

Klassenarbeit



Gesundheit und Wohlbefinden sind essentielle Bestandteile eines erfüllten Lebens. Diese Aspekte sind nicht nur für das körperliche Funktionieren wichtig, sondern beeinflussen auch unsere mentale und emotionale Stabilität sowie unsere sozialen Interaktionen. In diesem Text werden verschiedene Aspekte von Gesundheit und Wohlbefinden beleuchtet, ein umfassendes Verständnis dieser Themen zu vermitteln. Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, was Gesundheit überhaupt bedeutet. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein ganzheitlicher Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Ein gesunder Körper ist in der Lage, seine Funktionen effektiv auszuführen und sich vor Krankheiten zu schützen. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und die Vermeidung schädlicher Substanzen wie Alkohol und Nikotin. dieser Themen zu vermitteln.

Die körperliche Gesundheit steht in enger Verbindung mit der mentalen Gesundheit. Unsere Gedanken und Emotionen beeinflussen maßgeblich unser Wohlbefinden. Stress, Angst und Depressionen können sich negativ auf den Körper auswirken und das Immunsystem schwächen. Daher ist es wichtig, auch auf unsere psychische Verfassung zu achten und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

Ein weiterer wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden ist unser soziales Umfeld. Menschen sind soziale Wesen und brauchen den Kontakt zu anderen, um sich wohl zu fühlen. Unterstützung von Familie und Freunden, aber auch ein positives Arbeits- und Lebensumfeld tragen dazu bei, dass wir uns gesund und glücklich fühlen.

Neben den individuellen Faktoren spielt auch die Umwelt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Eine saubere Luft, reines Wasser und eine gesunde Umgebung sind Voraussetzungen dafür, dass wir uns wohl fühlen und Krankheiten vermieden werden können. Der Schutz der Umwelt ist daher nicht nur eine Frage des Naturschutzes, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur menschlichen Gesundheit.

Um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen, ist es daher wichtig, auf verschiedene Aspekte zu achten. Eine ausgewogene Lebensweise, die sowohl körperliche als auch mentale Gesundheit berücksichtigt, sowie ein unterstützendes soziales Umfeld und eine gesunde Umwelt bilden die Grundlage für unser Wohlbefinden. Indem wir auf uns selbst achten und auch auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht nehmen, können wir ein Leben in Gesundheit und Harmonie führen.

① **Ordne** die passende Überschrift **zu! Schreibe** sie über den passenden Abschnitt. / 5

- Kontakte pflegen
- Was Gesundheit bedeutet
- Der Einfluss von Umweltfaktoren
- Eigene und fremde Bedürfnisse respektieren
- Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist

② Was umfasst der ganzheitliche Gesundheitsbegriff? / 1

- Die Abwesenheit von Krankheit
- Körperliche, mentale und soziale Aspekte des Wohlbefindens
- Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung

③ Welcher Faktor beeinflusst unser Wohlbefinden durch soziale Interaktionen? / 1

- Ausschließlich körperliche Aktivitäten
- Unsere Familie und Freunde
- Arbeit

④ **Setze** eine passenden Konjunktionen in die Lücken **ein**. / 6

1. Sie ist erschöpft, sie möchte dennoch weitermachen.

2. Tobi hat nicht geschlafen, ist er müde.

3. Martina und Paul trainieren dreimal pro Woche im Fitnessstudio, sind sie sehr fit.

4. Maria hat psychische Probleme, sie möchte sich keine professionelle Hilfe holen.

5. Hanna geht spazieren, es sehr kalt ist.

6. Ich gehe nicht zum Fußballspiel, ich krank bin.

⑤ **Vervollständige** die Sätze mit einer passenden Konjunktion (dass, wenn, weil, aber, obwohl, deshalb, deswegen) und einem passenden Nebensatz. / 6

- Mentale Gesundheit ist wichtig, ...
- Stress schwächt das Immunsystem, ...
- Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, ...
- Soziale Kontakte und gesunde Ernährung sind wichtig, ...
- Professionelle Hilfe sollte man in Anspruch nehmen, ...
- Man muss auf die Bedürfnisse anderer acht geben, ...

⑥ **Setze** ein passendes Modalverb in die Lücke **ein!** / 5

1. Durch das Erlernen mehrerer Sprachen Menschen ihre kulturelle Identität stärken und ein tieferes Verständnis für andere Kulturen entwickeln.
2. Um eine neue Sprache fließend zu sprechen, man regelmäßig üben und sich mit Muttersprachlern austauschen.
3. In einer multikulturellen Gesellschaft wir nicht vergessen, dass jede Sprache ein wichtiger Teil der individuellen Identität ist und Respekt verdient.
4. Kinder von klein auf ermutigt werden, mehrere Sprachen zu lernen, um ihre kognitiven Fähigkeiten und ihre soziale Kompetenz zu fördern.
5. Viele Menschen eine neue Sprache lernen, weil sie das Gefühl haben, dass es ihnen hilft, sich mit ihrer eigenen Identität und Herkunft besser auseinanderzusetzen.

⑦ **Ordne zu!**

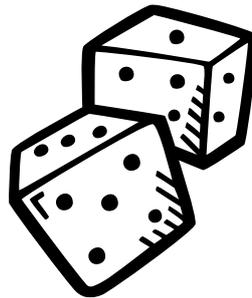
/ 4

- | | | |
|------------------|---|----------------|
| in Maßen | 1 | la comunidad |
| die Gemeinschaft | 2 | el combustible |
| der Treibstoff | 3 | con moderación |
| übersetzen | 4 | traducir |

⑧ **Übersetze** ins Deutsche oder Spanische!

/ 7

| Deutsch | Spanisch |
|------------------|---------------------------|
| Werte vermitteln | |
| | jugar un papel importante |
| | el bienestar |
| die Gewohnheit | |
| | el origen |
| | la diversidad |
| | multilingüe |

Viel Erfolg!

Punkte:

/ 35