



3L 1. in 2. TJ

Ime, priimek: _____

Razred: _____

Nalogo rešujejo tekmovalci skupine B

Točkovnik

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke
A.	Bralno razumevanje - 1. naloga	10	
	2. naloga	10	
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	10	
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. naloga	10	
D.	Pisno sporočanje	10	
	Skupno število točk	50	

A) Leseverstehen

Sportwissenschaftler verrät: So viel Bewegung brauchen wir, um gesund zu bleiben

„Ohne Bewegung ist Gesundheit überhaupt nicht denkbar“, sagt Sportwissenschaftler Alexander Woll. Im Interview verrät er, wie viel Sport es mindestens sein muss - und gibt Tipps für den Einstieg.

Wie wichtig ist Sport beim Erhalt der Gesundheit?

Extrem wichtig. Unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Um gesund zu sein und zu bleiben, brauchen wir Bewegung. Ohne Bewegung ist Gesundheit überhaupt nicht denkbar, weil dann unser Herz-Kreislaufsystem, unser Bewegungsapparat und unsere motorische Koordination überhaupt nicht funktionieren. Zum Beispiel wissen wir, dass Gelenke für ihre Versorgung den mechanischen Druck benötigen.

Experte im Interview

Prof. Dr. Alexander Woll ist Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft in Karlsruhe. Er forscht unter anderem zu den Wirkungen von Sport – gesundheitlichen wie sozialen.

Um gesund zu bleiben, brauchen wir mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag. Bei zwei Stunden pro Woche – das entspricht ungefähr 1000 Kilokalorien, die man zusätzlich verbrennt – konnte in verschiedenen epidemiologischen Studien belegt werden, dass es relevante Gesundheitsgewinne gibt. Zum Beispiel kann der Anteil von Herzinfarkten hierdurch um etwa 25 Prozent reduziert werden. Wir haben in unserer eigenen Bad Schönborner Langzeitstudie zeigen können, dass Menschen, die durchgängig über zwanzig Jahre zwei Stunden Sport pro Woche betrieben haben, ein fünffach niedrigeres Risiko aufweisen am metabolischen Syndrom zu erkranken. Zwei Stunden sind, da sind wir uns inzwischen ziemlich sicher, die untere Grenze, um die Gesundheit zu erhalten.

Gibt es eine Obergrenze?

Ja, die Nutzenbeziehung zwischen Sport und Gesundheit ist nicht linear. Es gilt nicht, wer mehr tut, bekommt mehr. Die Studien legen nahe, dass der gesundheitsförderliche Effekt von Bewegung zwischen zwei und sieben Stunden pro Woche liegt. Wer mehr macht, kehrt den Effekt um und schadet seinem Körper. Das Risiko für Herzinfarkte steigt dann beispielsweise wieder an.

Das Interessante: Wer bisher nichts gemacht hat, profitiert am Anfang am meisten. Denn alles ist besser, als inaktiv auf der Couch zu sitzen. Mit geringem Aufwand können große Erfolge erzielt werden. Später muss man etwas mehr investieren.

Also man muss im Alter mehr tun, um den Stand zu halten?

Es gibt nicht die ewige Jugend, irgendwann verliert man an biologischer Leistungsfähigkeit. Der Rückgang beträgt in der zweiten Lebenshälfte etwa ein Prozent pro Lebensjahr – sowohl bei Trainierten als auch bei Untrainierten. Allerdings zeigen unsere Studien, dass die regelmäßig Aktiven im Vergleich zu inaktiven Personen gleichen Alters einen Zugewinn an Fitness erzielen können, der sie biologisch betrachtet jünger macht. In diesem Zusammenhang sprechen wir davon, dass es durchaus möglich ist, für 20 Jahre 60 zu bleiben. Eine aktive Person kann wirklich den gleichen Fitnesszustand wie eine 20 Jahre jüngere Person haben. Das ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität. Außerdem geht es zum Beispiel um die Frage, ob und wann man pflegebedürftig wird.

(Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/sportwissenschaftler-verraet--so-viel-sport-brauchen-wir--um-gesund-zu-bleiben-8350904.html>)



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 3. in 4. letnik srednjih šol
Skupina B: tehniški, strokovni in poklicni program - 1. in 2. tuji jezik (3. letnik)

1. Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuze an.

10 Pkt./____

So trditve pravilne (R) ali ne (F)? Označi.

		R	F
1.	Alexander Woll ist Wissenschaftler im Bereich Sport.		
2.	Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu sein.		
3.	Der mechanische Druck schadet den Gelenken.		
4.	Prof. Dr. Alexander Woll beschäftigt sich nur mit den gesundheitlichen Wirkungen von Sport.		
5.	Eine gute halbe Stunde Bewegung jeden Tag ist genug, um gesund zu bleiben.		
6.	Die Langzeitstudie wurde in Bad Schönborn gemacht.		
7.	Je mehr Sport man treibt, desto gesünder ist man.		
8.	Wer bisher keinen Sport betrieben hat, gewinnt zu Beginn am meisten.		
9.	Mit den Jahren wird die biologische Leistungsfähigkeit besser.		
10.	Ein aktiver Mensch hat eine schlechte Lebensqualität.		

