

Gefährlich leben

Heute leben viele Leute sehr gefährlich und ungesund. Sie rauchen zu viel, trinken Alkohol, Kaffee oder Cola zu viel, treiben keinen Sport, essen fette Speisen und Süßigkeiten, sitzen lange in der Schule oder arbeiten zu viel, schlafen nicht genug usw. Die Leute, die gefährlich leben, sterben früher.

Rauchen schadet der Gesundheit. Einige Leute rauchen zehn oder mehr Zigaretten pro Tag.

Sie trinken auch acht bis zehn Tassen Kaffee . Die Kinder essen „Fast Food“ und trinken ungesunde Getränke in McDonalds sehr oft.

Erwachsene haben keine Zeit für Sport . Die Kinder auch. Sie verbringen viel Zeit vor dem Computer und deshalb haben sie keine Zeit, Sport zu treiben.

Viele Erwachsene und viele Kinder sind mollig und sie haben zehn oder mehr Kilo Übergewicht .

Die Eltern machen jeden Tag Überstunden und das ist nicht gut für ihre Gesundheit. Die Kinder bewegen sich auch nicht genug. Sie sitzen fast den ganzen Tag in der Schule und dann auch zu Hause am Computer oder vor dem Fernseher.

Schlafen ist sehr wichtig für die Gesundheit. Alle sollen acht bis neun Stunden pro Tag schlafen aber es ist auch nicht gut, wenn man zu viel schläft.

Wenn wir ein gesundes Leben führen wollen, müssen wir gesund essen (keine fetten Speisen und Süßigkeiten, mehr Obst und Gemüse), Sport treiben, nicht rauchen , nicht viel Kaffee , Alkohol oder ungesunde Getränke trinken und genug schlafen.



Iva Cesar

