

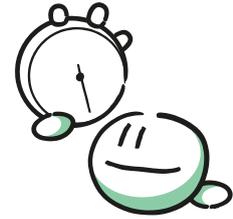


<b>1 Lesen</b> .....	<b>5</b>
<b>Texte flüssig lesen</b> .....	<b>5</b>
<b>Lesetechniken anwenden – Texte besser verstehen</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Schreiben</b> .....	
<b>Jetzt ist schon wieder etwas passiert</b> .....	
<b>Was hinter Schokolade &amp; Co. steckt</b> .....	
<b>Viele Menschen, viele Sprachen</b> .....	
<b>Erzählungen verstehen</b> .....	
<b>Was, wie und warum?</b> .....	
<b>Standpunkte und Meinungen</b> .....	
<b>Kreatives Schreiben</b> .....	
<b>3 Grammatik</b> .....	
<b>Wortarten und ihre Formen</b> .....	
Veränderbare und nicht veränderbare Wortarten unterscheiden .....	
Adverbien erkennen und verwenden .....	
Das Verb, seine Arten, seine Formen und seine Verwendung .....	
Tempora richtig bilden und verwenden .....	
Die Konjunktive bilden und richtig verwenden .....	
<b>Wortgruppen</b> .....	
Nominalgruppe und Präpositionalgruppe sicher verwenden .....	
Adjektivgruppen erkennen und verwenden .....	
<b>Sätze: Satzglieder, Satzformen und Satzarten</b> .....	
Satzglieder erkennen, bestimmen und verwenden .....	
Den Bau von Satzgliedern analysieren .....	
Attribute verwenden .....	
Hauptsätze und Gliedsätze: V <sup>letzt</sup> -Sätze als Satzglieder verwenden .....	
Infinitivsätze bilden und verwenden .....	
„Dass“ richtig verwenden .....	
<b>Kommas richtig setzen</b> .....	
Das Satzgrenzenkomma wiederholen .....	
Komma bei Konjunktionen richtig setzen .....	
Nachgestellte Zusätze .....	
<b>4 Rechtschreibung</b> .....	
<b>Wörter richtig schreiben</b> .....	
Wortbausteine beachten .....	
Fremdwörter richtig schreiben .....	
<b>Rechtschreibstrategien anwenden – zum Ersten</b> .....	
<b>Grundsätze der Zusammenschreibung beachten</b> .....	
Das Nomen als Grundwort .....	
Das Adjektiv als Grundwort .....	
Das Verb als Grundwort .....	
<b>Im Satz richtig großschreiben</b> .....	
Strategien für die Großschreibung beherrschen .....	
Groß- und Zusammenschreibung anwenden .....	
<b>Rechtschreibstrategien anwenden – zum Zweiten</b> .....	
Liste der unregelmäßigen Verben .....	

## TEXTE FLÜSSIG LESEN

Die folgenden Übungen führt ihr am besten so durch:

- Arbeitet zu zweit. A ist die Leserin/der Leser, B gibt Rückmeldung. Bei jedem Lesetraining sollt ihr abwechselnd A oder B sein.
- Ihr braucht eine Stoppuhr.
- Lest zuerst gemeinsam die schwierigen Ausdrücke einige Male halblaut. Diese Ausdrücke stehen vor dem Text.
- Jede/Jeder liest dann den Text einmal leise für sich.



**A:**

- Sage B, worauf sie/er genau achten soll, wenn du liest. Du kannst dir aussuchen:
  - Flüssigkeit (z. B. kein Stocken, keine Wiederholung, keine Pausen)
  - Fehler: Wo verlierst du dich?
  - deutliche Aussprache
  - ausdrucksvolles Lesen
- Lies den Text zweimal halblaut vor. Lies dabei deutlich, aber rasch.
- Dann gibt dir B Rückmeldung.
- Wenn du deutlich über der angegebenen Lesezeit liegst, lies den Text noch mehrmals halblaut. Versuche dabei, schneller zu werden.

**B:**

- A sagt dir, worauf du besonders achten sollst, wenn sie/er liest.
- Wenn A liest: Achte auf das, was sie/er ausgewählt hat. Du kannst im Text Markierungen machen, z. B. wo A stockt, sich verliert, unpassend betont, nicht deutlich spricht.
- Stoppe die Zeit, die A für das Lesen benötigt.
- Gib A Rückmeldung über ihr/sein Lesen.



