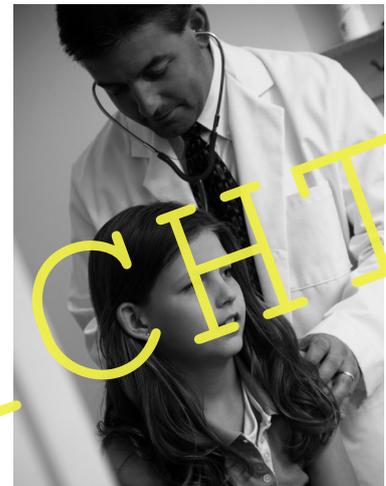


# Fit und gesund Über Körperpflege und Gesundheit sprechen

Ein Beitrag von Frank Plein, Straubenhardt  
Illustriert von Julia Lenzmann, Stuttgart



© Thinkstock/Pixland, iStock, vStock

**W**

- Körperpflege: Tätigkeiten, Pflegeartikel
- Ernährung und gesunde Lebensweise
- Krankheit und Verletzungen, Arztbesuch und Behandlung

**G**

- Modalverben
- reflexive Verben
- Konjunktionen: *weil* und *damit* (B 1)
- Adjektive im Nominativ und Akkusativ

# Die Materialien auf einen Blick

## 1 Wortschatz einführen

Material	Materialtitel	Wortschatz und Grammatik
M 01	Fit und gesund – Wimmelbild	W bekannten Wortschatz aktivieren
M 02	Gepflegt vom Haar bis zu den Zehen	W Körperpflege G reflexive Verben
M 03	Shampoo, Seife, Creme – Pflegeartikel	W Pflegeartikel
M 04	Was und warum? – Texte zur Schönheitspflege	W Schönheitspflege G Nebensätze mit <i>weil</i>
M 05	Was soll ich machen?	W Körperpflege und Gesundheit G Modalverb <i>sollen</i>

## 2 Wortschatz üben und anwenden

Material	Materialtitel	Wortschatz und Grammatik
M 06	Was darf ich machen? – Modalverben	G Modalverben
M 07	Modalverben: Fragen	G Modalverben in Fragesätzen
M 08	Pflegeartikel – Übungen	W Pflegeartikel
M 09	Deshalb bleiben wir gesund	W Körperpflege und Gesundheit G Sätze mit <i>deshalb</i>
M 10	<i>Damit</i> : Ziele formulieren	G Nebensätze mit <i>damit</i>
M 11	Gesund oder ungesund?	W gesunde Lebensführung G Modalverben
M 12	Aber es schmeckt so gut! – Essgewohnheiten	W Ernährung und Lebensmittel
M 13	Die Ernährungspyramide	
M 14	Gut essen – auf die Menge kommt es an	W Ernährung und Lebensmittel G Modalverben
M 15	Adjektive: Nominativ und Akkusativ	G Adjektive im Nominativ und Akkusativ
M 16	Wo tut es weh? – Krankheiten und Verletzungen	W Verletzungen, Krankheit und Behandlung
M 17	Wo tut es weh? – Übungen	W Krankheit und Behandlung G Aussagesatz mit und ohne Modalverb

Material	Materialtitel	Wortschatz und Grammatik
M 18	Ich muss zum Arzt: wichtige Wörter	W Arztbesuch
M 19	Beim Arzt: die Anmeldung	
M 20	Beim Arzt: Wartezimmer und Behandlung	
 M 21	Beim Arzt: Wortschatz üben	
M 22	Ich musste zum Arzt I Das Frühstück – Lesetexte	W Körperpflege W Arztbesuch G Modalverben G Nebensätze mit <i>weil</i> und <i>damit</i>
M 23	Ich musste zum Arzt I Das Frühstück – Aufgaben zu den Lesetexten	

### 3 Test und Selbsteinschätzung

Material	Materialtitel	Wortschatz und Grammatik
M 24	Bist du fit? – Fit und gesund	W Körperpflege W Arztbesuch G Modalverben G Nebensätze mit <i>weil</i> und <i>damit</i>
M 25	Das kann ich! – Fit und gesund	

### 4 Wortschatzliste

Material	Materialtitel	Wortschatz und Grammatik
M 26	Meine Wortschatzliste – Fit und gesund	W Wortfeld „Fit und gesund“

Die Lösungen zu den Materialien finden Sie ab Seite 36.

