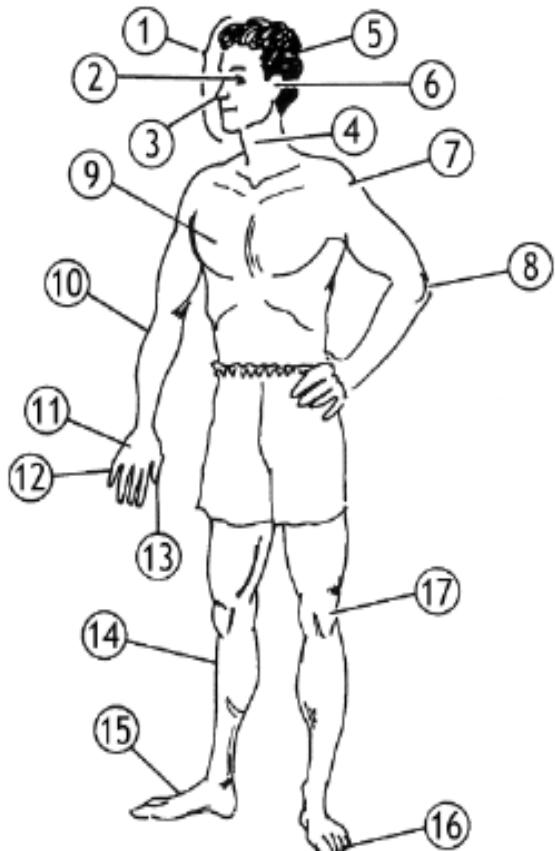


Der Körper

KÖRPERTEILE UND SCHMERZEN

- Bekijk de volgende afbeelding. Schrijf de Duitse woorden voor elk lichaamsdeel op. Schrijf ook de meervoudsvorm op. Gebruik de site: www.utmuntend.de



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Lees de onderstaande tekst en geef in het Nederlands antwoord op de vragen.

- Welke twee zorgwekkende feiten noemt de tekst?
- Wat mogen jongeren vanaf zestien jaar in Duitsland drinken?
- Welke organen kunnen door te veel alcoholconsumptie beschadigd raken?
- Welke twee negatieve gevolgen kan alcohol voor jongeren hebben?

TRINKEN

Jeder zweite deutsche Jugendliche unter fünfzehn Jahren war schon einmal betrunken. In Deutschland dürfen Jugendliche ab 16 Jahren Bier, Wein und Sekt trinken. Getränke, die sehr viel Alkohol enthalten, sind für unter 18-Jährige verboten.

Alkohol schadet dem Körper und kann ihn krank machen. Wichtige Organe, wie zum Beispiel das Gehirn, die Leber oder das Herz, können geschädigt werden. Wer viel Alkohol trinkt, wächst weniger. Und süchtig ist man schneller als man denkt!

Worthilfe

Sekt	champagne
Gehirn	hersenen
geschädigt	beschadigd
wächst	groeit
süchtig	verslaafd

3. Lees de onderstaande tekst en schrijf steeds op of de zinnen **richtig** of **falsch** zijn.

1. Als je bloed wilt doneren moet je zwaarder dan 50 kg zijn.
2. Als je zware medicijnen neemt mag je wel bloed doneren, maar je moet dat wel melden.
3. Je mag geen bloed doneren als jee tatoeage of piercing hebt.
4. Iemand met bloedgroep 0 kan iedereen bloed geven.

SPENDE BLUT

Blutspenden heißt Leben retten!

Täglich werden in Deutschland ungefähr 15 000 Blutspenden für kranke Menschen benötigt. Pro Jahr werden rund 6,6 Millionen Blutspenden abgegeben.

So wird man Blutspender

Blutspender werden ist einfach. Erstens muss man volljährig und gesund sein. Zweitens muss man mehr als fünfzig Kilo wiegen und drittens darf man keine Drogen oder starke Medikamente nehmen.

Wenn man in den letzten sechs Monaten ein Piercing oder eine Tätowierung hat machen lassen, darf man nicht zur Blutspende.

