

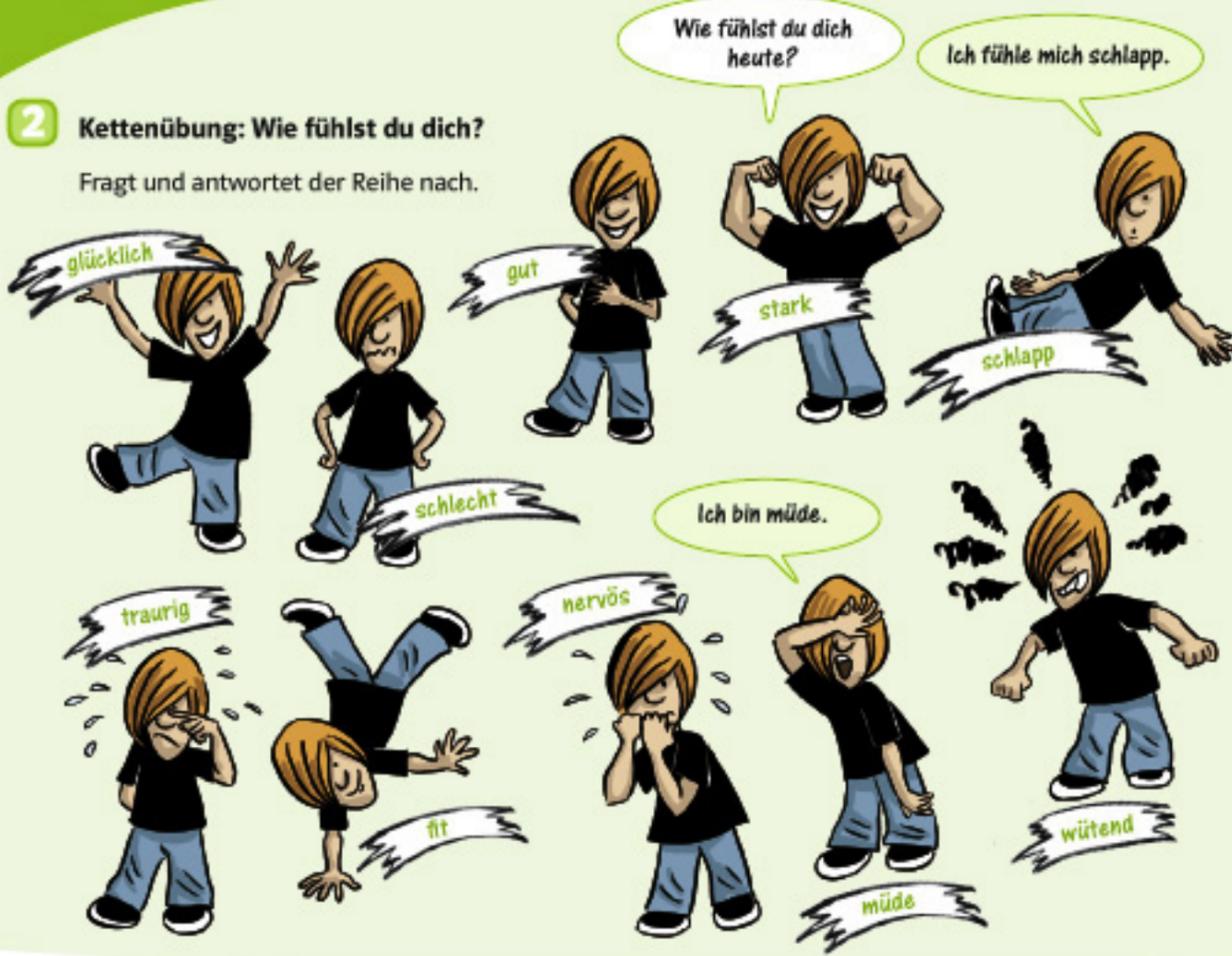


# Bewegungs-Check



## 2 Kettenübung: Wie fühlst du dich?

Fragt und antwortet der Reihe nach.



## 3 Eine Zeitungsmeldung

a Lies die Zeitungsmeldung und finde eine Überschrift.

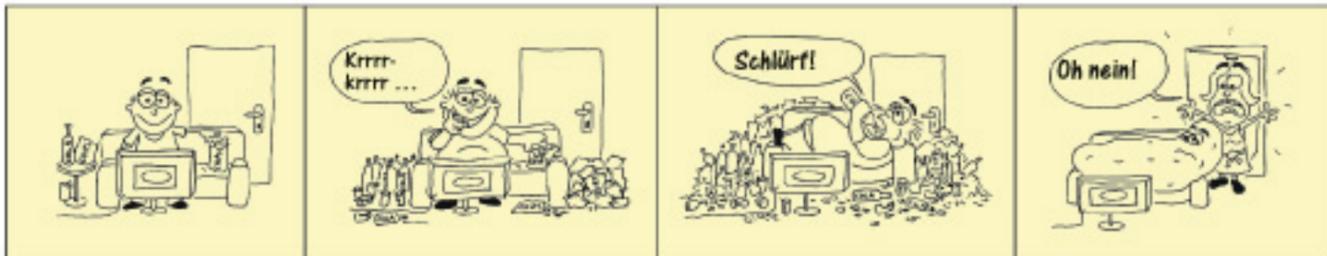
b Ergänze die wichtigsten Informationen.

Kinder und Jugendliche ernähren sich ...  
bewegen sich ...  
fühlen sich ...  
sind ...

Viele Kinder und Jugendliche ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Die Folge davon: Übergewicht. Allein in den letzten 15 Jahren hat sich in Deutschland die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen verdoppelt. Jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche ist zu dick. Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich oft schlapp und kraftlos.

## 4 Wie wird man zum Couchpotatoo?

Schreibt Texte zu den Bildern.



## 5 Sitzprotokoll

a Füll bitte das Protokoll aus.

Wie lange sitzt du täglich? Keine Ahnung? Dann mach ein Sitzprotokoll: Trag ein, wie viele Minuten oder Stunden du sitzt.

		an einem Wochentag	an einem Sonntag
sitzen mit Lust	Essen	?	?
	Badewanne	?	?
sitzen und arbeiten	Schule	?	?
	Hausaufgaben	?	?
sitzen in Fahrzeugen	Bus	?	?
	Straßenbahn	?	?
	U-Bahn	?	?
	Auto	?	?
sitzen und relaxen	lesen	?	?
	fernsehen	?	?
	Musik hören	?	?
	am Computer mit der Clique	?	?
Summe		?	?

b Vergleicht eure Ergebnisse.

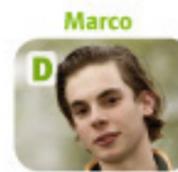
Ich sitze täglich 10 Stunden.

So viel?! Ich sitze nur ...

Und am Sonntag?

## 6 So bleibe ich fit

a Hör bitte zu. Wer sagt was? Ordne zu.



- 1 Ich gehe schwimmen
- 2 Ich mache Yoga
- 3 Ich spiele Wasserball
- 4 Ich fahre Inliner
- 5 Ich fahre Fahrrad
- 6 Ich spiele Fußball
- 7 Ich jogge
- 8 Ich dusche mich kalt
- 9 Ich treffe mich mit Freunden
- 10 Ich habe Schulsport

b Wie oft machen sie das? Hör noch einmal und mach Notizen. Kontrolliert die Lösungen gemeinsam.

Monika hat zweimal in der Woche Schulsport.

c Und wie bleibst du fit? Erzähl bitte.

Nein, sie hat dreimal Schulsport.