

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.

Wörter zum Thema

sich bewegen (bewegte sich, hat sich bewegt) двигаться; **die Bewegung**, -, -en движение

die Droge, -, -n наркотик

sich entspannen (entspannte sich, hat sich entspannt) **bei** et-
was (**Dat.**) снимать напряжение, отдыхать; **die Entspannung**, - снятие напряжения, разрядка, отдых

(sich) ernähren (ernährte (sich), hat (sich) ernährt) пи-
тать(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** вегетариан-
ский

verbieten (verbot, hat verboten) запрещать; **das Verbot**,
-(e)s, -e запрет