

Aufgabe 1

Diskutieren Sie in kleinen Gruppen, was Sie für Ihre Gesundheit tun oder tun können. Orientieren Sie sich dabei an folgenden Stichworten:

- regelmäßig Sport machen
- sich bewusst ernähren
- Speisen frisch kochen
- sich genug Zeit zum Essen nehmen
- sich fit halten
- eine gesunde Lebenseinstellung haben
- auf seinen Körper achten
- zum Arzt gehen
- soziale Kontakte pflegen
- ...

Aufgabe 2

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergab, dass vor allem Mädchen oft eine negative Sicht auf ihren Körper haben. Die folgende Tabelle zeigt, wie viele Prozent der Mädchen und Jungen im Alter von 15 Jahren denken, dass sie zu dick sind. In welchem Land ist die Prozentzahl laut Studie am höchsten? Und wo am niedrigsten?

Stellen Sie Vermutungen an und ergänzen Sie die Tabelle mit den Ländern in der Box:

Deutschland	Russland	Schweiz	Polen	Österreich
Land	Mädchen	Jungen		
	61 Prozent	29 Prozent		
	51 Prozent	27 Prozent		
	50 Prozent	25 Prozent		
	44 Prozent	21 Prozent		
	36 Prozent	18 Prozent		

Sehen Sie sich dann die Grafik „Wahrnehmung der eigenen Gesundheit“ auf Seite 25 im Journal „vitamin de“, Nr. 79, an und überprüfen Sie Ihre Vermutungen.

Aufgabe 3

Hören Sie die Statements der jungen Leute im Text „Gesunde Ernährung, Sport und Freunde“ auf Seite 24. Kreuzen Sie bei den folgenden Aufgaben die richtige Lösung an.

Hinweis: Es können auch zwei Antworten richtig sein.

Vorbereitung Audiodatei: Laden Sie sich dafür vorab die Audiodatei (MP3) zum Text herunter:

► www.vitaminde.de ► Arbeitsblätter und Audio ► Ausgabe Nr. 79 ► zum Beitrag ► Hören/Download (mit der rechten Maustaste) ► Hören Sie den Beitrag

**1. Laura Winkler**

- A nimmt sich im Alltag nur wenig Zeit zum Essen.
B will andere Menschen dabei unterstützen, sich gesund zu ernähren.
C träumt davon, Ernährungsberaterin zu werden.

2. Lukas Sokolowski

- A trinkt auch gern mal ein Bier oder isst einen Burger.
B bewegt sich beim Handball mehr als seine Mannschaftskameraden.
C findet die Freundschaften beim Sport am wichtigsten.

3. Rabea Gaida

- A sagt, Sportlichkeit und Fitness sind für ihren Beruf essentiell.
B findet eine gesunde Lebenseinstellung besonders wichtig.
C nennt zwei Dinge, die es braucht, um gesund zu bleiben.

4. Timo Bomblies

- A geht regelmäßig zum Arzt, um zu wissen, ob er wirklich gesund ist.
B geht viermal pro Woche zum Sport in den Sportverein.
C ist es besonders wichtig, im Rentenalter noch gesund zu sein.

Aufgabe 4

Was gehört zusammen? Ergänzen Sie bei den Phrasen die passenden Verben.

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. das Leben | a. abhängig (sein) |
| 2. auf die Gesundheit | b. machen |
| 3. vom Elternhaus | c. genießen |
| 4. gesunde Sachen | d. stehen |
| 5. regelmäßig Sport | e. nehmen |
| 6. sich Zeit zum Essen | f. achten |
| 7. im Vordergrund | g. essen |

Aufgabe 5

„Dass“, „wenn“, „weil“ oder „aber“? Schreiben Sie den richtigen Konnektor in die Lücken.

1. Lukas bewegt sich weniger als seine Mannschaftskameraden, _____ er Torwart ist. Er versucht _____, sich fit zu halten. Auch, _____ er gern mal einen Burger isst.
2. Laura denkt, _____ man das Leben viel mehr genießen kann, _____ man sich gesund ernährt. Die Studentin weiß, _____ in Deutschland 53 Prozent der Frauen zu dick sind.
3. Auch Timo findet es gut, _____ man gesund lebt. Noch sei er jung, _____ jeder werde älter. Timo achtet auf seinen Körper, _____ er auch im Rentenalter noch gesund sein möchte.
4. Rabea sagt, man bleibe auch im Alter gesund, _____ man regelmäßig zum Sport gehe. Für sie ist Sport sehr wichtig, _____ sie Bundeswehrsoldatin ist.

Aufgabe 6

Bilden Sie aus den folgenden Silben passende Nomen. Ergänzen Sie den Artikel „der“, „die“ oder „das“.

Wahr schaft rung ge bens Sport näh sund ein wicht Er heit
ein mung neh Ge stel Über ver Freund Le lung

Aufgabe 7

Lesen Sie die Infokästen „Kinder mit Übergewicht“ und „Wahrnehmung der eigenen Gesundheit“ auf Seite 25 und markieren Sie „Richtig“ oder „Falsch“:

Aussage	Richtig	Falsch
1. In Deutschland leben über 94 Prozent der Jugendlichen gesund.		
2. Es gibt in Deutschland nur wenige Kinder mit Übergewicht.		
3. Junge Menschen sollten sich etwa eine Stunde pro Tag bewegen.		
4. Nur etwa 25 Prozent der deutschen Jugendlichen bewegen sich ausreichend		
5. Besonders im Alter von 10 bis 19 Jahren entwickelt sich das eigene Verhältnis zur Gesundheit.		
6. In der Wahrnehmung der eigenen Gesundheit gibt es keinen Unterschied zwischen Mädchen und Jungen.		
7. Jungen ernähren sich in der Regel gesünder als Mädchen.		
8. In Österreich ist die Zahl der Jugendlichen, die denken, dass sie zu dick sind, höher als in Deutschland.		

Aufgabe 8

Setzen Sie die direkte Rede in eine indirekte. Verwenden Sie den Konjunktiv.

Beispiel: „Man kann das Leben viel mehr genießen, wenn man gesund isst“, findet Laura.
 Laura findet, man könne das Leben viel mehr genießen, wenn man gesund esse.

1. „Neben dem Studium fällt es mir nicht leicht, mich gesund zu ernähren“, sagt Lukas.
2. „Eine gesunde Ernährung reicht nicht. Man muss auch zum Sport gehen“, erklärt Rabea.
3. „Eine bewusste Ernährung ist wichtig für die eigene Zukunft“, betont Timo.
4. „Man kann noch so viel Sport machen und gesunde Sachen essen – man muss auch Spaß am Leben haben“, meint Rabea.

Aufgabe 9

Die meisten Kinder und Jugendlichen in Deutschland wachsen gesund auf. Nur wenige rauchen und trinken Alkohol. Interviewen Sie Personen aus Ihrer Lerngruppe und finden Sie heraus, was sie für ihre Gesundheit tun.

Orientieren Sie sich an folgenden Fragen:

- Machst du Sport? Wenn ja, wie oft? Welche Sportart betreibst du?
- Ernährst du dich gesund? Isst du oft Obst und Gemüse? Kochst du selbst?
- Magst du Fast Food? Kaufst du oft Fertiggerichte?
- Rauchst du? Trinkst du Alkohol? Wenn ja, wie oft?

Aufgabe 10

Wie sportlich sind Kinder und Jugendliche in Ihrem Land? Wie gesund ernähren sie sich? Welche Einstellung haben junge Menschen zur Gesundheit?

Recherchieren Sie Daten und Fakten im Internet, sammeln Sie Ihre Erkenntnisse auf einem Plakat und präsentieren Sie es in der Lerngruppe.



Methodische Hinweise und Lösungen

Lernziele:

- die Lerner kennen Fakten über den Gesundheitszustand von deutschen Jugendlichen
- die Lerner können einem Lesetext über Gesundheit Informationen selektiv entnehmen
- die Lerner können einem Hörtext über Gesundheit Informationen selektiv entnehmen
- die Lerner können über den Gesundheitszustand von Jugendlichen in ihrem Land sprechen

Lösungen:

Aufgabe 3

1. B, 2. A und C, 3. A und B, 4. C

Aufgabe 4

1. c, 2. f, 3. a, 4. g, 5. b, 6. e, 7. d

Aufgabe 5

1. weil, aber, wenn; 2. dass, wenn, dass; 3. wenn, aber, weil; 4. wenn, weil

Aufgabe 6

die Wahrnehmung, der Sportverein, die Ernährung, die Gesundheit, das Übergewicht, die Freundschaft, die Lebenseinstellung

Aufgabe 7

1. F, 2. F, 3. R, 4. R, 5. R, 6. F, 7. F, 8. R

Aufgabe 8

1. Lukas sagt, neben dem Studium falle es ihm nicht leicht, sich gesund zu ernähren.
2. Rabea erklärt, eine gesunde Ernährung reiche nicht. Man müsse auch zum Sport gehen.
3. Timo betont, eine bewusste Ernährung sei wichtig für die eigene Zukunft.
4. Rabea meint, man könne noch so viel Sport machen und gesunde Sachen essen – man müsse auch Spaß am Leben haben.