

# Fit für den Alltag



# EINFÜHRUNG



Das vorliegende Arbeitsheft ist so konzipiert, dass es direkt im Unterricht eingesetzt werden kann. Zu Beginn sind die Lernziele aufgelistet, die einen kurzen Überblick über das Material geben. Am Ende finden die SchülerInnen eine Reflexionsbox, mit deren Hilfe sie ihren Lernfortschritt bewerten können. Didaktische Hinweise und Lösungen zu den einzelnen Übungen sowie die Transkriptionen der Hörtexte sind am Ende des Arbeitsheftes zu finden.

Dieses Arbeitsheft wurde für die Altersstufe 14 – 19 Jahre konzipiert. Natürlich kann es auch – mit Anpassungen – für eine andere Altersstufe verwendet werden.

Bei der Erstellung der Materialien wurde Wert auf das DACH-Prinzip gelegt. Daher kommen in den Arbeitsheften (wie auch auf der Deutsch-Lern-Plattform [www.deutsch.info](http://www.deutsch.info)) sowohl bundesdeutsche wie auch österreichische Varianten der deutschen Sprache vor.

Weiterführende und vertiefende Aufgaben finden Sie auf der kostenlosen Online-Deutsch-Lern-Plattform **deutsch.info** unter folgendem Link:

 <https://deutsch.info/courses/b1#topic1>

Unter dem Thema „Fit für den Alltag“ bieten sich folgende Lektionen an: „Eine neue Frisur“, „Eine unterhaltsame Zugfahrt“, „Kinokarten reservieren“ oder „Die Autopanne“

Diese online Übungen eignen sich sehr gut zur Festigung des Wortschatzes und der Grammatik und können ergänzend zum vorliegenden Arbeitsheft im Unterricht eingesetzt werden. Ebenso bieten sich diese online Übungen sehr gut als vertiefende bzw. weiterführende Hausaufgabe an.

Ein Plakat mit den häufigsten deutschen Anweisungen im Klassenzimmer ist unter folgendem Link zu finden:

 <https://deutsch.info/r/didacticPoster1>



Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung und Nutzung der Lern-Plattform [www.deutsch.info](http://www.deutsch.info) erst ab 18 Jahren gestattet ist. Sollten minderjährige SchülerInnen weitergehende Aufgaben und Übungen der Plattform nutzen wollen, stellen Sie bitte sicher, dass diese SchülerInnen sich nicht selbstständig anmelden und weisen sie die SchülerInnen darauf hin, sich einen Account durch Erziehungsberechtigte erstellen zu lassen.



Erasmus+

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## Nach dieser Lektion kann ich:

- einen Hörtext zum Thema „Gesundheit“ verstehen.
- eine Umfrage zum Thema „Eine gesunde Lebensweise“ machen und diese auch präsentieren.
- einen kurzen Aufsatz zum Thema „Wie halte ich mich fit?“ schreiben.

## Die Gesellschaft wird immer älter

Übung 1.a. 

Lies zuerst den folgenden Text und beantworte die zwei untenstehenden Fragen.

*Schauen wir uns die Zahlen aus dem Jahre 1920 an. Damals lag die Lebenserwartung in Deutschland für Männer bei etwa 57 und für Frauen bei 65 Jahren und heute – fast 100 Jahre später – bei etwa 80 Jahren für Männer und Frauen. Woran kann das liegen? Die Antwort liegt für manche vermutlich auf der Hand: das Gesundheitssystem hat sich über die vergangenen Jahrzehnte enorm verbessert. Es steht jetzt nicht nur mehr Geld für die medizinische Infrastruktur zur Verfügung als vor 100 Jahren, sondern der medizinische Fortschritt und die neuen technischen Möglichkeiten helfen, Krankheiten zu verstehen und sie zu heilen. Sicherlich tragen auch verbesserte Hygiene, sauberes Trinkwasser, geregelte Abwasser- und Müllentsorgung sowie eine gesündere Lebensweise dazu bei, dass die Menschen immer älter werden und länger gesund bleiben.*

1. Wie hoch war die Lebenserwartung in Deutschland für Männer und Frauen vor circa 100 Jahren? Wie hoch ist sie heute?

.....  
.....  
.....

