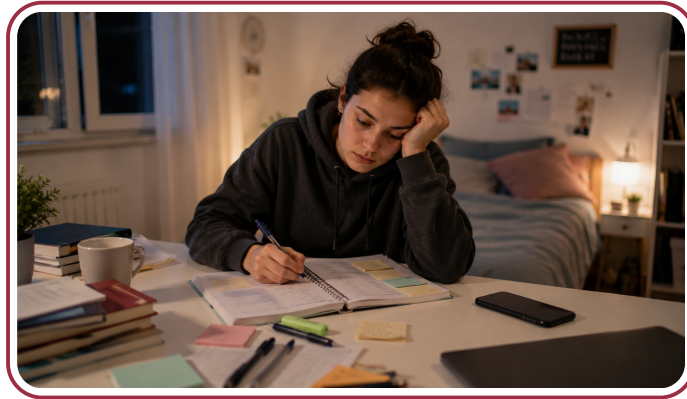


Zu müde für alles

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND WOHLBEFINDEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Müdigkeit	tiredness
die Erschöpfung	exhaustion
der Schlafmangel	lack of sleep
der Alltag	everyday life
die Belastung	pressure / strain
die Gewohnheit	habit
der Rhythmus	rhythm / routine
die Konzentration	concentration
die Leistung	performance
die Energie	energy
die Pause	break
die Erholung	recovery / rest
die Bildschirmzeit	screen time
die Benachrichtigung	notification

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Verpflichtung	obligation
die Ausrede	excuse
die Veränderung	change
die Ursache	cause
die Lösung	solution
das Gleichgewicht	balance
müde sein	to be tired
erschöpft sein	to be exhausted
durchhalten	to keep going
abschalten	to switch off
sich erholen	to recover / rest
reduzieren	to reduce
verschieben	to postpone
regelmäßig	regular / regularly

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Zu müde für alles

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND WOHLBEFINDEN

Seit einigen Wochen sagte Lara fast jeden Morgen denselben Satz: „Ich bin müde.“ Zuerst klang es wie eine normale Beschwerde. Viele in ihrer Klasse waren müde, besonders vor Prüfungen. Doch bei Lara wurde es stärker. Sie kam schwer aus dem Bett, vergaß Kleinigkeiten und konnte sich im Unterricht kaum konzentrieren. Nach der Schule wollte sie oft nur noch liegen, obwohl sie eigentlich Hausaufgaben, Training und Nachrichten im Gruppenchat beantworten musste.

Lara verstand selbst nicht genau, warum sie so erschöpft war. Sie ging nicht extrem spät ins Bett. Meistens lag sie gegen halb elf im Zimmer. Aber dann schaute sie noch Videos, beantwortete Nachrichten oder scrollte „nur kurz“ durch soziale Medien. Aus zehn Minuten wurden oft vierzig. Wenn sie das Handy endlich weglegte, war sie nicht ruhiger, sondern wacher als vorher. Trotzdem sagte sie sich: „Morgen wird es besser.“

Ihre Freundin Mira bemerkte die Veränderung. Beim Training machte Lara mehr Fehler als sonst und reagierte gereizt, wenn jemand sie darauf ansprach. Mira fragte vorsichtig, ob Lara vielleicht zu viel mache. Lara winkte ab. Sie wollte nicht dramatisch wirken. Außerdem dachte sie, Müdigkeit sei keine richtige Ausrede. Andere hatten schließlich auch Schule, Hobbys und Familie.

In der nächsten Woche schrieb Lara eine unerwartet schlechte Mathearbeit. Das traf sie hart, denn sie hatte gelernt. Nur hatte sie beim Lernen ständig Pausen am Handy gemacht und war am Abend vorher viel zu lange wach geblieben. Als Frau Berger die Arbeiten zurückgab, fragte sie Lara nach der Stunde, ob alles in Ordnung sei. Lara wollte zuerst sagen: „Ja, nur müde.“ Dann erzählte sie doch mehr.

