



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název materiálu	14. Wir leben gesund I
Identifikátor	CZ.1.07/1.5.00/34.0597
Předmět	Německý jazyk
Ročník	2. ročník
Obor, Kód	Podnikání, 64-41-L/524
Anotace	Materiál seznamuje žáka s tématem zdravého životního stylu. Nejprve překládá tematické výrazy. Potom diskutuje s ostatními spolužáky a vyučujícím o zdravém životním stylu. Na závěr volí nejdůležitější pravidlo, příp. argumentuje rozhodní svého výběru.
Autor	Mgr. Jan Bašek
Jazyk	německý
Očekávaný výstup	Žák pracuje se slovní zásobou. Utváří vlastní věty. Přiměřeně se vyjadřuje k tématu.
Klíčová slova	Deutsch – Gesundheit – Leben - Gesund
Druh výukového zdroje	prezentace
Typ interakce	kombinované
Cílová skupina	žák
Stupeň a typ vzdělávání	střední odborné
Věková skupina	18-22
Datum vytvoření	10.5.2013

# Gesundheit

→ Wir leben gesund I

Übersetzen Sie.

sich gesund ernähren	.....
sich regelmäßig bewegen	.....
Diät halten	.....
ins Fitnesscenter gehen	.....
einige Kilos abnehmen	.....
nicht rauchen	.....
keinen Alkohol trinken	.....
genug schlafen	.....
Sport treiben	.....

## **Einige Fragen zum Überlegen. Diskutieren Sie.**

Ernähren Sie sich gesund? Warum?

Treiben Sie Sport? Warum?

Gehen Sie ins Fitnesscenter? Warum?

Halten Sie eine Diät? Warum?

Rauchen Sie? Warum?

Trinken Sie Alkohol? Warum?

Schlafen Sie genug? Warum?

## Welche Regel findest du am wichtigsten? Warum?

### Zehn Regeln für gesunde Lebensweise:

- Iss zwar weniger, aber regelmäßig!
- Frühstücke jeden Tag!
- Iss viel Obst und Gemüse!
- Achte auf regelmäßige Mahlzeiten!
- Trinke genug!
- Sei aktiv und treibe Sport!
- Achte auf deine Zähne!

# Wortschatz

die Diät, -en  
die Mahlzeit, -en

abnehmen  
achten *auf* *Akk.*  
sich bewegen  
sich ernähren  
halten

regelmäßig

dieta  
jídlo

zhubnout  
dbát *na koho, co*  
pohybovat se  
stravovat se  
držet

pravidelný, pravidelně