

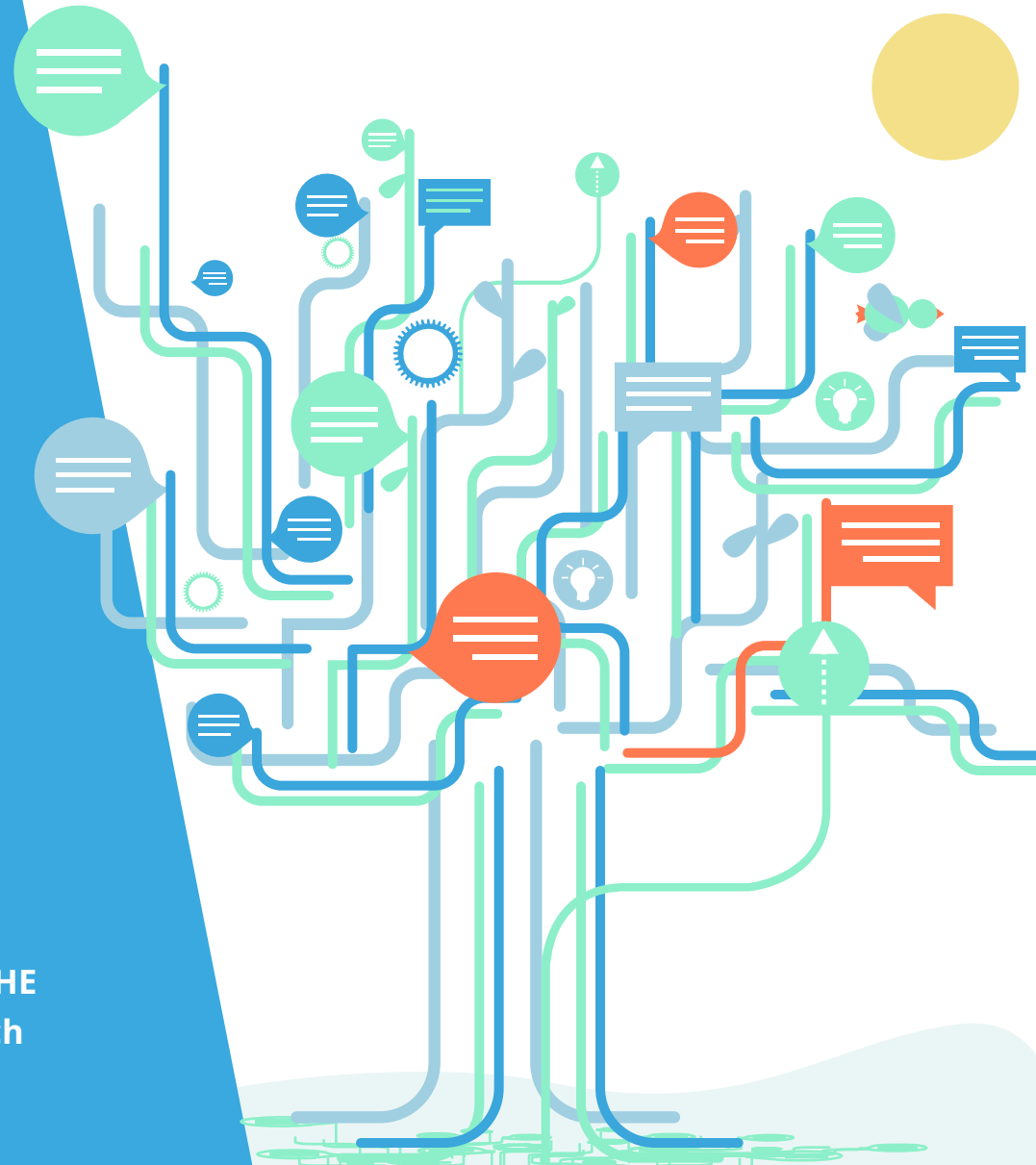
Fit bleiben

WORTSCHATZ

NIVEAU
Anfänger

NUMMER
A2_1055V_DE

SPRACHE
Deutsch





Lernziele

- Kann den Wortschatz zum Thema gesunde Ernährung anwenden.
- Kann über Fitness und Gesundheit sprechen.



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**!

