

Lesen 1 (B2)

Deutsch



C

Seit ich regelmäßig trainieren gehe, fühle ich mich viel jünger. Was ein bisschen Disziplin doch ausmachen kann. Ich sehe auch besser aus, bin kaum noch krank und viel leistungsfähiger. Außerdem kombiniere ich meinen Sport mit meinem sozialen Engagement. Ich trainiere Jungen und Mädchen aus der Nachbarschaft im Basketball. Aber bei mir gibt es feste Regeln, vom Verwöhnen der Kinder halte ich nichts. Ich denke, das finden die meisten auch gut, wir sind ja kein Kindergarten.

B

Es gibt so viele Untersuchungen und Studien von Expertinnen und Experten zum Thema Bewegung. Die haben auch nicht immer Recht. Manche Kinder brauchen mehr Bewegung als andere. Es gibt ja auch Frühaufsteher und Langschläfer. Ich würde lieber morgens bis um 9 Uhr schlafen, anstatt um 8 im Büro zu sein. Aber dann würde ich meinen Job verlieren. Kinder wissen ganz genau, wann sie sich bewegen sollten und wann eben nicht.

A

Als Lehrerin an einer Gesamtschule sehe ich jeden Tag, welche Auswirkungen der Bewegungsmangel bei Kindern hat. Natürlich habe ich nichts gegen Computer, aber den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzen, ist einfach nicht gesund. Da ich auch schon an einer internationalen Schule im Ausland tätig war und dort noch Kontakte habe, weiß ich, dass es dieses Problem nicht nur in Deutschland gibt. Kinder und Erwachsene sollten viel disziplinierter im Umgang mit Bildschirmmedien sein.

D

Ich habe mir einen Traum erfüllt und die Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht. Das wollte ich schon lange - seit ich in Indien an einem Yogakurs teilgenommen habe. Ich habe meinen Job als Krankenschwester gekündigt und arbeite jetzt freiberuflich als Yoga-Coach. Das passt gut zu meinem Leben. Ich liebe Tiere, bin Vegetarierin, arbeite gerne mit Menschen und kann meine Zeit jetzt frei einteilen. Ich habe mein Ziel erreicht.

1. Wer findet, dass man Kinder nicht verwöhnen soll?
2. Wer denkt, Expertinnen und Experten haben auch nicht immer Recht.
3. Wer engagiert sich gerne für andere?
4. Wer hat viele Freunde im Ausland?
5. Wer hat keine Probleme mit Disziplin?
6. Wer kommt morgens schlecht aus dem Bett?
7. Wer ernährt sich vegetarisch?
8. Wer beschäftigt sich beruflich mit der Gesundheit?
9. Wer hält Bewegung bei Kindern für wichtig?

