

Beantworte nun die Fragen zum Text!

Schreibe, wenn möglich, in ganzen Sätzen! Notiere, in welcher Zeile du die Antwort gefunden hast!

Erkläre, was **Blue Zones** sind und warum sie so genannt werden!

Zeile  _____

Wie viele Blue Zones gibt es auf der Welt?

Zeile  _____

In welchen Ländern/Regionen liegen diese Gebiete?

Zeile  _____

Ordne zu! Brauchst du Hilfe? Dann schaue auf Seite 12 nach!

- ☐ Nicoya
- ☐ Okinawa
- ☐ Ikaria
- ☐ Loma Linda
- ☐ Sardinien



Wie alt werden viele Menschen dort?

Zeile



Nenne die Lebensmittel, die dort überwiegend gegessen werden!

Zeile



Warum sind Familie und Freunde für die Menschen in den **Blue Zones** wichtig?

Zeile



Was bedeutet es, einen Sinn im Leben zu haben?

Zeile



Was machen die Menschen dort, um weniger Stress zu haben?

Zeile



Denke daran, möglichst ganze Sätze zu schreiben!

Was machst du schon so ähnlich wie die Menschen in den **Blue Zones**?

Schreibe in Stichpunkten!

- _____
- _____
- _____
- _____

Was könntest du verbessern, um gesünder zu essen?

- _____
- _____
- _____
- _____

Was könntest du dir vornehmen, um dich mehr zu bewegen?

- _____
- _____
- _____

Mit wem verbringst du am liebsten deine Zeit?

Schreibe nun wieder ganze Antwortsätze!

Was hilft dir, ruhig zu bleiben, wenn du wütend bist oder dich aufregst?

Stelle dir vor, du würdest in einer **Blue Zone** leben.

Wo wäre das, wenn du es dir aussuchen könntest?

Wie würde ein Tag dort für dich aussehen? Erzähle!

Hast du heute schon Obst oder Gemüse gegessen? ja ☐ nein ☐

Wenn ja, welche Sorten?
