



Téma: Lebensweise

Vypracoval/a: Mgr. Zdeňka Báčová

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY.

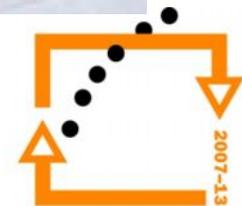


„Besser arm und gesund als reich und krank“

= ein altes Sprichwort



Um seine Gesundheit zu behalten, sollte man gesund leben, also gesunde Lebensweise erhalten.



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

Gesunde Lebensweise

Ein Zusammenhang zwischen Gesundheit, Bewegung und Ernährung

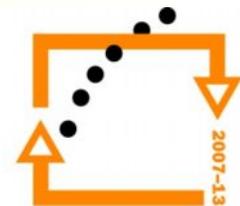
Regelmäßig Sport treiben /geeignete Sportarten zum Fithalten: Schwimmen, Wandern, Radfahren, Jogging, aber auch Treppensteigen/

Viel Bewegung an frischer Luft

Spaziergänge machen

Nicht stundenlang vor dem Bildschirm sitzen

Frühspport machen



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

Gesunde Lebensweise

Nicht rauchen

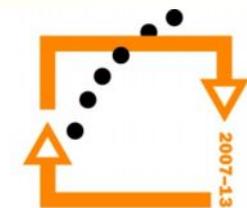
Mit dem Rauchen aufhören

Sich bei einem Hobby ausruhen

Sich nicht über Kleinigkeiten ärgern

Viel schlafen

Gesund essen



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

Gesunde Ernährung

Mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, dunkles Brot, Müsli,
Vollkornprodukte, rohes Obst und Gemüse bevorzugen

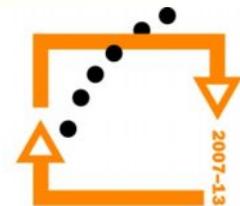
Eine regelmäßige, hübsch servierte und in Ruhe
gegessene, warme Mahlzeit

Keine zu gewürzten, scharfen Speisen essen

Keinen oder nur wenig Alkohol und Kaffee trinken

So viel wie möglich alkoholfreie Getränke sich nehmen,

v.a. Frucht- oder Gemüsesäfte, Kräutertee, gutes
Wasser bzw. Mineralwasser

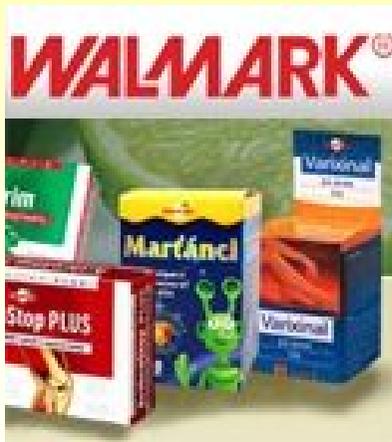


OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

Gesunde Ernährung

Den Konsum von Süßigkeiten, fettem Fleisch, Knödeln und kalorienreichen Lebensmitteln einschränken.

Die Nahrung reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen essen.



Die Vegetarier:

essen kein Fleisch, manche von denen essen Geflügel und Fische.

essen hauptsächlich die Pflanzennahrung, wie zum Beispiel Teigwaren, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja-Produkte usw.

Die Vegans essen überhaupt keine tierischen Produkte, keine Eier, Butter, Milch, Joghurt, nicht einmal den Honig. Sie ernähren sich so hauptsächlich aus dem ethischen Hinsicht.

Die physische Kondition

Es gibt **viele Möglichkeiten**, wie man die physische Kondition erhalten kann. Jedem Menschen entspricht etwas Anderes.

Die Menschen, die im Büro arbeiten, sollten ihre Freizeit lieber mit **aktivem Sport** verbringen.

Andersum die Menschen, die sich viel in der Arbeit bewegen, treiben Sport lieber in Form von **Joga**.

Andere Möglichkeiten, wie eigenen Körper in Kondition zu erhalten, sind zum Beispiel:

Ballspiele, Aerobic oder Besuch eines Fitzenentrums.

Die physische Kondition

Alle Formen haben ihre Positiva und Negativa, aber eine Sache haben sie gemeinsam: der Mensch kann sich strecken, fühlt sich zufrieden und bewältigt besser die tägliche Belästigung.

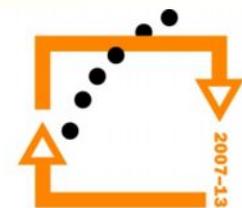
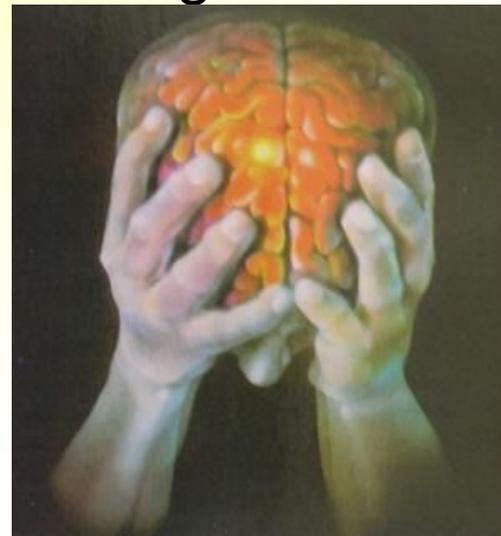
Leben wir gesund?

Der Mensch steht heute unter Druck der Informationen. Jede 4 Jahre verdoppelt sich die **Menge der Informationen**.

Dazu muss man sehr **schnell arbeiten**. Noch in den 80-er Jahren war die Qualität der Arbeit am wichtigsten, heute ist auch sehr wichtig, wie schnell man die Arbeit macht. Die **Geschwindigkeit** wird immer wichtiger.

Es gibt immer mehrere Papiere, Möglichkeiten, Aufgaben,....

Der Mensch leidet an **Stress**.



Wir müssen jetzt ganz anders denken:

WAS IST FÜR MICH WICHTIG?

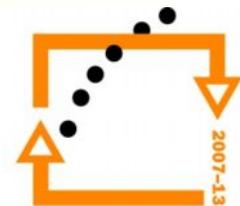
Der Mensch sollte auf dem ersten Platz sein. Die Menschen, die unzufrieden und immer im Stress leben, können auch nicht in der Arbeit erfolgreich sein.

Wir müssen uns um unsere physische und auch psychische Gesundheit kümmern. Zeit ist heute nämlich viel mehr als Geld.

Wir müssen sehr gut wählen, was für uns im Leben wichtig ist.

Äußern Sie ihre Meinung zu folgenden Aussagen:

- 1/ Das Rauchen in öffentlichen Räumen soll verboten werden.
- 2/ Das Rauchen soll allgemein verboten werden.
- 3/ Man sollte jeden Tag mindestens eine Stunde Sport treiben.
- 4/ Man sollte nach jedem Essen seine Zähne putzen.
- 5/ Der Kaffee verursacht hohen Blutdruck.
- 6/ Fleisch zu essen ist nicht gesund.



Zdroje:

- Mynarik,L.: Němčina otázky a odpovědi nejen k maturitě. Dubicko: Infoa, 2007
- Justová,H.: Němčina v kostce pro SŠ – konverzace a reálie. Havlíčkův Brod: Fragment, 2007
- Navrátilová,H.: Němčina – maturitní témata. Třebíč: Petra Velanová – nakladatelství VYUKA.cz