

Arbeitsblatt zum Thema "Sauna"

Aufgaben:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Eine Sauna ist ein Raum, der durch einen _____ mit Steinen erhitzt wird. In so einem Raum wird es heiß und feucht. Viele Menschen gehen in die _____ um zu entspannen. Ein Saunagang soll aber auch gut für die Gesundheit sein. Man ist besser gegen _____ geschützt, man kann sich ausruhen und die Haut sieht schöner aus.

Die Wände und _____ in einer Sauna sind aus Holz. Die Bänke sind auf verschiedenen Höhen angebracht. Je höher die _____ ist, desto heißer ist es dort. Der Ofen steht direkt im Raum. Der Ofen funktioniert entweder mit elektrischem _____ oder mit Holz. Man kann Wasser auf die Steine des Ofens gießen. Das nennt man einen _____. Dadurch wird die Luft im Raum noch feuchter und man schwitzt noch mehr.

In der Sauna wird es zwischen 60 und 100 _____ Celsius heiß. Darum bleibt man nur etwa 10 bis 15 Minuten liegend oder sitzend im _____ drin. Die Körpertemperatur steigt an, und der Körper produziert in dieser Zeit viel _____. Danach kühlt man sich draußen durch ein kaltes Wasserbad ab. Falls möglich, kann man auch barfuß im _____ gehen. Am besten ruht man sich anschließend ein wenig auf einem Liegestuhl aus, wenn die _____ wieder trocken ist. Pro Tag sollte man nicht mehr als dreimal in die Sauna hineingehen. _____ sollten auch nur mit einem Erwachsenen in die Sauna gehen und weniger lang drinbleiben.

Um den _____ an Flüssigkeit durch den Schweiß auszugleichen, steht im Saunabereich Trinkwasser, Tee und _____ bereit. Allgemein betritt man bei uns die Sauna ohne Kleidung. Es wird nur ein Handtuch zum _____ mitgenommen. In anderen Ländern sitzt man mit Badehose oder _____ in der Sauna.

Badeanzug Schweiß Aufguss Hinsetzen Sauna Ofen Verlust Grad
Obst Raum Haut Kinder Schnee Krankheiten Strom Bänke Bank