### Legende

 kennzeichnet Extra-Übungsmaterial im Download-Portal [daz-downloads.raabe.de](http://daz-downloads.raabe.de)

 kennzeichnet den behandelten Wortschatz

 kennzeichnet die behandelte Grammatik

# So setzen Sie die Materialien ein

## Einstieg mit dem Wimmelbild

Mit dem Wimmelbild schaffen Sie einen Sprech Anlass. Die Schüler\* aktivieren und verknüpfen bereits bekanntes Vokabular und werden zum freien Sprechen angeregt. Fragen Sie die Schüler zunächst, was sie auf dem Bild erkennen und benennen können, bevor Sie neue Begriffe mit ihnen erarbeiten.

### Sprech Anlass

Geben Sie den Schülern durch folgende Fragen Impulse:

- Was machen die Personen?
- Wo sind die Personen? Kannst du die verschiedenen Orte benennen?
- Was ist oben/rechts/unten/links im Bild?
- Kannst du die Gegenstände erkennen?
- Was erlebt die Person?

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die maskuline Form „Schüler“ verwendet.

## Informationen zum Gesamtbeitrag

Die Unterrichtsreihe ist grob in drei Einheiten unterteilt: zunächst die Körperpflege mit dem Wortschatz und den Tätigkeiten rund um die täglichen Rituale der Körper- und Schönheitspflege. Hier sind die Modalverben eingebunden, einige werden schon bekannt sein. Darauf folgt eine Einheit zur gesunden Lebensführung mit Texten und Infos zu Lebensmitteln und Lebensweisen. Die abschließende Einheit befasst sich mit Wortschatz und Redemitteln rund um Krankheiten, Verletzungen und Arztbesuche. Der Verlauf des Arztbesuches mit seinen wichtigsten Sprechsituationen wird Schritt für Schritt beschrieben und geübt. Dazu eignen sich insbesondere Dialoge zum Nachsprechen oder -spielen.

## Hinweise zu einzelnen Materialien

Wortschatzgalerien sind eine gute Gelegenheit, das Alphabet bzw. die Namen der Buchstaben zu üben und zu wiederholen. Lassen Sie sich die Wörter Buchstabe für Buchstabe diktieren und schreiben Sie sie an die Tafel. Eine gute Resonanz und einen guten Lernerfolg erzielt man auch mit kleinen Korrekturspielen, wenn man ein Wort mit einem Buchstabendreher an die Tafel schreibt und die Klasse korrigieren lässt. Die Schüler werden besonders motiviert, wenn sie die zu den Bildern passenden Wörter auch in ihrer Herkunftssprache sagen dürfen. Fragen Sie die Schüler nach den Begriffen und fördern Sie somit die Verknüpfung von Bekanntem und Neuem.

**Die Wortschatzgalerien**  
(M02, M03,  
M16, M18)

Kleine Lesetexte helfen den Schülern bei der Einordnung neuer Themen. Gerade bei den Themenbereichen Körper-, Schönheits- und Gesundheitspflege sind die Rituale, Prägungen und Möglichkeiten stark individualisiert. Erzähltexte helfen bei der Annäherung an ein heikles Thema, ohne dass sich die Schüler peinlich berührt fühlen müssen. Nutzen Sie Samira und Karim als fiktive Charaktere und lassen Sie sie für die Schüler zur Identifikationsfigur werden, indem sie einzelne Sätze der Texte mit den Personalpronomen *er* und *sie* wiederholen.

