

7

Gesund leben

Was tue ich (nicht) für meine Gesundheit:



Ich ernähre mich zwar regelmäßig, aber ich bewege mich wenig...

Lebst du wirklich gesund? Sammle deine Stärken und Schwächen in zwei Listen. Diskutiert mal in der Gruppe darüber.



Wie sagt man das? – Wörter und Wendungen

1. Was passt?

Sammle Synonyme zu den folgenden Verben und Ausdrücken.

1. essen, _____
2. ein Gericht zubereiten, _____
3. Sport treiben, _____
4. gesund leben, _____
5. Schmerzen haben, _____

2. Gemischte Ausdrücke

- a) Folgende Wörter und Ausdrücke gehören zu zwei Themen. Ordne sie in deinem Heft in zwei Spalten. Finde die passenden Hauptbegriffe zu den Wortgruppen. Achtung! Zwei Wörter / Ausdrücke passen nicht.

aufstehen, bei der Praxis anrufen, Bettruhe halten, die Speisekarte bringen, einschlafen, erkältet sein, fernsehen, Fieber haben, frühstücken, Hausaufgaben lernen, husten, Medikamente nehmen, sich entspannen, sich schlecht fühlen, Tropfen verschreiben, Unterricht haben, zu Mittag essen, zum Training gehen, Vitamine enthalten, Zähne putzen

- b) Bilde Sätze mit den Verben und Ausdrücken aus der Übung 2a. Die Fragen unten können dir dabei helfen.

Wer?

Was?

Wo?

Wann?

Wie?

Warum?



Texte zum Lesen und Hören

1. Richtiges essen und trinken ist gar nicht so schwer

- a) Das sind die gemischten Teile eines Textes. Rekonstruiere den Originaltext und schreibe die entsprechenden Buchstaben in die Rubrik. (0) ist ein Beispiel für dich.

Die Redaktion der Kinder-Uni im Netz war in der Praxis für Ernährungsberatung von Claudia Fabian-Bach und Bettina Schulz

- A) Aber für alle und alles gilt, dass es das richtige Maß sein muss: nicht zu wenig und vor allem nicht zu viel. Dann darf es sogar Süßes sein.
- B) Dabei wurde schnell deutlich, dass die Regeln eigentlich ziemlich einfach sind: Viel trinken, das gilt für Große wie für Kleine. Ungefähr ein Liter ist auch für Kinder gut. Richtig satt essen darf man sich an Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis und Spaghetti.
- C) Dazu kommen muss aber noch einiges andere. Um das zu erklären, haben die beiden Spezialistinnen in Sachen Essen eine Ernährungspyramide in ihrer Praxis. Gemeinsam mit den Kinder-Redakteuren füllten sie dieses Dreieck mit Lebensmitteln aller Art.

- D) Der Job der Ernährungsexpertinnen ist es, Sportlern, Jugendlichen, aber auch Kranken oder ganz normalen Erwachsenen ihre persönliche Ernährungspyramide „maßzuschneidern“.
- E) „Die Menge, die in eine Kinderhand passt, ist einmal am Tag in Ordnung“, beruhigt Bettina Schulz. Im Klartext sind das zehn Gummibärchen, zwei Kugeln Eis oder auch ein bisschen Schokolade.
- F) Drei bis fünf Portionen am Tag wären hier gut. Eine Portion Brot entspricht bei einem Erwachsenen einer Scheibe. Zwei Portionen Obst und zwei Portionen Gemüse oder Salat dürfen Kinder verputzen. Eine Portion ist eine Handvoll.
- G) Drei Portionen von Milchprodukten, das ist ein Glas Milch, ein kleiner Becher Joghurt und eine Scheibe Käse sind auch erlaubt, seltener sollten dagegen Eier, Fleisch und Wurst auf dem Speiseplan stehen. Drei bis vier Mal pro Woche reichen völlig.
- H) „Heute zum Beispiel“, erzählt Claudia Fabian-Bach, „war ein 76-jähriger Mann zur Beratung da. Sein Blut ist nicht in Ordnung und er wollte wissen, wie er gesünder essen kann.“
- ✚ Wie ernährt man sich denn nun richtig? Das wollten Sabrina, Patrick, Katherina und Marius unbedingt wissen. „Die Mischung macht’s“, wusste Claudia Fabian-Bach. Und die sieht bei jedem ein bisschen anders aus.

