

ŠOLA: OŠ Kuzma

TUJI JEZIK: Nemščina v 9.razredu

TEMA: Gibanje In šport; Zdrava prehrana; Zdrav zajtrk

UČITELJICA: Brigita Barbarič, april 2020

GIBANJE IN ŠPORT:

UČNI LIST ZA UČENCE:

Thema: BEWEGUNG, BEWEGUNG

Preberite besedilo iz učbenika, str. 79: Welche Sportart, wie oft und wie lange?, še enkrat in izdelajte miselni vzorec v zvezek (prepisi in dopolni):

```
graph TD; A["Sportarten-Sport treiben"] --- B["WELCHEN Erkrankungen und Beschwerden beugt Bewegung vor?"]; A --- C["Für wen ist Sport und Bewegung geeignet?"]; A --- D(["Warum ist SPORT wichtig?  
Die Wirkungen auf den Körper:"]); A --- E["Und du?  
Treibst du Sport?  
Beschreibe deine FREIZEITBEWEGUNG!  
(min. 5 Sätze)"];
```

WELCHEN Erkrankungen und Beschwerden beugt Bewegung vor?

Für wen ist Sport und Bewegung geeignet?

Sportarten-Sport treiben

Warum ist SPORT wichtig?
Die Wirkungen auf den Körper:

Und du?
Treibst du Sport?
Beschreibe deine FREIZEITBEWEGUNG!
(min. 5 Sätze)

SPORTARTEN

Schreibe die richtige Zahl zu den Sportarten

1 Skifahren	2 Segeln	3 Tennis	4 Basketball
5 Langlauf	6 Fußball	7 Schwimmen	8 Tanzen
9 Reiten	10 Radfahren	11 Tischtennis	12 Laufen
13 Hochsprung	14 Judo	15 Karate	16 Volleyball
17 Eishockey	18 Turnen	19 Golf	20 Badminton
21 Boxen	22 Surfen	23 Tauchen	24 Handball

Magst du Sport?

Ergänze Sportarten:

SPORT

Kennen Sie diese Sportarten? - Nummerieren Sie die Bilder

1 Gewichte heben - 2 Fallschirm springen - 3 Baseball spielen - 4 segeln
 5 Bogen schießen - 6 klettern - 7 Schi fahren (roter) - 8 Hürden laufen - 9 ringen
 10 Auto rennen - 11 rudern - 12 Eisschirm fliegen - 13 tauchen - 14 kugeln - 15 eistaufer
 16 reiten - 17 boxen - 18 surfen - 19 Skifahren - 20 Fußball spielen

Učni listi – vir: ISL Collective. com

IZDELKI UČENCEV:

Welche Anforderungen und Beschäftigung hat Sport?

- Behinderung
- Down Syndrom

Sportarten - Sport treiben

Warum ist Sport wichtig?

- Die Wirkungen auf den Körper
- Sport wirkt sich sehr gut auf Körper, Gelenke, Muskeln und auch auf das Gehirn aus.

Für was ist Sport und Bewegung geeignet?

- Für alle Menschen, unabhängig vom Alter.

Und wo? Inhalt des Sport: Meiner Fortschrittsplanung

- Ich treibe viele Aktivitäten.
- Ich mache auch Fitness
- Ich gehe Schwimmen.
- Ich gehe kochen.
- Ich gehe Fußball spielen

J. M.



1. ZDRAVA PREHRANA:

a) Pravilno prehranjevanje:

NEMŠČINA, 9. razred:

TEMA: Richtige Ernährung

NAVODILA ZA UČENCE



Richtige Ernährung (Adverbien) U-str. 81,82, DZ-str. 89,90,91

Tvoja NALOGA JE:

1. da **prebereš besedilo** v učniku, str. 81, 82 - 3.1 Beim Schularzt in si ogledaš slikovno gradivo v učbeniku. Beri naglas.