L1



### Symbole der Länder

#### Schwierige Ausdrücke:

- Golden Gate Bridge
- San Francisco
- Machu Picchu [ˌmɑtʃu ˈpiktʃu]
- Ziegelbauwerk

Lesezeit: höchstens 1 Minute 13 Sekunden



Der Eiffelturm in Paris

### Was ist ein Wahrzeichen?

#### Berühmte Bauwerke, Denkmäler und noch mehr

- 1 Wahrzeichen sind so etwas wie besondere Schätze einer Stadt oder Gegend, die es nur dort gibt. Sie machen die Stadt bekannt – oft in der ganzen Welt. Das können verschiedene Dinge sein: Gebäude, Denkmäler, aber auch Berge, Pflanzen oder Märchenfiguren. Meistens haben Städte ein oder mehrere Wahrzeichen, die man mit ihnen verbindet. In Wien ist das zum Beispiel das Riesenrad im Prater oder auch der Stephansdom in der Innenstadt. Vielleicht hast du auch schon von Wahrzeichen anderer Länder gehört: zum Beispiel der Eiffelturm in Paris – du siehst ihn oben –, der Uhrturm Big Ben in London, die Golden Gate Bridge in San Francisco oder die 15 uralte Ruinenstadt Machu Picchu in den Bergen von Peru. In St. Pölten soll nun ein neues Wahrzeichen mit dem Namen „Windfänger“ gebaut werden: ein großes, rundes Ziegelbauwerk mit Wasserfällen und Brunnen. Es soll Platz für Pflanzen, Vögel und Insekten bieten und auf den 20 Klimaschutz aufmerksam machen.

Quelle: Der Standard, 17./18. Februar 2024.



Das Riesenrad im Wiener Prater



Der Stephansdom in der Wiener Innenstadt



Weitere solcher Übungen findest du in deinem E-Book.



## Schimmel

Lesezeit: höchstens 1 Minute 11 Sekunden

### Schwierige Ausdrücke:

- Mandarine
- mit einem weiß-grünen Belag überzogen
- abgestorbene Pflanzen



### Was ist Schimmel?

#### Kein weißes Pferd, sondern ein Pilz

- 1 Das hast du vielleicht schon mal erlebt: Du hast Lust auf die süße Mandarine, die in der Obstschale liegt. Aber gerade, als du sie abschälen willst, entdeckst du, dass die Unter-
- 5 seite mit einem weiß-grünen Belag überzogen ist! Leider kannst du das saftige Obst jetzt nicht mehr essen. Aber warum eigentlich? Bei dem pelzigen Belag handelt es sich um Schimmel. Genauer gesagt um Schimmelpilz – nicht zu verwechseln mit den
- 10 weißen Pferden, die ebenfalls Schimmel heißen. Schimmelpilze können Lebensmittel befallen, aber auch Pflanzen und sogar Wände und Bücher. Die Pilze verbreiten sich durch winzige Sporen in der Luft. Hat es dann die richtige Temperatur und Feuchtigkeit, entsteht aus den Sporen ein Pilzgeflecht. Im Wald oder auf der Wiese kann das durchaus nützlich sein, denn Schimmelpilze helfen unter anderem mit, abgestorbene Pflanzen zu zersetzen. Auf Lebensmitteln oder etwa im Badezimmer kann Schimmel aber schädlich für unsere Gesundheit werden.

Quelle: Der Standard, 3./4. Februar 2024.

Weitere solcher Übungen findest du in deinem E-Book.



L3



### Versinkende Inseln

Lesezeit: höchstens 1 Minute 22 Sekunden

#### Schwierige Ausdrücke:

- Archäologinnen und Archäologen
- im Atlantischen Ozean
- die griechische Insel Santorin



### Gab es Atlantis?

#### Die mysteriöse Insel gibt seit Jahrhunderten Rätsel auf

- 1 Es war einmal eine große Insel namens Atlantis. Auf ihr gab es viele Tiere und Pflanzen, und mächtige Herrscher lebten dort in großem Reichtum. Doch eines Tages verschwand die Insel plötzlich im Meer. Das Ganze soll sich vor über 11 000 Jahren zugetragen haben. Das jedenfalls erzählte der Denker Platon, der vor 2400 Jahren in Griechenland lebte. Aber gab es die Insel wirklich? Dieses Rätsel versuchen die Menschen seither zu lösen. Schon viele Archäologinnen und Archäologen haben nach Atlantis gesucht. Lag die sagenumwobene Insel im Atlantischen Ozean, südlich von
- 15 Afrika? So in etwa hat es Platon zumindest beschrieben. Er berief sich dabei auf Erzählungen aus Ägypten. Oder hatte der berühmte Denker die griechische Insel Santorin gemeint? Ein Teil der Insel war vor rund
- 20 4000 Jahren durch einen riesigen Vulkanausbruch zerstört worden. Vielleicht meinte Platon aber auch die griechische Stadt Troja, die durch einen Krieg zerstört worden war. Es könnte auch sein, dass sich der
- 25 Denker alles nur ausgedacht hat. Denn Beweise für Atlantis hat man bis heute nicht gefunden.

Quelle: Der Standard, 24./25. Februar 2024.





