Aufgabe 1 Blatt 1

10 / 25 Punkte

Lies die folgenden Situationen (1 bis 7) und die Anzeigen (B bis F) auf Blatt 2.
Welche Anzeige passt zu welcher Situation?
Schreib die Lösung in das Kästchen rechts (siehe Beispiele).

Achtung: Für zwei Situationen findest du KEINE passende Anzeige.
Für diese Situationen schreib 0.

Schau dir zuerst die Beispiele an.

	Situationen	Anzeige
Beispiel Nr. 1	Du möchtest gesünder leben. Du suchst eine Zeitschrift, die zu diesem Thema Informationen gibt.	A
Beispiel Nr. 2	Deine Freundin liebt Blumen aus der ganzen Welt. Du möchtest mit ihr zu einer Blumenmesse gehen.	0
1	Deine Mutter möchte neue Rezepte für gesundes Essen ausprobieren und sucht einen passenden Kurs.	
2	Du wohnst im Stadtzentrum und möchtest in deiner Freizeit Kontakt zur Natur haben.	
3	Dein Vater möchte in seiner Freizeit mehr Sport machen. Du suchst ein Fitness-Studio für ihn.	
4	Dein 14-jähriger Bruder interessiert sich für Kochen. Er hat bald Geburtstag und du suchst ein Geschenk für ihn.	
5	Deine Mutter hat viel Stress bei der Arbeit und möchte etwas dagegen tun.	
6	Deine 15-jährige Schwester findet Kochen sehr interessant und sucht einen Kochkurs.	
7	Du möchtest am Wochenende mit deiner Familie essen gehen. Du isst aber kein Fleisch.	

LIVEWORKSHEETS

A

Vital und fit

Alles rund um das Thema Gesundheit. *Vital und fit* gibt es jeden Monat als Heft oder digital. Mit wertvollen Tipps für einen Alltag mit Energie! Nutzen Sie auch die Abo-Vorteile!

www.gesund-leben.de

B

Yogilates – der neue Trend

Das beste Training für Körper und Geist. Die Kombination aus Yoga und Pilates sorgt für Entspannung und hilft gegen Stress. Yogilates kann man fast überall und zu jeder Zeit machen.

www.yogilates.at

C

Botanischer Garten *Grüne Oase*

Auf 38 Hektar können Sie Pflanzen aus aller Welt sehen. Unser Botanischer Garten bietet idyllische Wege und Ecken zum Spazierengehen und Ausruhen. Hunde und Fahrrad fahren sind nicht erlaubt.

Eintritt frei

Mehr Infos unter:
info@grüne-oase.ch

D

Kochwerkstatt *IssKlug*

Mediterran, vegan, Sushi oder exotisch – wir kochen gesund und lecker! Kochkurse für Erwachsene bei *IssKlug*

Jedes Mal ein anderes Gericht. Die Lebensmittel sind im Preis inklusive.

Lessingstraße 18
6020 Innsbruck

www.issklug-innsbruck.at

E

Restaurant *Am Schloss*

Wir bieten leckere Gerichte und gute Weine in einer gemütlichen Atmosphäre. Mittwochs und sonntags haben wir unsere vegetarischen Tage. Unsere Produkte kommen von Bio-Bauern und Bio-Weingütern aus der Region.

Breitenbachstraße 9
69126 Heidelberg-Emmertsgrund
06221–578 3195

F

Kochen mit Mia

Das ideale Kochbuch für Kinder ab 10 Jahren. Mia, die kreative Katze, gibt Tipps und zeigt leichte Rezepte zum Mitkochen.

28 Seiten mit vielen Fotos

Preis: 12,50 Euro

Auch Online-Bestellung möglich:

www.mia-kreativ-kochen.at

LIVEWORKSHEETS

Aufgabe 1 Blatt 1

15 / 25 Punkte

Lesen Sie die 10 Überschriften auf Blatt 1 und die 5 Texte auf Blatt 2.
Suchen Sie dann zu jedem Text (1 bis 5) die passende Überschrift (A bis K) und schreiben Sie den Buchstaben auf die Linie über dem Text (1 Überschrift: ___).