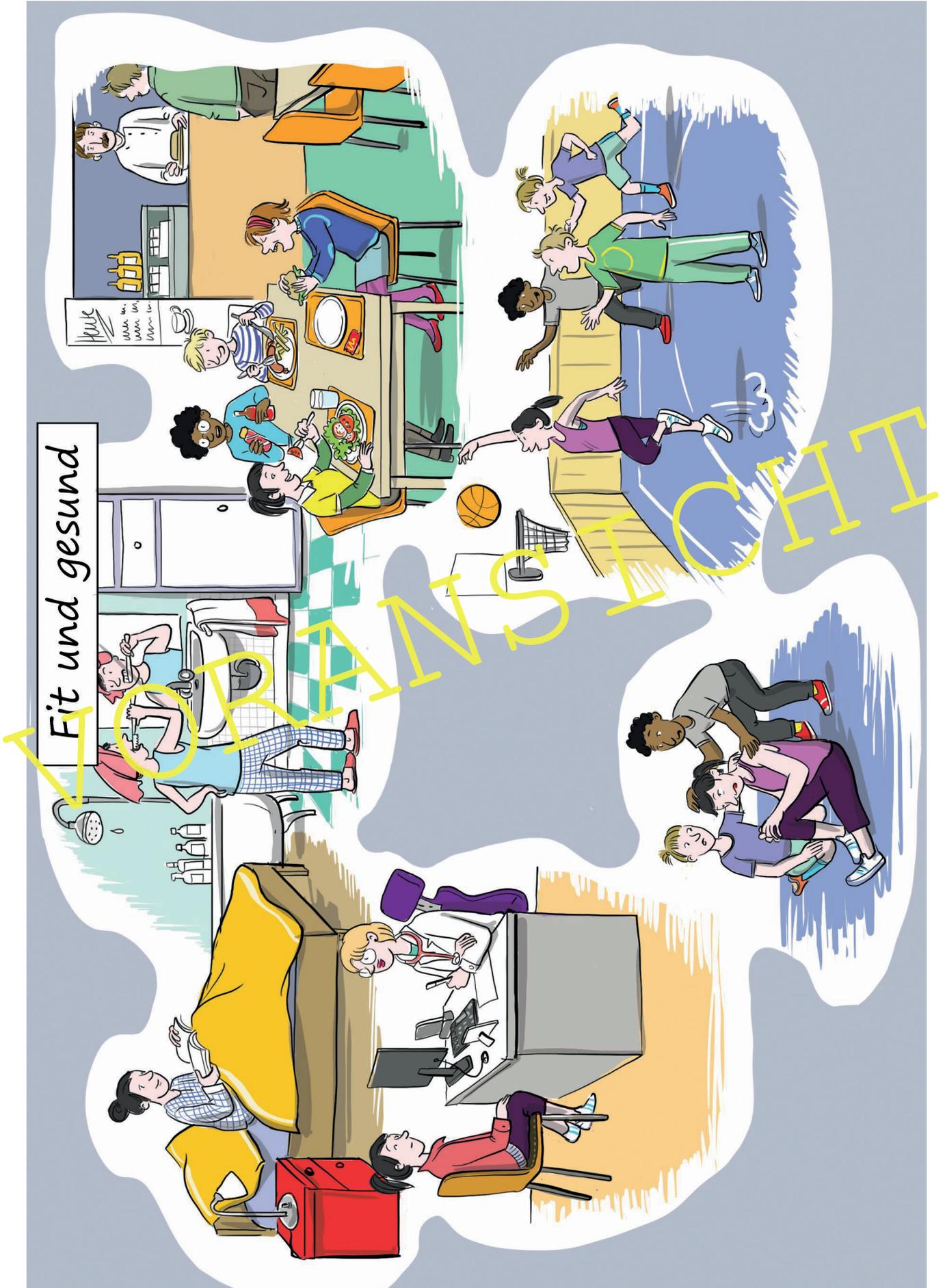
**Schönheits- und Gesundheitspflege**  
(M04 und M05)

Das Material bietet sich an, um die Fragewörter mit *W* ins Gedächtnis zu rufen. Nutzen Sie diese Wiederholung als Vorstufe zur Einführung der Fragen mit Modalverben. Stellen Sie an der Tafel die beiden Möglichkeiten der Fragestellung gegenüber und markieren Sie die gleichen Komponenten jeweils in der gleichen Farbe (beispielsweise Subjekte rot, Modalverben grün).

**Fragen mit Modalverben**  
(M07)

Bei einem heiklen Thema wie der Körper- und Gesundheitspflege kann die Begründung gewisser Rituale von besonderer Bedeutung sein. Auch für die Thematisierung einer gesunden Lebensweise ist die Erklärung wichtig,

**Warum?** (M04,  
M09, M10)



# Pflegeartikel – Übungen

## 1 Was passt wozu? – Verbinde die Wörter!




---



---



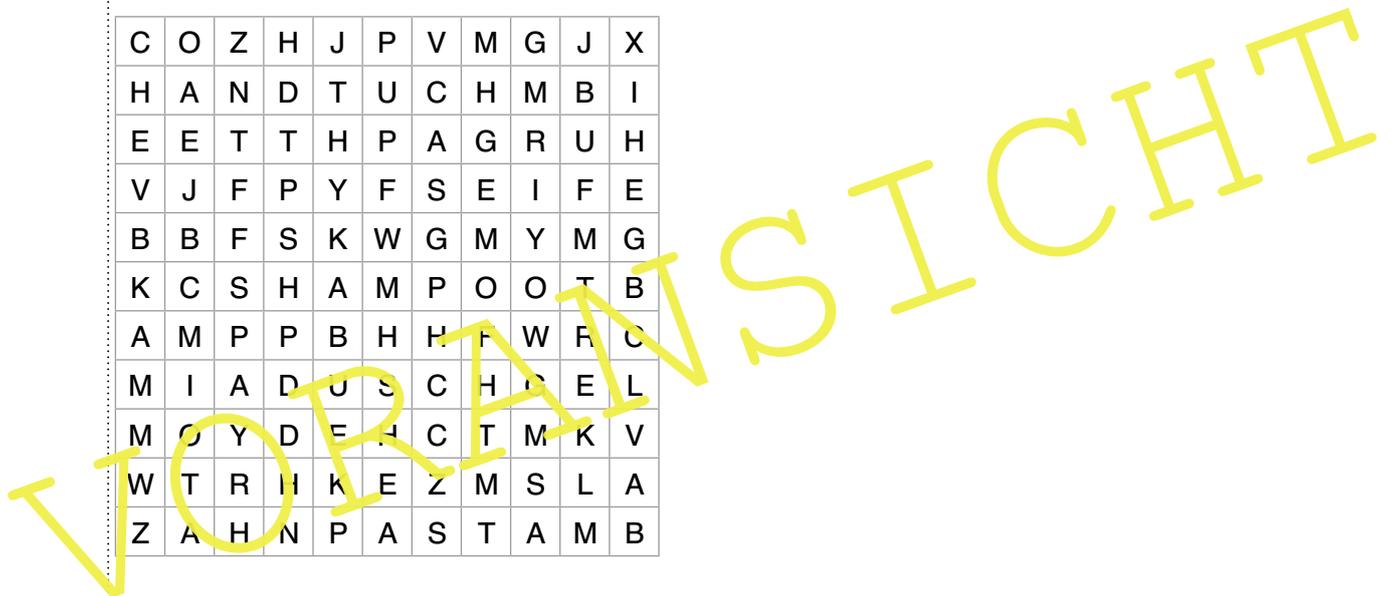
---



---

## 2 Sechs Wörter sind versteckt. Finde die Pflegeartikel.

C	O	Z	H	J	P	V	M	G	J	X
H	A	N	D	T	U	C	H	M	B	I
E	E	T	T	H	P	A	G	R	U	H
V	J	F	P	Y	F	S	E	I	F	E
B	B	F	S	K	W	G	M	Y	M	G
K	C	S	H	A	M	P	O	O	T	B
A	M	P	P	B	H	H	F	W	F	C
M	I	A	D	U	S	C	H	E	L	
M	O	Y	D	E	H	C	T	M	K	V
W	T	R	H	K	E	Z	M	S	L	A
Z	A	H	N	P	A	S	T	A	M	B



## 3 Dilek erzählt. Setze die fehlenden Begriffe ein!

Duschgel – Handtuch – Kamm – Nagelfeile – Zahnpasta – Seife – Shampoo – Zahnbürste



Die Haare wasche ich mir mit einem \_\_\_\_\_. Dann kämme ich meine Haare mit einem \_\_\_\_\_. Die Zähne putze ich mir mit einer \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Die Hände wasche ich mir mit einem Stück \_\_\_\_\_. Wenn ich dusche, benutze ich ein \_\_\_\_\_. Zum Abtrocknen benutze ich ein \_\_\_\_\_. Für die Nägel benutze ich eine \_\_\_\_\_.

## ★ 4 Ordne die Pflegeartikel den Verben zu.

kämmen \_\_\_\_\_ abtrocknen \_\_\_\_\_ waschen \_\_\_\_\_

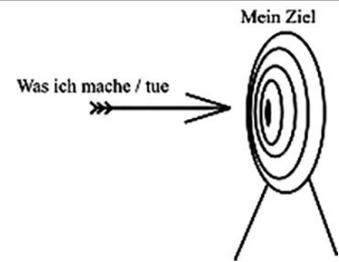
Zähne putzen \_\_\_\_\_ Nägel schneiden \_\_\_\_\_ duschen \_\_\_\_\_

## damit: Ziele formulieren

G

### Die Konjunktion *damit*

Die Konjunktion *damit* verbindet zwei Sätze.  
Im ersten Satz steht, was wir tun. Im zweiten Satz steht,  
was wir erreichen wollen – unser Ziel.



Was ich mache		Mein Ziel
Ich wasche mich,	<b>damit</b>	ich nicht krank werde.
Ich lerne neue Wörter,		ich später gut Deutsch sprechen kann
Ich spare mein Geld,		ich mir eine Tasche kaufen kann.

**Beachte die Satzstellung im Nebensatz: Das Verb wandert von der 2. Position an die letzte Position im Satz!**

*ich werde nicht krank* → *damit ich werde nicht krank werde.*

*ich kann mir eine Tasche kaufen* → *damit ich kann mir eine Tasche kaufen kann.*

### 1 Ordne zu.

- |  |  |
|--|--|
| a) Ahmed kauft sich ein Fahrrad,                 | 1) damit sie gute Noten bekommen.                |
| b) Alle Schüler lernen gut,                      | 2) damit ich ins Schwimmbad gehen kann.          |
| c) Ich dusche oft,                               | 3) damit ich immer meine Freunde anrufen kann.   |
| d) Ich helfe meinem Bruder bei den Hausaufgaben, | 4) damit er nicht immer mit dem Bus fahren muss. |
| e) Ich kaufe eine Badehose,                      | 5) damit sie gut aussehen.                       |
| f) Ich möchte ein Handy,                         | 6) damit er schneller fertig ist.                |
| g) Ich wasche meine Haare,                       | 7) damit ich nicht unangenehm rieche.            |

### ★ 2 Beantworte die Fragen durch einen Satz mit *damit*. Schreibe in dein Heft.

Warum gehst du so früh schlafen?

*Ich gehe so früh schlafen, damit ich morgen früh ausgeruht bin.*

- Warum nimmst du die Medizin?
- Warum sparst du dein Geld?
- Warum lernst du Deutsch?
- Warum wäschst du dir deine Haare?
- Warum hast du einen Stift in der Hand?

# Aber es schmeckt so gut! – Essgewohnheiten

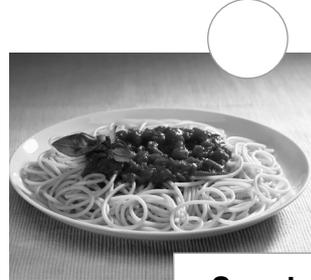
Viele Teenager mögen gerne fettes oder süßes Essen. Pommes frites und Pizza, Eiscreme und Schokolade.

## 1 Ratespiel

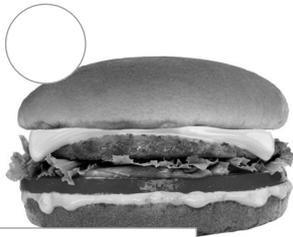
Was essen deine Mitschüler am liebsten? Was ist auf Platz eins, zwei, drei, vier, fünf? Vergib Nummern für die beliebtesten Speisen.



Süßigkeiten



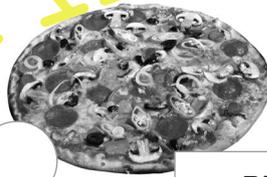
Spaghetti



Hamburger



Pommes frites



Pizza

VORANSICHT

© Thinkstock/Stock, Pommes, Hamburger: Colourbox

1. Ich glaube, am liebsten mögen meine Mitschüler \_\_\_\_\_.
2. Ich glaube, auf Platz zwei ist/sind \_\_\_\_\_.
3. Ich glaube, \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_.

## 2 Macht eine Umfrage in der Klasse. Was esst ihr am liebsten?

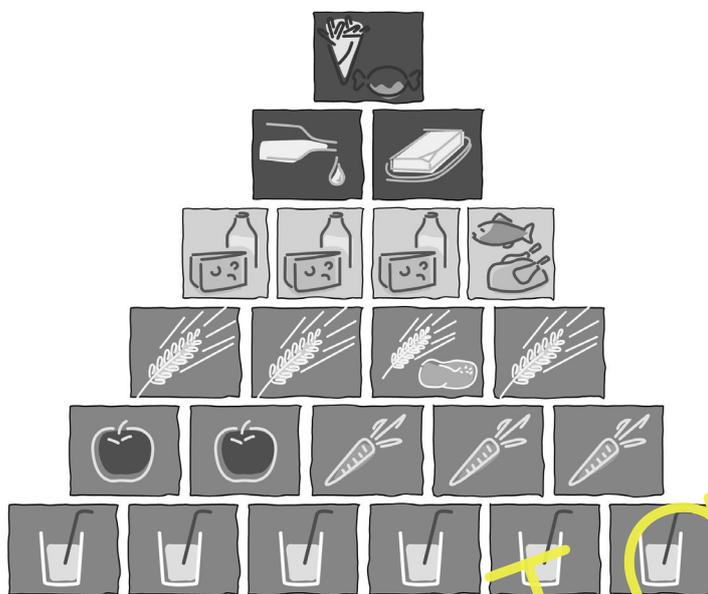


# Die Ernährungspyramide

## 1 Die Ernährungspyramide



Die aid-Ernährungspyramide



© aid in. waldenst. Idee: S. Mannhardt. www.aid-ernaehrungspyramide.de

Die Ernährungspyramide zeigt, wie viel wir von welchen Lebensmitteln essen sollen oder dürfen. Unten ist die Pyramide breit, das heißt: Hier von soll man viel essen und trinken. Oben ist die Pyramide schmal, das heißt: Hier von soll man nur wenig zu sich nehmen.

## 2 Schneide die Beschriftungen aus und ordne sie den Bildern in der Ernährungspyramide zu.

Getränke

Obst und Gemüse

Getreideprodukte

Milchprodukte

Fleisch und Fisch

Süßigkeiten und Snacks

Öle und Fette

## 3 Erstelle in deinem Heft eine Tabelle. Trage Lebensmittel ein, die du kennst.

Getränke	Gemüse	Getreide- produkte	Milch- produkte	Obst	Süßigkeiten und Snacks

## 4 Vergleiche deine Tabelle mit der Tabelle deines Nachbarn. Ergänzt eure Tabellen. Welche Lebensmittel esst ihr viel/wenig/gar nicht?