0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
I								

b) Wie ernährst du dich? Was isst du alles an einem Tag? Diskutiert mal darüber in der Gruppe.

2. Naturkost (Track 3)

Höre das Interview mit Frau Henkel und entscheide, welche von den Aussagen richtig ist. (0) ist ein Beispiel für dich.

- Frau Henkel hat ...
 - a) ein Modegeschäft
 - b) ein Lebensmittelgeschäft
- Produkte in diesem Bioladen sind ...
 - a) biologisch kontrolliert
 - b) nur aus eigenem Anbau
- Frau Henkel kauft viele Produkte ...
 - a) in ihrer Region ein
 - b) nach strenger Kontrolle
- Die Preise sind ...
 - a) fast so hoch wie im Supermarkt
 - b) etwas höher als im Supermarkt

4. Menschen, die hier einkaufen,
a) mögen Supermärkte nicht b) verdienen etwas mehr Geld
5. Frau Henkel führt
a) keinen Alkohol, weil sie ihn nicht mag
b) auch Wein, weil er nicht ungesund ist
6. Supermärkte verkaufen
a) schon immer mehr Bioprodukte b) keine gesunden Produkte
7. Frau Henkel ist sicher
a) dass die Konkurrenz die kleinen Läden kaputt macht
b) dass kleine Läden immer ihren Platz finden können

3. Tanzen

a) Lies den Text und finde darin wenigstens fünf Antworten auf die Frage, warum Tanzen gesund ist. Die Argumente kannst du in deinem Heft aufschreiben.

Bewegung und Musik, das ist einfach klasse. Bei einer fetzigen Musik setzt du dich automatisch in Bewegung und Tanzen ist voll „in“. Ohne coole Tanzschritte geht auf Partys fast gar nichts mehr. Getanzt wurde schon immer - sei es aus religiösen Gründen, als Ritus oder einfach, um Lebensfreude auszudrücken. Aber warum macht Tanzen so viel Spaß?

Ganz einfach! Wer sich im Takt der Musik bewegt, vergisst all seine Alltagssorgen im Nu. Tanzen vermittelt pure Lebensfreude und ist sehr gesund. Es sei denn, du trittst jemandem dabei auf die Füße oder rammst deinem Tanznachbarn aus Versehen deinen Arm in die Rippen.

Egal, ob du dich von der Eleganz des argentinischen Tangos oder vom heißen Rhythmus des Salsa bewegen lässt: Du fühlst dich einfach super dabei und bringst deinen Kreislauf auf Touren. Tanzen baut vor allem Stress ab. Ärger mit den Freunden, dem Lehrer oder den Eltern? Gehe tanzen und schon wird's besser mit der Stimmung.

Beim Tanzen kannst du viele Leute kennen lernen. Vielleicht einen Freund oder eine Freundin. Das Tolle am Tanzen ist ja die Tatsache, dass man nie alleine tanzt. Selbst in der Disco ist man von vielen gleichgesinnten Tanzfans umgeben. Besonderen Spaß machen aber Tänze, die man zu zweit oder sogar mit mehreren Leuten tanzt: Merengue, Mambo, den klassischen Walzer oder Square Dance.

Damit diese und andere Tänze auch so richtig Spaß machen, solltest du sie richtig erlernen. Fast überall gibt es Tanzschulen, die klassische und moderne Tänze im Programm haben.

Du kannst den Spaß am Tanzen noch steigern. Denn Tanzen kannst du auch als Sport betreiben. Zu vielen Tanzschulen gehören Tanzklubs. Wenn du einmal mit den Schritten

so richtig fit bist, vielleicht auch schon eine feste Tanzpartnerin oder einen Tanzpartner hast, kannst du einem solchen Klub beitreten.

b) Jetzt bist du dran! Warum magst du (nicht) tanzen? Wo hat man in deinem Wohnort Möglichkeiten, zu tanzen oder auch tanzen zu lernen? Diskutiert mal darüber in der Gruppe.



