

Gesund leben

aus/zu:



**Kohls
Kostprobe**
.. als PDF-Download

KOHL VERLAG Lernen mit Erfolg

Aufgabe 1: a) *Wie führst du dein Leben? Teste dich selbst. Kreuze an, was auf dich zutrifft.*

1.	☐	Abends gehe ich spät ins Bett.
	☐	Ich versuche, möglichst wenig zu schlafen.
	☐	Ich gehe frühzeitig ins Bett, um genügend schlafen zu können.

2.	☐	Ab und zu benutze ich mein Smartphone.
	☐	Ich lege das Smartphone abends unter das Kopfkissen, um jederzeit telefonieren zu können und telefonisch erreichbar zu sein.
	☐	Tagsüber gebrauche ich mein Smartphone gewöhnlich mehrere Stunden.

3.	☐	Oft bin ich mit einem Elektro-Scooter unterwegs.
	☐	Ich fahre gern mit dem Fahrrad oder gehe zu Fuß.
	☐	Am liebsten fahre ich mit einem Mofa, einem Moped bzw. in einem Auto mit.

4.	☐	Sport treibe ich nie.
	☐	Selten treibe ich Sport.
	☐	Mehrmals in der Woche betätige ich mich sportlich.

5.	☐	Ich rauche regelmäßig.
	☐	Ich rauche manchmal.
	☐	Ich rauche nicht.



6.	☐	Alkohol trinke ich nicht oder ganz selten.
	☐	Ich trinke oft Alkohol, wenn ich Freunde oder Bekannte treffe.
	☐	Auch wenn ich allein bin, trinke ich Alkohol.

7.	☐	Ich mag keine Spaziergänge.
	☐	Gern halte ich mich draußen in der Natur auf.
	☐	Die meiste Freizeit verbringe ich vor dem Computer bzw. Fernseher.

Fortsetzung Aufgabe 1: a) *Wie führst du dein Leben? Teste dich selbst. Kreuze an, was auf dich zutrifft.*

8.	☐	Ich mag es, mich bei prallem Sonnenschein lange zu sonnen.
	☐	Dabei verwende ich kein Sonnenschutzmittel.
	☐	Im prallen Sonnenlicht halte ich mich allenfalls kurze Zeit auf.

9.	☐	Schnell rege ich mich über Dinge auf.
	☐	Es kommt vor, dass ich verbal oder körperlich gewalttätig werde.
	☐	Ich versuche, ein harmonisches Leben zu führen.

10.	☐	Ich pflege gute soziale Kontakte zu anderen Menschen.
	☐	Soziale Kontakte zu anderen Menschen habe ich nicht.
	☐	Mit anderen Menschen habe ich Stress.

11.	☐	Morgens frühstücke ich (fast) immer.
	☐	Manchmal frühstücke ich morgens.
	☐	Ich frühstücke morgens niemals.

12.	☐	Jeden Tag esse ich 1 Hauptmahlzeit.
	☐	Jeden Tag esse ich 2 Hauptmahlzeiten.
	☐	Jeden Tag esse ich 3 Hauptmahlzeiten.



13.	☐	Ich trinke tagsüber möglichst viel.
	☐	Ich trinke tagsüber, wenn ich Durst habe.
	☐	Ich trinke tagsüber möglichst wenig.

14.	☐	Hauptsächlich trinke ich Kaffee oder Eistee.
	☐	Hauptsächlich trinke ich Mineralwasser oder Früchtetee.
	☐	Hauptsächlich trinke ich Cola oder Limonade.

Fortsetzung Aufgabe 1: a) *Wie führst du dein Leben? Teste dich selbst. Kreuze an, was auf dich zutrifft.*

15.	☐	Ich esse keine Kohlenhydrate, kein Fett.
	☐	Ich esse Vollkornprodukte, frisches Obst, Gemüse ...
	☐	Ich esse Fast Food (Pommes frites, Currywurst, Hamburger, Pizza, Döner ...).

16.	☐	Zum Essen nehme ich möglichst viel Salz.
	☐	Zum Essen nehme ich ein wenig Salz.
	☐	Zum Essen nehme ich kein Salz.

