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.

Правообладатель Вышэйшая школа

b. Lest, was der Arzt über gesunde Ernährung sagt.

„Essen ist auch wichtig für die Gesundheit. Man sollte darauf achten, lebenswichtige Nährstoffe zu sich zu nehmen, z. B. Eiweiß aus Milch, Fleisch und Fisch oder Ballaststoffe aus Müsli und Vollkornbrot. Zu viel Fett und Zucker sollte man vermeiden. Und natürlich: Trinken nicht vergessen! Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Wenn man Sport macht, dann noch mehr. Man muss auch viel trinken: Wasser, Saft, Milch, Kakao, Tee. Und nicht rauchen! Kein Alkohol! Esst mehr Obst und Gemüse und weniger Süßigkeiten und Chips."

c. Lest Tipps für eine gesunde Ernährung und kommentiert jeden Tipp.

Beispiel: Esst fettarme Nahrungsmittel! – *Das weiß ich. Fett macht dick. / Ich mag kein Fett.*

1. Vermeidet kalorienreiche Speisen und Getränke, besonders am Abend vor dem Fernseher!
2. Esst möglichst wenig gebratenes und paniertes Fleisch, sondern viel Obst und Müslis!
3. Kocht Gemüse in wenig Wasser!
4. Esst öfter, aber wenig. Dann bekommt ihr nicht so schnell Hunger!
5. Esst so langsam wie möglich, denn das Gehirn braucht circa 20 Minuten, bis es signalisiert, dass es satt ist.

d. Ergänzt weitere Tipps für gesunde Ernährung.

e. Welche Rolle spielen Vitamine für die Gesundheit des Menschen?

f. Lest und sagt anders.

Beispiel: Vitamin D macht Zähne und Knochen stärker. – *Um Zähne und Knochen stärker zu machen, muss man Vitamin D nehmen.*

1. Vitamin C stärkt das Immunsystem. – ...
2. Vitamin A unterstützt die Sehkraft. – ...
3. Vitamin B_1 stärkt die Nerven. – ...

Правообладатель Вышэйшая школа

g. Über welche Lebensmittel könnt ihr sagen: Sie sind vitaminreich und gesund? Stellt die Liste der zehn Lebensmittel zusammen und schreibt zu jedem Lebensmittel die Gruppe der Vitamine.

h. Vegetarier essen gesünder. Stimmt das?

i. Lest den Text und schreibt alle Vorteile der vegetarischen Ernährung heraus.

In einem Forschungszentrum befragte man 2 000 Personen aus allen Altersgruppen mit überwiegend[1] vegetarischen Essgewohnheiten. Drei Prozent von ihnen aßen keine tierischen Produkte, 58 Prozent aßen weder Fleisch noch Fisch, dafür aber Milchprodukte und Eier und 39 Prozent aßen nur selten Fleisch oder Fisch. Die Statistiken zeigten: Vegetarische Ernährung hat einen deutlich positiven Einfluss auf das Lebensalter. Vegetarier leben aber nicht nur länger, sondern sie bleiben auch dabei gesünder. Sie rauchen in der Regel nicht, sie essen viel Obst und Gemüse. Sie sind aktiv, sie bewegen sich mehr und ihr Körpergewicht ist niedriger.

---

[1] **überwiegend** – преимущественно

j. Macht Werbung für gesunde Ernährung. Präsentiert eure Werbung in der Klasse / Gruppe.

6 Bio-Produkte.

a. Wisst ihr: Was bedeutet der Begriff „Bio- / Öko-Produkte“?

b. Vergleicht eure Antworten mit dieser Information:

Für die Produktion der Bio-Produkte darf man keine chemisch synthetischen Pflanzenschutzmittel gebrauchen. Die Tiere wie Hühner, Schweine, Kühe müssen sich frei bewegen. Die Produkte mit dem Zeichen auf dem Bild sind Bio-Produkte.

Правообладатель Вышэйшая школа