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**.



gehen – laufen – rennen



- **gehen:** langsam
- **laufen:** schneller
- **rennen:** am schnellsten

Geschwindigkeit

Gehen ist langsam.

Laufen ist schneller.

Rennen ist am schnellsten.





Fit bleiben



Maria **rennt** ein Rennen.

Markus **läuft** am Strand.



Jonas geht ins **Fitnessstudio**, um dort zu **trainieren**.

Die Freunde **laufen** oft, weil sie **fit bleiben** möchten.





Ergänze den Dialog

Fitnessstudio

Gewichte



fit bleiben

laufen

trainierst

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

Viermal pro Woche. Ich hebe _____.

Warum bist du jetzt im Fitnessstudio?

Toll! Ich wünsche dir viel Spaß!

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 _____. Ich werde ab und zu abends ins Fitnessstudio kommen.



Was machen die Personen? Beschreibe die Bilder!











Gesund oder ungesund?

**Führe einen Dialog.
Suche dir eine Rolle aus. Dein Lehrer übernimmt die andere.**

Man sollte fit bleiben!



Ich bin viel zu faul!

Rolle A: Ist der Meinung, dass man immer fit bleiben sollte, egal in welchem Alter man ist. Rolle A möchte Rolle B davon überzeugen.

Rolle B: Ist sehr faul und möchte keinen Sport machen.



Und du?

**Trainierst du
auch?
Wie oft?**

jeden Tag

ab und zu

dreimal pro
Woche

abends

nie

gesunde Ernährung



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

die Diät



Tim ist zu dick, also macht er jetzt eine **Diät**.

abnehmen



Mia möchte mit der Diät **abnehmen**.

fettarm



Die Milch hat wenig Fett, sie ist **fettarm**.

die Kohlenhydrate (Pl.)



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



Gesunde Ernährung



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

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



Ina macht eine **Diät**, sie isst kein Fast Food und keine Süßigkeiten. Sie möchte **abnehmen**.

Julia achtet jetzt auf **gesunde Ernährung**.





Gesunde Ernährung

Wie kann man sich gesund ernähren?
Was soll man mehr tun? Was weniger?
Formuliere Tipps! Finde auch eigene Ideen!

Süßigkeiten essen

selbst kochen

Obst essen

Kohlenhydrate
essen

fettarm essen

Alkohol trinken

Fast Food essen

Diät machen

Sport machen

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?



die Entspannung

sich entspannen



Entspannung ist gut für die Gesundheit.
Ich **entspanne mich** im Park.

Stress vermeiden



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

sich erholen



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

Yoga



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

die Entspannungsübung



Beim Yoga macht man oft **Entspannungsübungen**.



Entspannung



Timo und Maike wollen jetzt öfter **Stress vermeiden**. Sie wollen **sich** öfter **erholen**.

Beim **Yoga** macht sie **Entspannungsübungen**.



Entspannung und **Stress vermeiden** sind wichtig für die Gesundheit.

Lina **entspannt sich** gern beim Musik **machen**.





Zeit für Erholung

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.





Beantworte die Fragen

Warum möchte Maria
Stress vermeiden?

Wie erholt sich Maria?

Was macht Maria jetzt
mehr?

Was macht Maria jetzt
weniger?



E-Mail an Maria

**Welche weiteren Tipps würdest du Maria geben?
Formuliere eine E-Mail.**

The image shows a window with a title bar containing three buttons: a minus sign, a square, and a close button (marked with an 'x'). Below the title bar are two input fields. The first field contains the text "An: Maria". The second field contains the text "Betreff: Gesunde Ernährung". Below these fields is a large rectangular area with horizontal lines, intended for writing the email body.



Und du?

**Wie bleibst du fit?
Erzähle!**



Training?

Erholung?

Gesunde Ernährung?



Gesunde Ernährung



der Apfel

Überlege dir Nahrungsmittel.

Dein Lehrer findet ein Nahrungsmittel mit A, du mit B, dein Lehrer mit C, ...

Welche Nahrungsmittel sind gesund?
Welche nicht?

A wie Apfel



Über die Lernziele nachdenken

Gehe zur zweiten Seite dieser Lektion zurück!
Hast du die Lernziele erreicht?

ja

nein

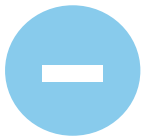
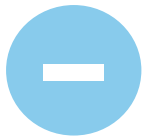




Über diese Lektion nachdenken

Was hast du in dieser Lektion gelernt (Übungen, Wortschatz...)?
Was war schwierig?
Und was war einfach?