Frau Berger schlug vor, Laras Woche genauer anzuschauen. Nicht als Kontrolle, sondern um Muster zu erkennen. Lara schrieb drei Tage lang auf, wann sie schlief, wann sie am Handy war, wann sie lernte und wann sie wirklich Pause machte. Das Ergebnis überraschte sie. Sie hatte zwar viele „freie“ Minuten, aber fast keine echte Erholung. Selbst in Pausen war sie online, las Nachrichten oder verglich sich mit anderen.

Am Wochenende sprach Lara mit ihrer Mutter darüber. Die Mutter machte ihr keine Vorwürfe. Sie sagte nur, dass Müdigkeit manchmal ein Signal sei: Der Körper bekomme zwar Zeit, aber nicht unbedingt Ruhe. Gemeinsam überlegten sie kleine Veränderungen. Lara sollte das Handy nachts nicht neben dem Bett laden. Nach dem Training sollte sie zuerst essen und duschen, bevor sie Hausaufgaben macht. Außerdem wollte sie an zwei Abenden pro Woche keine zusätzlichen Treffen oder Aufgaben übernehmen.

Die ersten Tage waren ungewohnt. Ohne Handy neben dem Bett fühlte Lara sich fast unruhig. Sie hatte Angst, etwas im Gruppenchat zu verpassen. Aber am Morgen war sie schneller wach. Beim Lernen stellte sie einen Timer: fünfundzwanzig Minuten Arbeit, fünf Minuten Pause ohne Bildschirm. Das klappte nicht immer, aber besser als vorher. Vor allem merkte sie, dass echte Pausen nicht automatisch entstehen. Man muss sie manchmal planen.

Nach zwei Wochen war Lara nicht plötzlich voller Energie. Aber sie war weniger gereizt und konnte sich besser konzentrieren. Im Training machte sie wieder mehr mit, ohne sofort überfordert zu sein. Mira sagte, Lara wirke wieder mehr wie sie selbst. Lara lachte darüber, aber sie wusste, was Mira meinte.

Lara lernte, dass Müdigkeit nicht immer nur bedeutet, früher ins Bett zu gehen. Manchmal geht es darum, wie man den ganzen Tag mit der eigenen Energie umgeht. Wer jede freie Minute mit neuen Reizen füllt, hat zwar Beschäftigung, aber keine Erholung. Für Lara war die wichtigste Veränderung klein, aber deutlich: Sie musste nicht alles sofort beantworten, nicht jede Pause online verbringen und nicht jede Müdigkeit einfach wegdrücken.



Fragen zum Text

1. Was sagte Lara seit einigen Wochen fast jeden Morgen?

2. Woran merkte man, dass Laras Müdigkeit stärker wurde?

3. Was machte Lara abends oft im Bett?

4. Warum wurde Lara nach dem Handy nicht ruhiger?

5. Was bemerkte Mira beim Training?

6. Warum wollte Lara ihre Müdigkeit zuerst nicht ernst nehmen?

7. Warum traf Lara die schlechte Mathearbeit besonders?

8. Was schlug Frau Berger vor?

9. Was stellte Lara beim Aufschreiben fest?

10. Was erklärte Laras Mutter über Müdigkeit?

11. Welche Veränderung machte Lara beim Handy?

12. Was lernt Lara am Ende?



Multiple Choice

1. Was war Laras Hauptproblem?

- ☐ A) Sie war seit Wochen sehr müde.
- ☐ B) Sie hatte den Sportverein gewechselt.
- ☐ C) Sie wollte nicht mehr zur Schule gehen.
- ☐ D) Sie hatte ihr Handy verloren.

2. Was passierte morgens?

- ☐ A) Lara kam schwer aus dem Bett.
- ☐ B) Lara stand immer sofort auf.
- ☐ C) Lara ging joggen.
- ☐ D) Lara schrieb Nachrichten an Frau Berger.

3. Was machte Lara abends oft?

- ☐ A) Sie scrollte oder schaute Videos länger als geplant.
- ☐ B) Sie las nur Bücher.
- ☐ C) Sie schlief sofort ein.
- ☐ D) Sie machte jeden Abend Sport.