## Außergewöhnliche Menschen

Lesezeit: höchstens 1 Minute 52 Sekunden

### Schwierige Ausdrücke:

- Astrophysikerin
- Via delle Sentos Stelle
- Physikstudium
- Arcetri-Observatorium
- einer astronomischen Sternwarte



Arcetri-Observatorium in Florenz, Italien

### Margherita Hack Astrophysikerin

- 1 In Florenz, in der Via delle Sentos Stelle (Straße der hundert Sterne), wurde einmal ein kleines Mädchen geboren. Sein Name war Margherita, und sie sollte einmal eine großartige Astrophysikerin werden, also eine Wissenschaftlerin, die sich mit den Eigenschaften von Sternen und Planeten befasst.
- 5 Im Laufe ihres Physikstudiums interessierte sie sich immer mehr für die Sterne. „Wir sind ein Teil der Evolution des Universums“, sagte sie einmal. „Vom Kalzium in unseren Knochen bis zum Eisen in unserem Blut bestehen wir alle aus Elementen, die im Herzen der Sterne entstanden sind. Wir sind tatsächlich Kinder der Sterne.“
- 10 Am liebsten arbeitete Margherita im Arcetri-Observatorium. Auf einem Berg oberhalb von Florenz beobachtete sie die Sterne durch ein riesiges Teleskop und stellte sich
- 25 immer neue Fragen: Wie entstehen Galaxien? Wie weit sind die Sterne voneinander entfernt? Was können wir vom Licht der Sterne lernen? Margherita reiste um die Welt, hielt Vorlesungen und inspirierte zahlreiche andere Menschen zum Studium der Sterne. Schließlich wurde sie als erste Frau Direktorin einer astronomischen Sternwarte. Einige ihrer besten Freunde seien Sterne, sagte Margherita. Sie hatten Namen wie Eta Boo, Tauri, Zeta Her, Omega Tau oder 55 Cygni. Sogar ein Asteroid wurde nach Margherita benannt. Wissenschaftlerin zu sein, bedeutete für Margherita auf der Grundlage von Fakten, Beobachtungen und Experimenten Erkenntnisse über die Welt zu gewinnen und stets leidenschaftlich auf das Geheimnis des Lebens neugierig zu bleiben.
- 30
- 35

„Die Sterne unterscheiden sich nicht sehr von uns Menschen: Sie werden geboren, sie werden alt, sie sterben.“



Quelle: Elena Favilli/Francesca Cavallo: *Good Night Stories For Rebel Girls. 100 außergewöhnliche Frauen.* Aus dem Englischen von Birgitt Kollmann. München: Carl Hanser Verlag 2019, S. 122.

Weitere solcher Übungen findest du in deinem E-Book.





## Schokolade

Alexandra Stober und Tobias Aufmkolk

[...]

1 **Maya: Schokolade für die Toten**  
Im Tiefland der mexikanischen Golfküste lebte vor etwa 3000 Jahren das erste zivilisierte Volk Amerikas, die Olmeken (Blütezeit: 1500 bis 400 vor Christus). Sie waren es, die in dieser fruchtbaren Gegend Kakaobäume züchteten und vermutlich auch als Erste aus Kakao Schokolade herstellten. Schriftliche Zeugnisse gibt es dafür allerdings nicht.

10 Solche wurden erst von den Maya (Blütezeit: 250 bis 900 nach Christus) hinterlassen, die Bücher auf Papier aus Baumrinde schrieben. Darin ging es auch um Kakao. Weitere Beweise dafür, dass die Maya tatsächlich Kakao in Form von Schokolade konsumierten, finden sich auf gravierten Tongefäßen, die die Maya ihren Verstorbenen mit ins Grab legten.

20 1984 wurde bei Río Azul in Guatemala eine Maya-Grabstätte entdeckt. Sie war voller Gegenstände für den Verzehr von flüssiger Schokolade, darunter ein Topf mit Henkel und Schraubdeckel, der mit großen Hieroglyphen beschrieben war.

25 Zwei dieser Schriftzeichen stellen das Wort „cacao“ dar. Bei der Untersuchung des Topfes im Labor fanden sich darin außerdem Spuren von Koffein und Theobromin – beides Bestandteile von Kakao.

30 Die Maya stellten die Zubereitung von Schokolade auch bildlich dar. Wie etwa auf einem Gefäß, welches aus der Zeit um 750 nach Christus stammt. Darauf befindet sich die Darstellung einer Frau, die eine Flüssig-



Mayatempel für den Gott Kukulcan in Chichen Itza, Halbinsel Yucatán, Mexiko

keit von einem Gefäß in ein anderes gießt. So vermehrt sie den Schaum der Schokolade, der bei den Maya und später auch bei den Azteken als köstlichster Teil des Getränks galt.

### Xoconochco – ein Kakao-Paradies

Die Maya kannten für Schokolade viele Rezepte. Sie waren erfindungsreich und bereiteten das Getränk mit verschiedenen Gewürzen wie beispielsweise Chili zu. Auch in Form von Brei, Grütze und Pulver gab es Schokolade – warm, lauwarm oder kalt.

Ein alltägliches Lebensmittel war sie bei den Maya aber keineswegs, sie war der Elite vorbehalten. In historischen Berichten ist davon die Rede, dass Schokolade üblicherweise bei Verlobungs- und Hochzeitsfeiern in reichen Familien genossen wurde. Damit hatte Schokolade bei den Maya einen ähnlichen Stellenwert wie bei uns heute Champagner.



Kakaofrüchte auf einem Kakaobaum

Um Kakao für Schokolade anbauen zu können, war ein Stamm ganz besonders erfindungsreich: In der Region Yucatán war es eigentlich für den Kakaobaum zu trocken. Also gruben die dort lebenden Maya Furchen in den Boden, bewässerten diese und füllten sie mit Dung, damit der Kakaobaum wachsen konnte. Der Anbau war dort aber wohl nicht mehr als ein Freizeitvergnügen wohlhabender Maya-Familien.

Die Azteken lösten die Kultur der Maya ab, und bei ihnen spielte die Schokolade eine ebenso bedeutende Rolle. Ein Eroberungs-

70 Feldzug der Azteken richtete sich im 15. Jahrhundert auf die Provinz Xoconochco, die für ihren hervorragenden und in großen Mengen wachsenden Kakao bekannt war.

75 Bei den Azteken gab es darüber hinaus Fernhandelskaufleute, die Kakaohandel mit anderen Völkern in Mittelamerika betrieben. Wie bei den Maya war Schokolade jedoch noch immer ein Luxusgut und der Elite sowie den Soldaten im Kampf vorbehalten.

### Die Eroberer verändern das Getränk

Als die Spanier das Reich der Azteken im Jahr 1521 eroberten und zerstörten, fanden sie Schokolade zunächst abstoßend. Was taten sie also? Sie veränderten die Zubereitung und süßten das bittere Getränk mit Rohrzucker. Außerdem tranken die Spanier ihre Schokolade heiß statt kalt und fügten Gewürze wie Zimt und Anis hinzu.

90 Eine weitere Neuerung bei der Zubereitung: Der Schaum auf der Schokolade wurde nicht mehr erzeugt, indem man sie von einem Gefäß in ein anderes schüttete, sondern die Spanier benutzten einen Holzquirl, um die Schokolade aufzuschlagen.

95 Und noch etwas änderten die Eroberer aus Europa: den Namen. Die Azteken bezeichneten Schokolade als „cacahuatl“ („Kakaowasser“). Wahrscheinlich mochten die Spanier diese Bezeichnung nicht – der Wortstamm *caca* steht im Spanischen und in anderen Sprachen für Fäkalien – und machten daraus „chocolate“. Dieser Name setzte sich durch.

Quelle: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/schokolade/index.html>, 14. März 2024.

4. Kläre alle Stellen, die du nicht verstehst, entweder aus dem Zusammenhang oder indem du nachschlägst. Notiere hier deine Klärungen.

---



---



---



---



---



Der Eroberer Hernán Cortés auf einem alten spanischen Geldschein

Wer den Kakao und die Schokolade schließlich aus der Neuen Welt nach Europa brachte, wird wohl niemals endgültig geklärt werden. Viele Historiker gehen davon aus, dass es der spanische Eroberer Hernán Cortés war. Einen schlüssigen Beweis gibt es dafür allerdings nicht.

Dokumentiert ist folgende Begebenheit: Im Jahr 1544 reiste eine Abordnung adliger Maya gemeinsam mit dominikanischen Mönchen nach Spanien und schenkte Prinz Philipp Gefäße mit geschlagener Schokolade. Die erste offizielle Ladung Kakaobohnen gelangte im Jahr 1585 von Veracruz über den Atlantik nach Sevilla.

### Europa wird süchtig

Von Spanien aus verbreitete sich Schokolade als heißes, süßes Getränk im 17. und 18. Jahrhundert in ganz Europa. In den katholisch geprägten Ländern löste die Schokolade bei Geistlichen und Laien gleichermaßen eine Diskussion aus, die mehr als 200 Jahre andauerte.

5. Beantworte die Fragen, die du in Punkt 3 gestellt hast, in Stichworten.

6. Der Text enthält nur vier Zwischenüberschriften. Füge drei weitere ein.

7. Am Beginn des Texts findest du ein Auslassungszeichen ([...]). An dieser Stelle wurde der sogenannte Vorspann entfernt. Eine Aufgabe eines Vorspanns ist es, die Leserinnen/Leser über das Allerwichtigste zu informieren – über das, worüber sie danach Details erfahren. Das ist der originale Vorspann:

Schokolade war lange Zeit ein Luxus – und ein Getränk. Die Maya und Azteken bereiteten sie als schaumiges „Kakaowasser“ zu. Auch nach Europa kam sie in flüssiger Form – erst 1847 wurde die erste feste Tafelschokolade hergestellt.