17.	☐	Süßigkeiten verzehre ich sehr oft.
	☐	Süßigkeiten verzehre ich häufig.
	☐	Süßigkeiten verzehre ich selten.



18.	☐	Ich lasse mir beim Essen genügend Zeit.
	☐	Auf das Kauen kommt es mir beim Essen nicht an.
	☐	Beim Essen beeile ich mich.

19.	☐	Ich habe Übergewicht.
	☐	Ich habe Normalgewicht.
	☐	Ich habe Untergewicht.

20.	☐	Meine Zähne putze ich täglich in der Regel (mindestens) zweimal.
	☐	Meine Zähne putze ich täglich gewöhnlich einmal.
	☐	Meine Zähne putze ich jeden zweiten Tag.

b) *Im Teil a) kennzeichnet jeweils eine der Antworten ein gesundes Leben. Was meinst du?*

An meinen Antworten kann man erkennen: Meine Lebensweise ist ...

☐	überwiegend gesund
☐	einigermaßen gesund
☐	eher ungesund

Ergänzende Arbeitshefte



Passende Arbeitsblätter für Ihren Unterricht

Der Kohl-Verlag bietet praxiserprobtes Unterrichtsmaterial für alle Schulformen – direkt einsetzbar und differenziert aufbereitet. Ob als Print oder digital: Die Materialien fördern individuelles Lernen und sparen wertvolle Vorbereitungszeit. Profitieren Sie von attraktiven Rabatten, kostenlosen Proben und einem zuverlässigen Service – ideal für Lehrer:innen, Referendar:innen und Pädagog:innen.

- ➔ sofort einsatzbereit
- ➔ mit Lösungen
- ➔ differenziert
- ➔ als Print und PDF verfügbar
- ➔ vieles auch interaktiv als PDF+ erhältlich



weitere Produkte in unserem Shop

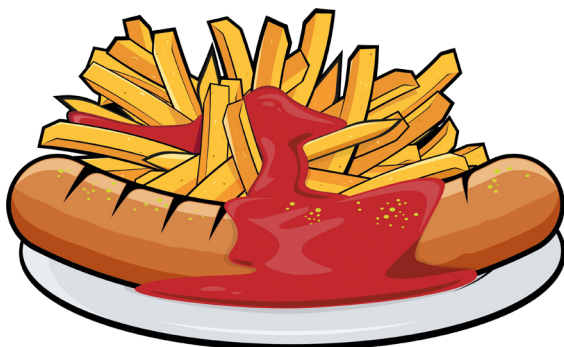
Die Ernährung kann zur Gesundheit beitragen, sie jedoch auch schädigen. Überernährung ist schädlich für die Gesundheit, ebenso Unterernährung. Der Mensch benötigt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.

Ernähren sollte man sich von Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milch, Milchprodukten, in geringeren Mengen von Fisch, Eiern, Fleisch, Wurst ... Ernährungsexperten schlagen vor, Fisch gegenüber Fleisch zu bevorzugen. Es gilt mehr pflanzliche Nahrung als Nahrung tierischer Herkunft zu essen.

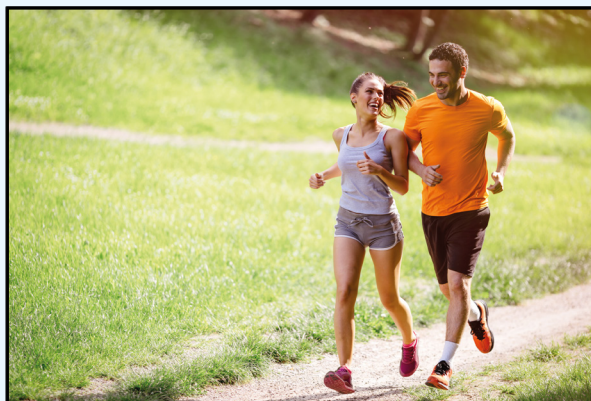
Fast Food-Produkte wie u. a. Pommes frites, Currywurst, Hamburger, Pizza, Döner ... sind als Nahrung nicht zu empfehlen. Ganz besonders sollten wir darauf achten, Zucker in nur sehr geringer Menge zu sich zu nehmen, da zu viel Zucker den Körper krank macht. Zu bedenken ist: Viel Zucker ist nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in zahlreichen Speisen sowie Getränken enthalten.