2. Lies den zweiten Teil des Interviews und ergänze es mit den folgenden Wörtern, zwei bleiben übrig.

10 Pkt./____

Preberi drugi del intervjuja in ga dopolni z naslednjimi besedami. Dve sta odveč.

Allerschwerste, Beispiel, Bereichen, ärztlich, fahrlässig, Kombination, Sport, Teilnehmer, Zeitraum, trainierten, Zustand, Ziele



Bis zu welchem Alter ist eine solch positive Wende möglich?

Da gibt es keine Grenze – jedes Alter ist gut. Wir haben aktuell eine Studie in 34 Altersheimen durchgeführt. Dabei waren die (1) _____ im Durchschnitt 86 Jahre alt. Im (2) _____ von 16 Wochen wurde zwei Mal pro Woche für jeweils 90 Minuten trainiert. Ich wäre zufrieden gewesen, die Teilnehmenden hätten ihren körperlichen (3) _____ konserviert. Aber sie haben sich im Durchschnitt um zehn bis 20 Prozent verbessert, und zwar in den (4) _____ Kraft, Koordination und Denkfähigkeit. Das heißt für uns: Training ist immer möglich – und zeigt immer einen Effekt.

Das Schwerste ist das Anfangen ...

Ja, das (5) _____ ist die Menschen zu aktivieren. Wir wissen heute alle, dass Bewegung gut für uns ist. An welchen Triggern muss ich ansetzen? Wo hole ich die Leute ab? Da müssen wir noch viel dazulernen.

Wie sieht das optimale Bewegungsprogramm aus?

Es sollte eine (6) _____ aus Ausdauer- und Kräftigungstraining sein. Auch die Beweglichkeit und Koordination muss gezielt geschult werden. Lauftraining alleine ist zum (7) _____ eine zu einseitige Belastung und muss entsprechend ergänzt werden.

Kann man einfach so loslegen? Oder sollte man vorher einen Arzt aufsuchen?

Auf jeden Fall, wenn man längere Zeit keinen (8) _____ getrieben hat. Dann wäre es (9) _____ einfach so mit einem Trainingsprogramm anzufangen – auch hinsichtlich eventuell bestehender Vorerkrankungen.

Wie ist Ihre Erfahrung mit Sportanfängern: Überlasten sie sich zu schnell und steigen deswegen wieder aus?

Typischerweise steigen diejenigen wieder aus, die sich unrealistische (10) _____ setzen. Deswegen ist es wichtig, es nicht gleich zu Beginn zu übertreiben.



B) Strukturen – Lückentext

1. Setze die fehlenden Formen, Endungen und Wörter ein. Achte auch auf die korrekte Schreibung. 10 Pkt./ ____

Vstavi manjkajoče oblike, končnice in besede. Pazi na pravilen zapis.

Zwischen Fernweh und Abenteuerlust – warum reisen wir? – Teil 1

Krisen, Krieg, Corona – nichts kann den Deutschen die Reiselust vermiesen. Was sind die Beweggründe? Was zieht die Menschen so unaufhaltsam in die Ferne?

Was ihn angetrieben hat, als er seinen nun gerade beendeten Winterurlaub im Kleinwalsertal _____ (1), weiß Martin Lohmann genau. „Es war ein ganzes Bündel von Motiven“, sagt er. „Ich brauchte einen Ortswechsel, um dem grau _____ (2) Winter in Norddeutschland zu entfliehen, um einfach mal rauszukommen, um mich in der _____ (3) in guter Luft zu bewegen und gemeinsam mit Frau und Kindern Zeit zu verbringen.“ Lohmann ist einer von mehr als 50 Millionen Deutschen, die jährlich eine Urlaubsreise unternehmen. Er ist aber auch Diplom-Psychologe und war viele Jahre _____ (4) Leiter des Instituts für Tourismus- und Bäderforschung in Nordeuropa (NIT), als der er auch für die jährliche Reiseanalyse der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen verantwortlich war. Kurz gesagt: Warum die Deutschen _____ (5), weiß kaum jemand so gut, wie er.

