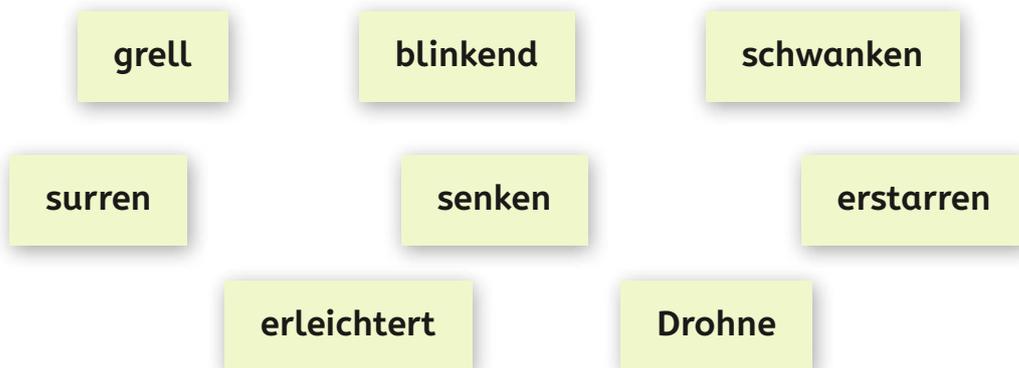


Lernziel Ich kann Texte flüssig und sinnvoll betont lesen.

Ein Licht am Himmel

1. Lesen Sie jedes Wort laut. Wiederholen Sie dabei jedes Wort so lange, bis Sie es flüssig und sinnvoll betont lesen können.



2. Lesen Sie den Text laut. Wiederholen Sie den Text dabei so lange, bis Sie ihn flüssig und sinnvoll betont lesen können.

Herr Tobler saß abends im Garten, als es bereits langsam dunkel wurde. Da entdeckte er ein grelles, blinkendes Licht am Himmel, das immer näher kam. Das Licht schwankte hin und her und wurde mal größer, dann wieder kleiner. Da hörte er plötzlich ein lautes Surren. Das Licht blieb beim Nachbarhaus stehen und senkte sich langsam zu Boden – Herr Tobler erstarrte vor Schreck! Gleich darauf lachte er erleichtert auf. Er hatte ganz vergessen, dass die Nachbarn sich eine Drohne gekauft hatten.

3. Diskutieren Sie:
 - Weshalb erstarrt Herr Tobler vor Schreck?
 - Was erwartet er, was vom Himmel kommt?

Ein ungewöhnliches Frühstück

1. Lesen Sie laut. Wiederholen Sie die Wörter und Ausdrücke dabei so lange, bis Sie sie flüssig und sinnvoll betont lesen können.

merkwürdig

sich trauen

nachsehen

seinen Mut zusammennehmen

UFO (unbekanntes Flugobjekt)

zur Seite schieben

seinen Augen trauen

2. Lesen Sie den Text laut. Wiederholen Sie den Text dabei so lange, bis Sie ihn flüssig und sinnvoll betont lesen können.

Während Frau Günesh gerade beim Frühstück saß, hörte sie ein merkwürdiges Geräusch vor der Haustür. Sie traute sich zuerst nicht nachzusehen, denn es könnte ja ein Verbrecher sein. Aber da das Geräusch immer lauter wurde, nahm sie ihren Mut zusammen und ging langsam zum Fenster. Frau Günesh schob die Gardinen ein bisschen zur Seite, schaute hinaus und traute ihren Augen kaum. Vor dem Haus stand nicht das Auto ihres Nachbarn, sondern ein kleines UFO landete gerade auf dem Parkplatz. Die Tür des UFOs öffnete sich, und heraus kam ein grünes Männchen, das ihrem Nachbarn doch sehr ähnlich sah.

3. Wie könnte die Geschichte weitergehen? Diskutieren Sie.

Warum tut man etwas?

- 1. Lesen Sie den Text laut. Wiederholen Sie den Text dabei so lange, bis Sie ihn flüssig und sinnvoll betont lesen können.**

Sicher haben Sie schon einmal den Satz gehört: „Was war das Motiv?“ In jeder Krimiserie wird nach dem Motiv für eine Tat oder Handlung gefragt. Aber was heißt Motiv eigentlich?

Ein Motiv ist ein Beweggrund oder ein Anlass für eine Handlung oder Einstellung. Es kann oft genau benannt werden. Ein Motiv treibt jeden Menschen dazu an, etwas zu tun.