b) 10 namigov za zdravo prehranjevanje

TEMA: Zehn Ernährungstipps

NAVODILA

**Zehn Ernährungstipps U-str.82,83, DZ-str. 92,93,94**

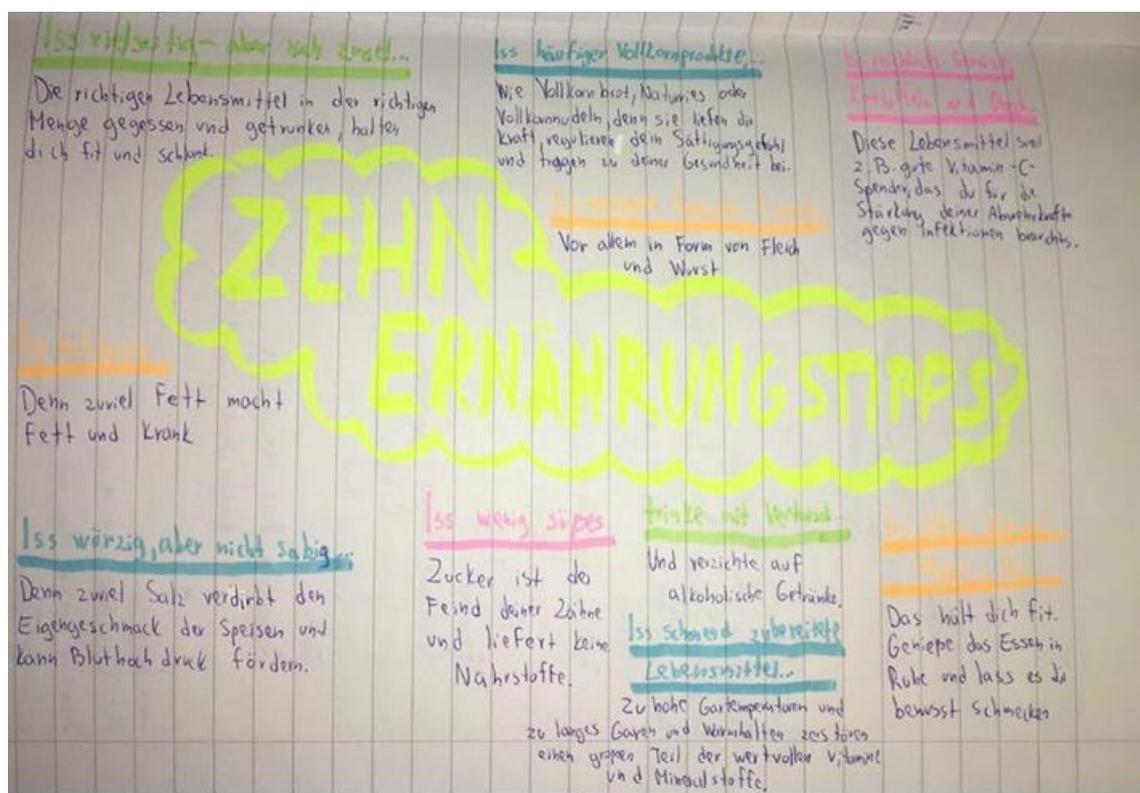
Tvoja NALOGAJE:

1. da **prebereš besedilo** v učbeniku, str. 82, 83 **Zehn Ernährungstipps für Junge Leute** in si ogledaš slikovno gradivo v učbeniku. Beri naglas.

Rešuj interaktivne naloge :

<https://learningapps.org/4861820> - Gesunde Ernährung

Izdelki učencev:



S.S.

Iss vielseitig - aber nicht zuviel...
 Die richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge gegessen und getrunken, halten dich fit und schlau. Morgens mit einem Glas Wasser.

Iss fettarm...
 Dem Körperfett macht Fett nicht fett und hoch. Leichte Butter oder Margarine mit dem restlichen Brot.

Iss häufig Vollkornprodukte...
 wie Vollkornbrot, Müsli, Nudeln oder Vollkornnudeln, denn sie liefern die Stärke.