Pro Text gibt es nur eine richtige Lösung.

A Schlaftraining hilft nicht

B Mit diesen 300 Lachübungen zum Erfolg

C Gutes Mittel gegen Stress

D So finden Sie den richtigen Schlaf

E Zu viel Sport macht krank

F Urlaub ohne technische Geräte

G Ab 35: Männer öfter beim Arzt als Frauen

H Meditations- und Yogakurse im Internet

I Arbeitsleistung wird durch Lachen besser

K Krankenkasse zahlt für Gesundheitskontrolle

LIVEWORKSHEETS

Blatt 2

1 **Überschrift:** _____

Seit diesem Jahr bietet die Allgemeine Krankenkasse für ihre Mitglieder alle zwei Jahre einen kostenlosen Gesundheitscheck für Personen über 35 an. Dazu gehören eine ärztliche Untersuchung und ein ärztliches Beratungsgespräch. Wer regelmäßig sein Herz, seinen Magen und seine Zähne untersuchen lässt, kann Krankheiten früh erkennen und rechtzeitig etwas dagegen tun.

(von einer deutschen Website)

2 **Überschrift:** _____

Studien zeigen, dass durch intensives Lachen – wie man es beim Lach-Yoga trainiert und tut – Stress weniger wird. Durch Lach-Yoga-Übungen am Arbeitsplatz sind Arbeitnehmer deshalb zum Beispiel produktiver. Beim Lachen bewegen sich bis zu 300 verschiedene Muskeln. Lachen ist wie Joggen für den Organismus und tut auch der Psyche gut. Menschen, die oft lachen, sind deshalb gesünder und froher.

(aus einer Schweizer Zeitung)

3 **Überschrift:** _____

Dank einer Studie wissen wir jetzt, welche Sportarten bei Stress helfen: An erster Stelle steht Gerätetraining, bei dem man alle Muskeln gleichermaßen trainiert. Wollen Sie eher langsam und ruhig Ihren Stress reduzieren, sollten Sie nach dem Motto „In der Ruhe liegt die Kraft" Thai Chi machen. Beide Methoden können Sie in allen städtischen Fitness-Centern erlernen.

(von einer österreichischen Website)

4 **Überschrift:** _____

Gut schlafen: Das klingt so einfach und kann doch so schwer sein. Das erleben und berichten immer mehr Menschen. In unserer Broschüre *Gute Nacht* informieren wir Sie, wie Sie mit verschiedenen Techniken tief und ruhig schlafen und so Entspannung finden. Denn nur wer nachts gut schläft, wacht morgens erholt auf und ist tagsüber fit.
Weitere Informationen: *www.mein-arztbook.de*

(von einer österreichischen Website)

5 **Überschrift:** _____

Vorarlberg zeigt, wie man richtig „abschalten" kann. Schon mehr als zwölf Hotels sind Offline-Unterkünfte: In den Zimmern und in den Gemeinschaftsräumen gibt es keinen Internetzugang, keinen Fernseher, kein Radio und auch kein Telefon. Das gesamte Hotel ist handyfreie Zone. Dafür warten besondere Angebote wie Yoga, Meditation, Spaziergänge oder Bücher und Brettspiele auf die Gäste.
Mehr Informationen unter: *www.offlineurlaub-arlberg.at*

(von einer österreichischen Website)

LIVEWORKSHEETS

Aufgabe 2 Blatt 1

10 / 25 Punkte

Lesen Sie / Lies zuerst den folgenden Text.
Lösen Sie / Löse dann die 5 Aufgaben auf Blatt 2.

