher Gesellschaft Inge ist. Man hört doch so viele schlimme Dinge darüber, was die jungen Leute heute machen!“, meinte die Mutter.