



Im gesunden Körper – gesunder Geist



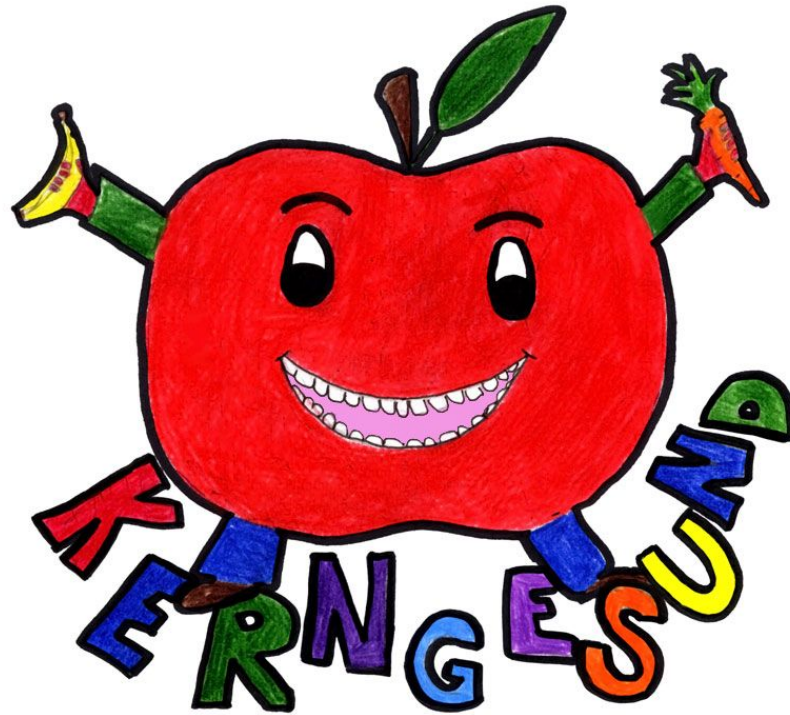
Einleitung (Введение)

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



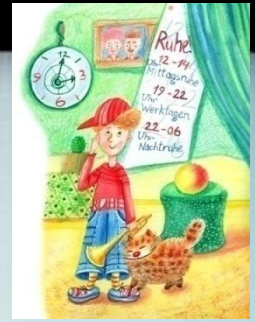
Zu wenig Bewegung



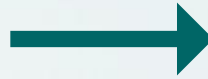
Schlechte Gewohnheiten

Gute Ratschläge

Die sportlichen Aktivitäten und Bewegung

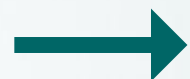


Richtiger Tagesablauf

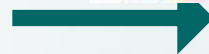


Keine schlechten Gewohnheiten

Gute Laune



Richtige Ernährung



Frische Luft



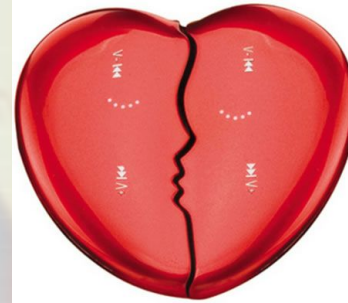
Weniger Zeit vor dem Fernseher und Computer



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://cms.csg-in.de/www/index.php?page=959>
- <http://www.1520gym.ru/live/foto/>