2. Was hat sich in der Zeit von 1920 bis heute verändert?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Übung 2.a. >

## Fit für den Alltag – Wie hält man sich am besten fit?

Hör dir den Dialog zwischen Peter und Maria an und beantworte die Fragen in ganzen Sätzen.

**Tipp:** Klärt die Wörter in der Box, bevor ihr den Dialog hört!

das Rennrad • fettarme Milchprodukte • der Herzinfarkt • die Frischluft • die Abwehrkräfte mobilisieren • Krankheiten vorbeugen • das Herz-Kreislauf-System stärken

1. Was für ein Geschenk hat Peter zum Geburtstag erhalten? Beschreibe es genauer. Ist es teuer oder billig gewesen? Ist es etwas Aufregendes? Was kann er damit machen?

.....

.....

.....

2. Welche Alternativen nennt Maria, um fit zu bleiben? Stimmt sie mit Peter überein, dass man *nur* auf dem Fahrrad sportlich unterwegs sein kann?

.....

.....

.....

3. Was sagt Peter über Licht und Sauerstoff?

.....

.....

.....

4. Worauf sollte man bei gesunder Ernährung achten? Was erzählt Maria Peter darüber?

.....

.....

.....



5. Was können Gründe dafür sein, dass man krank wird?

.....

.....

.....

6. Was kann man als Ausgleich zum Alltag tun?

.....

.....

.....

Übung 2.b. >

Höre den Dialog zwischen Peter und Maria noch einmal und bewerte, ob die Aussagen 1 – 8 richtig oder falsch sind. Korrigiere die Aussagen, falls sie falsch sind.

	Richtig	Falsch
1. Peter hat von seinen Eltern ein Auto geschenkt bekommen, das ziemlich teuer war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Marias Meinung ist, dass man sich auf verschiedene Art und Weise fit halten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Maria findet, dass die richtige Ernährung eine wichtige Rolle spielt, um fit zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Peter ist der Meinung, dass man sich bei schlechtem Wetter nicht draußen aufhalten soll, da es in geschlossenen Räumen mit guter Beleuchtung weitaus heller ist als draußen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Peter denkt, dass Vitamin E besonders wichtig für den Aufbau von Knochen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Maria findet, dass man mindestens sechs Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich nehmen soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Maria meint, dass man 2 Liter Wasser am Tag trinken sollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Peters Oma entspannt sich, wenn sie Yoga macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ÜBUNGEN



Übung 2.c. >

Nenne mindestens 5 Gründe für eine längere Lebenserwartung!

**Tipp:** Schau auf den vorherigen Seiten nach, wenn du Hilfe brauchst!

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 3.a. >

## Was ist gesund?

Rede mit einem Partner/ einer Partnerin über gesundes Leben. Stelle ihm/ihr mindestens 10 Fragen zur gesunden Lebensweise und mache dir während des Interviews Notizen!

### Beispiel:

- Treibst du Sport? Wenn ja, was für einen Sport, wie oft? Wenn nicht, warum nicht?
- Was hältst du von gesunder Ernährung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 3.b. >

Berichte mit Hilfe deiner Notizen über deinen Partner/deine Partnerin im Plenum!

# ÜBUNGEN



Übung 4.a. >

## Wie gesund leben deine Mitschüler/deine Mitschülerinnen?

Welche Sportarten kennst du? Welches Obst und Gemüse findet man im Supermarkt? Schreibe ca. 20 Begriffe mit dem richtigen Artikel und der passenden Pluralform auf!



Sport	Obst & Gemüse

# ÜBUNGEN



## Übung 4.b. >

Mache nun eine Umfrage unter deinen Mitschülern/Mitschülerinnen!

Trage die Ergebnisse in der Tabelle ein. Zeichne danach ein Diagramm und präsentiere deine Ergebnisse in der Klasse!