4. Warum bemerkte Mira Laras Zustand?

- ☐ A) Lara machte beim Training mehr Fehler und war gereizt.
- ☐ B) Lara kam gar nicht mehr zum Training.
- ☐ C) Lara erzählte allen davon.
- ☐ D) Lara wurde plötzlich sehr laut.

5. Warum nahm Lara ihre Müdigkeit zuerst nicht ernst?

- ☐ A) Sie dachte, Müdigkeit sei keine Ausrede.
- ☐ B) Sie wusste nicht, was Schlaf ist.
- ☐ C) Sie wollte unbedingt krank sein.
- ☐ D) Sie hatte keine Verpflichtungen.

6. Was passierte in Mathe?

- ☐ A) Lara schrieb eine unerwartet schlechte Arbeit.
- ☐ B) Lara bekam die beste Note der Klasse.
- ☐ C) Die Arbeit wurde verschoben.
- ☐ D) Lara vergaß ihren Namen.

7. Was sollte Lara aufschreiben?

- ☐ A) Schlaf, Handyzeit, Lernen und echte Pausen.
- ☐ B) Nur ihre Noten.
- ☐ C) Nur Nachrichten aus dem Chat.
- ☐ D) Nur Sportergebnisse.

8. Was überraschte Lara?

- ☐ A) Sie hatte freie Minuten, aber kaum echte Erholung.
- ☐ B) Sie war nie online.
- ☐ C) Sie schlief jeden Tag zehn Stunden.
- ☐ D) Sie hatte gar keine Aufgaben.

9. Welche Veränderung vereinbarte Lara mit ihrer Mutter?

- ☐ A) Das Handy nachts nicht neben dem Bett laden.
- ☐ B) Jeden Abend länger lernen.
- ☐ C) Nach dem Training sofort Hausaufgaben machen.
- ☐ D) Alle Hobbys aufgeben.

10. Was machte Lara beim Lernen?

- ☐ A) Sie arbeitete mit Timer und bildschirmfreien Pausen.
- ☐ B) Sie schaute nebenbei Videos.
- ☐ C) Sie lernte nur nachts.
- ☐ D) Sie beantwortete jede Nachricht sofort.

11. Wie ging es Lara nach zwei Wochen?

- ☐ A) Sie war weniger gereizt und konzentrierter.
- ☐ B) Sie war völlig erschöpft.
- ☐ C) Sie hatte alles aufgegeben.
- ☐ D) Sie schlief gar nicht mehr.

12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Echte Erholung entsteht nicht immer von selbst und muss manchmal geplant werden.
- ☐ B) Müdigkeit ist immer nur Faulheit.
- ☐ C) Handys sind der einzige Grund für Stress.
- ☐ D) Wer müde ist, sollte einfach mehr Aufgaben übernehmen.

Ordne zu

A	B
Lara ist morgens oft müde	weil sie sich nicht richtig erholt.
Die Müdigkeit wird stärker	weil sie Alltag und Konzentration beeinflusst.
Lara scrollt abends lange	weil aus kurzer Handyzeit mehr Zeit wird.
Das Handy macht sie wacher	weil sie viele Reize bekommt.
Mira bemerkt die Veränderung	weil Lara im Training gereizt ist.
Lara winkt zuerst ab	weil sie nicht dramatisch wirken will.
Die Mathearbeit enttäuscht Lara	weil sie trotz Lernen schlecht ausfällt.
Frau Berger spricht Lara an	weil sie merkt, dass etwas nicht stimmt.
Lara schreibt ihren Alltag auf	weil sie Muster erkennen soll.
Das Ergebnis überrascht Lara	weil freie Zeit nicht echte Erholung bedeutet.
Die Mutter macht keine Vorwürfe	weil sie Lara unterstützen will.
Das Handy bleibt nachts weg	weil Lara besser schlafen möchte.
Nach dem Training gibt es eine Pause	weil Lara nicht sofort weiterfunktionieren soll.
Der Timer hilft beim Lernen	weil Arbeit und Pause klar getrennt werden.
Lara wird weniger gereizt	weil sie mehr echte Erholung bekommt.
Lara versteht ihre Energie besser	weil sie nicht jede Pause online verbringt.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Lara spricht mit ihrer Mutter.	
2.	Lara sagt morgens oft, dass sie müde ist.	
3.	Frau Berger spricht Lara nach der Mathearbeit an.	
4.	Lara lädt das Handy nicht mehr neben dem Bett.	
5.	Mira bemerkt Laras gereiztes Verhalten im Training.	
6.	Lara schreibt drei Tage lang ihren Alltag auf.	
7.	Lara macht beim Lernen Pausen ohne Bildschirm.	
8.	Lara scrollt abends länger als geplant.	
9.	Lara schreibt eine schlechte Mathearbeit.	
10.	Lara erkennt, dass sie kaum echte Erholung hat.	
11.	Lara fühlt sich ohne Handy neben dem Bett zuerst unruhig.	
12.	Laras Mutter erklärt Müdigkeit als Signal.	
13.	Lara wird nach zwei Wochen weniger gereizt.	
14.	Lara hat nach der Schule viele Verpflichtungen.	
15.	Lara versteht, dass nicht jede Pause online sein muss.	
16.	Mira sagt, Lara wirke wieder mehr wie sie selbst.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Lara ist nur an einem einzigen Morgen müde.

