

Was lernen Sie hier?

Sie selektieren Informationen aus einem Text und beantworten Fragen.

Was machen Sie?

Sie notieren Informationen, schreiben einen Text und sagen, was Sie meinen.

Sport und Gesundheit

Lektion 6 in Themen aktuell 1, nach Übung 12

Was tun Sie für Ihre Gesundheit? Der Arzt sagt, Sie sollen Sport treiben. Aber Sie sind vorsichtig. Sie informieren sich vorher.

Benutzen Sie die Webseite von <http://www.kur-apotheke.eu>

Suchen Sie im „Magazin“ „Fit und aktiv“, dann „Sicherheit und Risiken“.

1. Untrainiert

a) Das Problem ist: Je weniger man sich bewegt,

b) Welcher Sport ist gut für Untrainierte?

c) Wie lange am Tag soll man trainieren?

d) Wie oft in der Woche?

e) Was ist besser: Jeden Abend 20 Minuten oder eine Stunde am Samstag Nachmittag?



2. *Sport ist Medizin (Rubrik „Sport & Gesundheit“)*

„Sport ist Mord“, sagen viele Leute. Erklären Sie den Satz und sagen Sie, was Sie denken.

3. *„Run for your life“ (Rubrik „Sport & Gesundheit“)*

Was war früher? Was ist heute? Was soll man tun?

4. *Muskelkater (Rubrik „Sicherheit & Risiken“)*

a) Was ist Muskelkater?

b) Wann bekommt man Muskelkater?

c) Wie fühlt man sich?

d) Was kann man dagegen tun?

e) Was kann man vorher tun?

LÖSUNGEN

1. Sport für Untrainierte

- a) Das Problem ist: Je weniger man sich bewegt, umso weniger Lust hat man auch.
- b) Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf
- c) 20 - 30 Minuten pro Tag
- d) Mindestens dreimal pro Woche
- e) Jeden Tag 10 Minuten (nicht unbedingt am Abend!)

2. Sport ist Medizin. Zum Beispiel:

„Sport ist Mord“ heißt, dass Sport gefährlich sein kann und müde macht. Das sagen Leute, die nur faulenzten wollen. Aber wenn man Sport treibt, fühlt man sich gesund und jung. Und man schläft auch gut und wird nicht so oft krank.

3. „Run for your life“

Früher mussten die Menschen viel gehen, laufen, mit den Händen arbeiten. Heute sitzen sie immer und essen oft auch zu viel. Man soll spazieren gehen oder Sport treiben, um gesund zu bleiben.

4. Muskelkater

- a) Muskelkater ist ein Schmerz in den Muskeln.
- b) Man bekommt Muskelkater, wenn man viel Sport treibt, meistens 24 Stunden danach.
- c) Man fühlt sich steif, die Beine und Arme tun weh.
- d) Die Schmerzen gehen wieder weg, man braucht keine Medikamente. Wärme und Weiterbewegung helfen.
- e) Mit Aufwärmen und Vordehnen (Stretching) kann man die Muskeln trainieren, um keinen Muskelkater zu bekommen.