Name	Sport pro Woche?	Obst und Gemüse am Tag?	Rauchen?	Frischlufft pro Woche?	Mindestens 8 Stunden Schlaf (meistens)?
<i>Jonas</i>	<i>1 mal</i>	<i>2 mal</i>	<i>ja</i>	<i>3 mal</i>	<i>ja</i>

## Wie hältst du dich fit?

## Übung 5.a. >

Treibst du Sport oder achtest du besonders auf deine Ernährung? Schreibe einen kurzen Aufsatz über dich und erzähle von deinen Aktivitäten, um gesund zu bleiben (ca. 100 Wörter). Die Redemittel in der Box helfen dir.

- In meiner Freizeit treibe ich viel/wenig Sport...
- Einmal/Mehrmals pro Woche mache ich...
- Seit ... Monaten/Jahren gehe ich zum ... Training.
- Ich koche/Mein Vater/Meine Mutter kocht gesund/nicht gesund für mich, denn...
- Ich achte sehr/wenig darauf...
- Manchmal genehmige ich mir trotzdem ...
- Mein Lieblingsgemüse/Lieblingsobst ist...
- Gar nicht gerne esse ich...

# ÜBUNGEN

---



A large writing area consisting of a vertical solid line on the left and 25 horizontal dotted lines extending across the page, providing a guide for handwriting practice.



Was hast du in den Aufgaben gelernt? Wo gibt es noch Verbesserungsbedarf? Kreuze an!

			
Ich kann einen Hörtext zum Thema „Gesundheit“ verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Umfrage zum Thema „Eine gesunde Lebensweise“ machen und diese auch präsentieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann einen kurzen Aufsatz zum Thema „Wie halte ich mich fit?“ schreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Weiterführende und vertiefende Aufgaben zu diesem Thema findest du auf der kostenlosen Online-Deutsch-Lern-Plattform [www.deutsch.info](http://www.deutsch.info) unter folgendem Link:

 <https://deutsch.info/courses/b1#topic1>

Diese online Übungen eignen sich sehr gut zur Festigung des Wortschatzes und der Grammatik und können ergänzend zu diesen Arbeitsblättern zuhause fertig gemacht werden. Unter dem Thema „Fit für den Alltag“ bieten sich folgende Lektionen an: „Eine neue Frisur“, „Eine unterhalt-same Zugfahrt“, „Kinokarten reservieren“ oder „Die Autopanne“

 Bitte beachte, dass die Anmeldung und Nutzung der Plattform [www.deutsch.info](http://www.deutsch.info) erst ab 18 Jahren gestattet ist. Solltest du noch minderjährig sein, lass dir bitte einen Account durch Erziehungsberechtigte erstellen.



- Übung 1.a. > Man kann als thematische Einstimmung eine Weltkarte zeigen und die Lernenden spekulieren über die Lebenserwartungen in den jeweiligen Ländern.
- Übung 4.a. > Wenn notwendig, kann das Wörterbuch zu Hilfe genommen werden. Die Aufgabe kann individuell, im Paar oder im Plenum gemacht werden.
- Übung 4.b. > Die Ergebnisse der Umfrage können in Kleingruppen präsentiert werden oder im Plenum.
- Ein Plakat mit den häufigsten deutschen Anweisungen im Klassenzimmer finden Sie unter folgendem Link:
-  <https://deutsch.info/r/didacticPoster1>



## Übung 1.a. >

1. Die Lebenserwartung in Deutschland vor etwa 100 Jahren war weitaus niedriger als heute. Männer sind in den 1920er Jahren lediglich 57 Jahre alt geworden, die Frauen durchschnittlich bis zu 65 Jahren. Heute liegt die Lebenserwartung deutlich höher bei etwa 80 Jahren.
2. In den letzten 100 Jahren hat sich das komplette Gesundheitssystem und die Gesundheitsfürsorge verändert. Die Hygiene, das Abwasser- und Müllentsorgungssystem und die medizinische Infrastruktur haben sich aufgrund neuer (technischer) Möglichkeiten verbessert.