- Überprüfe,
  - für wie passend du den originalen Vorspann hältst,
  - ob der Vorspann etwas enthält, was im Text nicht vorkommt.
- Mache in Stichworten Vorschläge, was in dem Vorspann jedenfalls vorkommen müsste.

8. Zeichne auf der Weltkarte ein, um welche Gegenden es in dem Text geht. Schreibe darunter, welche Völker in welcher Reihenfolge eine Rolle spielen.



- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_

9. Stelle auf dem Zeitstrahl die in dem Text beschriebene Entwicklung dar.



10. Beantworte die folgenden Fragen:

Was ist Xoconochco und welche Rolle spielt es in Zusammenhang mit Kakao?

---

---

---

---

---

Woher kommt die Bezeichnung „Schokolade“?

---

---

---

---

---

😊 und 😊😊😊😊😊

1. Beantworte die Frage im Titel des Texts möglichst rasch.  
Wende dazu die Lesetechniken „Den Text überfliegen“ und „Mit Fokus lesen“ an.

### Ist Bitterschokolade gut für uns?

Zartbitterschokolade ist bei Veganer:innen sehr beliebt. Denn sie enthält in der Regel keine Milch. Aber ist sie auch gut für unsere Gesundheit?

**Veganer:innen:**  
Die Schreibung mit : meint alle Geschlechter.

- 1 Schokolade macht dick, weil sie viel Zucker und Fett enthält. Aber wie sieht es mit Zartbitterschokolade aus? Ihr Ruf ist (nicht nur bei Veganer:innen) deutlich besser als der von Milkschokolade. Ein Grund dafür sind die Flavanole, die in der Kakaomasse stecken. Diese sekundären Pflanzenstoffe sollen die Gefäße elastischer machen und sich positiv auf den Blutdruck auswirken.
- 5 Tatsächlich kann sich der Verzehr von einem kleinen Stück Schokolade – vor allem wenn es sich um dunkle Schokolade mit über 50 Prozent Kakaomasse handelt – leicht positiv auf unsere Gesundheit auswirken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das ist das Ergebnis einer Studie des Deutschen Instituts für
- 20 Ernährungsforschung (DIfE). Ein Forschungsteam hatte dabei eine Langzeitstudie mit 20 000 Teilnehmenden ausgewertet. Die Wissenschaftler:innen veröffentlichten ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift „European Heart Journal“. Der Effekt von Schokoladengenuss ist allerdings gering. Zudem kann der hohe Zucker-Fett-Anteil in Schokolade auch dafür sorgen, dass die positiven Wirkungen zu-nichte gemacht werden. Schlank macht Zartbitterschokolade in jedem Fall nicht.
- 25 Hierzu kursieren höchstens unseriöse Studien. Forschende raten deshalb, Schokolade – auch Bitterschokolade – nur in Maßen zu verzehren.
- 30

Quelle: <https://t.ly/4KMff>, 17. März 2024 (leicht gekürzt).

2. Lies den Text genau.
3. Besprecht danach, ob ihr die Informationen für glaubwürdig halten könnt. Begründet eure Meinung.



L7



Trainiere die Lesetechnik „Zusammenhänge erkennen“. Ordne dazu jedem Satz (A bis F) eine Erklärung (1 bis 6) zu.

### Hilfe, meine Geschwister nerven!

Dein Bruder sucht Streit, deine Schwester macht Krach?  
Mit diesen Tipps kriegst du sie in den Griff!

**Katja Bosse**



Nummer:

A	Dein Bruder vermiest mit seiner Laune allen die Stimmung.	_____
B	Dein Bruder schleicht sich heimlich in dein Zimmer.	_____
C	Deine Schwester provoziert dich.	_____
D	Deine Schwester darf ein Smartphone haben, du nicht.	_____
E	Deine Geschwister machen Krach, wenn du Ruhe haben willst.	_____
F	Du wünschst dir, du hättest überhaupt Geschwister.	_____

1

Sie macht einen blöden Spruch nach dem anderen? Bis du irgendwann auf 180 bist, schreist und mit den Türen knallst? Damit hat sie dann leider genau das erreicht, was sie wollte: Du ärgerst dich. Wenn sie dich das nächste Mal provoziert, versuch, möglichst gelassen zu bleiben. Zieh dich für einen Moment in dein Zimmer zurück und schließ die Augen. Denk an einen geheimen Helfer, das kann etwa dein Lieblingstier sein. Stell dir vor, wie du es ganz ruhig streichelst. Wenn du dich nicht ärgerst, verliert deine Schwester das Interesse und hört auf.

