

Name: _____

- 1 Finden Sie noch sechs Nomen und drei Verben und ordnen Sie zu. WÖRTER
 Wo fehlt ein Reflexivpronomen? Kreuzen Sie an.

änderung | ausdauerenergieforschung | durchschnittsvorsätzestudien
 anstrengengewöhnenwiederholen | bewegen

www.fit-und-fun.de

Kann man schlechte Gewohnheiten ändern?

Nicht rauchen, gesünder essen, öfter Sport machen und ☒ sich ☐ – im Alltag mehr bewegen (a) – das sind typische _____ (b) fürs neue Jahr. Aber _____ (c) zeigen, dass es nur jeder Zweite schafft, sein Verhalten zu ändern. Warum ist das so?

Gewohnheiten helfen uns im Alltag. Wir müssen über bestimmte Aktivitäten wie z. B. das Autofahren nicht nachdenken, es funktioniert automatisch. Wir müssen ☐ uns ☐ – dabei nicht besonders _____ (d) und das Gehirn kann seine _____ (e) für kompliziertere Aufgaben sparen.

Das gilt aber auch für schlechte Gewohnheiten. Wir _____ ☐ uns ☐ – (f) z. B. an Chips beim Fernsehen oder an das Rauchen in der Pause. Es ist schwer, darauf zu verzichten. Aus der psychologischen _____ (g) wissen wir, dass wir ☐ uns ☐ – ein neues Verhalten im _____ (h) 60- bis 70-mal _____ (i) müssen, wenn wir eine Änderung (j) erreichen wollen. Man braucht also sehr viel _____ (k).



___ / 9

- 2 Ordnen Sie zu.

E-Bike • Fahrradschloss • ~~Bürgerinnen und Bürger~~ • Gemeinde • Teilnehmerinnen und Teilnehmer • Rekord

Aktion Stadtradeln: 550 000 Kilometer mit dem Rad

Auch in diesem Jahr haben die Bürgerinnen und Bürger (a) Neustadts wieder an der Aktion Stadtradeln teilgenommen. Drei Wochen lang haben sie versucht, so viel wie möglich mit dem Rad zu fahren. Diesmal sind die _____ (b) sogar 150 000 Kilometer mehr gefahren als im letzten Jahr. Das ist ein neuer _____ (c) für unsere _____ (d). Es gab auch tolle Preise zu gewinnen. Der Hauptpreis, ein _____ (e), ging an Frau Hilke Weiß. Weitere 50 Gewinner freuten sich über ein neues _____ (f).

___ / 5

3 Schreiben Sie Sätze mit *damit* oder, wenn möglich, mit *um ... zu*.

GRAMMATIK

www.meine-frage-forum.com

Lovely	Was macht ihr, <u>um gesund zu bleiben</u> (a)? (Ihr bleibt gesund.)
Lila_12	Mein Mann kocht oft vegetarisch, _____ (b). (Wir essen nicht zu viel Fleisch.)
Richi	Stress ist nicht gesund. Ich mache Yoga, _____ _____ (c). (Ich entspanne mich nach einem anstrengenden Tag.)
Pollux	Ich gehe ins Fitness-Studio, _____ (d). (Ich baue Muskeln auf.)
Jojo2	Ich nehme Vitamin-D, _____ (e). (Meine Knochen bleiben stark.)
Tania	Zu wenig Schlaf ist ungesund. Ich mache oft Spätschicht, _____ _____ (f). (Ich kann länger schlafen.)

 / 10

4 Ergänzen Sie.

KOMMUNIKATION

- ◆ Lina und ich haben eine Präsentation für euch vorbereitet. Es geht um (a) das Thema Umweltschutz in Unternehmen. Zu _____ möchte ich ü _____ die Vorteile r _____ (b) und dann spricht Lina über verschiedene Möglichkeiten, was man im Büroalltag für die Umwelt tun kann.
Ich erz _____ euch jetzt et _____ ü _____ (c) die Vorteile. Ein Vorteil ist, dass wir etwas gegen den Klimawandel tun können. Außerdem sparen wir Kosten.
(...)
- Wir kommen z _____ Sch _____. Wir wollten n _____ s _____ (d), dass Umweltschutz im Büroalltag nicht so schwierig ist und dass wir gleich damit anfangen sollten. Vielen Dank f _____ e _____
A _____ (e). Gibt es noch F _____ oder An _____ (f)?
- ▲ Ich habe noch f _____ F _____ (g): Wie kann man die Kolleg:innen überzeugen, dass sie mitmachen?
- ◆ Danke! Das ist e _____ i _____ F _____ (h). D _____ kann ich s _____ (i), dass sich in meiner früheren Firma alle Kolleg:innen zusammen überlegt haben, was sie machen können. Das hat gut funktioniert.
- ▣ Du hast gesagt, dass wir das Licht immer ausschalten sollen, wenn wir einen Raum verlassen. Ich würde g _____ n _____ w _____ (j), wie viel Energie man damit tatsächlich spart.
- Da müsste ich erst recherchieren. D _____ habe ich le _____ keine I _____ (k).
- ▲ Und w _____ ist d _____ m _____ (l) Papier? Warum ist das schlecht für die Umwelt?
- ◆ Also, d _____ ist s _____ (m): Für die Produktion von Papier braucht man sehr viel Holz, Wasser und Energie und das ist schlecht für die Umwelt.

 / 12 / 36

😊 0–18

😊 19–28

😊 29–36

Feedback und Tipps: