

WORTSCHATZ

Fit bleiben

NIVEAU

Elementarstufe (A2)

NUMMER

DE_A2_1101V

SPRACHE

Deutsch

Lernziele

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



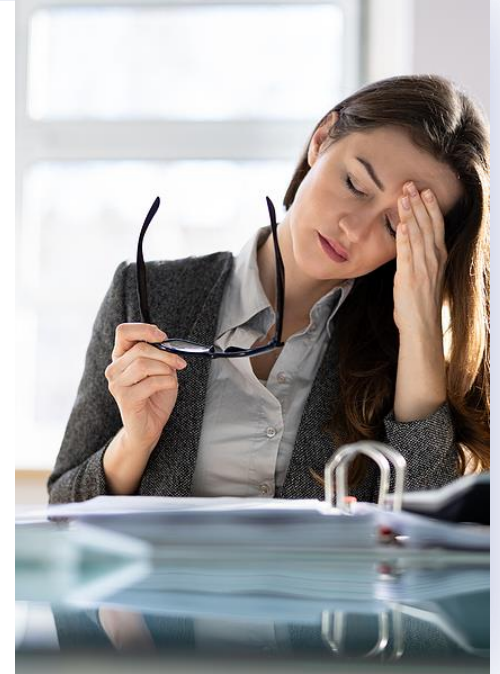
Meine Gesundheit

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

Mein Job ist sehr stressig. Das ist nicht gut
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!



Was ist nicht gut für die Gesundheit?

Was ist gut für die Gesundheit?



Sport treiben

fit bleiben



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

trainieren



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

**das
Fitnessstudio**



Max geht jeden Tag ins **Fitnessstudio**.



Was passt?

Ordne zu.

1 Maria _____ einen Marathon.

2 Markus hat es eilig. Er muss zum Bus _____.

3 Jonas geht ins _____, um dort zu _____.

4 Die Freunde _____ oft am Strand spazieren, weil sie
_____ möchten.

5 Ich muss nachher noch zur Post. – Fährst du? – Nein, ich _____.

rennen

gehen

Fitnessstudio

läuft

fit bleiben

trainieren

laufe



Dialog ergänzen

**Fitness-
studio**

Gewichte



Hallo! Ich bin John. Bist du zum ersten
Mal hier im _____?

Viermal pro Woche. Ich hebe
_____.

Warum bist du jetzt im Fitnessstudio?



fit bleiben

laufen

trainierst

Ja, ich bin neu hier. Wie oft
_____ du hier im Fitnessstudio?

Cool! Ich möchte auf dem Laufband
_____. Rennen kann ich nicht.
Das ist mir zu schnell.

Ich möchte mehr Sport machen und
_____.



Bildbeschreibung

Beschreibe die Bilder.

Was machen die Personen?











Gesund oder ungesund?

Simuliere das Gespräch mit einer anderen Person aus dem Kurs.



Antonio

sehr fit; macht
Kraftsport;
möchte Sarah
von Sport
überzeugen



Sarah

mag keinen
Kraftsport, geht
lieber spazieren

Man sollte fit bleiben!

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?

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

Nomen, Femininum

nur Singular



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

die Diät

Nomen, Femininum

Pl.: die Diäten



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

Abnehmen

fettarm



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

die Kohlenhydrate (Pl.)



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



Was passt?

Ordne zu.

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

2 Reis, Brot und Nudeln haben viele _____.

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

4 Ina möchte _____.

5 Julia achtet auf eine gesunde _____.

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

2

selbst kochen

3

Obst essen

4

fettarm essen

5

Alkohol trinken

6

Fast Food essen

7

Diät machen

8

Kohlenhydrate
essen

9

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**.

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

die Entspannung



Entspannung ist gut
für die Gesundheit.

sich entspannen



Ich **entspanne mich**
im Park.

die
Entspannungs-
übung



Meditation ist eine
**Entspannungs-
übung.**

Relaxen

**Stress
vermeiden**



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

(das) Yoga



Nadja macht dreimal
pro Woche abends
Yoga.

sich erholen



Fritz und Lena
erholen sich von
dem anstrengenden
Arbeitstag.



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.



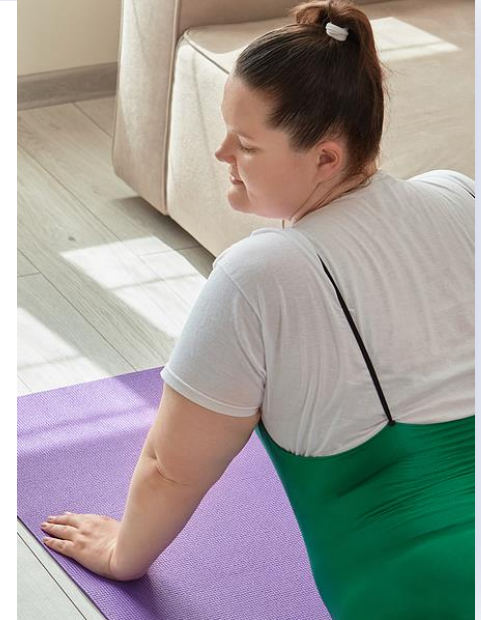
Zeit für Erholung

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?

Wie erholt sich Maria?

Was macht Maria jetzt mehr?

Was macht Maria jetzt weniger?



Und du?

Wie bleibst du fit? **Erzähle!**

1

Training?

2

Erholung?

3

Gesunde Ernährung?





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.



Zusatzübungen



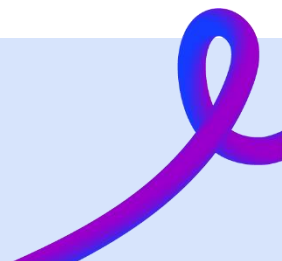
Was passt?

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.**

A screenshot of an email composition window. The window has a purple header bar with three white dots. Below the header is a address bar with navigation icons (back, forward, refresh) and the URL 'www.email.com'. To the right of the address bar are a star icon and a menu icon. The main body of the email is white. At the top, the subject 'Gesundes Leben' is written in purple. Below the subject, the recipient 'An: Maria@dschiemail.com' is listed. A horizontal line separates the header from the body. The body contains the text 'Liebe Maria,' followed by three dots '...'. At the bottom of the window is a grey bar with icons for a dropdown menu, a paperclip, a picture, a smiley face, and a magnifying glass. On the right side of this bar is a purple button with the text 'Senden' in white.

www.email.com

Gesundes Leben

An: Maria@dschiemail.com

Liebe Maria,

...

Senden



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. spaziergehen

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; 5b; 6a; 7e



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

