

Слайд 1

Heute möchte ich euch eine Präsentation zum Thema “Gesundheit” vorstellen.

Сегодня я хотела бы представить вам презентацию на тему Здоровье.

Слайд 2 - Schlechte Gewohnheiten

Heutzutage haben die Menschen viele schlechte Angewohnheiten: sie trinken Alkohol, sie rauchen Zigaretten, sie essen Fastfood, sie haben Schlafmangel. Alle diese Angewohnheiten führen zu einem ungesunden Lebensstil (стиль). Damit Sie gesund bleiben, gibt es einige nützliche Tipps.

Сегодня люди имеют много вредных привычек: выпивание алкоголя, курение сигарет, фастфуд, недостаток сна. Все это приводит к нездоровому образу жизни. Поэтому для того чтобы оставаться здоровым есть несколько полезных советов.

Слайд 3 - Gesundes Essen

Man sollte mehr Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch essen: Diese Produkte enthalten viele Vitamine, die für den Körper nützlich sind. Man sollte mehr Wasser trinken: Ein Erwachsener benötigt etwa 8 Gläser Flüssigkeit pro Tag.

Больше пить воды: Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. Больше есть овощей, фруктов, орехов, рыбы: эти продукты содержат много витаминов полезных для организма.

Слайд 4 - gesunder Schlaf

Das Bett sollte bequem sein, die Matratze und die Kissen sollten fest genug sein. Ein Erwachsener muss mindestens 7-8 Stunden am Tag schlafen, um gesund zu sein. Es ist gut für den Körper vor 23 Uhr ins Bett zu gehen.

Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Полезно для организма ложиться спать до 23 часов.

Слайд 5 - Freizeit

Reisen Sie mindestens zweimal im Jahr. Schwimmen Sie im Meer und sonnen Sie sich, weil der Körper Vitamin D braucht. Gehen Sie in Parks und Wäldern spazieren.

Путешествуйте минимум два раза в год. Купайтесь в море и загорайте, потому что организму нужен витамин Д. Ходите гулять в парки и леса

Слайд 6 - Physische Aktivität

Machen Sie eine Sportstunde, um gesund zu bleiben. Besuchen Sie das Fitnessstudio, um sich fit zu fühlen. All diese Tipps werden euch helfen, gesund zu bleiben.

Делайте зарядку для поддержания здоровья. Посещайте фитнес студио для поддержания формы