2. Lara schläft sofort ein, sobald sie im Bett liegt.

3. Aus zehn Minuten Handyzeit werden bei Lara nie mehr.

4. Mira bemerkt keine Veränderung an Lara.

5. Lara hält Müdigkeit sofort für ein ernstes Signal.

6. Lara schreibt in Mathe eine sehr gute Arbeit.

7. Frau Berger ignoriert Laras Situation.

8. Lara soll nur mehr schlafen und sonst nichts ändern.

9. Lara hat viele echte Pausen ohne Bildschirm.

10. Laras Mutter macht ihr starke Vorwürfe.

11. Lara lädt ihr Handy weiterhin direkt neben dem Bett.

12. Nach zwei Wochen ist Lara plötzlich immer voller Energie.



Lösungen

Fragen zum Text

1. Lara sagte fast jeden Morgen, dass sie müde sei.
2. Man merkte es daran, dass sie schwer aus dem Bett kam, Kleinigkeiten vergaß und sich schlecht konzentrieren konnte.
3. Sie schaute Videos, beantwortete Nachrichten oder scrollte durch soziale Medien.
4. Sie wurde nicht ruhiger, weil die Bildschirmzeit sie eher wacher machte.
5. Mira bemerkte, dass Lara mehr Fehler machte und gereizt reagierte.
6. Sie dachte, Müdigkeit sei keine richtige Ausrede, weil andere auch Schule, Hobbys und Familie haben.
7. Sie traf Lara besonders, weil sie gelernt hatte, aber durch Müdigkeit und Ablenkung nicht gut vorbereitet war.
8. Frau Berger schlug vor, Laras Woche genauer anzuschauen und Muster zu erkennen.
9. Sie stellte fest, dass sie zwar freie Minuten hatte, aber kaum echte Erholung.
10. Sie erklärte, dass Müdigkeit ein Signal sein kann, dass der Körper zwar Zeit, aber nicht genug Ruhe bekommt.
11. Sie lud das Handy nachts nicht mehr neben dem Bett.
12. Lara lernt, dass Erholung geplant werden muss und nicht jede freie Minute online verbracht werden sollte.

Multiple Choice

1. A) Sie war seit Wochen sehr müde.
2. A) Lara kam schwer aus dem Bett.
3. A) Sie scrollte oder schaute Videos länger als geplant.
4. A) Lara machte beim Training mehr Fehler und war gereizt.
5. A) Sie dachte, Müdigkeit sei keine Ausrede.
6. A) Lara schrieb eine unerwartet schlechte Arbeit.
7. A) Schlaf, Handyzeit, Lernen und echte Pausen.
8. A) Sie hatte freie Minuten, aber kaum echte Erholung.
9. A) Das Handy nachts nicht neben dem Bett laden.
10. A) Sie arbeitete mit Timer und bildschirmfreien Pausen.
11. A) Sie war weniger gereizt und konzentrierter.
12. A) Echte Erholung entsteht nicht immer von selbst und muss manchmal geplant werden.