2

Wie soll man seine Hausaufgaben erledigen, wenn die anderen laut zu Loredana singen und durchs Zimmer hampeln? Sie zu beschimpfen hilft aber nicht. Dann fühlen sie sich nur angegriffen. Erklär ihnen lieber, wie du dich fühlst, und fang den Satz mit „Ich“ an, etwa: „Ich muss mich konzentrieren, aber ich komm dauernd durcheinander.“ Danach kannst du sie bitten, leiser zu sein.

3

Natürlich können die ziemlich nerven, aber man kann mit ihnen auch viel Spaß haben. Das vermisst du vielleicht, wenn du Einzelkind bist. Sprich mit deinen Eltern darüber: Vielleicht kann einmal wieder eine Freundin bei dir übernachten – oder sogar eine Ferienwoche mit euch verbringen. Du könntest dich auch regelmäßig um ein jüngeres Kind aus der Nachbarschaft kümmern.

4

Er sitzt da am Tisch und pöbelt alle an. Egal, was jemand sagt – er grunzt nur genervt. Bis keiner mehr Lust hat zu reden. Dagegen hilft die Hut-Taktik: Hol dir einfach den Sonnenhut aus eurem letzten Urlaub, und setz ihn auf! Damit zeigt du den anderen: „Streitet und stänkert ihr nur. Ich mache da garantiert nicht mit!“ Du kannst dich auch eine Runde auf die Luftmatratze legen und chillen. Vielleicht lässt sich ein Familienmitglied von deiner Urlaubsstimmung anstecken und setzt sich mit Sonnenbrille und einem köstlichen Saft-Cocktail zu dir.

5

Wie doof, wenn sie ständig über TikTok-Stars kichert, während du ohne Handy danebensitzt! Wahrscheinlich hatte deine Schwester in deinem Alter aber auch noch kein Smartphone. Schon deshalb werden deine Eltern sich nicht umstimmen lassen. Bei anderen Dingen lohnt es sich eher zu kämpfen: wenn du mit Eishockey anfangen oder dich um ein Pflegepony kümmern willst. Beweis deinen Eltern, wie sehr du dir das wünschst, und lass dafür beim Handy locker.

6

Das geht gar nicht. Mach ihm klar, dass dein Zimmer Tabuzone ist und dass er ungefragt keinen Zutritt hat. Sprich das Thema aber in einem Moment an, in dem ihr euch gut versteht. Dann wird er eher einsehen, dass du das blöd findest. Wenn er sich daran hält, kannst du ihn dafür mal zum Kinoabend unter deinem Hochbett einladen.

Quelle: ZEIT LEO, Ausgabe 2/2020 (gekürzt und leicht bearbeitet)



L8

1. Der Titel des Texts ist „Was ist eigentlich Bio?“. Notiere in Stichworten, was du dazu weißt.

---



---



---



---



---

2. Überfliege den Text rasch.

### Was ist eigentlich Bio?

Auf vielen Lebensmitteln steht „Bio“. Aber was heißt das, und ist Bio besser als andere Lebensmittel?

**Birgit Riegler**

- |   |  |
|---|--|
| <p>1 Im Supermarkt findet man viele Biolebensmittel. Milch, Fleisch, Eier, Obst, Gemüse, Nudeln und mehr gibt es zu kaufen. Bio ist eine Abkürzung für das Wort biologisch.</p> <p>5 Biologie ist die Wissenschaft der Lebewesen, und biologisch bezieht sich auf alles, was lebendig ist. Im Supermarkt bedeutet es aber noch etwas anderes: Denn so werden Lebensmittel bezeichnet, deren Herstellung möglichst umweltschonend ist. Bei Bioobst und Biogemüse dürfen Bäuerinnen und Bauern zum Beispiel bestimmte Pflanzenschutzmittel gegen Schädlinge nicht verwenden. Man nennt diese Mittel auch</p> <p>15 Pestizide, und sie können für Tiere giftig</p> | <p>sein. Auf Biobauernhöfen müssen auch verschiedene Pflanzen angebaut werden, um die Böden gesund zu halten. Und Rinder, Schafe, Ziegen und Hühner müssen mehr Platz im Stall und Auslauf im Freien haben.</p> <p>20 Wer Biolebensmittel herstellen und verkaufen möchte, muss sich also an bestimmte Regeln halten. Es gibt Kontrollstellen, die auf Bauernhöfen, in Molkereien und anderen Betrieben einmal im Jahr prüfen, ob die Regeln eingehalten werden. Dafür dürfen die Hersteller auf ihren Produkten sogenannte Gütesiegel verwenden. Zum Beispiel gibt es das EU-Bio-Siegel. Jeder, der in</p> <p>25 EU-Ländern Bioprodukte verkaufen möch-</p> <p>30</p> |
|---|--|

35 te, muss dieses Siegel haben. Es gibt aber noch weitere Gütesiegel. Teilweise müssen dafür noch strengere Regeln eingehalten werden. Die Umweltschutzorganisation Greenpeace erklärt die Siegel ganz genau im Gütezeichen-Check auf.

#### Ist Bio besser?

40 Biolandwirtschaft ist wegen dieser Regeln aufwendiger. Die Ernte ist oft etwas kleiner, und es können weniger Tiere gehalten werden. Deshalb sind Biolebensmittel etwas teurer. Warum sollte man sie also kaufen?

Quelle: <https://www.derstandard.at/story/3000000196955/fuer-kinder-erklart-was-ist-eigentlich-bio>, 25. Nov. 2023.

45 Ist Bio gesünder? Obst und Gemüse aus Bioanbau haben etwas mehr Nährstoffe. Sie weisen auch weniger Rückstände von Pestiziden auf. Allerdings ist der Unterschied zu herkömmlich angebauten Lebensmitteln oft nur gering. Man kann auch mit nicht-biologischen Lebensmitteln gesund essen.

50 Biolandwirtschaft ist vor allem für die Umwelt schonender, und es wird mehr auf das Wohlergehen der Tiere geachtet. Am besten ist es, wenn man zusätzlich darauf achtet, regionale Produkte zu kaufen, die nicht erst um die halbe Welt transportiert wurden.

55

### 3. Notiere die beiden Fragen, die der Text stellt (und hoffentlich beantwortet 😊).

■ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

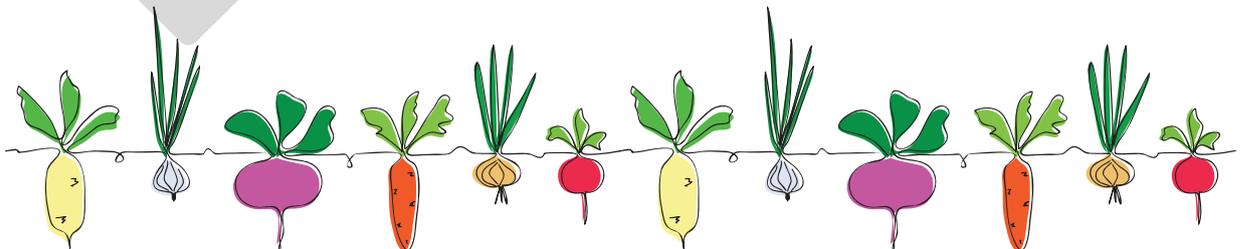
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. Wende die Lesetechnik „Mit Fokus lesen“ an und notiere die Antworten auf die Fragen.





1. Überfliege den Text. Notiere danach Fragen, auf die du Antworten erwartest.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Warum müssen wir schlafen?

Wusstest du, dass wir Menschen ungefähr ein Drittel unseres Lebens verschlafen? Warum Schlaf überhaupt so wichtig ist und wie du besser einschliffst, erfährst du hier.

#### Nadja Kupsa

1 \_\_\_\_\_  
 Vielleicht warst du den ganzen Tag im Kindergarten oder in der Schule, hast draußen Fußball gespielt, bist geklettert oder mit dem Rad gefahren. Abends fühlst du dich nach so einem Tag ganz schön erschöpft. Dein Körper ist dann schwer, du kannst dich nicht mehr gut konzentrieren. Musst du schon gähnen? Dann sagt dir dein Körper: Ich brauche eine Pause. Diese Pause nutzen dein Körper und dein Gehirn aber nicht nur zur Erholung.  
 5 Du wirst schlau. Während du schläfst, verarbeitet dein Gehirn alle Dinge, die du am Tag gesehen und gemacht hast. Es speichert die Bilder und Aktivitäten ab und hilft dir damit, Dinge zu lernen. Dabei vernetzen sich die Nervenzellen im Gehirn, und man wird quasi über Nacht schlauer. Übrigens:  
 10 Wir träumen jede Nacht, auch wenn wir uns nicht immer daran erinnern können. Du wirst gesund. Doch nicht nur dein Gehirn, sondern auch dein Immunsystem arbeitet in der Nacht auf Hochtouren. Daher kommt auch der Spruch: „Schlaf dich gesund!“ Dein Immunsystem wird nachts zu einer Art Körperpolizei und bekämpft Bakterien oder Viren, die in deinen Körper gelangt sind. Zusätzlich repariert dein Körper im Schlaf kaputte Haut- und Nervenzellen.  
 20  
 25  
 30