Iss wenig tierisches Eiweiß...
 vor allem in Form von Fleisch und Wurst.

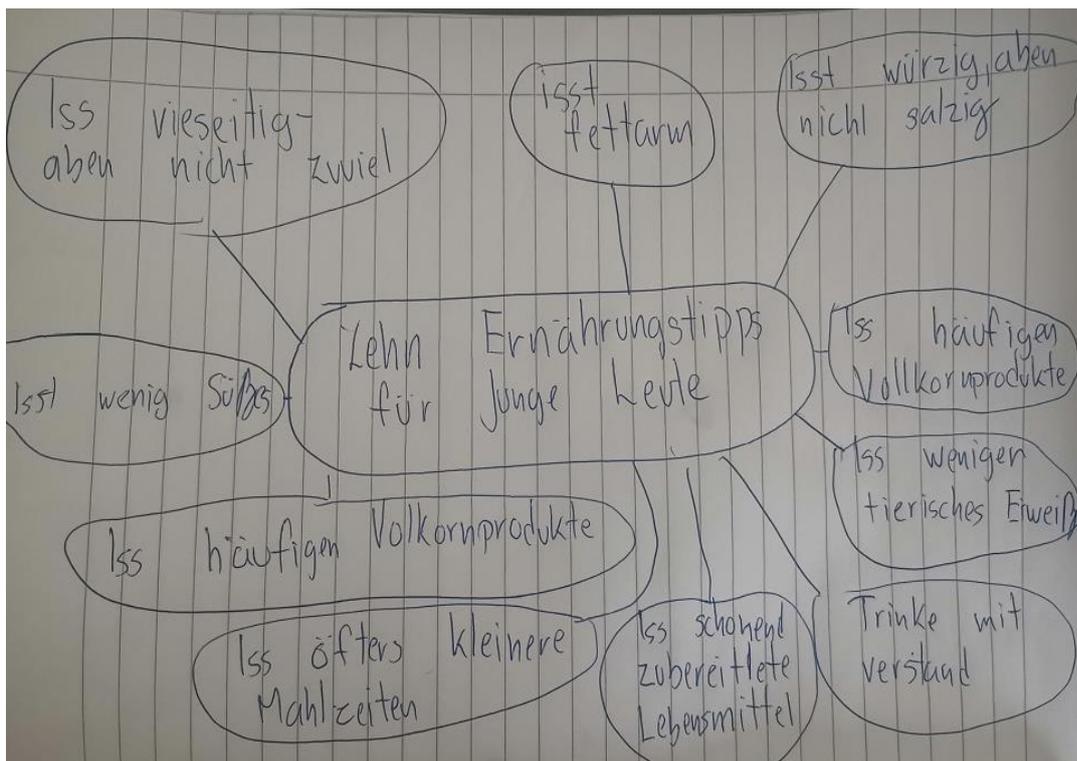
Iss würzig, aber nicht süßig...
 Dem milden Salz verleiht den eigensinnigen Geschmack der Speisen und kann Bluthochdruck fördern.

Iss wenig Süßes...
 Zucker ist der Feind des Zahns. Zähne und Gekrümmte keine Süßigkeiten.

Iss reichlich Gemüse, Obst und Getreide...
 Diese Lebensmittel sind z.B. gute Vitamin- und Mineralstoffquellen.