Zuordnung

1. 1. Lara ist morgens oft müde — weil sie sich nicht richtig erholt.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

2. 2. Die Müdigkeit wird stärker — weil sie Alltag und Konzentration beeinflusst.
3. 3. Lara scrollt abends lange — weil aus kurzer Handyzeit mehr Zeit wird.
4. 4. Das Handy macht sie wacher — weil sie viele Reize bekommt.
5. 5. Mira bemerkt die Veränderung — weil Lara im Training gereizt ist.
6. 6. Lara winkt zuerst ab — weil sie nicht dramatisch wirken will.
7. 7. Die Mathearbeit enttäuscht Lara — weil sie trotz Lernen schlecht ausfällt.
8. 8. Frau Berger spricht Lara an — weil sie merkt, dass etwas nicht stimmt.
9. 9. Lara schreibt ihren Alltag auf — weil sie Muster erkennen soll.
10. 10. Das Ergebnis überrascht Lara — weil freie Zeit nicht echte Erholung bedeutet.
11. 11. Die Mutter macht keine Vorwürfe — weil sie Lara unterstützen will.
12. 12. Das Handy bleibt nachts weg — weil Lara besser schlafen möchte.
13. 13. Nach dem Training gibt es eine Pause — weil Lara nicht sofort weiterfunktionieren soll.
14. 14. Der Timer hilft beim Lernen — weil Arbeit und Pause klar getrennt werden.
15. 15. Lara wird weniger gereizt — weil sie mehr echte Erholung bekommt.
16. 16. Lara versteht ihre Energie besser — weil sie nicht jede Pause online verbringt.

Reihenfolge

1. 1. Lara sagt morgens oft, dass sie müde ist.
2. 2. Lara hat nach der Schule viele Verpflichtungen.
3. 3. Lara scrollt abends länger als geplant.
4. 4. Mira bemerkt Laras gereiztes Verhalten im Training.
5. 5. Lara schreibt eine schlechte Mathearbeit.
6. 6. Frau Berger spricht Lara nach der Mathearbeit an.
7. 7. Lara schreibt drei Tage lang ihren Alltag auf.
8. 8. Lara erkennt, dass sie kaum echte Erholung hat.
9. 9. Lara spricht mit ihrer Mutter.
10. 10. Laras Mutter erklärt Müdigkeit als Signal.
11. 11. Lara lädt das Handy nicht mehr neben dem Bett.
12. 12. Lara fühlt sich ohne Handy neben dem Bett zuerst unruhig.
13. 13. Lara macht beim Lernen Pausen ohne Bildschirm.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 14. 14. Lara wird nach zwei Wochen weniger gereizt.
- 15. 15. Mira sagt, Lara wirke wieder mehr wie sie selbst.
- 16. 16. Lara versteht, dass nicht jede Pause online sein muss.

Fehler finden

- 1. Lara sagt seit einigen Wochen fast jeden Morgen, dass sie müde ist.
- 2. Lara schaut oft noch Videos, beantwortet Nachrichten oder scrollt durch soziale Medien.
- 3. Aus zehn Minuten werden oft vierzig Minuten.
- 4. Mira bemerkt, dass Lara beim Training mehr Fehler macht und gereizt reagiert.
- 5. Lara denkt zuerst, Müdigkeit sei keine richtige Ausrede.
- 6. Lara schreibt eine unerwartet schlechte Mathearbeit.
- 7. Frau Berger spricht Lara nach der Stunde an.
- 8. Lara soll ihren Alltag beobachten und Muster erkennen.
- 9. Lara hat freie Minuten, aber kaum echte Erholung.
- 10. Laras Mutter macht keine Vorwürfe und überlegt mit ihr kleine Veränderungen.
- 11. Lara lädt ihr Handy nachts nicht mehr neben dem Bett.
- 12. Lara ist nicht plötzlich voller Energie, aber weniger gereizt und konzentrierter.