Wenn du Zeit hast, gehe noch einmal zurück zu den schwierigsten Seiten.



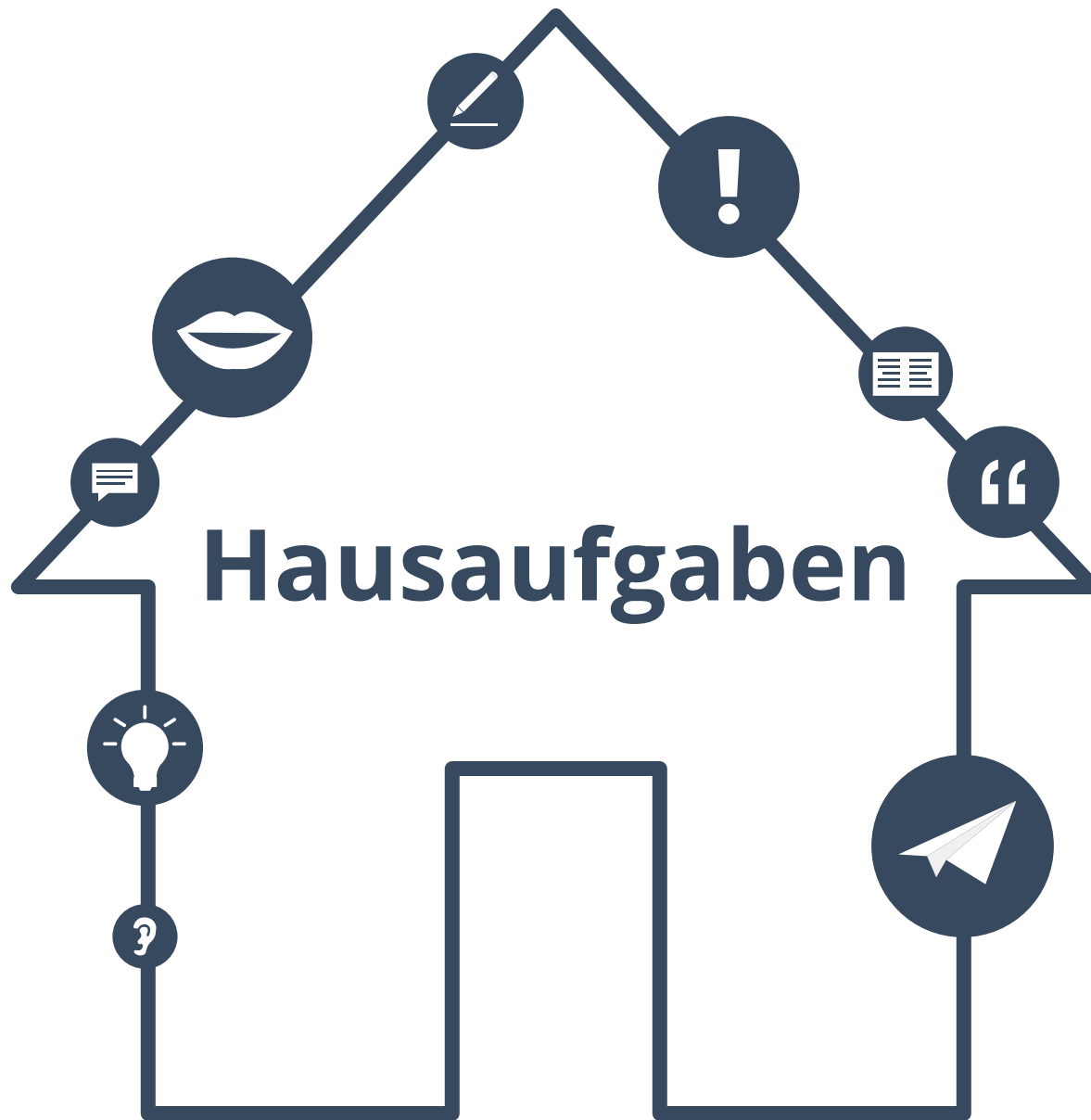
Lösungen

S. 9: Fitnessstudio, trainierst, Gewicht, laufen, fit bleiben

S. 10: oben links: Gewichte heben / trainieren; **oben rechts:** rennen; **unten links:** laufen; **unten rechts:** gehen

S. 19: Man soll weniger...: Süßigkeiten essen, Kohlenhydrate essen, Alkohol trinken, Fast Food essen, ...;
Mann soll mehr...: selbst kochen, Obst essen, fettarm essen, Diät machen, Sport machen, Gemüse essen, ...