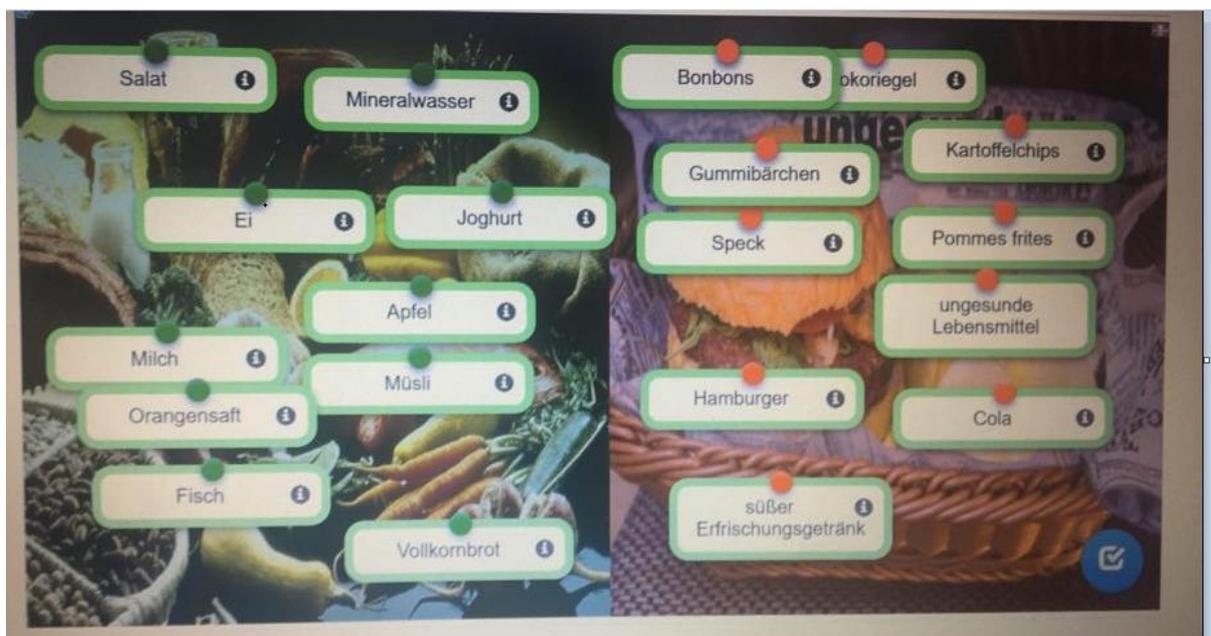
Trinke mit Verstand...
 und verzichte auf alkoholische Getränke.

J.M.



L.F.

Interaktive naloge :



Zdrava hrana vs. Nezdrava hrana

<https://learningapps.org/4861820> - Gesunde Ernährung

NEMŠČINA

Ein typisches Frühstück in Slowenien

Das traditionelle slowenische Frühstück wurde zuerst mit Essen auf einem Teller serviert, mit Brot, Butter, Honig, Milch und Äpfeln - alle inländischen Herkunft.

Und was beinhaltet ein traditionelles slowenisches Frühstück?

Hier einige Optionen für ein köstliches und vor allem gesundes traditionelles slowenisches Frühstück:

- Schwarzbrot, Butter, Honig, Apfel, Milch,
- Buchweizenbrot, Honig, Joghurt oder Naturjoghurt, Apfel, ungesüßter Tee,
- Haferbrot, Quark, Karotte, ungesüßter Tee,
- Milchbrei mit Pflaumen und Honig, Birne, ungesüßtem Tee,
- Rosinenmilch, Birne, ungesüßter Tee,
- Vollkornbrot, Butter, Marmelade, Khaki, ungesüßter Tee,
- Halbweißbrot, Rührei, Gurken, ungesüßter Tee,
- Milchpolenta, Pflaumen oder Khaki,
- Haferflocken auf Milch mit gemahlene Haselnüssen, geschnittenen Früchten der Saison, Wasser.



Ein typisches Frühstück in Prekmurje

Berühmte Gerichte aus Prekmurje sind Prekmurjer| gibanica und bograč. Weniger bekannt sind jedoch die reichen Schwänze, aus denen geröstete Kartoffelgerichte, Saltine, Buchweizen, Mais und Weizen, Zlevanka, Retash (verschiedene Wraps) und Bosman (Kuchen) hergestellt werden. Es gibt viele weitere Weinsorten. Wie Sie hinzufügen, wird Kürbisöl am häufigsten in einem scharfen Pfeffer verwendet



Makovi rezanci

Ajdova zlevanka

Prekmurska gibanica



Vrtanek

Koruzne lepinje

Ein typisches Frühstück zu Hause bei uns

Typisches Frühstück zu Hause sind Prekmurje-Brot, Kichererbsenaufstrich, Tee.



