



# Im gesunden Körper – gesunder Geist



# Einleitung (Введение)

---

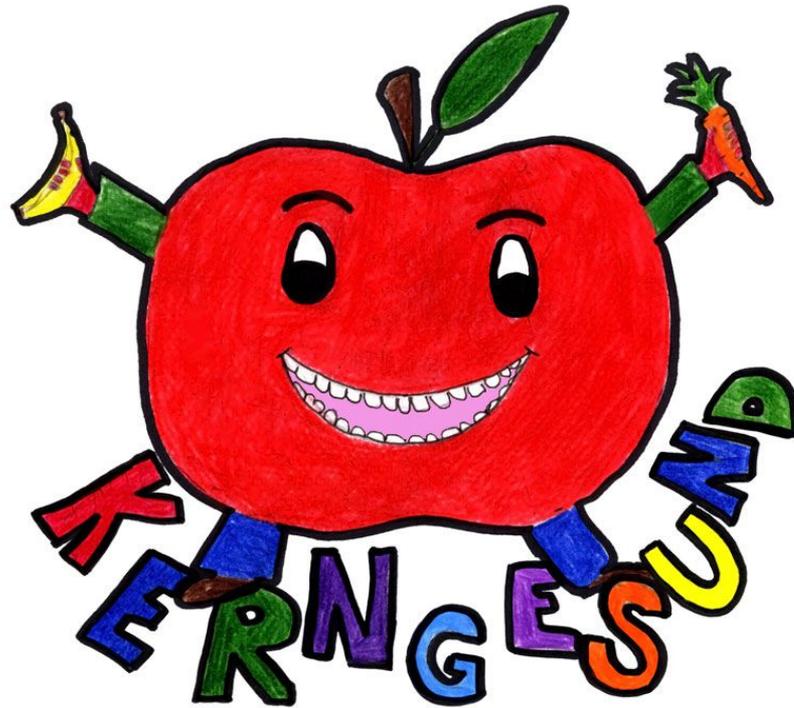
Unsere Umwelt ist nicht mehr gesund, besonders in den Großstädten. Wegen der schlechten ökologischen Situation und des alltäglichen Stresses entwickeln sich bei manchen Menschen sehr schwere Krankheiten.



# Was ist Gesundheit?

---

“Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!”



# Wovon hängt die Gesundheit ab?



Umwelt  
und Klima

Genetischer  
Zustand des  
Menschen

Lebensweise

Gesundheits-  
system



# Krankheiten der Jugendlichen

Schlafstörungen



Übergewicht  
(избыточный  
вес)

Nervosität



# Warum werden immer mehr Jugendliche ungesund?



**Stress**



**Zu wenig Bewegung**



**Schlechte Gewohnheiten**

# Gute Ratschläge

Die sportlichen Aktivitäten und Bewegung

Richtiger Tagesablauf

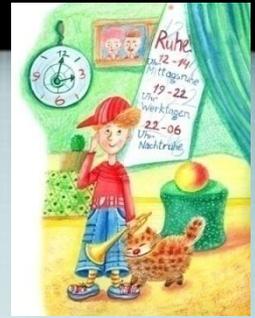
Keine schlechten Gewohnheiten

Gute Laune

Richtige Ernährung

Frische Luft

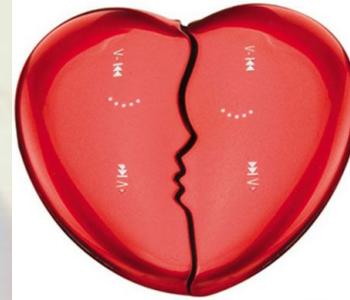
Weniger Zeit vor dem Fernseher und Computer



# Zusammenfassung

Die Schwachen kämpfen nicht.  
Die Stärkeren kämpfen vielleicht eine  
Stunde lang.  
Die noch stärker sind, kämpfen viele Jahre.  
Aber die Stärksten kämpfen ihr Leben  
lang.  
Diese sind unentbehrlich.

**Bertolt Brecht**



# Zusammenfassung



**Ungesundes Lebensweise**



**Gesundes Lebensweise**



# Fragen zur Selbstkontrolle

---

- 1) Wovon hängt die Gesundheit des Menschen ab?
- 2) Was muss man tun, um gesund zu sein?
- 3) An welche Krankheiten leiden die Jugendlichen?
- 4) Warum werden immer mehr Jugendliche ungesund?
- 5) Welche Tipps kannst du den Leuten mit Übergewicht geben?
- 6) Wie sieht der richtige Tagesablauf?

# Informationsquellen

---

- <http://www.gutefrage.net>
- <http://www.gutefrage.net/video/pizza-selber-mache>
- <http://www.besserlaengerleben.at/ernaehrung>
- <http://www.stern.de/ernaehrung>
- <http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben>
- [http://www.hsrshk.asn-graz.ac.at/2007/gesunde\\_schule](http://www.hsrshk.asn-graz.ac.at/2007/gesunde_schule)
- <http://cms.csg-in.de/www/index.php?page=959>
- <http://www.1520gym.ru/live/foto/>