Es gibt vier Blutgruppen: A, B, AB und 0. Der Patient kann immer nur die passende Blutgruppe bekommen. Außer bei der Blutgruppe 0. Die vertragen alle Leute.

Im Labor kommt das Blut in eine große Zentrifuge. Da wird es in seine Bestandteile (Blutkörperchen und Blutplasma) getrennt.

Worthilfe

Blutspende	bloed geven
volljährig	meerderjarig
Drogen	drugs
Medikamente	medicijnen
Außer	behalve

4. Lees de onderstaande zinnen. Schrijf de woorden in je schrift die er niet bijhoren.

1. spazieren gehen – schwimmen gehen – ~~ins Kino gehen~~ – ins Sportstudio gehen
2. Rückenschmerzen haben – müde sein – Kopfschmerzen haben – Füße tun weh
3. Joghurt – Obst – Gemüse – Schokolade – Fisch
4. rauchen – wenig schlafen – lange spazieren gehen – lange stehen

5. Lees de onderstaande tekst. Kruis steeds aan welke uitspraak bij een bepaalde persoon hoort.

	Elena	Konstantinos	Sabine	Jamila	Stanke
Ik leef gezond.					
Ik leef ongezond.					
Mijn gezondheid vind ik belangrijk.					
Ik sport iedere ochtend.					
In de zomer fiets ik vaak.					
Ik heb vaak hoofdpijn.					
Hij/zij zwemt.					
Ik fiets altijd naar de universiteit.					
Hij/ zij danst.					
Ik sta altijd vroeg op.					
Voor mijn werk moet ik veel staan.					
Ik rook niet meer.					
Ik wandel 's middags met de hond.					
Ik kook altijd verse dingen.					

Elena Béketova, 27 (Studentin)

Ich mache jeden Morgen Sport. Das brauche ich. Ich stehe jeden Tag um 7.00 Uhr auf und gehe eine Stunde ins Sportstudio. Dann dusche ich und frühstücke. Danach fahre ich mit dem Fahrrad in die Universität. Mittags mache ich eine Pause. Ich gehe in die Cafeteria, treffe Freunde und esse etwas. An zwei Nachmittagen habe ich frei. Dann gehe ich schwimmen. Sport ist gesund und tut gut.

Konstantinos Antoniadis, 53 (Kellner)

Meine Gesundheit? Ja, die ist mir sehr wichtig! Ich lebe in einem Dorf. Da gibt es viel Natur und die Luft ist noch gut. In der Stadt gibt es zu viele Autos. Ich fahre selbst viel Auto, aber im Sommer fahre ich auch gerne Fahrrad. Ich arbeite in einem Restaurant. Da muss man viel stehen und gehen. Oft tun mir dann am Abend die Füße weh und ich habe auch ein bisschen Rückenschmerzen. Dann gehe ich schwimmen und es geht mir wieder gut.

Sabine Köhler, 26 (Arzthelferin)

