

WORTSCHATZ

# Fit bleiben

NIVEAU

Grundstufe (A2)

NUMMER

DE\_A2\_1101V

SPRACHE

Deutsch



## Lernziele

- Ich kann den Wortschatz zum Thema *gesunde Ernährung* anwenden.  
alles was ich esse und
- Ich kann über Fitness und Gesundheit sprechen.

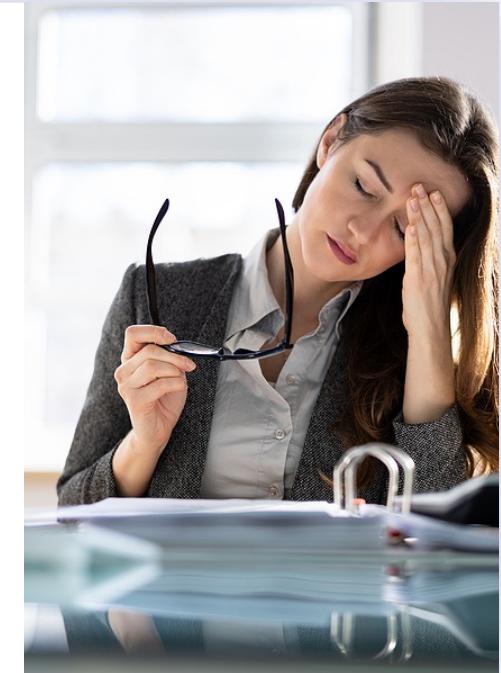
# Meine Gesundheit

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Mein Job ist sehr stressig. Das ist nicht gut    na  
für meine Gesundheit.

Ich muss mich mehr **erholen** und Stress vermeiden.  
Ich muss auf eine gesunde Ernährung achten und  
mehr Sport machen.

So bleibe ich fit!



ein stressiges Büro  
rauchen  
zu viel Essen  
zu viel Alkohol  
ca

Was ist nicht gut für die Gesundheit?

sich erholen= sich relaxen

am

Was ist gut für die Gesundheit?

Sport machen/ treiben  
genug Schlafen/ 8 Stunden

mi

vermeiden= es nicht zu etwas kommen lassen

Ernährung=Nahrungsmittel: was ich esse und was ich trinke



# Sport treiben

/ machen

**fit bleiben**



**trainieren**



**das  
Fitnessstudio**



am

Oma Gerda und Opa Heinrich fahren mit dem Fahrrad, um **fit zu bleiben.**

ca

Marie und Jannis **trainieren** für die Weltmeisterschaft.  
WM

mi

Max geht jeden Tag ins **Fitnessstudio.**

morgens



# Was passt?

## Ordne zu.

100%

es muss schnell gehen

in der Eile                   dativ

- 1** Maria läuft einen Marathon.

## rennen



# gehen

das Fitnessstudio

- 3 Jonas geht ins **Fitnessstudio**, um dort zu **ytrainieren**.  
mi

läuft

- 4 Die Freunde gehen oft am Strand spazieren, weil sie fit bleiben möchten.

## fit bleiben

**5** Ich muss nachher noch zur Post. – Fährst du? – Nein, ich \_\_\_\_\_.

laufe

# Dialog ergänzen

Fitness-  
studio

Gewichte



Hallo! Ich bin John. Bist du zum ersten Mal hier im Fitnessstudio \_\_\_\_\_? am

Viermal pro Woche. Ich hebe na  
Gewichte \_\_\_\_\_.

Warum bist du jetzt im Fitnessstudio?

am

fit bleiben  
trainierst

laufen



Ja, ich bin neu hier. Wie oft trainierst \_\_\_\_\_ du hier im Fitnessstudio? mi

Cool! Ich möchte auf dem Laufband ca laufen \_\_\_\_\_. Rennen kann ich nicht. Das ist mir zu schnell.

Ich möchte mehr Sport machen und fit und bleiben \_\_\_\_\_. mi

# Bildbeschreibung

**Beschreibe** die Bilder.

**Was machen die Personen?**

1

auf dem ersten Bild



2



3



4



\_\_\_\_\_

im Fitnessstudio

\_\_\_\_\_

laufen/ joggen

im Park

\_\_\_\_\_

rennen einen

Marathon

\_\_\_\_\_

am Strand

Sie gehen am Strand

hebt Gewichte

# Gesund oder ungesund?

Simuliere das Gespräch mit einer anderen Person aus dem Kurs während der Pandemie



**Antonio**

sehr fit; macht Kraftsport; möchte Sarah von Sport überzeugen



**Sarah** Miki

mag keinen Kraftsport, geht lieber spazieren

fit im Schlaf bleiben

*Man sollte fit bleiben!*

wir waren

Dehnungssport

*Ich bin viel zu faul!*

- täglicher Sport
- Fitnessstudio
- fit bleiben
- trainieren
- laufen/gehen/rennen
- gesund bleiben



# Und du?

Im Breakout-Room oder im Kurs: 1. **Befragt** euch. 2. **Teilt** eine Gemeinsamkeit im Kurs.