Das bekannteste Motiv ist die Belohnung. Eine Belohnung ist zum Beispiel das Trinkgeld, das Kellner und Kellnerinnen bekommen. Eine Belohnung kann auch ein Lob von Freunden oder der Chefin sein. Oft ist man nach einem Lob besonders motiviert, etwas zu tun. Manchmal motiviert die Aussicht auf Strafe auch dazu, etwas lieber bleiben zu lassen. Zum Beispiel fährt man mit dem Auto auf den nächsten Parkplatz, um keinen Strafzettel zu bekommen. Manchmal brauchen die Menschen auch gar keinen Anlass von außen. Menschen tun etwas, weil sie Spaß daran haben. Zum Beispiel lernen Personen eine Sprache oder treiben Sport.

- 2. Erklären Sie: Was ist ein Motiv?**
- 3. Markieren Sie weitere schwierige Wörter und notieren Sie sie auf Ihrem Wortschatzblatt.**
- 4. Diskutieren Sie: Was ist für Sie motivierend?**

Lernziel Ich kann einzelne Wörter flüssig und sinnvoll betont lesen und verstehen.

Fitness

1. Im folgenden Text kommen einige Fremdwörter vor. Lesen Sie die Wörter im Wortfeld. Lesen Sie auch laut.
2. Üben Sie die Aussprache der englischen Wörter.
3. Machen Sie ein Quiz im Kurs: Wer kann welches Wort erklären?

das Trainieren

das Training

die Trainings

trainieren

der Trainer

die Trainingseinheit

der Trainingsplan

das Outdoor-Training

das Intervalltraining

die Power

sich auspowern

der Volleyball

der Basketball

das Joggen

der Teamplayer



Lernziel Ich kann Texte in sinnvolle Zwischenabschnitte gliedern und verstehen.

4. Lesen Sie nun den Text. Lesen Sie auch laut.

Tipp: Wiederholen Sie das Lesen so lange, bis Sie den Text flüssig und sinnvoll lesen können.

5. Arbeiten Sie im Tandem. Ordnen Sie jedem Abschnitt eine passende Zwischenüberschrift zu.

Viele Menschen wollen mehr Sport treiben. Vielleicht fragen auch Sie sich: Wie finde ich die passende Trainingsart? Die wichtigste Frage lautet: Bin ich gesund? Wer sich unsicher ist, fragt erst einen Arzt oder eine Ärztin. Die können Sie beraten. Sie wissen, was für Ihren Körper gut ist.

Die nächste wichtige Frage lautet: Was ist Ihr Trainingsziel? Möchten Sie beweglicher werden, Ihre Ausdauer verbessern oder sich mehr Muskeln antrainieren? Oder wollen Sie abnehmen?

Mehr Beweglichkeit können Sie durch Rückentraining erlangen. Auch Pilates könnte das richtige Training für Sie sein. Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es stärkt die tief liegenden kleinen Muskelgruppen. Man sollte zwei bis drei Trainings in der Woche machen.

Für eine bessere Ausdauer sorgen Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Man beginnt mit kurzen Trainingseinheiten. Dann trainiert man häufiger in der Woche. Wenn das gut läuft, verlängern Sie die Trainingseinheiten. Schnelligkeit ist das letzte Trainingsziel. Am Anfang ist es nämlich wichtiger, die Trainingszeit einzuhalten.

Auch zum Abnehmen eignen sich Ausdauertrainings. Man kombiniert sie am besten mit Krafttrainings. So bekommen Sie mehr Muskeln. Dann verdoppelt sich der Trainingseffekt sogar: Mehr Muskeln lassen einen Körper schlanker aussehen. Und Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fettgewebe. Hier ist aber Geduld wichtig: Auf gesunde Weise abzunehmen dauert seine Zeit.

Einen muskulöseren Körper erhält man beispielsweise durch Krafttraining an Geräten. Dafür muss man nicht einmal ins Fitness-Studio gehen: Auf einer Parkbank kann man Liegestütze machen, am Ast eines Baumes Klimmzüge. Große Steine oder schwere Äste dienen als Gewichte. Dieses Training heißt „Outdoor-Training“. In manchen Städten werden Trainingstreffe in Parks angeboten. Dann zeigen Trainer passende Übungen. Aber Achtung: Dieses Training erfordert viel Power!