I.B.

So frühstücke ich

Ich wache morgens auf und wasche zuerst meine Zähne und ziehe mich an. Ich mache mir einen Cappuccino mit ein wenig Milch. Ich nehme das Brot und schmiere es mit Fett. Die Wurst schneiden und auf das Brot legen. Ich gehe in den Garten, um einen Salat zu bekommen und ein Blatt abzuzocken. Ich wasche das Blatt und lege es auf die Wurst. Ein Blatt Salat wird mit Mayonaise geschmiert. Der zweite Teil des Brotes lege auf den Salat. Ich nehme die Milch und gebe zwei Teelöffel Kakao dazu. Ich lege alles auf den Tisch und frühstücke ich.



J. S.

»So frühstücke ich«

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit. Es ist wichtig, weil es unseren Stoffwechsel beschleunigt. Es ist wichtig, viel Protein zum Frühstück zu essen. Eine Person, die Protein benötigt, kann zum Frühstück Eier essen. Eier können gekocht oder gebacken werden. Sie können auch das wissenschaftlich belegte Frühstück auslassen. Wir beginnen unseren Tag mit dem Mittagessen. Diese Art der Essens wird genannt "intermittent fasting". Mit dieser Art der Essens haben wir ein Fenster, in dem wir Kalorien verbrennen können (12:00-20:00). Eine solche Diät kann bis zu 500 Kalorien sparen. Deshalb frühstücke ich nicht persönlich. Wenn wir jedoch frühstücken, ist es nicht ratsam, morgens viel süßes Essen zu sich zu nehmen.



J.M.

MEIN FRÜHSTÜCK

Jeden Schultag frühstücke ich um 7:30 Uhr. An den Wochenenden frühstücke ich jedoch normalerweise gegen 8.30 Uhr. Für mich und unsere Familie ist das Frühstück sehr wichtig. Ich frühstücke verschiedene Dinge. Sehr gerne esse ich Schokoladenflocken mit Milch, Čokolino oder Sandwich. Dazu trinke ich Kakao oder Milch. Ab und zu esse ich noch eine »Cvrtina«.

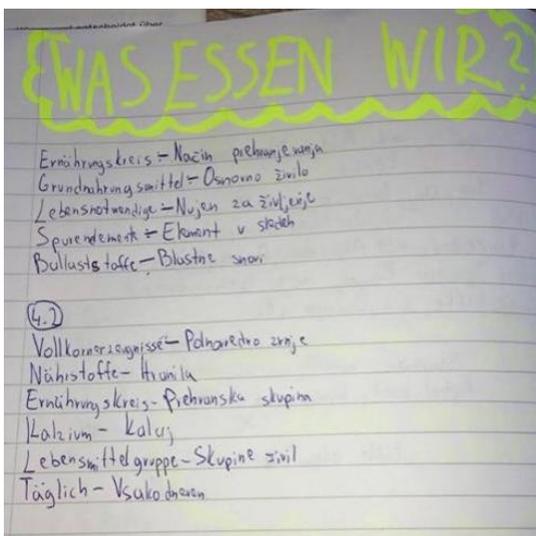
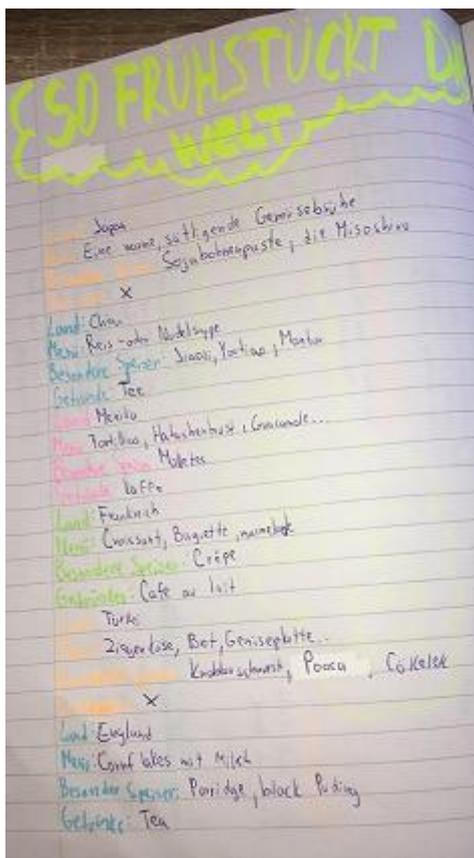