Ein neuer alter Trend – Der Schrebergarten

Der Leipziger Arzt Dr. Moritz Schreber (1808–1861) interessierte sich für die Gesundheit von Stadtkindern aus armen Familien. Gesund sein bedeutete für ihn Natur und Bewegung, die diese Menschen in ihren dunklen Wohnvierteln nicht hatten. Außerhalb der Stadt gab es Platz, wo er kleine Gärten für sie einrichtete. Ein Garten war neben dem anderen. Die Kinder spielten an der frischen Luft und die Eltern pflanzten Obstbäume und Gemüse. So hatten die Familien immer etwas Gesundes zu essen.

Solche „Schrebergärten"* gibt es bis heute. Anders als damals ist, dass man dafür etwas Miete bezahlen muss. Noch vor wenigen Jahren hatten meistens ältere Menschen einen Schrebergarten. Die Jüngeren haben „so ein Stückchen Land" langweilig gefunden.

Doch das hat sich in der letzten Zeit sehr geändert. Viele junge Stadtmenschen wünschen sich mehr Kontakt zur Natur und möchten einen Schrebergarten. Und deshalb gibt es oft mehr Interessenten als Schrebergärten und man muss lange warten, bis man einen bekommt.

Hannah und Stefan Mars mit ihren beiden Kindern sind seit ein paar Monaten endlich glückliche Schrebergarten-Mieter. Nirgends fahren Autos. Mit den Nachbarn frühstücken sie öfter zusammen. „Überall die schönen Bäume und Blumen, dazu diese Ruhe – wunderbar!" sagt Hannah. „Und ich liebe die Gartenarbeit!" Sie lacht. „Nur ich! Dafür erledigen mein Mann und die Kinder die Einkäufe. So gefällt es uns allen!"

(aus einer deutschen Zeitung)

** Weil Dr. M. Schreber die Idee hatte, Gärten außerhalb der Stadt einzurichten, wurden sie nach ihm benannt.*

LIVEWORKSHEETS

Blatt 2

Markieren Sie / Markiere die richtige Antwort (A oder B oder C).
Für jede Aufgabe (1 bis 5) gibt es nur eine richtige Lösung (siehe Beispiel).

Beispiel

0 Dr. Moritz Schreber ...

- [A] hatte Gesundheitsprobleme.
- [X] organisierte Gärten für Arme.
- [C] wollte mehr Grün in der Stadt.

1 In den ersten Gärten ...

- [A] konnten arme Stadtkinder gesund leben.
- [B] mussten die Kinder viel arbeiten.
- [C] wollten die Familien ihre Produkte verkaufen.

2 Bis vor Kurzem waren Schrebergärten ...

- [A] besonders bei älteren Menschen beliebt.
- [B] ein Wunsch von Jung und Alt.
- [C] weit draußen auf dem Land.

3 In den letzten Jahren ...

- [A] finden Interessenten schnell einen Schrebergarten.
- [B] hätten auch junge Leute aus der Stadt gern einen Schrebergarten.
- [C] wird das Angebot an Schrebergärten kleiner.

4 Familie Mars ...

- [A] ärgert sich über den Autolärm.
- [B] hat ihren Garten schon lange.
- [C] unternimmt Dinge mit den Nachbarn.

5 Hannah Mars ...

- [A] findet das Schrebergarten-Leben zu langweilig.
- [B] kauft gerne mit der Familie ein.
- [C] kümmert sich allein um den Garten.

LIVEWORKSHEETS

Aufgabe 3

5 / 25 Punkte

Situation: Du liest in einer Jugendzeitschrift folgenden Text.
Der Text hat fünf Lücken (1 bis 5).
Finde für jede Lücke das passende Wort und schreib es hinein!

Achtung: Es gibt ein paar Wörter zu viel!

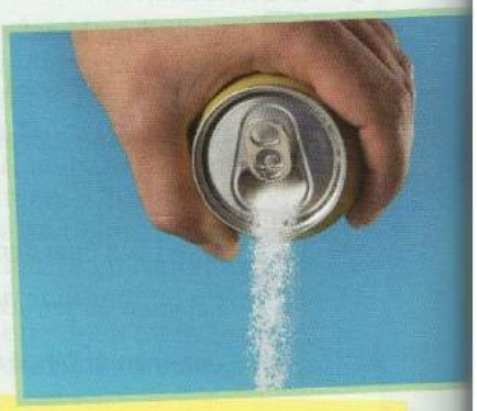
Energy-Drinks – klein, aber gefährlich

Energy-Drinks (0) kennt eigentlich jeder. Besonders bei Jugendlichen ist dieses Getränk sehr beliebt, denn es (1) _____ wach und fit. Und da beginnt das große Problem.