Angeraten wird, die tägliche Nahrungsaufnahme auf 3 Hauptmahlzeiten und 2 Nebenmahlzeiten zu verteilen. Bei den Mahlzeiten sollte man sich genügend Zeit lassen, also die Nahrung und die Getränke nicht zu schnell verzehren ...

Aufgabe: Beschreibe, womit und wie du dich ernährst. Ernährst du dich gesund?

[illegible]

Bewegung tut gut. Selbst Sport zu treiben, fördert die eigene Gesundheit. Dabei geht es nicht darum, sportliche Hochleistungen zu vollbringen. Vielmehr ist wesentlich, sich regelmäßig sportlich zu betätigen. Empfohlen wird von Ärzten für Menschen eine tägliche Bewegungszeit von zumindest 30 Minuten.



Es gilt nicht: Wer mehr und mehr Sport treibt, trägt noch mehr zu seiner Gesundheit bei. Allzu viel Sport kann sich negativ auswirken, mit anderen Worten der Gesundheit schaden. Nach dem Sporttreiben sind Entspannung und Erholung erforderlich. Übertriebener Ehrgeiz beim Sport kann z. B. zu Verletzungen führen. Bei Erkrankungen wie z. B. einer Erkältung bzw. einer Grippe heißt es unbedingt, zu pausieren und erst dann wieder mit dem Sport zu beginnen, wenn die Krankheit überwunden ist.

Vorgeschlagen wird u.a. in Bezug auf die Gesundheit, eine Sportart auszuwählen, die man möglichst bis ins hohe Alter ausüben kann wie Schwimmen, Radfahren, Jogging, Walking ... (= Lifetime-Sport).

Aufgabe 1: Denke in Ruhe nach und antworte dann in ganzen Sätzen.

a) Was hältst du vom aktiven Sport treiben?

b) Warum treibst du selbst Sport bzw. warum nicht?

c) Wenn du aktiv bist, welchen Sport treibst du?

d) Etwa wie viele Stunden treibst du gewöhnlich Sport während einer Woche?

e) Bist du Mitglied in einem Sportverein? Wenn ja, in welchem Sportverein?

Lösungen

Lebst du gesund?

Aufgabe 1: a) Individuelle Lösungen;

Hinweis: Angegeben ist jeweils die Nr. der Antwort, die als gesund gilt:

1. 3; 2. 1; 3. 2; 4. 3; 5. 3; 6. 1; 7. 2; 8. 3;
9. 3; 10. 1; 11. 1; 12. 3; 13. 2; 14. 2; 15. 2;
16. 2; 17. 3; 18. 1; 19. 2; 20. 1

b) Individuelle Lösungen

Ernährung und Gesundheit

Aufgabe 1: Individuelle Lösungen

Sport und Gesundheit

Aufgabe 1: Individuelle Lösungen

Dieses Produkt ist ein Auszug aus dem Arbeitsheft:

Allgemeinwissen fördern

Gesundheit & Körper



Gesundheit ist mehr als frei von Krankheiten zu sein. Zur Bearbeitung dieses umfangreichen Themenbereichs werden vielfältige Informations- und Arbeitsmaterialien dargeboten. Dabei werden die Grundkenntnisse u. a. über Unfälle, Erste Hilfe, die verschiedenen Arten von Krankheiten oder Impfungen in leicht verständlicher Sprache vermittelt. Aber auch die medizinischen Geräte oder die Krankenversicherung werden beleuchtet. Praxisnah und allgemeinverständlich.

ab 16,49 €

Produkt im Shop ansehen



Bildquellen von AdobeStock.com:

© Hanna (Hintergrund), © LDarin (Pfeile), © fotografikateria (roter Pinselstrich), © fendy (Computer-Icon);

S. 1: © Microgen, © berkahjayamaterial; S. 2: © Designpics;

S. 3: © Davide Angelini; S. 4: © exclusive-design;

S. 6: © shockfactor.de, © Mental Health; S. 7: © NDABCREATIVITY



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG