

## B1.1 - GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - Sport als Ausgleich - Lesetext

Nach einem langen Schultag fühlt sich Elias oft, als hätte jemand in seinem Kopf zu viele Fenster geöffnet. In der Schule muss er zuhören, mitschreiben, Aufgaben lösen, Gruppenarbeiten organisieren und auf Nachrichten reagieren. Zu Hause warten Hausaufgaben, Vokabeln und manchmal Diskussionen mit seinen Eltern, weil sein Zimmer wieder unordentlich ist. Früher setzte sich Elias nach solchen Tagen meistens sofort an den Computer. Er dachte, dass er sich so am besten entspannen könne.

Am Anfang fühlte sich das auch richtig an. Nach der Schule spielte er online mit Freunden oder schaute Videos. Dabei musste er nicht über Tests, Hausaufgaben oder Termine nachdenken. Doch nach zwei oder drei Stunden vor dem Bildschirm war Elias nicht wirklich erholt. Sein Kopf war immer noch voll, sein Rücken tat weh, und er wurde schneller gereizt. Wenn seine Mutter ihn bat, beim Tischdecken zu helfen, reagierte er oft genervt. Danach sagte er sich, dass er einfach einen stressigen Tag gehabt hatte.

Im Sportunterricht bemerkte Elias, dass Bewegung eine andere Wirkung auf ihn hatte. Er mochte Sport nie besonders als Schulfach, weil dort oft Leistung verglichen wurde. Wer schneller lief, weiter sprang oder besser spielte, bekam mehr Aufmerksamkeit. Elias war nicht unsportlich, aber er fühlte sich in solchen Situationen schnell beobachtet. Deshalb sagte er lange, dass Sport nichts für ihn sei.

Eines Tages spricht sein Klassenlehrer Herr Meier mit der Klasse über Stress und Ausgleich. Er fragt, was die Schülerinnen und Schüler tun, wenn sie nach der Schule nicht mehr abschalten können. Viele nennen Serien, Spiele oder soziale Medien. Herr Meier sagt nicht, dass das immer schlecht sei. Aber er erklärt, dass der Körper nach einem sitzenden Schultag oft Bewegung braucht, damit auch der Kopf ruhiger wird. Sport müsse nicht bedeuten, gewinnen zu müssen. Manchmal reiche schon ein Spaziergang, eine Runde Fahrradfahren oder zehn Minuten Dehnen.

Elias findet diese Idee zuerst zu einfach. Er glaubt nicht, dass ein Spaziergang etwas gegen seine innere Unruhe helfen kann. Trotzdem probiert er es an einem Mittwoch aus, weil er nach der Schule besonders angespannt ist. Statt sofort den Computer einzuschalten, geht er ohne Musik nach draußen. Die ersten Minuten denkt er noch an alles, was er erledigen muss. Dann merkt er, wie der kühle Wind und der gleichmäßige Rhythmus seiner Schritte ihn langsam ruhiger machen. Nach zwanzig Minuten ist nicht jedes Problem verschwunden, aber es wirkt weniger chaotisch.

Ein paar Tage später fährt Elias mit seinem Fahrrad zum Park. Dort sieht er Jugendliche, die Basketball spielen, ältere Menschen, die spazieren gehen, und eine Frau, die auf einer Matte Übungen macht. Niemand achtet auf ihn. Das überrascht Elias. Er hatte Sport immer mit Bewertung verbunden. Im Park merkt er, dass Bewegung auch etwas Persönliches sein kann. Man muss nicht beweisen, dass man der Beste ist. Man kann sich bewegen, um sich selbst besser zu fühlen.

Langsam entwickelt Elias eine kleine Routine. An drei Nachmittagen in der Woche geht er nach der Schule für eine halbe Stunde nach draußen. Manchmal fährt er Fahrrad, manchmal geht er schnell spazieren, manchmal macht er einfache Übungen im Hof. Er nennt es nicht Training, weil dieses Wort für ihn nach Pflicht klingt. Für ihn ist es eher eine Pause mit Bewegung. Danach macht er Hausaufgaben nicht unbedingt gern, aber er beginnt ruhiger und konzentrierter.

Seine Freunde verstehen seine neue Gewohnheit nicht sofort. Ein Freund schreibt ihm: „Komm online, wir warten.“ Elias antwortet, dass er später kommt. Zuerst fühlt er sich schlecht, weil er niemanden enttäuschen möchte. Dann merkt er aber, dass er nach der Bewegung beim Spielen entspannter ist und nicht mehr so schnell wütend wird, wenn etwas schiefgeht. Auch seine Freunde bemerken, dass er weniger gereizt reagiert. Einer fragt schließlich, ob er beim nächsten Mal mitkommen kann.

Natürlich gibt es Tage, an denen Elias keine Lust hat. Wenn es regnet oder er viele Aufgaben hat, möchte er die Bewegung am liebsten ausfallen lassen. Früher hätte er dann sofort gedacht, dass die ganze Routine gescheitert ist. Jetzt versucht er flexibler zu bleiben. Wenn er nicht rausgeht, macht er zehn Minuten Übungen im Zimmer oder geht am nächsten Tag länger. Er versteht, dass Ausgleich nicht perfekt sein muss. Wichtig ist, dass er nicht immer wartet, bis der Stress zu groß wird.

Mit der Zeit verändert sich Elias' Blick auf Sport. Er verbindet Sport nicht mehr nur mit Noten, Wettkampf und Vergleich. Bewegung wird für ihn zu einer Möglichkeit, Abstand zu bekommen. Beim Fahrradfahren denkt er manchmal über Probleme nach, aber nicht mehr so eng und angespannt. Beim Spazieren merkt er, welche Aufgaben wirklich dringend sind und welche nur laut in seinem Kopf wirken. Sein Körper arbeitet, und genau dadurch bekommt sein Kopf eine Pause.

Am Ende sagt Elias nicht, dass Sport alle Probleme löst. Schlechte Tage bleiben schlechte Tage, und ein Spaziergang schreibt keine Hausaufgaben. Aber Bewegung hilft ihm, wieder handlungsfähig zu werden. Er lernt, dass Erholung nicht immer bedeutet, still zu sitzen oder auf einen Bildschirm zu schauen. Manchmal entsteht Ruhe gerade dann, wenn man losgeht. Für Elias ist Sport als Ausgleich keine Frage von Leistung. Es ist eine Art, sich selbst im Alltag nicht zu verlieren.



## Fragen zum Text

---

1. Warum fühlt sich Elias nach langen Schultagen oft überfordert?

---

---

2. Warum erholt Elias sich vor dem Computer nicht wirklich?

---

---

3. Warum mochte Elias Sport als Schulfach lange nicht besonders?

---

---

4. Was erklärt Herr Meier über Bewegung nach einem Schultag?

---

---

5. Warum probiert Elias den Spaziergang trotzdem aus?

---

---

6. Was merkt Elias während seines ersten Spaziergangs?

---

---

7. Warum verändert der Park Elias' Sicht auf Sport?

---

---

8. Wie sieht Elias' neue Routine aus?

---

---

9. Warum reagiert Elias flexibler, wenn er keine Lust oder wenig Zeit hat?

---

---

10. Was lernt Elias am Ende über Sport als Ausgleich?

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Was ist Elias' Problem am Anfang?

- A) Er hat zu wenig Aufgaben und langweilt sich.
- B) Sein Kopf kommt nach Schule und Alltag schwer zur Ruhe.
- C) Er möchte jeden Tag Leistungssport machen.
- D) Er hat grundsätzlich keine Freunde.

### 2. Warum ist Bildschirmzeit für Elias nicht immer echte Erholung?

- A) Er darf den Computer nie benutzen.
- B) Sie lenkt ihn ab, macht ihn aber oft nicht wirklich ruhiger oder entspannter.
- C) Seine Freunde sprechen dort nie mit ihm.
- D) Videos machen automatisch alle Hausaufgaben.

### 3. Warum lehnt Elias Sport zuerst innerlich ab?

- A) Er glaubt, Sport bedeute immer Vergleich und Bewertung.
- B) Er hat noch nie Bewegung ausprobiert.
- C) Herr Meier verbietet Sport.
- D) Er möchte nur im Park sein.

### 4. Was ist an Herrn Meiers Erklärung wichtig?

- A) Er sagt, dass nur Wettkämpfe gegen Stress helfen.
- B) Er zeigt, dass Bewegung auch ohne Leistungsdruck ein Ausgleich sein kann.
- C) Er verlangt jeden Tag zwei Stunden Training.
- D) Er erklärt, dass soziale Medien immer schlecht sind.