## Übung 2.a. >

1. Peter hat von seinen Eltern ein Rennrad geschenkt bekommen. Er freut sich sehr darüber, da es sich nicht um ein langweiliges Fahrrad handelt. Es ist qualitativ hochwertig, es war teuer und man kann sich wunderbar schnell damit fortbewegen.
2. Nein, Maria stimmt nicht mit Peter überein. Sie ist der Meinung, dass man auch auf andere Art und Weise sportlich sein und fit bleiben kann. Sie selbst geht viel zu Fuß und sie findet, dass die Ernährung eine große Rolle spielt, um gesund zu bleiben.
3. Peter sagt, dass es wichtig ist, sich draußen an der frischen Luft aufzuhalten. Denn auch bei schlechtem Wetter gibt es immer noch mehr Sonnenschein und Licht als in einem gut beleuchteten, geschlossenen Raum. Peter ist der Überzeugung, dass die Sauerstoffzufuhr die Abwehrkräfte mobilisiert und durch das Sonnenlicht die Produktion von Vitamin D gesteigert wird. Dieses Vitamin ist besonders wichtig für den Aufbau starker Knochen.
4. Maria erklärt, dass man eigentlich fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen sollte. Ebenso sollte man darauf achten, dass man nicht fettige Milchprodukte oder viel Fleisch zu sich nimmt.
5. Hier könnte man sagen, dass zu viel Stress, wenig Ausgleich und keine Entspannungsphasen dazu führen können, dass man krank wird. Ebenso ist es für den Körper nicht sehr gut, wenn man raucht und wenig schläft, weil man sich dann von den Tätigkeiten des Tages nicht erholen kann.
6. Wie Peters Oma kann man beispielsweise Yoga machen und dies als Ruhe- und Entspannungsphase für den Körper nutzen.

## Übung 2.b. >

- 1 - falsch, 2 - richtig, 3 - richtig, 4 - falsch,  
5 - falsch, 6 - falsch, 7 - richtig, 8 - richtig



## Übung 2.c. >

### **Mögliche Gründe für eine längere Lebenserwartung:**

1. Rauchen vermeiden
2. gesündere Lebensweise / richtige Ernährung
3. regelmäßige Bewegung
4. mehr Geld für die medizinische Infrastruktur
5. verbesserte Hygiene (sauberes Trinkwasser, geregelte Abwasser-/ Müllentsorgung)

### **Weitere Lösungen, die im Text und im Dialog genannt werden:**

1. Veränderung / Verbesserung des Gesundheitssystems
2. Sport treiben (Fahrrad fahren, zu Fuß gehen, Yoga) / regelmäßige Bewegung
3. Stress vermeiden / Ausgleich zum Stress schaffen
4. viel und lange schlafen
5. Frischluft und Licht tanken
6. medizinischer Fortschritt mittels neuer technischer Möglichkeiten

## Übung 4.a. >

### **Mögliche Lösungen:**

**Sport:** Fußball, Handball, Rugby, Volleyball, Badminton, Ballett, Bodenturnen, Tanzen, Leichtathletik, Basketball, Eishockey, Eiskunstlauf, Snowboarden, Skifahren, Biathlon, Skispringen, Triathlon, Yoga, Pilates, Aerobic, Boxen, Rudern, Kajak fahren, Kanu fahren, Schwimmen, Turmspringen, Tischtennis, Tennis, Reiten etc.

**Obst & Gemüse:** der Apfel, die Banane, die Zwiebel, die Birne, die Zwetschke, der Pfirsich, die Melone, die Trauben, die Nektarine, die Mandarine, die Apfelsine, die Pflaume, die Gurke, die Zucchini, der Salat, der Spinat, das Radieschen etc.



Übungen  
2.a. und 2.b.



## Fit für den Alltag – Wie hält man sich am besten fit?

Peter kommt mit dem Fahrrad an. Er stellt sein Fahrrad ab. Auf der anderen Straßenseite sieht er seine Freundin Maria stehen.

**Peter** Hey Maria! Hallo! Hier bin ich, hier drüben!

**Maria** Ach Mensch, Peter, mit deinem Helm habe ich dich gar nicht erkannt. Ich dachte, du wolltest wie immer mit der Bahn kommen, daher stand ich dort drüben und habe auf dich gewartet.

**Peter** Nee, meine Eltern haben mir zu meinem Geburtstag ein neues Fahrrad geschenkt. Aber nicht irgendein Langweiliges, sieh mal! Das ist ein Rennrad, das Mama und Papa extra aus Holland haben herbringen lassen. Du weißt ja sicher selbst, dass die Niederlande eines der beliebtesten Länder fürs Fahrradfahren ist!