S. 28: Warum möchte Maria Stress vermeiden?: Zu viel Stress ist ungesund.
Wie erholt sich Maria?: Sie geht zum Yoga und macht Entspannungsübungen. Außerdem geht sie abends früher schlafen und achtet auf eine gesunde Ernährung.
Was macht Maria jetzt mehr?: Sie schläft jetzt mehr und kocht öfter fettarm.
Was macht Maria jetzt weniger?: Sie isst weniger Fast Food und Süßigkeiten.





Verbinde die Sätze

1. Ich achte jetzt auf eine gesunde Ernährung.

2. Olaf möchte fit bleiben.

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.



Wortschatzlisten

**Schreibe zwei Listen mit Wörtern aus dieser Lektion.
Wie heißen deine Listen?**

Liste 1: _____

Liste 2: _____



Wortschatzlisten

Suche mehr Nomen, Verben, Adjektive oder Adverbien aus dieser Lektion!

Findest du drei Beispiele für jede Liste?

Nomen

Verben

Adjektive oder Adverbien



Meine Lieblingswörter

**Welche sind deine fünf Lieblingswörter aus dieser Lektion?
Schreibe sie in deine Liste!**

A graphic of a notepad with a spiral binding on the left. A white sticky note with a blue tab is attached to the top right of the notepad. The sticky note has the text "Meine Lieblingswörter" written on it. The notepad has several horizontal lines for writing. The first three lines are pre-filled with the text "Wort eins", "Wort zwei", and "Wort drei". The fourth line is followed by an ellipsis "...". There are four more empty lines at the bottom of the notepad.

Meine Lieblingswörter

Wort eins

Wort zwei

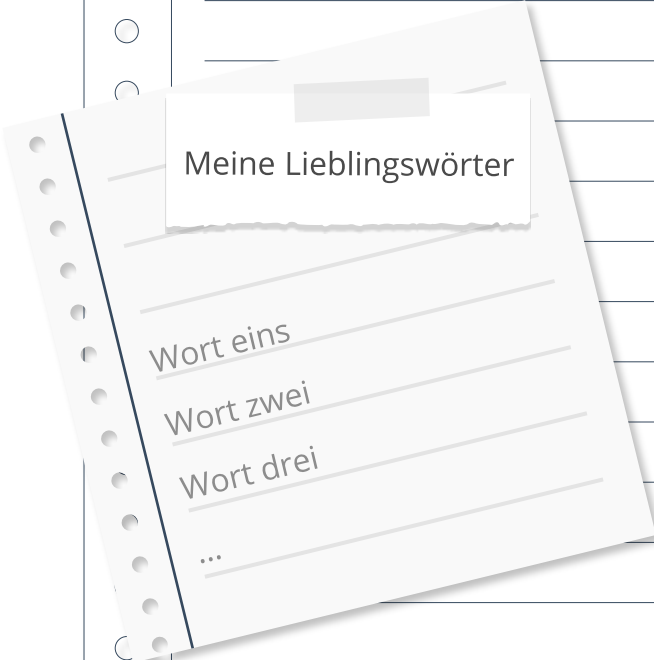
Wort drei

...



Meine Lieblingswörter

Schreibe Sätze mit deinen Lieblingswörtern!



<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
	• Wort eins: Satz eins
	• Wort zwei: Satz zwei
	• ...
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____



Sätze in der 1. Person Singular

**Wähle fünf Sätze aus dieser Lektion.
Setze das Verb in die 1. Person Singular!**





Beispiel:





Maria ist Managerin.



→ Ich bin Managerin.



...

















Hausaufgaben Lösungen

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



Über dieses Material

Mehr entdecken:
www.lingoda.com

Dieses Lehrmaterial wurde von

lingoda

erstellt.



lingoda Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!