Sport bringt Gesundheit die 9. Klasse

Deutschlehrer
Schule 184

- *Das moderne Leben nimmt dem Menschen fast alle körperlichen Belastungen und Anstrengungen ab.*

- *Wir sitzen im Auto, im Bus, in der Bahn beim Fahren zur Schule oder zur Arbeitsstelle*

- *Wir benutzen den Fahren und die Rolltreppe, sitzen oder stehen während des Unterrichts oder bei der Arbeit am Schreibtisch, Schalter, Monitor, Fleißband, Verkaufstisch usw.*

- *In der Freizeit sitzen wir immer länger vor dem Fernsehen oder Computer. Wir bewegen uns zu wenig*

Die Bewegung ist aber für ein gesundes Leben sehr wichtig

- *Sie gibt uns die Möglichkeit, biologisch jünger zu bleiben. Das deutsche Sprichwort Rast` ich, so rost` ich wird wörtlich so übersetzt: Якщо я відпочиваю, я іржавію*. Und das ist richtig

Regelmäßiger Sport hält uns fit und unterstützt unser Wohlbefinden. Durch Sport kann man auch gut abnehmen

- *Wenn der Mensch regelmäßig Sport treibt, hat er eine gute Kondition.*

- *Unter Kondition versteht man: Koordination, Gelenkigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, die besonders wichtig für die Erhaltung der Gesundheit sind.*

- *Sport ist ein idealer Ausgleich für unseren stressigen Alltag*

Hausaufgabe

- Seite 107 Ubung 4b

DANKE FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT