

# Die Körperteile



das Haar / die Haare

Das Ohr (-en)

Die Nase

das Gesicht - лицо

die Schulter(n)

**der Körper**

**der Kopf(Köpfe)**

**der Finger(=)**

**die Hand(Hände)**

**der Arm(e)**

**der Hals(Häse)**

**der Ellbogen(=)**

**der Rücken(=)**

**die Brust(Brüste)**

**das Bein(e)**

**der Bauch(Bäuche)**

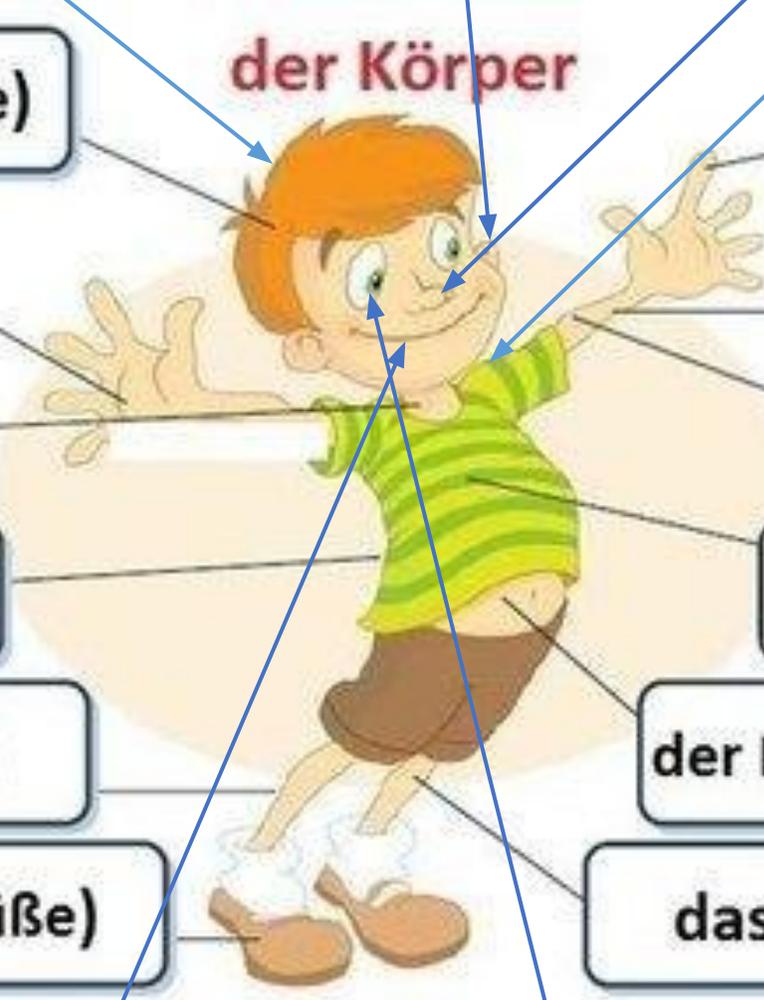
**der Fuß(Füße)**

**das Knie(=)**

Der Mund

Das Auge, -n

der Zahn (die Zähne) - зуб



# KRANKHEITEN

*Übersetze diese Krankheitssymptome in deine Sprache:*

Krank sein	Ich bin krank.
Zahnschmerzen	Mir ist übel/schlecht.
Bauchschmerzen	Ich bin erkältet.
Grippe	Mein Kopf/Zahn/Bauch ...tut weh.
Fieber	Meine Zähne/Füße/Beine... tun weh.
Durchfall	der Arzt/die Ärztin
Schnupfen	der Zahnarzt
Husten	die Tablette/-n
Halsschmerzen	die Nasentropfen
Rückenschmerzen	der Hustentee
Ohrenschmerzen	der Hustensaft/Hustensirup
Wie fühlst du dich?	die Halsschmerztablette
Ich fühle mich nicht gut/wohl.	Mir ist kalt.
Mir ist heiß.	Ich friere.



**KRANKHEITEN**  
 Übersetze diese Krankheitssymptome  
 in deine Sprache



- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen/ Migräne
- Grippe
- Ohrenschmerzen
- Zahnschmerzen
- Rückenschmerzen



- eine Erkältung
- Halsschmerzen
- Fieber
- Schnupfen

- Hast du Kopfschmerzen? - Ja, mir tut **t** der Kopf weh.  
Ja, ich habe Kopfschmerzen.  
Nein, mir tut der Kopf nicht weh.  
Nein, ich habe keine Kopfschmerzen.
- Hast du die Ohrenscherzen? - Ja, mir tun **n** die Ohren weh.
- Welche Krankheiten und Schmerzen hast du oft(часто)/manchmal(иногда)/ selten (редко)/ nie (никогда)? -  
Ich habe oft/manchmal/selten/nie...