### 5. Warum wirkt der erste Spaziergang auf Elias?

- A) Alle Probleme verschwinden sofort vollständig.
- B) Die Bewegung gibt seinem Kopf etwas Ruhe und Ordnung.
- C) Er trifft zufällig seinen Lehrer.
- D) Er gewinnt einen Wettkampf.

### 6. Was erkennt Elias im Park?

- A) Alle Menschen dort trainieren für Noten.
- B) Bewegung kann persönlich sein und muss nicht bewertet werden.
- C) Niemand darf dort Sport machen.
- D) Er muss besser sein als alle anderen.

### 7. Warum nennt Elias seine Routine nicht „Training“?

- A) Er möchte keinen Leistungsdruck daraus machen.
- B) Er bewegt sich gar nicht wirklich.
- C) Seine Freunde verbieten das Wort.

D) Er trainiert nur für einen Wettkampf.

**8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?**

A) Sport ist nur sinnvoll, wenn man gewinnt.

B) Erholung bedeutet immer, vor dem Bildschirm zu sitzen.

C) Bewegung kann helfen, Stress abzubauen, wenn sie ohne Druck in den Alltag passt.

D) Wer Sport macht, hat keine Probleme mehr.

---

## Ordne zu

---

A	B
Elias am Anfang	fühlt sich nach der Schule innerlich überladen.
Der Computer	lenkt Elias ab, erholt ihn aber nicht immer.
Der Sportunterricht	steht für Vergleich und Bewertung.
Herr Meier	erklärt Bewegung als möglichen Ausgleich.
Der erste Spaziergang	zeigt Elias eine neue Form von Ruhe.
Der Park	verändert Elias' Blick auf Bewegung.
Die Fahrradfahrten	werden Teil seiner persönlichen Routine.
Die Freunde	verstehen seine neue Gewohnheit zuerst nicht sofort.
Flexible Lösungen	helfen Elias, die Routine nicht aufzugeben.
Sport als Ausgleich	bedeutet im Text Bewegung ohne Leistungsdruck.

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Elias fühlt sich nach langen Schultagen oft überfordert.
2. Er setzt sich früher meistens direkt an den Computer.
3. Nach langer Bildschirmzeit fühlt er sich nicht wirklich erholt.
4. Herr Meier spricht mit der Klasse über Stress und Ausgleich.
5. Elias probiert an einem angespannten Mittwoch einen Spaziergang aus.
6. Er merkt, dass Bewegung seinen Kopf ruhiger macht.
7. Im Park sieht er Bewegung ohne Wettkampf und Bewertung.
8. Elias entwickelt eine kleine Routine mit Spaziergängen, Fahrradfahren und Übungen.
9. Seine Freunde verstehen die neue Gewohnheit zuerst nicht, bemerken aber später eine Veränderung.
10. Elias erkennt, dass Sport als Ausgleich ihm hilft, Abstand und Ruhe zu finden.

---

## Finde den Fehler

---

1. Elias fühlt sich nach der Schule immer völlig ruhig und erholt.
2. Nach mehreren Stunden am Computer ist Elias immer frisch und entspannt.
3. Elias verbindet Sport zuerst nur mit Ruhe und persönlicher Freiheit.
4. Herr Meier sagt, dass nur Gewinnen gegen Stress hilft.
5. Beim ersten Spaziergang wird Elias sofort jedes Problem los.
6. Im Park merkt Elias, dass ihn alle beobachten und bewerten.
7. Elias macht seine neue Routine jeden Tag perfekt ohne Ausnahme.
8. Seine Freunde merken nie eine Veränderung an Elias.
9. Am Ende denkt Elias, dass Sport nur wegen Noten wichtig ist.