**Trainierst du auch? Wie oft?**

**Trainierst du lieber im Fitnessstudio oder zu Hause?**

nirgendwo

im PArk

**Trainierst du lieber mit Freunden oder alleine?**

**Du magst keinen Sport? Was machst du lieber?**



Du gehst in den **Breakout-Room**? Mach ein **Foto** von dieser Folie.

,

# die Ernährung

am

Nomen, Femininum

nur Singular



Mit einer **gesunden Ernährung**  
bleibt man fit.

na

# die Diät

Nomen, Femininum

Pl.: die Diäten



Tim möchte abnehmen,  
also macht er eine **Diät**.

Kilo reduzieren

zunehmen

Kilo gewinnen



# Abnehmen

fettarm



c

die Kohlenhydrate (Pl.)

m



Die Milch hat wenig Fett.  
Sie ist **fettarm**.

Brot, Nudeln und Reis haben  
viele **Kohlenhydrate**.

Mein Brott

# Was passt?

Ordne zu.

ich achte auf meine Haut

1 Fast Food hat viel Fett, Gemüse ist sehr fettarm.

mi

2 Reis, Brot und Nudeln haben viele Kohlenhydrate.

na

3 Ina macht eine Diat, sie isst kein Fast Food und keine Süßigkeiten.

am

schnelles Essen= Imbiss

4 Ina möchte abnehmen.

ca

5 Julia achtet auf eine gesunde Ernährung.

achten auf etwas

Ernährung

Diät

abnehmen

fettarm

Kohlenhydrate

# Gesunde Ernährung

Wie kann man sich gesund ernähren? Was soll man mehr tun? Was weniger?

**Formuliere** Tipps. **Finde** auch eigene Ideen.



1

Süßigkeiten  
essen

4

fettarm essen

7

Diät machen

2

selbst kochen

5

Alkohol trinken

3

Obst essen

6

Fast Food essen

9

Kohlenhydrate  
essen

Gemüse essen

weniger

mehr

# Gute Vorsätze für das neue Jahr!

**Es ist Silvesterabend, der  
Countdown läuft!**

**Welche Vorsätze nimmst du dir  
für das neue Jahr vor?**

**Möchtest du dich gesünder  
ernähren? Mehr Sport treiben?**

**Was isst du mehr, was  
weniger?**





Nächstes Jahr möchte  
ich weniger **naschen**.

wieder in einer Gruppe machen

Sieh dir das Foto an.  
Geh auf Seite 13 und finde ein Synonym  
für **naschen**.

die Entspannung



sich entspannen



die  
Entspannungs-  
übung



Entspannung ist gut  
für die Gesundheit.

am

Ich entspanne mich  
im Park.

na

Meditation ist eine  
Entspannungs-  
übung.

mi



# Relaxen

**Stress  
vermeiden**



**(das) Yoga**



**sich erholen**



Die Managerin  
möchte ab jetzt  
**Stress vermeiden**  
und sich öfter  
erholen.

Nadja macht dreimal  
pro Woche abends  
**Yoga.**

Fritz und Lena  
**erholen sich** von  
dem anstrengenden  
Arbeitstag.

zu viel Druck

# Was passt?

Ordne zu.

- 1 Timo und Maike wollen jetzt öfter
- 2 Beim Yoga macht sie
- 3 Lina entspannt sich gern
- 4 Entspannung und Stress vermeiden
- 5 Sarah erholt sich im Park

- a beim Musikhören.
- b sind wichtig für die Gesundheit.
- c vom Stress auf der Arbeit.
- d Stress vermeiden.
- e Entspannungsübungen

