

## LERNTIPP

### Sich besser konzentrieren

Sie wollen neue Wörter üben, aber die Konzentration fehlt? So klappt es bestimmt:

- Machen Sie den Fernseher und das Radio aus.
- Lernen Sie, wenn Sie allein zu Hause sind. Dann haben Sie mehr Ruhe.
- Planen Sie feste und kurze Lernzeiten, zum Beispiel jeden Tag 30 Minuten.
- Essen Sie beim Lernen Obst. Vitamine sind gut für die Konzentration.
- Öffnen Sie immer wieder das Fenster. Frische Luft macht den Kopf frei.



## 7 Was passt? Ordnen Sie zu. Achtung: Für jeden Text passt nur eine Überschrift.

\_\_\_\_\_ /3 Punkte

- A Einmal im Monat Sport ist genug    B Mit Spielen lernen    C Mehr Sport heißt bessere Schüler  
D Fünfmal 30 für ein gesundes Leben    E Sport macht krank    F Sport im Alter

- Vormittags Schule, nachmittags Hausaufgaben, danach mit Cola und Schokolade vor den Fernseher oder an den Computer – so viel Sitzen ist nicht gut für den Körper: „Wer sich nicht genug bewegt, kann sich nicht so gut konzentrieren und wird schnell müde“, wissen Sport-Experten. Auch Computerspiele mit Bewegung sind kein Ersatz für richtigen Sport. Bei diesen Spielen machen die Spieler Tennis- oder Schwimmbewegungen vor einer Kamera. „Aber“, so der Sportarzt Jürgen Seifert, „nur wenige Körperteile bewegen sich hier für ein paar Minuten.“ Sein Tipp: Sport zusammen mit Freunden machen. Das tut nicht nur dem Körper gut, das macht auch mehr Spaß. Und: Wer öfter Sport macht, ist besser in der Schule.
- Die Generation 65 Plus macht mindestens einmal im Monat Sport. Besonders gern bewegen sich Erwachsene im Alter von 65 und älter an der frischen Luft: Radfahren, Schwimmen, Wandern und Nordic Walking sind beliebt. Aber auch moderne Sportarten testet die Generation ab 65 gern: Inlineskating oder Mountainbiking wollen viele einmal ausprobieren. Wer nicht so sportlich ist, geht ins Schwimmbad. Schwimmen und Wassergymnastik sind für diese Menschen ein guter Anfang. Viele mögen Musik: Tanzen ist oft ein Lieblingssport.
- Fünfmal pro Woche sollten sich gesunde Erwachsene circa 30 Minuten lang moderat bewegen. Das empfehlen Sportmediziner und Krankenkassen. „Moderat heißt: Man sollte sich beim Training noch unterhalten, also noch sprechen können“, erklärt Hanna Wulff von der TSI Krankenkasse. Wer wenig Zeit hat, kann auch dreimal pro Woche intensiv 20 Minuten Sport machen. Wichtig ist außerdem ein kleines Stretchingprogramm mit acht bis zehn verschiedenen Übungen. „Regelmäßige Bewegung reduziert das Risiko für viele Krankheiten“, so Wulff.

## 8 Was ist richtig? Lesen Sie noch einmal und kreuzen Sie an.

\_\_\_\_\_ /6 Punkte

- a  Schüler sitzen zu viel.  
b  Mit Computerspielen kann man Tennis und Schwimmen lernen.  
c  Menschen ab 65 interessieren sich oft für neue Sportarten.  
d  Sportarten in der Natur sind nicht sehr beliebt bei älteren Menschen.  
e  Gut ist, wenn man beim Sport noch sprechen kann.  
f  Wenn man sich öfter bewegt, wird man nicht so leicht krank.

LESEN \_\_\_\_\_ /9 Punkte