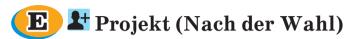
- 1. auf gesundes Essen achten schlank und schön bleiben
- 2. kleine Pausen bei den Hausaufgaben machen sich konzentrieren
- 3. sich bewegen Sauerstoff bekommen
- 4. schlafen müde den ganzen Tag bleiben
- 5. das Immunsystem stärken nicht gesund bleiben



## 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



- ✓ 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 gesessen?
  - 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.

## Wörter zum Thema

- sich bewegen (bewegte sich, hat sich bewegt) двигаться; die Bewegung, -, -еп движение
- die Droge, -, -п наркотик
- sich entspannen (entspannte sich, hat sich entspannt) bei etwas (Dat.) снимать напряжение, отдыхать; die Entspannung, снятие напряжения, разрядка, отдых
- (sich) ernähren (ernährte (sich), hat (sich) ernährt) питать(ся), кормить; die Ernährung, питание
- fettarm нежирный; fettreich жирный
- fit sein / bleiben быть в форме / оставаться в форме
- die Gesundheit, здоровье
- die Gewohnheit, -, -en привычка
- joggen (joggte, hat / ist gejoggt) бежать размеренным шагом
- die Luft, воздух; an der frischen Luft sein быть на свежем воздухе; an die frische Luft gehen идти на свежий воздух müde усталый; müde werden уставать; müde machen
  - утомлять
- rauchen (rauchte, hat geraucht) курить; das Rauchen, -s курение; der Raucher, -s, курильщик
- schaden (schadete, hat geschadet) вредить; der Gesundheit schaden вредить здоровью; für die Gesundheit schädlich sein быть вредным для здоровья
- **die Sucht**, -, -en страсть; мания; **die Drogensucht**, -, -en тяга к наркотикам; **die Rauchsucht**, -, -en страсть к курению, **die Alkoholsucht**, -, -en страсть к алкоголю
- süchtig одержимый болезненной страстью; drogensüchtig, rauchsüchtig, alkoholsüchtig, fernsehsüchtig; süchtig = abhängig von (Dat.); die Abhängigkeit, -, -en зависимость
- der Vegetarier, -s, вегетарианец; vegetarisch вегетарианский
- verbieten (verbot, hat verboten) запрещать; das Verbot, -(e)s, -e запрет