

Gesund bleiben trotz Stress

A2.2 - GESUNDHEIT UND KÖRPER



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Stress	stress
die Gesundheit	health
der Körper	body
der Alltag	everyday life
die Pause	break
die Bewegung	movement / exercise
der Schlaf	sleep
die Gewohnheit	habit
die Entspannung	relaxation
der Spaziergang	walk
die Prüfung	exam
der Druck	pressure
die Müdigkeit	tiredness
sich gestresst fühlen	to feel stressed

Deutsch	Englisch / Erklärung
sich erholen	to recover
abschalten	to switch off / relax
regelmäßig	regularly
ausreichend	enough / sufficient
ruhig bleiben	to stay calm
auf den Körper hören	to listen to the body
sich Zeit nehmen	to take time
überfordert sein	to feel overwhelmed

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Gesund bleiben trotz Stress

A2.2 - GESUNDHEIT UND KÖRPER

Mara hat in letzter Zeit viel Stress. Sie besucht einen Deutschkurs, arbeitet am Nachmittag in einem Café und lernt abends oft noch für Prüfungen. Früher fand sie diesen Plan normal. Sie dachte: „Ich muss einfach besser organisiert sein.“ Aber seit einigen Wochen fühlt sie sich oft müde und nervös.

Am Morgen steht Mara früh auf, trinkt schnell einen Kaffee und fährt zum Kurs. In der Pause beantwortet sie Nachrichten auf dem Handy. Nach dem Kurs geht sie direkt zur Arbeit. Wenn sie am Abend nach Hause kommt, ist sie meistens erschöpft. Trotzdem öffnet sie oft noch ihr Laptop und lernt weiter. Danach kann sie schlecht einschlafen, weil sie an viele Aufgaben denkt.

Eines Tages merkt Mara im Kurs, dass sie sich nicht gut konzentrieren kann. Sie vergisst einfache Wörter und wird ungeduldig. Ihre Freundin Elena fragt sie: „Geht es dir gut? Du siehst sehr müde aus.“ Zuerst sagt Mara: „Alles ist okay.“ Aber dann erzählt sie, dass sie kaum Pausen macht und fast jeden Abend bis spät arbeitet oder lernt.

Elena gibt ihr einen einfachen Rat: „Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Dein Körper braucht auch Zeit.“ Am Anfang findet Mara das schwer, denn sie möchte gute Noten bekommen und im Café zuverlässig sein. Aber sie versteht, dass sie so nicht lange weitermachen kann.

Mara ändert deshalb ein paar Dinge in ihrem Alltag. Sie macht nach dem Deutschkurs eine kurze Pause und geht zehn Minuten spazieren. Beim Lernen stellt sie ihr Handy auf lautlos. Am Abend macht sie nicht mehr alle Aufgaben, sondern nur die wichtigsten. Zweimal pro Woche geht sie früher schlafen. Außerdem trinkt sie weniger Kaffee und mehr Wasser.

Nach einer Woche fühlt Mara sich noch nicht perfekt, aber besser. Sie ist ruhiger und kann sich im Kurs wieder besser konzentrieren. Sie merkt: Gesund bleiben bedeutet nicht, nie Stress zu haben. Wichtig ist, auf den Körper zu hören, Pausen zu machen und nicht immer bis zur letzten Minute zu warten.



Fragen zum Text

1. Warum hat Mara in letzter Zeit viel Stress?

2. Was macht Mara in der Pause nach dem Deutschkurs?

3. Warum kann Mara abends schlecht einschlafen?

4. Was merkt Mara eines Tages im Kurs?

5. Wer fragt Mara, ob es ihr gut geht?

6. Was erzählt Mara ihrer Freundin?

7. Welchen Rat gibt Elena Mara?

8. Warum findet Mara den Rat am Anfang schwer?

9. Was macht Mara nach dem Deutschkurs anders?

10. Was verändert Mara beim Lernen?

11. Wie fühlt sich Mara nach einer Woche?

12. Was bedeutet gesund bleiben laut Text?



Multiple Choice

1. Warum ist Maras Alltag besonders stressig?

- ☐ A) Sie muss jeden Tag zum Arzt gehen.
- ☐ B) Sie besucht einen Deutschkurs, arbeitet und lernt für Prüfungen.
- ☐ C) Sie reist jede Woche in eine andere Stadt.
- ☐ D) Sie hat keine Freunde im Kurs.

2. Was macht Mara früher oft nach der Arbeit?

- ☐ A) Sie geht sofort schlafen.
- ☐ B) Sie besucht Elena.
- ☐ C) Sie öffnet ihr Laptop und lernt weiter.
- ☐ D) Sie macht Sport im Verein.

3. Warum spricht Elena Mara an?

- ☐ A) Weil Mara sehr müde aussieht.
- ☐ B) Weil Mara zu spät zur Arbeit kommt.
- ☐ C) Weil Mara ihr Handy verloren hat.
- ☐ D) Weil Mara eine Prüfung bestanden hat.

4. Was ist Maras Problem im Kurs?

- ☐ A) Sie spricht zu laut.
- ☐ B) Sie kommt immer zu spät.
- ☐ C) Sie kann sich schlecht konzentrieren.
- ☐ D) Sie versteht Elena nicht.

5. Warum ist es für Mara schwer, weniger zu machen?

- ☐ A) Weil sie keine Arbeit hat.
- ☐ B) Weil sie gute Noten möchte und zuverlässig sein will.
- ☐ C) Weil Elena ihr das Lernen verbietet.
- ☐ D) Weil sie keine Pausen mag.

6. Welche neue Gewohnheit hilft Mara nach dem Deutschkurs?

- ☐ A) Sie trinkt sofort zwei Kaffees.
- ☐ B) Sie fährt direkt nach Hause und schläft.
- ☐ C) Sie geht zehn Minuten spazieren.
- ☐ D) Sie schreibt alle Nachrichten sofort.

7. Was macht Mara beim Lernen mit ihrem Handy?

- ☐ A) Sie stellt es auf lautlos.
- ☐ B) Sie schreibt mehr Nachrichten.
- ☐ C) Sie schaut Videos zum Entspannen.
- ☐ D) Sie lädt neue Spiele herunter.

8. Welche Aussage passt am besten zum Ende des Textes?

- ☐ A) Mara hat keinen Stress mehr.
- ☐ B) Mara arbeitet nicht mehr im Café.
- ☐ C) Mara lernt überhaupt nicht mehr.
- ☐ D) Mara versteht besser, wie sie mit Stress umgehen kann.

Ordne zu

A	B
Mara fühlt sich oft müde und nervös,	weil sie an viele Aufgaben denkt.
Am Abend kann Mara schlecht einschlafen,	weil sie sieht, dass Mara sehr müde aussieht.
Elena fragt Mara, ob es ihr gut geht,	weil sie weniger Ablenkung haben möchte.
Mara findet Elenas Rat zuerst schwer,	weil sie seit Wochen kaum Pausen macht.
Nach dem Deutschkurs geht Mara spazieren,	weil sie gute Noten bekommen und zuverlässig sein möchte.
Beim Lernen stellt Mara ihr Handy auf lautlos,	damit sie eine kurze Pause hat.
Mara macht am Abend nur die wichtigsten Aufgaben,	wenn man auf den eigenen Körper hört.
Gesund bleiben ist leichter,	damit sie nicht bis spät in die Nacht arbeitet.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Mara ändert einige Gewohnheiten in ihrem Alltag.	
2.	Mara besucht einen Deutschkurs und arbeitet am Nachmittag in einem Café.	
3.	Elena merkt, dass Mara sehr müde aussieht.	
4.	Mara fühlt sich nach einer Woche etwas besser.	
5.	Mara lernt abends oft noch für Prüfungen.	
6.	Mara kann sich im Kurs nicht gut konzentrieren.	
7.	Elena sagt, dass Maras Körper auch Zeit braucht.	
8.	Mara macht nach dem Deutschkurs eine kurze Pause.	
9.	Mara erzählt Elena, dass sie kaum Pausen macht.	
10.	Mara versteht, dass sie nicht so weitermachen kann.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Mara besucht einen Englischkurs und arbeitet am Vormittag in einer Bäckerei.

