

# Gesundheitstest [ Arbeitsbuch S. 91: Ü13 ]

Machen Sie den Test und zählen Sie die Punkte zusammen. Wie ist das Resultat? Wie viele Punkte haben Ihre Kolleginnen und Kollegen im Kurs? Diskutieren Sie die Resultate im Kurs.

## Wie gesund leben Sie?

|   | Ja | Nein | Meine Punkte |
|---|----|------|--------------|
| <b>Haben Sie gestern ...</b>                          |    |      |              |
| <b>a</b> mehr als sechs Tassen Kaffee getrunken?      | 0  | 1    | .....        |
| <b>b</b> viel Schokolade gegessen?                    | 0  | 1    | .....        |
| <b>c</b> viel Alkohol getrunken?                      | 0  | 1    | .....        |
| <b>d</b> mehr als zehn Zigaretten geraucht?           | 0  | 1    | .....        |
| <b>e</b> Früchte gegessen?                            | 1  | 0    | .....        |
| <b>f</b> Mineralwasser oder Obstsaft getrunken?       | 1  | 0    | .....        |
| <b>g</b> mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken?  | 1  | 0    | .....        |
| <b>Haben Sie gestern ...</b>                          |    |      |              |
| <b>h</b> mindestens einmal gelacht?                   | 1  | 0    | .....        |
| <b>i</b> Sport getrieben?                             | 1  | 0    | .....        |
| <b>k</b> Gymnastik gemacht?                           | 1  | 0    | .....        |
| <b>l</b> immer den Lift genommen?                     | 0  | 1    | .....        |
| <b>m</b> mehr als drei Stunden ferngesehen?           | 0  | 1    | .....        |
| <b>n</b> genug geschlafen?                            | 1  | 0    | .....        |
| <b>o</b> Deutsch gelernt?                             | 1  | 0    | .....        |
| <b>Sind Sie gestern ...</b>                           |    |      |              |
| <b>p</b> zu Fuss zur Schule oder zur Arbeit gegangen? | 1  | 0    | .....        |
| <b>q</b> spazieren gegangen?                          | 1  | 0    | .....        |
| <b>r</b> Velo gefahren?                               | 1  | 0    | .....        |
| <b>s</b> immer zu Fuss Treppen gestiegen?             | 1  | 0    | .....        |
| <b>t</b> früh aufgestanden?                           | 1  | 0    | .....        |
| <b>u</b> vor Mitternacht schlafen gegangen?           | 1  | 0    | .....        |
| <b>Punkte total</b>                                   |    |      | .....        |

## Das Resultat

18-20 Punkte:

Sie werden 100 Jahre alt!

12-17 Punkte:

Weiter so, dann bleiben Sie gesund!

5-11 Punkte:

Sie können mehr für Ihre Gesundheit tun!

0-4 Punkte:

Oje!