## Lösungen

### Fragen zum Text

1. Er muss in der Schule und zu Hause viele Aufgaben, Informationen und Erwartungen verarbeiten.
2. Nach mehreren Stunden vor dem Bildschirm ist sein Kopf noch voll, sein Rücken tut weh, und er reagiert schneller gereizt.
3. Er verband Sport mit Leistungsvergleich, Beobachtung und dem Gefühl, bewertet zu werden.
4. Er erklärt, dass der Körper nach viel Sitzen Bewegung braucht und Sport nicht immer Wettkampf bedeuten muss.
5. Er ist an diesem Mittwoch besonders angespannt und möchte sehen, ob Bewegung gegen seine Unruhe hilft.
6. Er merkt, dass Wind, Schritte und Bewegung ihn langsam ruhiger machen und seine Probleme weniger chaotisch wirken.
7. Er sieht dort Menschen, die sich ohne Wettbewerb bewegen, und erkennt, dass Bewegung auch persönlich sein kann.
8. Er geht an drei Nachmittagen pro Woche für etwa eine halbe Stunde nach draußen, fährt Fahrrad, geht spazieren oder macht Übungen.
9. Er versteht, dass Ausgleich nicht perfekt sein muss und dass auch kleinere Bewegungsformen helfen können.
10. Er lernt, dass Bewegung ihm hilft, Abstand zu bekommen, ruhiger zu werden und sich im Alltag nicht zu verlieren.

### Multiple Choice

1. B) Sein Kopf kommt nach Schule und Alltag schwer zur Ruhe.
2. B) Sie lenkt ihn ab, macht ihn aber oft nicht wirklich ruhiger oder entspannter.
3. A) Er glaubt, Sport bedeute immer Vergleich und Bewertung.
4. B) Er zeigt, dass Bewegung auch ohne Leistungsdruck ein Ausgleich sein kann.
5. B) Die Bewegung gibt seinem Kopf etwas Ruhe und Ordnung.
6. B) Bewegung kann persönlich sein und muss nicht bewertet werden.
7. A) Er möchte keinen Leistungsdruck daraus machen.
8. C) Bewegung kann helfen, Stress abzubauen, wenn sie ohne Druck in den Alltag passt.

### Zuordnung

1. Elias am Anfang - fühlt sich nach der Schule innerlich überladen.
2. Der Computer - lenkt Elias ab, erholt ihn aber nicht immer.
3. Der Sportunterricht - steht für Vergleich und Bewertung.
4. Herr Meier - erklärt Bewegung als möglichen Ausgleich.
5. Der erste Spaziergang - zeigt Elias eine neue Form von Ruhe.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

6. Der Park - verändert Elias' Blick auf Bewegung.
7. Die Fahrradfahrten - werden Teil seiner persönlichen Routine.
8. Die Freunde - verstehen seine neue Gewohnheit zuerst nicht sofort.
9. Flexible Lösungen - helfen Elias, die Routine nicht aufzugeben.
10. Sport als Ausgleich - bedeutet im Text Bewegung ohne Leistungsdruck.

### Reihenfolge

---

1. Elias fühlt sich nach langen Schultagen oft überfordert.
2. Er setzt sich früher meistens direkt an den Computer.
3. Nach langer Bildschirmzeit fühlt er sich nicht wirklich erholt.
4. Herr Meier spricht mit der Klasse über Stress und Ausgleich.
5. Elias probiert an einem angespannten Mittwoch einen Spaziergang aus.
6. Er merkt, dass Bewegung seinen Kopf ruhiger macht.
7. Im Park sieht er Bewegung ohne Wettkampf und Bewertung.
8. Elias entwickelt eine kleine Routine mit Spaziergängen, Fahrradfahren und Übungen.
9. Seine Freunde verstehen die neue Gewohnheit zuerst nicht, bemerken aber später eine Veränderung.
10. Elias erkennt, dass Sport als Ausgleich ihm hilft, Abstand und Ruhe zu finden.

### Fehler finden

---

1. Elias fühlt sich nach der Schule oft überfordert und innerlich unruhig.
2. Nach mehreren Stunden am Computer ist Elias oft nicht wirklich erholt.
3. Elias verbindet Sport zuerst mit Leistung, Vergleich und Bewertung.
4. Herr Meier sagt, dass Bewegung auch ohne Wettkampf beim Abschalten helfen kann.
5. Beim ersten Spaziergang verschwinden nicht alle Probleme, aber sie wirken weniger chaotisch.
6. Im Park merkt Elias, dass niemand besonders auf ihn achtet.
7. Elias bleibt flexibel und passt seine Bewegung an manchen Tagen an.
8. Seine Freunde merken, dass Elias nach der Bewegung weniger gereizt reagiert.
9. Am Ende sieht Elias Sport als Ausgleich ohne Leistungsdruck.