# Was sollst du bei Kopfschmerzen und anderen Schmerzen tun?

**Ordnen Sie zu!** - *Du sollst/ du sollst nicht ....*

viel Spazieren gehen: .....

heißen Tee mit Honig trinken: .....

warme Sachen (Kleidung) anziehen: .....

gerade sitzen: .....

sofort zum Arzt gehen:.....

keinen Alkohol trinken: .....

# Was sollst du bei Kopfschmerzen und anderen Schmerzen tun?

**Ordnen Sie zu!** - *Du sollst/ du sollst nicht ....*

nicht rauchen:.....

eine Schmerztablette nehmen: .....

viel schlafen: .....

keine Schokolade essen:.....

nicht mit dem Auto fahren: .....

eine Mütze aufsetzen: .....

Nasentropfen tröpfeln: .....

# Ein Test

## Was tust du für deine Gesundheit?

Ich treibe Sport.	a. nie	b. ab und zu	c. regelmäßig
Ich esse Obst und Gemüse.	a. nie	b. ab und zu	c. jeden Tag
Ich esse Pommes frites mit Ketchup.	a. regelmäßig	b. manchmal	c. nie
Ich trinke Cola.	a. regelmäßig	b. manchmal	c. nie
Ich trinke Milch.	a. selten	b. ab und zu	c. jeden Tag
Ich esse Fisch.	a. selten	b. ab und zu	c. oft
Ich esse Fleisch.	a. jeden Tag	b. sehr oft	c. ab und zu
Ich fahre Rad.	a. selten	b. manchmal	c. oft
Ich sehe fern.	a. oft	b. manchmal	c. selten
Ich gehe zu Fuß.	a. nie	b. ab und zu	c. regelmäßig

**a** = 1 Punkt; **b** = 2 Punkte; **c** = 3 Punkte.

## Wie viele Punkte hast du?

**26-30** Punkte: Du lebst sehr gesund.

**21-25** Punkte: Du lebst gesund.

**16-20** Punkte: Du lebst nicht sehr gesund. Du kannst mehr für deine Gesundheit tun.

**13-15** Punkte: Du lebst ungesund! Du musst mehr für deine Gesundheit tun!

**weniger als 13** Punkte: Achtung!! Du lebst sehr gefährlich!

# Was ist gesund? Was ist ungesund?

Es ist gesund, .... zu...(+ Infinitiv)

Es ist gesund, Milch zu trinken.

Es ist ungesund, .... zu ... (+ Infinitiv)

Es ist ungesund, Pommes Frites zu essen.

 <b>gesund</b> Milch, ...	 <b>ungesund</b> ...
---	--

Milch – Cola – Fleisch – Sport – Auto fahren – Pommes frites

Hustensaft – Computerspiele – Rad fahren – Fußball spielen – fernsehen

Chips – Karotten – zu Fuß gehen – Torte – Schokolade – Äpfel – Würste – Salat – ...

!!! Составь таблицу, распределите слова по столбикам, запиши 5 своих словосочетаний в каждый столбик.

## Was ist gesund? Was ist ungesund?

1. Oft laute Musik hören
2. bei der Ernährung auf Vitamine und Mineralien achten
3. jede neue Diät probieren
4. bei jedem Wetter draußen Sport treiben
5. viel Eis essen
6. seine Hausaufgaben spät am Abend machen
7. oft in die Disco tanzen gehen,
8. viel trinken
9. beim Essen lesen
10. am Morgen Gymnastik machen
11. oft ins Fitnesscenter gehen
12. oft lachen
13. vor dem Schlafen warme Milch trinken
14. viel Schokolade essen
15. in die Sauna gehen
16. oft und lange am Computer spielen
17. sich spät schlafen legen

Прочитайте текст, составьте предложения по тексту используя структуру:  
Es ist gesund/ es ist ungesund, ..... zu.....

### **Eine gute Figur? Ja, bitte!**

Heutzutage wollen viele Menschen eine bessere Figur haben. Müssen sie auf eine Diät achten oder Tabletten einnehmen, um eine gute Figur zu haben?

Wir sagen „Nein!“ Achten Sie bisschen auf Ihre Ernährung. Essen Sie weniger Fettes oder Süßes.

Gemischtes Essen ist auch ungesund. Am besten Sie essen morgens Quark oder Joghurt und trinken Obstsaft.

