

Stunde 4

Hімецька мова (8-й рік навчання) : підруч. для 8 класу загально освіт. навч. закл. / С. І. Сотникова, Г. В. Гоголева. — Х. : Вид-во «Ранок», 2016. — 256 с. : іл.

Thema: **GESUNDE LEBENSWEISE**

Lexik: *regelmäßig, die Ernährung, das Fastfood, der Job -s, sich bewegen (bewegte sich, hat sich bewegt), sich ernähren (ernährte sich, hat sich ernährt)*

Grammatik.

Конструкція *Es ist +прикметник* (gesund, ungesund, schädlich, ...) завжди вживається з часткою **zu**

Z.B., Es ist **gesund**, Sport **zu** treiben.

Infinitiv steht am Satzende mit **ZU**

Sprechen. 17 Üb.2

Was ist gesund und was ist schädlich?

Sport treiben, im Park spazieren gehen, in die Disko gehen, rauchen, sich viel bewegen, Alkohol trinken, Fleisch essen, im Freien sein, lange fernsehen, schwimmen, viel in der Sonne liegen, lange am Computer sitzen, viel essen, frisches Obst essen, viele Süßigkeiten essen, viel zu Fuß gehen, regelmäßig Medikamente nehmen, wandern, lange schlafen, Fußball spielen, früh aufstehen, regelmäßig Fastfood essen, viel Wasser trinken

Ist das gesund oder schädlich?

Ich meine, es ist gesund, ... zu...

Ich glaube, es ist schädlich, ... zu...

Schreiben. AB S. 5 Üb.3

Lesen. S.18 Üb.3

Lies den Text und finde die dazu passende Überschrift.

A) Mehr Zeit im Freien verbringen

B) Fünfmal am Tag Sport machen

C) Richtige Ernährung

Fast jedes Schulkind weiß: Täglich fünf Portionen frisches Obst und Gemüse zu essen ist gesund. Unter dem Motto «5-a-Day» (**«5 am Tag»**) empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation die regelmäßige und ausreichende Ernährung mit frischem Obst und Gemüse. Doch wie halten es die Menschen in Europa mit dieser Empfehlung? Man hat über 5 000 Menschen in fünf europäischen Ländern befragt. Und die Ergebnisse waren so:

Fast jeder fünfte Deutsche schafft es überhaupt nicht, fünfmal am Tag **frisches Obst oder Gemüse** zu essen. Die Hälfte der Deutschen erreicht dieses Ziel höchstens dreimal in der Woche. Nur jeder elfte Deutsche ernährt sich richtig und nimmt fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu sich.

Im Ländervergleich nehmen die Niederländer die Empfehlungen von Experten besonders ernst. Und die Spanier leisten den Deutschen schlechte Gesellschaft, viele nehmen nie die empfohlenen fünf Portionen Gesundheit am Tag zu sich.

Die Hauptgründe für ungesunde Ernährung sind in allen Ländern fast gleich: Der Lebensstil und der Job sind es meistens. Man hat nicht genug Zeit für eine gesündere Ernährung.

Nach: www.pressemitteilungen-online.de

Ergänze die Sätze dem Text gemäß.

- 1) Man empfiehlt fünf Portionen **frisches Obst und Gemüse** zu essen.
- 2) Das Motto für gesunde Ernährung lautet «...».
- 3) An der Umfrage haben ... aus fünf Ländern Europas teilgenommen.
- 4) Die Hälfte der Deutschen isst empfohlene fünf Portionen Obst und Gemüse nur...
- 5) Nur jeder ... ernährt sich laut der Umfrage richtig.
- 6) ... essen am gesündesten in Europa.
- 7) Die meisten ... nehmen die Empfehlungen der Experten nicht ernst und essen nicht genug frisches Obst und Gemüse.
- 8) Die meisten Menschen essen ungesund, weil sie wegen ... nicht genug Zeit dafür haben.

Sprechen. Gib bitte die Tipps für gesundes Leben. S. 19 Üb.5.

Beginne so: *Um gesund zu leben, muss man genug Wasser trinken.*

Schreiben. AB S.5 Üb.4

Leben deine Mitschüler gesund?

Meine Mitschüler leben *gesund/nicht gesund*.

Die meisten treiben regelmäßig Sport, ...

Viele ernähren sich *richtig/nicht richtig*, ...

Einige machen leider keine Morgengymnastik, ...

Nur wenige...