

2. Ich entspanne mich ...

beim Fernsehen • beim Lesen • beim Sport • beim Tanzen • beim Computerspiel • beim Spaziergang • beim Musikhören • beim Radfahren

b. Ergänzt, was für die Entspannung gut ist.

- das Lesen interessanter Bücher
- Lachen fröhlicher Menschen
- ...

c. Hier sind einige Entspannungsübungen. Lest und ergänzt, macht dann diese Übungen zu Hause.

Für die Augen: das Gesicht in die offenen Hände legen; tief atmen, von etwas Schöнем träumen, ...

Für die Beine: zur Musik tanzen, ...

Für die Hände: die Hand gegen die Hand drücken, die Finger verschränken, ...

d. Fragt die anderen in der Gruppe / Klasse, was sie jeden Tag für die Entspannung machen.

e. Ein stressiger Schultag ist zu Ende. Wie entspannt ihr euch?

Beispiel: Ich gehe an die frische Luft, um mich zu entspannen.

4 Um Ratschläge bitten – Ratschläge geben.

a. Kennt ihr schon manche Ratschläge für gesundes und aktives Leben? Sammelt sie und ergänzt das Assoziogramm.



b. Was soll ich für meine Gesundheit tun? Gebt Ratschläge.

Beispiel: – Ich bin immer müde.

– Du **sollst** mehr schlafen.

1. Ich kann mich nicht bei den Hausaufgaben konzentrieren. – ...
2. Ich habe sehr oft Kopfschmerzen. – ...
3. Ich erkälte mich sehr oft. – ...
4. Ich breche mir sehr oft die Arme. – ...
5. Ich esse viele Süßigkeiten. Sie sind aber nicht gesund. – ...
6. Meine Augen tun mir weh.

Hilfe

Gymnastik für die Augen / für die Beine machen; Muskeltraining machen; sich mehr bewegen; joggen; Rad fahren; schwimmen; zur Musik tanzen; Fußball spielen; turnen; reiten; 7–8 Stunden schlafen

c. Lest die Texte aus dem Chat-Forum. Um welche Probleme geht es in den Texten?

The screenshot shows a web browser window with the address bar containing http://www.fremdsprachenlernen_forum.de. The page content displays a forum thread with two posts:

Max Hallo, wer kann mir einen Tipp geben? Ich gehe ins Bett sehr spät. Früher kann ich nicht einschlafen. In der Schule bin ich dann müde. Was soll ich tun?

Susi Hi Leute! Wer kann mir helfen? Ich mag das essen und trinken, was nicht gesund ist. Ich gebe mein ganzes Taschengeld für Chips, Cola und Süßigkeiten aus. Ich mag keine Suppen, kein Gemüse. Was soll ich tun?

d. Was könnt ihr Max und Susi raten? Schreibt an sie kurze Briefe-Ratschläge.

e. Lest, was der Arzt für gesundes Leben empfiehlt.

„Gesundheit ist das Beste, was der Mensch hat. Kopf und Körper brauchen Kilometer. Mehr Bewegung. Joggt oder fahrt

Rad. Beim Joggen oder einem anderen Sport bekommen die Lungen mehr Sauerstoff. Bewegung ist gut für den Kreislauf. Der Mensch fühlt sich gut. Wer Sport treibt, bleibt fit und fühlt sich auch besser. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Sport stärkt das Immunsystem und schützt somit besser vor Krankheiten. Lachen ist auch gesund. Beim Lachen produziert der Körper die so genannten Glückshormone. Wer glücklich ist, ist gesund. Man muss auch 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 Körper braucht Zeit, um sich zu erholen.“

f. Nennt Gründe.

1. Der Arzt empfiehlt mehr Bewegung für gesundes Leben.
2. Der Arzt empfiehlt 7–8 Stunden Schlaf.
3. Der Arzt empfiehlt Sport zu machen.
4. Der Arzt empfiehlt öfter zu lachen.

g. Wie findet ihr diese Ratschläge?

Tanzt einfach mal zur Musik!

Steigt öfter die Treppen!

Geht mehr an der frischen Luft spazieren!

Fahrt jeden Tag 15 Minuten Skaterboard!

Joggt bei gutem und schlechtem Wetter!

5

Gesundes Essen – gesundes Leben.

a. Was bedeutet für euch gesunde Ernährung? Sammelt die Antworten an der Tafel.

gesunde Ernährung

Geht mehr an der frischen Luft spazieren, statt zu Hause zu sitzen.

Tanz einfach mal zur Musik, statt auf dem Sofa Musik zu hören.

Joggt bei gutem und schlechtem Wetter, statt Computerspiele zu machen.

Fahrt jeden Tag 15 Minuten Skateboard, statt fernzusehen.

22 Was passt? Wählt aus und ergänzt durch Infinitivgruppen.

1. Die Mutter sagt immer nein, ohne ...
 - a) Sie überlegt nicht lange.
 - b) Sie fühlt sich immer unzufrieden.
2. Viele Jugendliche rauchen, ohne ...
 - a) Sie wollen emanzipiert sein.
 - b) Sie achten nicht auf ihre Gesundheit.
3. Viele Menschen fahren zur Arbeit mit dem Bus, (an)statt ...
 - a) Sie fahren gern mit dem Bus.
 - b) Sie fahren mit dem Fahrrad.
4. Das Mädchen beantwortet alle Fragen, ohne ...
 - a) Es denkt nicht lange nach.
 - b) Es denkt lange nach.
5. Die Jugendlichen geben viel Geld für Geburtstagsgeschenke aus, (an)statt ...
 - a) Sie basteln selbst die Geschenke.
 - b) Sie basteln die Geschenke nicht.

23 Was passiert, wenn man nichts für Gesundheit macht?

Beispiel: Sport machen – gesund bleiben – Ohne Sport zu machen, bleibt man nicht gesund. / Man kann nicht gesund bleiben, ohne Sport zu machen.

1. auf gesundes Essen achten – schlank und schön bleiben
2. kleine Pausen bei den Hausaufgaben machen – sich konzentrieren
3. sich bewegen – Sauerstoff bekommen
4. schlafen – müde den ganzen Tag bleiben
5. das Immunsystem stärken – nicht gesund bleiben

Projekt (Nach der Wahl)

1. Schulzeitung zum Thema „Gesundheit ist das schönste Gut“

Tipps

- ✓ Besprecht in den Kleingruppen den Inhalt der Zeitung.
- ✓ Sammelt Ratschläge, die ihr den anderen Kindern geben könnt, damit sie gesund bleiben.
- ✓ Präsentiert eure Zeitung in der Klasse.

2. Meine gesunde Lebensweise

Tipps

- ✓ Testet euch am Ende jedes Tages, was ihr für eure Gesundheit gemacht habt.
 - Wie lange habt ihr euch bewegt?
 - Wie lange oder wie oft habt ihr vor dem Computer / Fernseher gegessen?
 - Wie viele Stunden habt ihr geschlafen?
 - Was habt ihr gegessen, um gesund zu bleiben?
 - Wie oft habt ihr gelacht?
 - Wie lange wart ihr an der frischen Luft?
- ✓ Analysiert eure Ergebnisse und antwortet auf die Fragen:
 - Lebt ihr gesund?
 - Sollt ihr mehr für eure Gesundheit machen?
- ✓ Wenn ihr etwas verbessern müsst, verbessert das und testet euch in der nächsten Woche wieder.
- ✓ Stellt in Bild und Text vor, was ihr für eure gesunde Lebensweise macht.