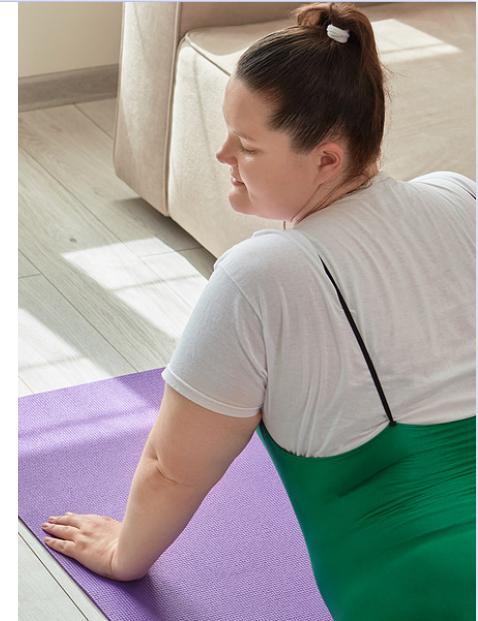
# Zeit für Erholung

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Maria ist Managerin. Ihr Job ist sehr stressig. Maria weiß, dass zu viel Stress ungesund ist. Also möchte sie ab jetzt Stress vermeiden. Sie will sich mehr erholen.

Sie geht jetzt jeden Abend zum Yoga. Dort macht sie viele Entspannungsübungen. Durch Yoga bleibt Maria auch fit. Außerdem möchte Maria nachts mehr schlafen. Sie geht jetzt abends früher ins Bett.

Maria achtet jetzt auch auf eine gesunde Ernährung. Sie isst weniger Fast Food. Stattdessen kocht sie öfter fettarm. Süßigkeiten isst sie nur noch ab und zu.



Warum möchte  
Maria Stress  
vermeiden?

na

Wie erholt sich  
Maria?

mi

Was macht Maria  
jetzt mehr?

ca

Was macht Maria  
jetzt weniger?

am

# Und du?

Wie bleibst du fit? **Erzähle!**

1

Training?

2

Erholung?

3

Gesunde Ernährung?



# Über die Lernziele nachdenken

- Kannst du den Wortschatz zum Thema *gesunde Ernährung* anwenden?

- Kannst du über Fitness und Gesundheit sprechen?

Was kann ich besser machen? Die Lehrkraft gibt allen persönliches Feedback.

# Ende der Stunde

Redewendung

***fit wie ein Turnschuh sein***

**Bedeutung:** gesund, fit, trainiert sein

**Beispiel:** Wer *fit wie ein Turnschuh sein* will, muss viel trainieren.



# Zusatzzübungen



# Was passt?

Ordne zu.

- 1 Ich achte jetzt auf eine gesunde Ernährung.
- 2 Hieu trainiert jetzt öfter.
- 3 Ella macht jeden Abend Yoga.
- 4 Bea macht jetzt eine Diät.
- 5 Rico geht gern ins Fitnessstudio.
- 6 Pauline kocht jetzt fettarm und isst abends keine Kohlenhydrate.
- 7 Kai erholt sich abends auf dem Sofa.

- a Sie macht eine Diät.
- b Dort hebt er Gewichte und rennt auf dem Laufband.
- c Sie möchte fünf Kilo abnehmen.
- d Also esse ich weniger Süßigkeiten und trinke weniger Alkohol.
- e So möchte er Stress vermeiden.
- f Dabei trainiert sie und macht Entspannungsübungen.
- g Er geht dreimal pro Woche abends ins Fitnessstudio.