2. Mara schläft jeden Abend sofort ein.

3. Elena fragt Mara, weil Mara sehr glücklich und entspannt aussieht.

4. Mara erzählt, dass sie jeden Tag lange Pausen macht.

5. Elena sagt, dass Mara noch mehr arbeiten und lernen soll.

6. Mara stellt beim Lernen ihr Handy lauter.

7. Mara trinkt nach der Änderung mehr Kaffee.

8. Nach einer Woche fühlt Mara sich schlechter und kann sich gar nicht mehr konzentrieren.



70-90 Wörter

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie hat viel Stress, weil sie einen Deutschkurs besucht, am Nachmittag arbeitet und abends oft für Prüfungen lernt.
2. Sie beantwortet in der Pause oft Nachrichten auf dem Handy.
3. Sie kann schlecht einschlafen, weil sie an viele Aufgaben denkt.
4. Sie merkt, dass sie sich nicht gut konzentrieren kann und einfache Wörter vergisst.
5. Ihre Freundin Elena fragt sie, ob es ihr gut geht.
6. Sie erzählt, dass sie kaum Pausen macht und fast jeden Abend bis spät arbeitet oder lernt.
7. Elena sagt, dass Mara nicht alles auf einmal schaffen muss und dass ihr Körper Zeit braucht.
8. Sie findet den Rat schwer, weil sie gute Noten bekommen und im Café zuverlässig sein möchte.
9. Sie macht nach dem Deutschkurs eine kurze Pause und geht zehn Minuten spazieren.
10. Sie stellt ihr Handy auf lautlos und macht am Abend nur die wichtigsten Aufgaben.
11. Sie fühlt sich noch nicht perfekt, aber besser, ruhiger und konzentrierter.
12. Gesund bleiben bedeutet, auf den Körper zu hören, Pausen zu machen und nicht immer bis zur letzten Minute zu warten.

Multiple Choice

1. B) Sie besucht einen Deutschkurs, arbeitet und lernt für Prüfungen.
2. C) Sie öffnet ihr Laptop und lernt weiter.
3. A) Weil Mara sehr müde aussieht.
4. C) Sie kann sich schlecht konzentrieren.
5. B) Weil sie gute Noten möchte und zuverlässig sein will.
6. C) Sie geht zehn Minuten spazieren.
7. A) Sie stellt es auf lautlos.
8. D) Mara versteht besser, wie sie mit Stress umgehen kann.

Zuordnung

1. 1. Mara fühlt sich oft müde und nervös — weil sie seit Wochen kaum Pausen macht.
2. 2. Am Abend kann Mara schlecht einschlafen — weil sie an viele Aufgaben denkt.
3. 3. Elena fragt Mara, ob es ihr gut geht — weil sie sieht, dass Mara sehr müde aussieht.
4. 4. Mara findet Elenas Rat zuerst schwer — weil sie gute Noten bekommen und zuverlässig sein möchte.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

- 5. 5. Nach dem Deutschkurs geht Mara spazieren — damit sie eine kurze Pause hat.
- 6. 6. Beim Lernen stellt Mara ihr Handy auf lautlos — weil sie weniger Ablenkung haben möchte.
- 7. 7. Mara macht am Abend nur die wichtigsten Aufgaben — damit sie nicht bis spät in die Nacht arbeitet.
- 8. 8. Gesund bleiben ist leichter — wenn man auf den eigenen Körper hört.

Reihenfolge

- 1. 1. Mara besucht einen Deutschkurs und arbeitet am Nachmittag in einem Café.
- 2. 2. Mara lernt abends oft noch für Prüfungen.
- 3. 3. Mara kann sich im Kurs nicht gut konzentrieren.
- 4. 4. Elena merkt, dass Mara sehr müde aussieht.
- 5. 5. Mara erzählt Elena, dass sie kaum Pausen macht.
- 6. 6. Elena sagt, dass Maras Körper auch Zeit braucht.
- 7. 7. Mara versteht, dass sie nicht so weitermachen kann.
- 8. 8. Mara ändert einige Gewohnheiten in ihrem Alltag.
- 9. 9. Mara macht nach dem Deutschkurs eine kurze Pause.
- 10. 10. Mara fühlt sich nach einer Woche etwas besser.

Fehler finden

- 1. Mara besucht einen Deutschkurs und arbeitet am Nachmittag in einem Café.
- 2. Mara kann abends oft schlecht einschlafen.
- 3. Elena fragt Mara, weil Mara sehr müde aussieht.
- 4. Mara erzählt, dass sie kaum Pausen macht.
- 5. Elena sagt, dass Mara nicht alles auf einmal schaffen muss und dass ihr Körper Zeit braucht.
- 6. Mara stellt beim Lernen ihr Handy auf lautlos.
- 7. Mara trinkt weniger Kaffee und mehr Wasser.
- 8. Nach einer Woche fühlt Mara sich besser, ruhiger und kann sich wieder besser konzentrieren.