Name: _____

1 Lesen Sie den Beitrag. Was passt? Markieren Sie. ..... **WÖRTER**

Was passiert beim Tanzen im Gehirn?
Forschungen haben gezeigt, dass Tanzen nicht nur glücklich macht, sondern auch gesund ist und die ☐ Leistungsfähigkeit ☐ Dehnung (1) unseres Gehirns positiv beeinflussen kann. Wenn wir tanzen, schüttet unser Gehirn ☐ Hormone ☐ Effekte (2) aus, die dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen. Durch die Bewegung zum Rhythmus und das Erlernen von Tanzschritten werden außerdem unterschiedliche Ebenen im Gehirn aktiviert, und zwar in den Regionen, die auch für die ☐ Verbesserung ☐ Verarbeitung (3) von Sprache verantwortlich sind. Diese gleichzeitige ☐ Beweglichkeit ☐ Anregung (4) verschiedener Teile im Gehirn hat zur ☐ Vernetzung ☐ Folge (5), dass zusätzliche neuronale Verknüpfungen erzeugt und neue ☐ Zellen ☐ Wurzeln (6) gebildet werden. Tanzen verbessert also die körperliche Koordination und durch die ☐ Erhöhung ☐ Vernetzung (7) zwischen den verschiedenen Gehirnbereichen, auch unsere Konzentrationsfähigkeit. Diese Erkenntnisse werden zunehmend auch therapeutisch genutzt. *[weiterlesen]*

___ / 7

2 Lesen Sie den Tipp. Was passt? Ordnen Sie zu. ..... **WÖRTER**

ⓐ ausschütteln • ⓑ hüpfen • ⓒ kreisen • ⓓ lockern • ⓔ neigen • ⓕ strecken

Ganz wichtig vor dem Training: Aufwärmen nicht vergessen!

- Stellen Sie sich aufrecht hin und (1 __) Sie Ihre Muskeln, indem Sie alle Körperteile einzeln, durch kleine, schnelle Bewegungen (2 __), zuerst die Arme und dann die Beine....
- Lassen Sie anschließend Ihre Gelenke gleichmäßig (3 __), zuerst die Armgelenke, dann die Schultern, danach die Fußgelenke, dann Beine und Hüftgelenke.
- Um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen, (4 __) Sie eine Weile auf der Stelle, alternativ können Sie auch eine Runde zügig gehen oder langsam joggen.
- Zur Dehnung der Seitenmuskulatur (5 __) Sie nun beide Arme gerade über den Kopf und (6 __) den gesamten Körper abwechselnd zur linken und zur rechten Seite.

___ / 6

3 Lesen Sie den Text und ergänzen Sie die Stichpunkte im Nominalstil. ..... **GRAMMATIK**

Was kann regelmäßige Meditation bewirken?
Durch regelmäßiges Meditieren kann man Stress abbauen (1) und starke Emotionen besser kontrollieren (2). Das Meditieren stärkt zudem das Immunsystem (3). Es fördert positives Denken (4) und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert (5).

- _____
- bessere _____
- _____
- _____ von positivem Denken
- _____

___ / 5

Foto: © iStock/franckreporter

LIVEWORKSHEETS

4 Lesen Sie das Gespräch und ordnen Sie zu. Was passt? **KOMMUNIKATION**

ⓐ Also, ich habe die Erfahrung gemacht, dass • ⓑ Ja, das entspricht auch meiner Erfahrung • ⓒ Mir geht es nicht so • ⓓ wirkt sich folgendermaßen aus

◆ (1 __) ich mich nachmittags besser auf meine Arbeit konzentrieren kann, wenn ich in der Mittagspause einen Spaziergang gemacht habe.

○ (2 __): Wenn ich erst einmal aus dem Büro rausgehe und abschalte, dann setze ich mich danach nicht so gern wieder an den Schreibtisch ... Aber am Wochenende bin ich gern draußen. Für Samstag habe ich mich zum Waldbaden angemeldet. Cool, oder?

▲ Oh ja, das kenne ich! Das ist doch eine Art Therapie direkt im Wald. Waldbaden (3 __): Stress wird reduziert, die Schlafqualität verbessert. Es soll sogar Schmerzen lindern können. Also auf mich hat es auf jeden Fall einen beruhigenden Effekt, im Wald zu sein.