Um sicherer zu sein – Grammatische Übungen

1. Wortbildung

Ergänze den Text. Schreibe die angegebenen Wörter in der richtigen Form in den Text. Schreibe in jede Lücke nur ein Wort. Achtung! Wortartenwechsel ist möglich. (0) ist ein Beispiel für dich.

Der Tagesablauf im Tiroler Bauernbund-Schülerheim

0. Tag

Unsere Schüler werden täglich (0) in der Früh geweckt und wer möchte, kann sich an unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet _____ (1). Die Schüler können mittags aus verschiedenen Menüs auswählen. Der Nachmittag steht zur individuellen Verfügung, sofern kein _____ (2) stattfindet. Selbstverständlich können unsere heimeigenen Freizeitangebote ebenso genutzt werden, wie unsere Musikräume oder _____ (3) Lernzimmer. Nach dem Abendessen findet für die Schüler der ersten bis _____ (4) Klassen die allgemeine Studierzeit statt, sofern sie keinen _____ (5) nehmen. Um 22 Uhr beginnt die allgemeine Nachtruhe.

1. Bedienung

2. unterrichten

3. Ruhe

4. vier

5. ausgehen

6. renovieren

7. möglich

8. schlafen

9. Gemeinschaft

10. Nähe

Die Unterbringung unserer Schüler erfolgt in komplett neu _____ (6) 2-Bett-Zimmern mit Dusche und WC. Für ältere Schüler gibt es auch die _____ (7) der Unterbringung in einem Einzelzimmer. Dieses Zimmer ist nicht nur ein Raum zum _____ (8) und Lernen, sondern auch Lebensraum. Für gemeinsame Aktivitäten stehen zahlreiche andere Räumlichkeiten zur Verfügung, welche vorrangig zur Freizeitgestaltung und für _____ (9) Aktivitäten, aber auch zum gemeinsamen Lernen genutzt werden können. Gemütliche Fernsehabende, ein spannendes Tischfußballmatch, ein Billardspiel, ein Saunabesuch oder gemeinsames Üben für die _____ (10) Schularbeit – wir bieten für jeden das Richtige.

2. Was passt in den Text?

Unterstreiche das richtige Wort. (0) ist ein Beispiel für dich.

Vegetarisch

Früher war Fleisch etwas Besonderes. Es war teuer und _____ (0) nur zu besonderen Anlässen auf den Tisch. Die Menschen brachten Fleisch mit Wohlstand in _____ (1).

Heute ist das ganz anders. Immer mehr Menschen essen ganz _____ (2) kein Fleisch mehr. Sie stellen aus ethischen und gesundheitlichen Gründen ihre Ernährung _____ (3) und ernähren sich _____ (4) – also ohne Fleisch, Wurst und Fisch.

Natürlich müssen auch Vegetarier _____ (5) eine abwechslungsreiche Ernährung achten, damit sie keine Mangelerscheinungen bekommen. Verschiedene Vitamine und Mineralstoffe sind nämlich in erster Linie in tierischen Produkten _____ (6): in Fleisch, aber auch in Milch, Käse oder Joghurt.

Besonders wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, _____ (7) man noch im Wachstum ist. Dann braucht der Körper nämlich besonders viele Vitamine und Mineralstoffe.

	A	B	C	D
0.	gekommen	<u>kam</u>	kommen	kommt
1.	Verband	verbinden	Verbindung	verbunden
2.	bewusst	bestimmt	befragt	benutzt
3.	ab	aus	ein	um
4.	Vegetarier	vegetarisch	vegetarische	Vegetarisches
5.	an	auf	durch	über
6.	enthält	enthalten	enthielt	enthielten
7.	als	damit	deshalb	wenn

3. Kennst du gute Kochrezepte? Hier kannst du eins lesen:

Spaghetti mit Pute

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spaghetti, 2 Zwiebeln, 2 Dosen Tomaten, 250 g Putenbrust, Olivenöl, Salz, Chiligewürz, Rosmarin

So geht's:

Zwiebel hacken, Putenbrust würfelig schneiden, in 1 Essl. Olivenöl goldbraun braten. Spaghetti in einen großen Topf kochendes Wasser geben.