»Cvrtina« ist ein Shmorn aus dem Ofen. Meine Großmutter macht es immer, wenn wir Enkeln bei ihr sind.



Das traditionelle slowenische Frühstück besteht aus Brot mit Butter, Honig und Milch. Wir haben auch jedes Jahr in der Schule ein traditionelles slowenisches Frühstück. Die Zutaten stammen von umliegenden Bauern die Bio-Produkte verkaufen. Auf diese Weise haben wir die Möglichkeit uns gesund zu ernähren.





S.S.

SO FRÜHSTÜCKE ICH

(Inhalt: ein typisches Frühstück in Prekmurje/ in Slowenien/ bei uns Zuhause)

In Slowenien ist ein typisches Frühstück: ein Apfel, Milch, Honig, Butter und gebackenes Schwarzbrot. Alles ist hausgemacht.



In Prekmurje ist ein typisches Frühstück: Kaffee mit zerkleinertem Brot oder Kaffee mit Polenta.



Bei uns zuhause haben wir normalerweise nicht. Aber wenn wir es schon haben, ist es ein geröstetes

Ei oder Obst mit Kaffee.



S.S.

d) Prehranjevalna piramida – po nemško

TEMA: Ernährungspyramide



NAVODILA ZA UČENCE



Die Ernährungspyramide U, str. 86,87- Was essen wir?

On-line-Texte und Übungen, DZ, str. 95

»Zagotovo vsi poznate prehranjevalno piramido, prehranjevalni krog ipd. Ker veste tudi, da se prehranjevalne navade ljudi s časom in vedno novimi smernicami za zdravo življenje spreminjajo, se spreminjajo tudi prehranjevalne piramide.

VAŠA NALOGA JE, da na spletu pošljete sliko **prehranjevalne piramide**, ki ustreza vašemu načinu prehranjevanja. K sliki dopišite kje ste sliko našli (vir, literatura, letnica!) in zakaj ste se za njo odločili oz. zakaj je ta prava za vas!

Warum hast du diese Ernährungspyramide ausgesucht? Warum ist die Beste?

Antworten: Alles bitte auf Deutsch!

Izdelki učencev:



https://www.google.com/search?q=prehranjevalne+piramide,&rlz=1C1JZAP_slS1816SI816&sxsrf=A_LeKk01Qq2HBv0hkJpj96QWC-o0todqN-A:1586246499923&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwipu53Z7NXoAhUMzaYKHTzgBlgQ_AUoAXoECAwQAw#imgrc=XIDDR1JgijxESM

5. JANUARJA 2014 objavila UREDNIŠTVO

Es ist richtig für mich, weil wir so essen. I. B.]



link: https://www.google.com/search?q=Ern%C3%A4hrungspyramide&tbm=isch&ved=2ahUKEwjYIPL1jNvoAhUJyKQKHVXID-sQ2-cCegQIABAA&oq=Ern%C3%A4hrungspyramide&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ6glQJ1C1ggVY1YQFYImNBWgBcAB4AIABoGIAalBkgEDMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQo&scient=img&ei=RPSOXtjJ4mQkwXVkl_YDg&bih=969&biw=1920#imgrc=H1DzV1eOhas_IM

Ich habe diese Ernährungspyramide gewählt, weil ich sehr Pasta mag. Ich denke auch, dass zu viel süßes nicht gut für uns ist, aber immer noch passt es manchmal zu essen. Fleisch und Proteine sind auch sehr wichtig für uns. Sie ist nicht die Beste aber mir passt sie. A.R.]