◆ (4 __). Ich gehe deshalb auch regelmäßig im Wald spazieren.

___ / 4

5 Hören Sie noch einmal Teil 2 des Vortrags im Kursbuch auf S. 23. Sind die Sätze richtig (r) oder falsch (f)? Ergänzen Sie. **HÖREN**

1. Verena gibt zu bedenken, dass der Mensch zum Überleben lange Zeit auf eine gute körperliche Kondition angewiesen war. ___
2. Dass der Mensch heute weniger körperlich beansprucht wird, begünstigt die Leistungsfähigkeit des Gehirns. ___
3. Ein wichtiger Faktor für das gute Funktionieren des Gehirns ist die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. ___
4. Bewegung beeinflusst auch die Schnelligkeit, mit der unser Gehirn arbeiten kann. ___
5. Verena rät, neben ausreichender Bewegung das Gehirn durch lebenslanges Lernen fit zu halten. ___
6. Um die positiven Auswirkungen von Bewegung zu spüren, muss man nicht unbedingt Sport treiben. ___

___ / 6

Insgesamt ___ / 28

richtige Lösungen	Note
26–28	sehr gut
22–25	gut
19–21	befriedigend

richtige Lösungen	Note
15–18	ausreichend
0–14	nicht bestanden

Foto: © Getty Images/E+/Sheikoevgeniya

LIVEWORKSHEETS

Name: _____

1 Lesen Sie den Erfahrungsbericht. Was passt? Ordnen Sie zu. **WÖRTER**

ⓐ Abschlusszeugnis • ⓑ Berufsausbildung • ⓒ Berufswunsch • ⓓ Haltung • ⓔ Spannungen • ⓕ Umfeld • ⓖ Vergütung

Zwischen Studium und Supermarktregalen

Emir Yilmaz, 24, Jurastudent

In meiner Familie war ich der Erste, der Abitur machte und studierte. Es war mein fünf Jahre älterer Bruder, der sich damals dafür einsetzte, dass ich das Gymnasium besuchte. Dort merkte ich immer wieder, dass mein soziales (1 __) anders war als das vieler meiner Schulfreunde. Meine Eltern konnten mir zum Beispiel während der Schulzeit kaum bei den Hausaufgaben helfen, denn sie arbeiteten viele Stunden am Tag ... für wenig Lohn. Ihre knappe (2 __) reichte gerade nur für das Nötigste und so halfen mein Bruder und ich nachmittags oft in dem kleinen Supermarkt, den mein Onkel führte, um etwas dazuverdienen.
Als ich dann eines Tages mit ausgezeichneten Noten auf dem (3 __) nach Hause kam, erfüllte das meine Eltern natürlich mit großem Stolz. Aber es gab auch (4 __) zwischen uns, denn als ich ihnen eröffnete, dass ich Jura studieren wollte, waren sie zunächst dagegen. Für sie war ein Studium an der Universität eine unbekannte Welt und sie wollten meinen (5 __) erst nicht respektieren. Ihre (6 __) war klar: sie wünschten sich vielmehr, dass ich einen „normalen" Beruf erlernte, z. B. Kaufmann. Ich sollte lieber eine (7 __) machen und dann das Geschäft meines Onkels übernehmen. Obwohl sich unsere Perspektiven ganz deutlich voneinander unterschieden, haben mich meine Eltern schließlich doch bei meinem Studium unterstützt.

___ /7

2 Lesen Sie das Gespräch. Was passt? Ergänzen Sie in der richtigen Form. Zwei Verben passen nicht. **WÖRTER**

anfallen • aufkommen • auftun • einbinden • einschreiben • entfallen

◆ Entschuldigen Sie, was bedeutet eigentlich „BaföG"?
▲ „Bafög" ist die Abkürzung für „Berufsausbildungsförderungsgesetz". Oft wird der Begriff aber synonym für die finanzielle Unterstützung gebraucht, die der Staat zahlt, wenn Eltern nicht genug verdienen, um für die Ausbildung bzw. das Studium ihrer Kinder _____ (1). Es ist also eine Sozialleistung, die man beantragen kann, wenn man sich für ein Studium an einer Universität bzw. Fachhochschule oder auch für eine Ausbildung an einer Berufsfachschule _____ (2). Damit können die Lebenshaltungskosten und Ausgaben, die für eine Ausbildung _____ (3) teilweise gedeckt werden.
◆ Vielen Dank, das klingt interessant, ich glaube, dass sich damit auch für mich ganz andere Möglichkeiten _____ (4) könnten! Wo kann ich mich denn über die genauen Voraussetzungen und das Antragsverfahren erkundigen...?