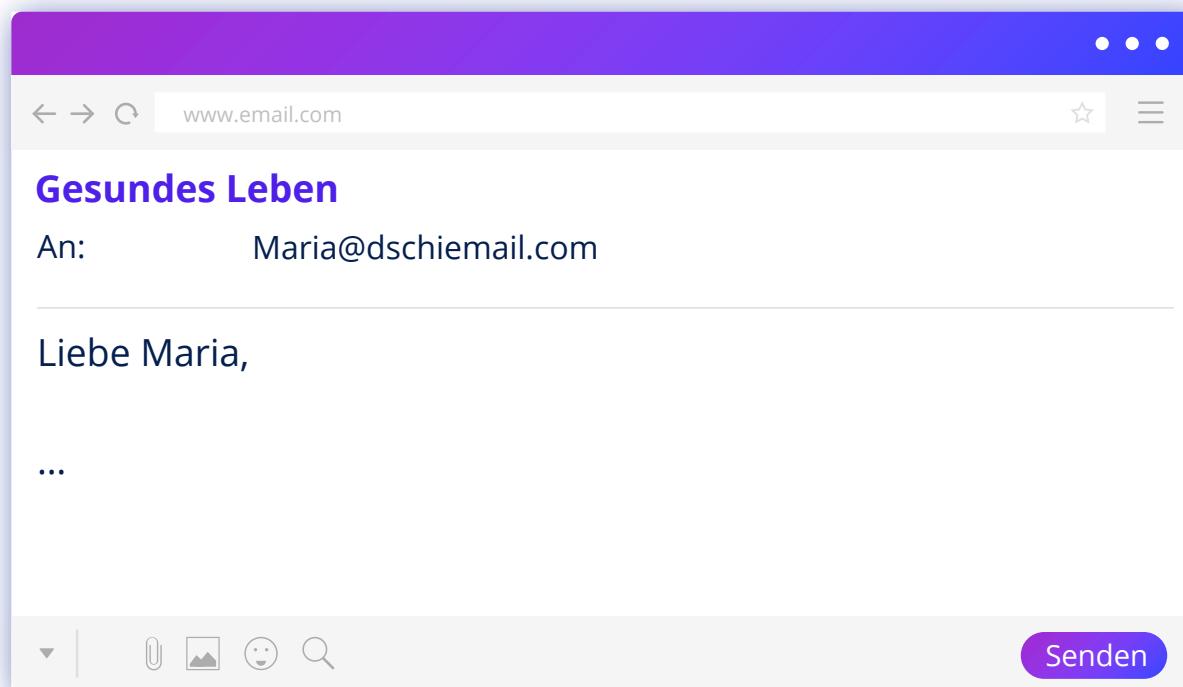




# E-Mail an Maria



**Erinnerst du dich an Maria? Welche Tipps gibst du Maria für einen gesunden Lebensstil?  
Formuliere eine E-Mail.**



# Gesunde Ernährung

**Spielt ein Spiel.** Ihr befüllt euren Einkaufskorb mit Nahrungsmitteln.

**Findet** Nahrungsmittel mit A, B, C, ... **Wechselt euch ab.**

Wie weit kommt ihr?



*A wie Apfel.*

*A wie Apfel, B wie Banane.*

*A wie Apfel, B wie Banane, C wie Chili.*

# Lösungen

**S. 3:** nicht gut: Stress; gut: Stress vermeiden, sich erholen, gesunde Ernährung, Sport

**S. 5:** 1. läuft; 2. rennen; 3. Fitnessstudio, trainieren; 4. gehen, fit bleiben; 5. laufe

**S. 6:** Fitnessstudio; trainierst; Gewichte; laufen; fit bleiben

**S. 7:** 1. Gewichte heben; 2. joggen/laufen; 3. sprinten; 4. spazierengehen

**S. 12:** 1. fettarm; 2. Kohlenhydrate; 3. Diät; 4. abnehmen; 5. Ernährung

**S. 13:** weniger: 1, 5, 6, 7; mehr: 2, 3, 4, 8, 9

**S. 15:** Süßigkeiten essen

**S. 18:** 1d; 2e; 3a; 4b; 5c

**S. 19:** 1. weil Stress ungesund ist; 2. durch Yoga; 3. achtet auf eine gesunde Ernährung, kocht öfter fettarm; 4. isst weniger Fast Food und Süßigkeiten

**S. 24:** 1d; 2g ; 3f; 4c; 5g; 6a; 7b

# Zusammenfassung

## Sport treiben

- *Oma Gerda und Opa Heinrich fahren mit dem Fahrrad, um fit zu bleiben.*
- *Marie und Jannis trainieren für die Weltmeisterschaft.*
- *Max geht jeden Tag ins Fitnessstudio.*

## Tipps für gesunde Ernährung geben

- *Koch mehr selbst. Iss mehr Obst. Iss mehr fettarm. Mach eine Diät. Iss mehr Kohlenhydrate. Iss mehr Gemüse.*
- *Iss weniger Süßigkeiten. Trink weniger Alkohol. Iss weniger Fast Food.*

## Entspannung

- *Entspannung ist gut für die Gesundheit.*
- *Ich entspanne mich im Park.*
- *Meditation ist eine Entspannungsübung.*

# Wortschatz

Stress vermeiden

fit bleiben

trainieren

das Fitnessstudio, -s

rennen

gehen

laufen

der Kraftsport (nur Sg.)

die Ernährung (nur Sg.)

die Diät, -en

fettarm

die Kohlenhydrate (Pl.)

abnehmen

die Entspannung, -en

sich entspannen

die Entspannungsübung, -en

(das) Yoga (nur Sg.)

sich erholen

# Notizen