Die nächste Frage lautet: Wie trainieren Sie gerne? Yoga ist zum Beispiel eine ruhige Sportart. Beim Intervalltraining kann man sich auspowern. Joggen kann man sehr gut alleine trainieren. Teamplayer wählen eine Mannschaftssportart, wie zum Beispiel Volleyball oder Basketball.

War für Sie kein passendes Training dabei? Dann kann man immer noch spazieren gehen. Untersuchungen zeigen: Wer fünf Mal pro Woche für jeweils 30 Minuten spazieren geht, tut viel für die Gesundheit. Regelmäßiges Spaziergehen beugt außerdem vielen Krankheiten vor. Und es ist ein einfaches Training: Sie benötigen keine Trainingsausrüstung, keine Trainerin und kein Fitness-Studio!

Zwischenüberschriften:

Voraussetzungen

Krafttraining

Spazieren gehen – Sport im Alltag

Beweglichkeit

Ausdauer

Abnehmen

Trainingsziel

Entspannen oder auspowern

6. Erklären Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, warum welche Sportart für Sie die passende ist.

Tipp: Verwenden Sie dabei möglichst viele Wörter aus dem Text.



Lernziel Ich kann Texte verstehen und einzelne Wörter mithilfe des Textes erklären.

Vorräte lagern und sortieren

- 1. Lesen Sie den Text Absatz für Absatz und unterstreichen Sie schwierige Wörter. Notieren Sie diese auf Ihrem Wortschatzblatt.**
- 2. Unterhalten Sie sich darüber, welche Wörter für Sie neu sind.**
- 3. Erklären Sie zusammen, was der Begriff „Mindesthaltbarkeitsdatum“ bedeutet.**
- 4. Fotografieren Sie zu Hause Hinweise auf Dosen oder Tüten zur Haltbarkeit und zeigen Sie die Fotos im Kurs.**

Es ist mal wieder so weit: Im Kühlschrank herrscht Chaos! Gereinigt werden müsste er auch. Also wird alles herausgeräumt.

Dann schaue ich nach den Haltbarkeitsdaten auf den angebrochenen Verpackungen. Gar nicht so einfach, denn es gibt so viele Bezeichnungen dafür. Auf dem Deckelrand des Marmeladenglases steht „ungeöffnet haltbar bis 10/2021“. Aber ich habe es ja schon geöffnet. Da finde ich den Hinweis „nach Anbruch binnen einer Woche zu verbrauchen“. Na, das ist schon länger her. Riecht aber noch gut. Schimmel ist auch nicht zu sehen. Das Marmeladenglas kann bleiben.

Auf der angebrochenen Milchtüte finde ich den Hinweis, dass die Milch mindestens bis gestern halten sollte. Und offenbar keinen Tag mehr, denn sie riecht schon säuerlich. Weg damit. Die Margarine ist aber noch gut. Sie soll laut Aufdruck noch mindestens drei Wochen verzehrbar sein.



Die Eier habe ich auch schon vor mehr als zwei Wochen gekauft. Sie sind aber schon die ganze Zeit im Kühlschrank. Halten sie dann länger? Ich finde einen weiteren Hinweis auf dem Etikett des Eierkartons: „Zu verbrauchen bis zum 23.10.“ Ich beschließe, heute Rührei zu machen. Lange halten die Eier nicht mehr.

Auf der angebrochenen Verpackung des Goudas lese ich „Mindesthaltbarkeitsdatum: s. Aufdruck“. Ich suche lange, bis ich den winzigen Stempel sehe. Das Datum ist überschritten. Der Käse riecht gut und sieht noch frisch aus. Es heißt ja auch „Mindesthaltbarkeitsdatum“ und nicht „Höchsthaltbarkeitsdatum“.

Auf dem Obst und Gemüse steht natürlich nichts dergleichen. Schauen, Riechen und Fühlen bringen mich hier weiter. Der Salat ist leider welk. Aber die Möhren fühlen sich noch fest an. Die Zucchini hat eine zu weiche Spitze. Der Rest ist noch brauchbar.

Jetzt will ich alles aber auch richtig einräumen. Ganz nach oben kommen die Essensreste von gestern. In das mittlere Fach des Kühlschranks kommen Käse, Margarine und Joghurt. Darunter räume ich den Schinken und die neue Milchpackung ein. In die unterste Ablage kommt die frische Wurst. Das Gemüse packe ich in die Schubladen. Die Marmelade und die Eier finden ihren Platz in der Kühlschranktür.

Und jetzt gibt es Rührei mit gebratener Zucchini!