<https://www.muscleandfitness.com/nutrition/healthy-eating/new-and-improved-mf-food-pyramid/>

Ich habe diese Pyramide gewählt, weil diese Diät für mich gilt. Manchmal, aber ich esse selten etwas Süßes. Es ist sehr wichtig, dass Sie täglich genug Protein und andere Vitamine zu sich nehmen, damit Ihr Körper normal funktioniert.

J.M.



https://www.google.com/search?q=prehranska+piramida+prazna&sxsr=AleKk01oL3_Rx6MH3TsfVfMms4yf7kr38Q:1586261785435&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjh_fbRpdboAhVQjFwKHcRQDjsQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1536&bih=754#imgrc=vLeMsqlLoa3L4nM&imgdii=Eff5ossrTnhsBM

Ich habe diese Pyramide ausgesucht, weil es meine aktuelle Ernährung am besten veranschaulicht.

S.s.

e) Slaščice in bolezni prehranjevanja

TEMA: Genussmittel und Essstörungen



NAVODILA ZA UČENCE



Genussmittel und Essstörungen, U, str. 88,89,90 + VIDEOS

Tvoja NALOGA JE:

1. da **prebereš besedilo** v učniku, str. 88, 89, 90
4.5 Interessantes über Genussmittel, 4.7 Die Schokoladenproduktion, 5.1 Essstörungen
in si ogledaš slikovno gradivo v učbeniku. Beri naglas.

2. <https://www.alimentarium.org/de/spiele/yamy>



Spiel

Speisen der Welt

Du besuchst Restaurants in fünf verschiedenen Ländern. Wähle dort die richtigen Zutaten für landestypische Gerichte aus. Aber Vorsicht, der Chefkoch arbeitet manchmal sehr schnell ...



Spiel

Fresh Food Runner

Flitze durch den Markt und versuche nur saisonale Esswaren einzusammeln!



Spiel

Digestix®

Platziere die Organe am richtigen Ort, um die Nährstoffe gut zu verdauen und die maximale Punktzahl zu holen.



Ernährungspyramide

Ordne die Nahrungsmittel in die entsprechende Stufe in der Ernährungspyramide. Damit du das Spiel starten kannst, klicke auf "Spiel zur Lebensmittelpyramide".



Feel Ok - Ernährungspyramide

Setze die Nahrungsmittel an den richtigen Ort in der Ernährungspyramide.



Yamy

Füttere das "Yamy", damit es genügend Energie hat. Ein schnelles Spiel für flinke Finger. Wenn du links auf das Bild klickst, kommst du auf die Webseite Alimentarium. Unter dem Bild kannst du auf "Spiel starten" klicken und es geht los.

Lernziele

Im Spiel sollen Kinder folgende Kernsätze verstehen und ihre Bedeutung für die eigene Ernährung einschätzen lernen:

- Nahrung gibt dem Körper Energie.
- Verschiedene Nahrungsmittel geben unterschiedlich viel Energie.
- Kalorien sind ein Mass für den Energiewert von Nahrungsmitteln.
- Nahrungsmittel beinhalten verschiedene Nährstoffe.
- Menschen benötigen einen bestimmten Mix an Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung.
- Durch Aktivität und Bewegung verbraucht der Körper Energie.
- Zu viel oder zu wenig Nahrung vermindert die Leistungsfähigkeit.
- Es macht Spass auf den eigenen Energiehaushalt zu achten.