**Maria** Ja, klar, ich weiß! Aber meinst du nicht, dass es ein billigeres Rad auch getan hätte?

**Peter** Billiger, klar. Aber wenn man gute Qualität haben und sich schnell fortbewegen möchte, kostet das eben seinen Preis.

**Maria** Das sehe ich anders. Immerhin bin ich von zuhause hierher gelaufen. Das hat mich gar nichts gekostet und hält mich mindestens genauso fit wie Radfahren.

**Peter** Da hast du wahrscheinlich Recht. Doch ich mag den Rausch der Geschwindigkeit und Bahn und Bus sind nur was für faule Menschen.

**Maria** Sag so was nicht zu laut. Es gibt genug Leute, die wegen ihres Berufs oder des Studiums auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, die sich aber auf eine andere Weise fit halten.

**Peter** Aber ohne viel Sport fit bleiben? Wie soll das denn funktionieren?

**Maria** Na, zum Beispiel durch die richtige Ernährung. Fünf Portionen Obst und Gemüse soll man am Tag essen. Man soll auch darauf achten, fettarme Milchprodukte und weniger Fleisch zu essen und natürlich: Genug trinken! Mindestens 2 Liter pro Tag!

**Peter** Da hast du wohl Recht. Nachdem mein Vater einen Herzinfarkt hatte, hat sein Arzt auch gemeint, dass er mehr auf seine Ernährung und regelmäßige Bewegung achten soll. Für mich selbst ist die Bewegung an der frischen Luft sehr wichtig.

**Maria** Warum? Sport kann man auch in der Halle oder im Fitnessstudio machen, oder nicht?



- Peter** Kannst du schon. Aber draußen ist es immer viel heller als in geschlossenen Räumen, sogar bei schlechtem Wetter. Viele mögen das nicht glauben, aber Sauerstoff mobilisiert die Abwehrkräfte und das Sonnenlicht ist wichtig für die Produktion von Vitamin D, also für starke Knochen.
- Maria** Da muss ich allerdings sagen, dass ich einige Leute kenne, die sich viel an der frischen Luft bewegen und trotzdem ständig krank sind. Ich bin mir daher nicht so sicher, ob das stimmt, was du sagst.
- Peter** Um Krankheiten vorzubeugen, reicht es nicht, sich nur gesund zu ernähren und viel draußen zu sein, da stimme ich mit dir überein. Aber meinst du nicht, dass die Freunde, von denen du erzählst, eher aus anderen Gründen krank geworden sind?
- Maria** Wie meinst du das?
- Peter** Hatten sie womöglich alle etwas gemeinsam?
- Maria** Hm, wenn ich so darüber nachdenke, ja! Sie sind besonders gestresste Leute. Und wenn sie gestresst sind, greifen die meisten von ihnen zur Zigarette oder schlafen nachts nicht besonders gut. So war es zumindest bei Johanna, meiner ehemaligen Mitbewohnerin.
- Peter** Tja, da sind wir dem Ganzen wohl auf den Grund gekommen: Entspannung zum Ausgleich ist von unheimlicher Bedeutung. Meine Oma geht schon seit Jahrzehnten zum Yoga, kannst du das glauben? Ich finde diese Sportart eher zum Lachen, weil man ja gar nicht richtig schwitzt. Aber meine Oma meint, dass sie total tiefenentspannt ist, wenn sie zurückkommt und noch nach Jahren Muskelkater bekommt.
- Maria** Vielleicht sollten wir beide uns auch mal für einen Yoga-Kurs anmelden, meinst du nicht? Zum Glück rauche ich nicht, das würde meinem Herz-Kreislauf-System sonst noch mehr schaden. Dafür greife ich ab und zu zur Schokolade, das ist schon Sünde genug.
- Peter** Jetzt, wo du das Essen erwähnst, bekomme ich Hunger! Lass uns jetzt lieber eine Runde um den See spazieren und danach genüsslich Obstsalat essen, komm!
- Maria** Eine gute Idee, los geht's!

---

Link zur Audiodatei:

 [https://deutsch.info/r/didacticAudio21\\_1](https://deutsch.info/r/didacticAudio21_1)