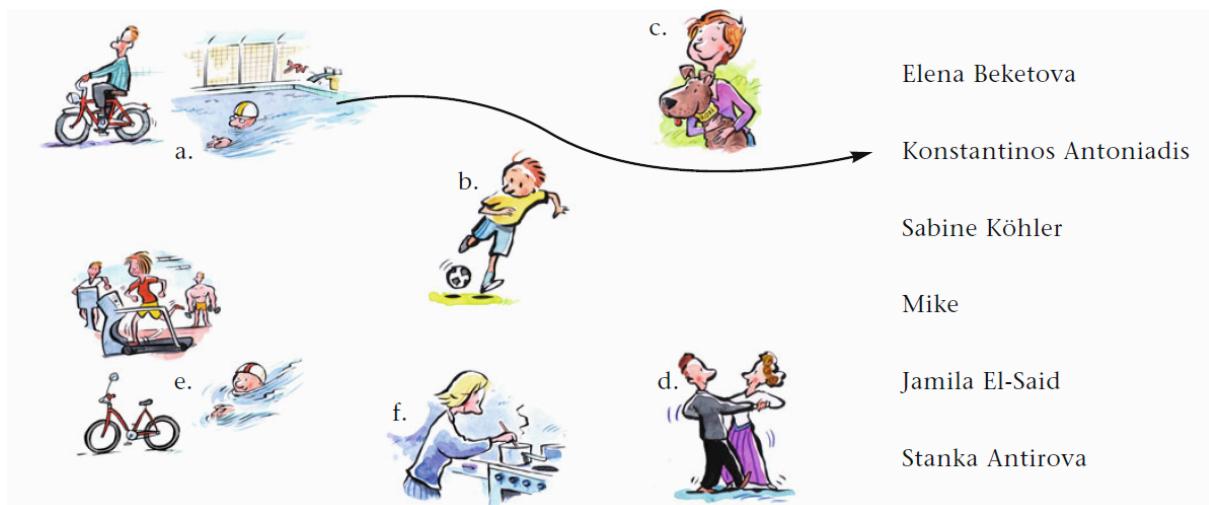
Ich bin Arzthelferin. Mein Beruf gefällt mir gut, aber am Abend bin ich oft sehr müde. Dann muss ich zu Hause noch putzen, waschen und kochen. Ich habe nämlich einen Sohn: Mike. Er geht schon in die Schule. Am Nachmittag macht er viel Sport. Er spielt gern Fußball. Am Abend hat er dann natürlich Hunger. Er soll kein Fast Food essen, also koche ich alles frisch. Das braucht Zeit, aber manchmal hilft mir Mike auch.

Jamila El-Said, 24 (Krankenschwester)

Lebe ich gesund? Ich denke nicht. Ich arbeite als Krankenschwester. Da muss man oft sehr früh aufstehen und vier Mal pro Monat auch die ganze Nacht arbeiten. Ich schlafe oft zu wenig und dann bekomme ich Kopfschmerzen. Früher habe ich geraucht, aber seit einem Jahr rauche ich nicht mehr. Das war am Anfang schwer, aber jetzt bin ich froh. Sport? Nein, ich mache keinen Sport. Das heißt, ich tanze sehr gerne. Ist das auch Sport? Beim Tanzen vergesse ich sogar meinen Stress in der Arbeit. Also ist Tanzen doch gesund, oder?

Stanka Antirova, 48 (Sekretärin)

Ja, meine Gesundheit ist mir wichtig. Früher war das nicht so. Früher habe ich oft Bier oder Wein getrunken. Jetzt trinke nur noch wenig Alkohol. Ich arbeite am Vormittag als Sekretärin, am Nachmittag gehe ich immer spazieren. Ich habe nämlich einen Hund Fiffi. Er ist noch sehr jung und will immer viel spazieren gehen. Wir gehen oft in den Park. Dort kann er mit anderen Hunden spielen. Ich bin also jeden Tag draußen. Das tut mir gut. Ich glaube, ich lebe gesund.

6. Wie doet wat? Schrijf de letter en de bijbehorende naam in je schrift.

7. Welke uitspraak hoort bij welke persoon. Schrijf het cijfer en de bijbehorende letter in je schrift.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Als Kellner | a. raucht sie nicht mehr. Das war am Anfang schwer. |
| 2. Sabine Köhler | b. viel Alkohol getrunken. Jetzt trinkt sie nur noch wenig und geht viel spazieren. |
| 3. Mike hat abends Hunger, | c. schläft Jamila El-Said oft zu wenig. Sie bekommt leicht Kopfschmerzen. |
| 4. Als Krankenschwester | d. ist am Abend oft müde. Dann muss sie aber noch putzen, kochen und aufräumen. |
| 5. Seit einem Jahr | e. aber er soll kein Fast Food essen |
| 6. Früher hat Stanka Antirova | f. muss Konstantinos Antoniadis viel stehen.
Er hat Rückenschmerzen und seine Füße tun weh. |