Die meisten wollen am Strand in der Sonne liegen

Ihren Beweggründen wohl am nächsten kommt die im Rahmen der Reiseanalyse erstellte Umfrage zu den Urlaubsmotiven der Deutschen. Die Rangliste ergibt ein eindeutig _____ (6) Bild: Ganz vorne finden sich Aussagen wie „Abstand zum Alltag gewinnen“, „Spaß, Freude, Vergnügen haben“, „Sonne, Wärme, schönes Wetter haben“, „Frische Kraft sammeln, auftanken“ und „Zeit füreinander _____ (7)“. Erst mit deutlichem Rückstand folgen Motive wie „Neue Eindrücke gewinnen“, „Viel erleben“, „Unterwegs sein“, „Andere Länder erleben“, „Etwas für Kultur und Bildung tun“ oder gar „Aktiv Sport treiben“.



Salopp gesagt: Die allermeisten Leute _____ (8) offensichtlich am Strand in der Sonne liegen und es sich gutgehen lassen. Daran hat sich laut Lohmann in den vergangenen 50 _____ (9) auch nicht grundlegend etwas geändert. „Die selbstbezogenen Motive überwiegen“, sagt er. „Es geht den Leuten in erster Linie _____ (10) eine Veränderung ihrer Situation.“

(Quelle: <https://www.dw.com/de/zwischen-fernweh-und-abenteuerlust-warum-reisen-wir/a-64783224>)

C) Strukturen – Grammatische Aufgaben

1. Forme die Wörter um. Achte dabei auf die richtige Schreibung.

10 Pkt./ ____

Preoblikuj besede. Pazi na pravilni zapis besed.

Zwischen Fernweh und Abenteuerlust – warum reisen wir? – Teil 2

Krisen bremsen Tourismusbranche nur vorübergehend

Ähnlich wie bereits vorherige Krisen hat auch die Corona-Pandemie den Deutschen ihre Reiselust nicht vermiesen können. So wie Terroranschläge oder Umweltkatastrophen die Tourismusbranche jeweils nur vorübergehend ausbremsten, so nahm das Urlaubsgeschäft auch schnell wieder Fahrt auf, nachdem die Corona-Reisebeschränkungen _____ (1/Fall) waren. Vielerorts lagen die Zahlen im vergangenen Jahr bereits wieder nahezu gleichauf mit dem Jahr 2019. Christina Miro wundert das nicht. „Während der Pandemie hat es an positiven _____ (2/erleben) gefehlt“, sagt sie. Das Bedürfnis nach Freizeitaktivitäten, sozialen Kontakten und Abwechslung konnte nur begrenzt befriedigt werden, ebenso wie der _____ (3/wünschen) unerfüllt blieb, die gewohnte Umgebung zu verlassen und zu reisen. „Das wird nun alles nachgeholt.“

Unabhängig von den Motiven, die Menschen _____ (4/Aufbruch) lassen, haben Reisen zweifelsohne eine bedeutende Wirkung auf Körper und Geist. „Dass so viele Menschen immer wieder reisen, muss etwas damit zu tun haben, dass es ihnen gut getan hat“, sagt



Tourismusforscher Martin Lohmann. Zu den kurzfristigen _____ **(5/effektiv)** gehöre die Erholung. „Diese ist allerdings meist schon nach drei oder vier Wochen wieder vorbei.“ Von noch kürzerer Dauer seien die besonderen Momente des Glücks, die jedoch abgespeichert und später wieder abgerufen werden können. „Nach dem Motto: Ach, wie war der schön, dieser Sonnenuntergang!“ Eher langfristig seien die Auswirkungen auf die _____ **(6/gesund)**, sagt Lohmann. Eine Kur etwa sei in vielen Fällen _____ **(7/Tatsache)** hilfreich. Es gibt aber auch Effekte, die ein Leben lang bleiben, etwa was das Kennenlernen einer neuen Kultur angeht. „Dieses Wissen begleitet einen für immer.“

Wer hört nicht gerne bewundernde Worte?

Auch soziale Anerkennung spielt als _____ **(8/Möglichkeit)** Folge einer Urlaubsreise durchaus eine Rolle. Wer höre nicht gerne bewundernde Worte anderer über die erlebten Abenteuer? „Was, diesen Berg hast Du bestiegen?! Die Leute _____ **(9/Genuss)** diesen Effekt, auch wenn es vielleicht nicht der Grund ist, weshalb sie die Reise unternommen haben“, erklärt Lohmann.

Das gilt auch für die Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein, die eine im Urlaub bestandene Herausforderung haben kann. Wenn man etwa mit der Fremdsprache gut zurechtgekommen ist, oder eine körperliche Anstrengung gemeistert hat. So wie er im Kleinwalsertal. „Wir haben dort eine ziemlich anspruchsvolle Schneeschuhwanderung unternommen“, sagt er. „Das war schon ein tolles _____ **(10/fühlen)**, sagen zu können: Klasse! Das kriege ich hin, das kann ich noch.“

(Quelle: <https://www.dw.com/de/zwischen-fernweh-und-abenteuerlust-warum-reisen-wir/a-64783224>)