In einer Flasche oder Dose eines Energy-Drinks gibt es ca. 80 Milligramm Koffein – das (2) _____ so viel wie in einer Tasse Espresso! Außerdem hat ein Getränk viel Zucker (11%), denn es gibt auch Koffein und das (3) _____ bitter.

Doch das Koffein zusammen mit dem Zucker sind zum Beispiel für das Herz sehr schädlich. Hinzu kommt, dass ein Energy-Drink nicht viel (4) _____ und die Jugendlichen deshalb diese Getränke leicht kaufen können.

Weil die aber gefährlich für die Gesundheit sind, meinen viele Pädagogen, Ärzte und Eltern, dass man den Verkauf von Energy-Drinks an Jugendliche verbieten (5) _____.



ist
bezahlt
macht
diskutiert
kostet
muss
~~kennt~~
kann
schmeckt
bleibt

Hinweis

Lies die Überschrift und den Text.
Lies dann die Wörter. Ergänze den Text zuerst mit den Wörtern, wo du sicher bist.
Danach überlegst du und schreibst die anderen Wörter in die Lücken.

LIVEWORKSHEETS

Aufgabe 1

10 / 30 Punkte

Hinweis

Achten Sie auf Verneinungen und Angaben, die eine Rangfolge (z.B. „auf dem ersten/zweiten/... Platz") oder Einschränkungen (z.B. „nur / nur wenige") ausdrücken.

Hörstil: global und detailliert

Sie müssen Hauptaussagen mit gleichen Informationen und unterschiedliche Formulierungen und Details verstehen.

Lesen Sie / Lies die Aufgabe 1 gut durch. Sie haben / Du hast 30 Sekunden Zeit.
Situation: Im Radio hören Sie / hörst du 2 verschiedene Texte mit dem gleichen Inhalt.
Hören Sie / Hör gut zu und markieren Sie / markiere die Antworten. Es gibt vier richtige Antworten.
Sie hören / Du hörst die Texte einmal.

Was ist für Ihre Gesundheit wichtig?

- ☐ Sport
- ☐ Freunde
- ☐ Arztbesuche
- ☐ Freizeit
- ☐ Natur
- ☐ Lachen
- ☐ gesundes Essen
- ☐ Familie

Aufgabe 2

10 / 30 Punkte

Lesen Sie / Lies die Aufgabe 2 gut durch. Sie haben / Du hast 30 Sekunden Zeit.
Situation: Sie hören / Du hörst folgende Nachricht. Hören Sie / Hör gut zu und schreiben Sie / schreib die wichtigsten Informationen auf. Sie hören / Du hörst den Text zweimal.

Notizen – Zusammen Sport machen

Tag: _____ Treffpunkt: An der Alten _____

Beginn: _____ Uhr Telefonnummer: 0512 / _____

Ende: _____ Uhr

Aufgabe 3

10 / 30 Punkte

Lesen Sie / Lies die Aufgabe 3 gut durch. Sie haben / Du hast 30 Sekunden Zeit.
Situation: Sie hören / Du hörst ein Interview, bei dem fünf Personen befragt werden.
Hören Sie / Hör gut zu und kreuzen Sie / kreuze die richtigen Antworten an.
Pro Person sind mehrere Antworten möglich. Sie hören / Du hörst die Texte einmal.

Welche gesunden Lebensmittel essen und trinken Sie gerne?

		Fleisch	Obst	Fisch	Milch	Gemüse
1	Sprecherin					
2	Sprecher					
3	Sprecherin					
4	Sprecher					
5	Sprecherin					

LIVEWORKSHEETS