Tomaten zu Fleisch und Zwiebel hinzufügen, würzen (mit allen Gewürzen, die angegeben sind) und 15 Min. im halb geschlossenen Topf kochen lassen. Spaghetti abseihen (wenn bissfest) und mit Sauce servieren – fertig!!



a) Erzähle die Zubereitung der Speise. Zu deinem Text kannst du von mehreren Satzkonstruktionen wählen:

1. Du erzählst deinem Freund / deiner Freundin Schritt für Schritt, was er / sie machen soll – in Imperativsätzen.
2. Du schreibst, wie das Gericht gemacht wird – in Passivsätzen.
3. Du erzählst, wie du letztes Mal Spaghetti mit Pute gekocht hast – in Perfektsätzen.
4. Du kannst deine Sätze auch mit Modalverben erweitern.
5. ...

b) Was ist dein Lieblingsessen? Erzähle, wie man diese Speise zubereitet.



“Ich möchte jetzt darüber erzählen, ...” – Sprechen / Schreiben

1. Essgewohnheiten

Ein Jugendmagazin macht eine Umfrage unter Jugendlichen über ihre Essgewohnheiten. Lies die Fragen und schreibe zu jeder Frage eine Antwort mit 2-3 Sätzen.

Deine Meinung zählt!

1. Wie sehen bei dir die typischen Mahlzeiten aus?
 - Was isst du zum Frühstück?
 - Wo isst du zu Mittag?
 - Was trinkst du am liebsten zum Essen?
2. Magst du in Schnellrestaurants essen? Warum (nicht)?
 - Was essen Jugendliche im Schnellimbiss gern?
 - In welchem Restaurant isst du (nicht) gerne? Warum?
 - Wie sind dort die Preise / die Bedienung?
3. Fleisch oder vegetarisch essen? Was meinst du darüber?
 - Magst du Fleisch essen?
 - Isst du Gemüse und Obst gerne? Warum (nicht)?
 - Wie findest du die ungarischen Fleischgerichte?

2. Ich brauche sofort Hilfe! – Zahnschmerzen im Ausland

Spiele die Situation mit deinem Partner / deiner Partnerin. Ihr sollt die Rollen dann auch wechseln.

Schüler / Schülerin aus Ungarn

Du machst in Österreich Urlaub und bekommst starke Zahnschmerzen. Du brauchst dringend Hilfe. Du suchst den Namen und die Adresse eines Zahnarztes in der Nähe aus und rufst bei seiner Praxis an.

Dr. Manfred Glössel

Praktiziert als: Facharzt

Diplom: Zahnärztliches Fortbildungsdiplom

Telefon/Fax: 01 / 587 72 77

E-Mail: gloessel@mac.com

Rufe an und

- sage, warum du anrufst;
- frage nach den möglichen Terminen
- und nach den Kosten.

Sprechstundenhilfe bei Dr. Glössel

Ein Schüler / eine Schülerin aus Ungarn braucht zahnärztliche Hilfe. Gib ihm / ihr Auskunft und frage ihn / sie nach Informationen.

Informationen:

- Sprechstunden: montags, mittwochs, freitags: von 14.00-19.00 Uhr
dienstags und donnerstags: von 08.00-15.00 Uhr
samstags und sonntags: nach tel. Vereinbarung
- Die Behandlung ist für versicherte Patienten kostenlos, sonst muss man dafür bezahlen. Erst nach der Untersuchung kann Doktor Glössel über die Kosten Information geben.

Zusatzfragen:

- Wann möchten Sie kommen?
- Seit wann haben Sie Zahnschmerzen?
- Wie stark sind Ihre Schmerzen?
- Haben Sie Schmerztabletten?
- Wie heißen Sie?
- Könnten Sie Ihren Namen buchstabieren?
- Sind Sie versichert?