Mittags dann Fleisch mit Kartoffeln und Gemüse, aber ohne Brot! Abends ein Paar Butterbrote mit Salat, aber nicht nach 9 Uhr! Einmal am Tag dürfen Sie auch ein Stück Torte oder ein bisschen Schokolade essen. Das ist nützlich für Ihre Energie!

Um kräftiger und aktiver zu werden, gehen Sie einmal die Woche ins Fitnesscenter!

## **Peter Weigel lebt gefährlich!**

*Peter Weigel ist in Gefahr. Er raucht zu viel. Er weiß: Rauchen schadet der Gesundheit! Er trinkt auch zu viel Kaffee: jeden Tag 8 bis 10 Tassen.*

*Er meint: Kaffee hält fit! Aber Kaffee schadet dem Magen.*

*Peter Weigel ist ein Feinschmecker. Sein Lieblingsessen ist Schweinebraten mit Sauerkraut. Er isst gern und viel. Deshalb hat er 15 Kilo Übergewicht! Aber er meint: Na ja, ich bin zwar ein bisschen mollig, aber das ist doch nicht so schlimm, oder?? In der Bank hat er immer viel zu tun. Er arbeitet mehr als seine Kollegen und er macht jeden Tag Überstunden. Deshalb hat er keine Freizeit mehr. Er möchte gern Sport treiben, aber dazu findet er nie Zeit.*

*Zu viele Zigaretten, zu viel Kaffee, zu viel Essen, zu viel Arbeit, kein Sport!*

*Ja, Peter Weigel lebt wirklich gefährlich!*

**Was stimmt? Was stimmt nicht?**

Herr Weigel	raucht	sehr gern und viel.
	trinkt	zu viel.
	isst	keinen Sport.
	hat	viel Freizeit.
	arbeitet	Überstunden.
	macht	Übergewicht.
	treibt	nicht viel Kaffee.

### 23 Was ist gleich?

1. Er hat Übergewicht.
  2. Er lebt ungesund.
  3. Er darf keine Süßigkeiten essen.
  4. Sein Lieblingsessen ist ...
  5. Er hat keine Freizeit.
  6. Er treibt keinen Sport.
  7. Er fährt immer mit dem Auto.
  8. Er arbeitet mehr als seine Kollegen.
  9. Er hat viel zu tun.
  10. Er macht eine Diät.
- a. Er joggt nicht, spielt nicht Tennis, ...
  - b. Die Kollegen arbeiten nicht so viel.
  - c. Er arbeitet bis spät in die Nacht.
  - d. Er hat viel Arbeit.
  - e. Er ist zu dick.
  - f. Er isst so gern ...
  - g. Er isst nur noch Salat, Obst und Gemüse.
  - h. Er geht nie zu Fuß, fährt nie Rad.
  - i. Er darf keine Schokolade, keinen Kuchen essen.
  - j. Er lebt nicht gesund.

Peter, ich finde, du lebst ungesund und ... gefährlich. Ab heute darfst du nicht mehr rauchen, keinen Kaffee mehr trinken, keine fetten Speisen essen. Und du musst natürlich Sport treiben: joggen, Rad fahren ... Das hilft den Muskeln! Ich will einen dynamischen, sportlichen und gesunden Mann!



Meinst du??

# Kalorientabelle (für jeweils 100 g)

## Brot / Backwaren

1 Brötchen	110
Kuchen	400

## Fisch

Forelle	85
Sardinen	130
Schollenfilet	100

## Fleisch

Rinderbraten	140
Schweinebraten	160

## Wurst

Bratwurst	350
Würstchen	300
Schinken	250

## Gemüse

Salat	20
Tomaten	20
Kartoffeln	85
Karotten	40

## Obst

1 Apfel	30
1 Birne	30
1 Banane	60

## Getränke

Mineralwasser	0
Dose Cola (0,3 l)	90
Apfelsaft (0,2 l)	80
Bier (0,5 l)	220
Wein (0,25 l)	170

## Milchprodukte

Käse	300-400
Vollmilch (0,2 l)	150
Joghurt	60
1 Teelöffel Butter	80
Eiscreme	200

## Süße Sachen

1 Esslöffel Marmelade	40
1 Esslöffel Honig	60
Schokolade	500

## Sonstiges

Nudeln	350
Reis	350
1 Ei	140
Pizza	180



**15** Ein 12 Jahre altes Kind braucht ca. 2500 Kalorien pro Tag.  
Stell ein Tagesmenü zusammen. Schreib in dein Heft.

### Frühstück

...

Kalorien: ...

### Mittagessen

...

Kalorien: ...

### Abendessen

...

Kalorien: ...