

Spielen Sie Dialoge.

- ◆ Was fehlt dir denn?
- Ich habe immer Kopfschmerzen. Was kann ich tun?
- Du solltest mehr Sport machen.

☺ **Gesundheitstipps:**

mehr Sport machen viel schlafen viel Gemüse und Obst essen keinen Kaffee trinken

Tee trinken im Bett bleiben Tabletten nehmen viel Wasser trinken

im Park spazieren gehen weniger rauchen Urlaub machen sofort ins Krankenhaus fahren

in der Nacht das Fenster öffnen oft Musik hören nicht so viel arbeiten

zum Orthopäden/Arzt gehen nicht so viel essen



☹ **Probleme:**

immer Kopfschmerzen	zu viel Stress	seit gestern Zahnschmerzen	oft müde
sehr oft krank	Bauch wehtun	Hals wehtun, Husten	seit drei Tagen Rücken- schmerzen
schlecht schlafen	Fieber und Husten, wahrscheinlich Grippe	Bein verletzt	Magen wehtun



Kopiervorlage 16

Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

Gesundheitsquiz

1 Wie oft sollte man Sport machen?

- Einmal pro Woche für zwei Stunden.
- Zweimal pro Woche für eine Stunde.
- Dreimal pro Woche für dreißig Minuten.



2 Wie viel Obst und Gemüse braucht der Mensch?

- Dreimal pro Woche 250 Gramm.
- 200 Gramm täglich.
- 400 bis 650 Gramm täglich.



3 Wie joggt man richtig?

- Man kann beim Joggen auch sprechen.
- Ganz schnell.
- Nach 5 Minuten braucht man immer eine Pause.



4 Wie viel Wasser sollte man pro Tag trinken?

- 3 Liter täglich.
- 2 Liter täglich.
- Nicht so viel, man sollte auch Kaffee oder Saft trinken.



5 Wie oft sollte man essen?

- Zweimal am Tag.
- Sechs- bis siebenmal am Tag.
- Nur bei Hunger.



6 Vegetarier essen ...

- keinen Fisch und kein Fleisch.
- nur Fleisch und Gemüse.
- keinen Fisch.