___ /4

Fotos: Emir © Getty Images/iStock/Sami Sert, Gespräch © Jacob Lund - stock.adobe.com

Tests zu Vielfalt C1.1 | ISBN 978-3-19-201038-5 | © 2024 Hueber Verlag | Autorin: An-Magritt Ahn

LIVEWORKSHEETS

3 Lesen Sie den Beitrag und ordnen Sie zu. GRAMMATIK

ⓐ nichtsdestotrotz • ⓑ ungeachtet • ⓒ wenn es auch • ⓓ wobei

Vorteile und Nachteile dualer Studiengänge
Duale Studiengänge bieten durch abwechselnde Theorie- und Praxisphasen eine besonders umfassende Ausbildung, (1 __) die Arbeitsbelastung insgesamt sehr hoch ist. Ein duales Studium lässt sich im Allgemeinen leichter finanzieren, da die Studierenden während ihres Studiums gleichzeitig in einer Firma tätig sind; (2 __) reichen die Gehälter in der Ausbildungsphase oft noch nicht aus, um alle Lebenshaltungskosten zu decken. Das duale Studium bietet einen sehr guten Einblick in die Arbeit in einem bestimmten Bereich, (3 __) nicht so gut auf wissenschaftliche Laufbahnen vorbereitet. Man sollte sich daher vorher gut informieren, ob dieser Ausbildungsweg der richtige ist, (4 __) der vielen Vorteile, die ein duales Studium zu bieten scheint.

___ / 4

4 Lesen Sie den Beginn des Interviews und ordnen Sie zu. Was passt? KOMMUNIKATION

Die Bedeutung von Vorbildern bei der Berufswahl

mein-uniradio.de: *Frau Kowalski, Sie sind Professorin für Lehr- und Lernforschung und beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dem Thema Chancengleichheit im Bereich der Bildung. Wie schätzen Sie die Relevanz der sozialen Herkunft in Bezug auf Bildungschancen heute ein?*

Prof. Dr. Marika Kowalski: Nun, unseren Beobachtungen zufolge stieg der Anteil der Schüler, die ein Gymnasium besuchten, in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts stetig an. Sehen Sie hier: _____ *(der – zeigt – die Entwicklung – Die Grafik)* (1) Gymnasialquoten ab 1970. Die steigenden Zahlen hatten einen positiven Effekt auf die Situation der Bildungsgerechtigkeit: _____ *(dieses Zeitraumes – sich beobachten, – Zu Beginn – lässt – dass)* (2) leistungsfähige Kinder aus nichtakademischen Familien zunächst relativ gute Chancen auf eine universitäre Bildung hatten. _____ *(dass – zeigte sich – Im Laufe der Jahre – allerdings,)* (3) der Anteil der Gymnasialschüler sich nicht mehr erhöht hat. Dadurch stellt sich die Frage der Bildungsgerechtigkeit erneut. Begabung ist jedoch nicht immer das ausschlaggebende Kriterium. Eltern, die selbst eine akademische Ausbildung haben, tun im Vergleich zu Nichtakademikern sehr viel mehr dafür, dass ihr Kind ebenfalls ein Gymnasium besucht. Und das heißt auch: _____ *(für ein Studium – Wenn sich – jemand – vor allem – entscheidet, – daran – dass – liegen, – dürfte es)* (4) dieser Weg im persönlichen Umfeld als normal angesehen wird.

mein-uniradio.de: *Wie kommt das?*

_____ *(von zentraler Bedeutung – denke, – dürfte – Ich)* (5) die Existenz von Vorbildern sein mit denen man sich identifizieren kann. Ohne solche Vorbilder wird man sich wohl nicht für einen bestimmten Weg entscheiden. _____ *(dass – feststellen, – also – sich – Zusammenfassend – lässt)* (6) die Frage nach der Bildungsgerechtigkeit immer wieder neu betrachtet werden muss.

___ / 6

LIVEWORKSHEETS