35 Du wächst. Kinder wachsen über Nacht. Während du tief schläfst, wird ein Stoff in deinem Gehirn gebildet, der dich wachsen lässt. Schlafen Kinder dauerhaft zu wenig, kann es sogar zu Wachstumsstörungen kommen.  
 40 Dir ist bestimmt schon aufgefallen, dass Kinder meist früher ins Bett müssen als Erwachsene. Im ersten Moment wirkt das unfair, doch es gibt eine logische Erklärung dafür: Kinder brauchen im Vergleich zu Erwachsenen mehr Schlaf. Ein kleines Baby schläft sogar bis zu achtzehn Stunden am Tag. Die Dauer des Schlafs wird dann immer kürzer, je älter Kinder werden.  
 45 Während für Sechsjährige meistens ungefähr elf Stunden perfekt sind, kommen Zwölfjährige oft mit neun Stunden aus – also mit zwei Stunden weniger. Allerdings ist das von Kind zu Kind unterschiedlich. Erwachsene schlafen im Schnitt nur mehr sieben bis acht Stunden am Tag.  
 50 Kleine Kinder, oft aber auch ältere Menschen, benötigen tagsüber auch noch eine Runde Schlaf. Meist schlafen sie nach dem Mittagessen. Einigen reicht ein „Power-Nap“, also ein „Energie-Nickerchen“, von etwa zehn bis dreißig Minuten, andere  
 55

60 schlafen ganze zwei Stunden. In dieser Zeit kann Essen verdaut werden, der ganze Körper und der Geist können sich erholen, und man startet fit in den Nachmittag.

65 Wenn wir nachts zu wenig geschlafen haben, sind wir am nächsten Tag unruhig, grantig und können uns nur schwer konzentrieren. Das gilt für Erwachsene und Kinder. Vielleicht warst du auch schon einmal erschöpft, noch bevor die Schule überhaupt losging. Oder du kannst deinen Kopf  
70 kaum aufrecht halten, während du in der Klasse sitzt. Das ist ein Zeichen dafür, dass du nicht genug geschlafen hast. An solchen Tagen solltest du versuchen, den fehlenden Schlaf nachzuholen, und am Abend etwas  
75 früher ins Bett gehen. Ein Mittagsschläfchen am Wochenende kann manchmal auch helfen!

80 Damit du überhaupt einschlafen kannst, hilft dir ein Hormon. Es heißt Melatonin und bereitet deinen Körper darauf vor, dass Schlafenszeit ist. Es gibt ein paar Dinge, die das Melatonin in unserem Körper hemmen,  
85 deshalb solltest du vor dem Schlafengehen nicht mehr herumtoben oder Sport machen. Wenn du zu lange auf das Smartphone, das Tablet oder den Fernseher schaut, denkt dein Körper, das ist Tageslicht, und wird eher wach statt müde.  
90

- 95 1. Wenn du jeden Abend den gleichen Ablauf hast, merkt dein Körper, dass es Schlafenszeit ist, und wird müde. Du kannst z. B. warm duschen, ein Buch lesen oder ein Lied hören.
- 100 2. Sollten dir am Abend noch zu viele Gedanken im Kopf herumschwirren, schreib sie am besten auf. Vielleicht sind sie dann weg, und du schläfst leichter ein.
- 105 3. Gehst du jeden Abend zu einer fixen Uhrzeit ins Bett, gewöhnt sich dein Körper daran und fährt automatisch langsam herunter und wird müde.
- 110 4. Das Bett sollte nur zum Schlafen da sein. Spielzeug oder ein Handy bleiben draußen. So lernt dein Körper, dass das Bett nur zum Erholen da ist.
- 115 5. Mit kalten Füßen kann man nur schlecht einschlafen. Sind deine Füße kalt, nimm eine Wärmeflasche oder ein Körnerkissen mit ins Bett.
- 120 6. Klingt komisch, aber bei frischer Luft und kühleren Temperaturen schlafen wir besser. Deswegen solltest du dein Zimmer vor dem Schlafengehen (auch im Winter) noch einmal durchlüften.
7. Limonade zum Abendessen, Schokolade zum Nachtschlafen? Beides keine gute Idee. Zucker putscht dich auf und lässt dich schwer einschlafen.

Quelle: <https://www.derstandard.at/story/2000145647406/warum-muessen-wir-schlafen>, 19. April 2023  
(leicht bearbeitet)

2. Lies den Text genau. Notiere danach Antworten auf die Fragen, die du gestellt hast.

3. Auf den leeren Zeilen im Text fehlen die Zwischenüberschriften. Ordne sie zu.

- Was passiert im Schlaf?
- Kinder brauchen mehr Schlaf
- Tipps zum Einschlafen
- Weitere Tipps

Füge noch zwei weitere Zwischenüberschriften ein.

4. Jeder Punkt der nummerierten Aufzählung am Ende hat ein Thema. Ordne die Themen zu.

Tagebuch

Kein Zucker

Frische Luft

Rituale

Spielfreie Zone

Warme Füße

Schlafenszeit

Leseprobe