

Vorwort

Das Lesen und die dazugehörige Sinnentnahme des Gelesenen sind essenzielle Kompetenzen, ohne die eine Bestreitung des täglichen Lebens und eine gesellschaftliche sowie kulturelle Teilhabe nur schwer möglich sind.

Auch wenn Schüler*innen einen vorgelegten Text flüssig lesen und reproduzieren können, bedeutet das nicht, dass sie den Sinn und den Inhalt verstanden haben. Immer wieder stellen Lehrkräfte fest, dass den gelesenen Texten nur wenig oder kein Sinn entnommen werden konnte.

Das vorliegende Material fördert das sinnentnehmende Lesen. Dazu gibt es zu jedem Thema einen einfachen Erzähltext (kontinuierlichen Text), einen ebenso einfachen Sach- oder Gebrauchstext (kontinuierlichen oder diskontinuierlichen Text) und daran anschließend Fragen und Aufgaben. Schritt für Schritt werden die Schüler*innen unterstützt, die wichtigsten Informationen im Text zu finden sowie den Sinn des Gelesenen zu erfassen und zu verstehen.

Die Auseinandersetzung mit dem Text folgt dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“. Im ersten Schritt werden Informationen gesammelt. Zudem wird der (passive) Wortschatz geprüft und erweitert. Schließlich wird über Fragen zum Textverständnis und über Aufgaben für die Anwendung die selbstständige Bearbeitung des Problemkomplexes abwechslungsreich und somit motivierend vorbereitet. Im Anschluss sollen eigene Vorschläge und Meinungen schriftlich formuliert werden. Zu jedem Thema finden Sie abschließend entsprechende Lösungsvorschläge.

Die Themen stammen aus der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen. Sie haben sowohl informativen als auch unterhaltenden Charakter und sind für den Einsatz im regulären Unterricht oder in Vertretungsstunden, für Nachhilfestunden und für die Förderung von oder zum Üben mit Nichtmuttersprachler*innen geeignet.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schüler*innen viel Spaß beim Lesen!

Christiane Böbel

Die neue Sportuhr

„Kidane, kannst du mal bitte kommen?“, ruft Kidanes Papa Yusef auf Tigrinisch.

Er kommt aus Eritrea und spricht zu Hause in seiner Muttersprache mit Kidane. Kidane ist in Deutschland geboren und kann Deutsch und Tigrinisch.

Kidane läuft in die Küche. Dort sitzt sein Papa am Tisch und tippt auf einem kleinen Gerät herum. Immer wieder grummelt er genervt. Seine Kopfhörer liegen auf dem Stuhl neben ihm.

„Was ist?“, fragt Kidane. Er setzt sich Yusef gegenüber.

Kidanes Papa schiebt das Gerät in die Mitte des Tisches. Es ist seine neue Sportuhr. Yusef möchte abnehmen und daher mehr Sport machen.

„Wie kann man die Uhr einstellen? Zum Beispiel die Sprache ändern. Da ist alles auf Deutsch. Ich verstehe vieles nicht. Gibt es keine anderen Sprachen? Du hast doch die gleiche Uhr und weißt, wie das geht. Das ist so kompliziert!“ Yusef flucht auf Tigrinisch.

Kidane wundert sich. Die Bedienung der Uhr ist doch ganz einfach. Trotzdem hilft er natürlich gerne.

„Du musst sie anziehen. Sonst funktioniert sie nicht“, sagt Kidane.

Er beugt sich über den Tisch zu Yusefs Handgelenk und verbindet die Uhr mit Yusefs Handy. Zuerst lädt er die App für die Uhr herunter und meldet Yusef an. Dann zeigt er seinem Papa die Einstellungen. Da kann er die Sprache auswählen. Tigrinisch gibt es leider nicht. Auch Arabisch nicht. Also lassen sie Deutsch. Bei „Gesundheit“ müssen sie Yusefs Körperdaten eingeben. So weiß er beim Trainieren, wie viele Kalorien er verbraucht hat oder ob sein Puls zu hoch ist. Auch sein Gewicht kann er eintragen.

„Wie groß und schwer bist du?“, fragt Kidane.

„1,75 Meter und 100 Kilo“, sagt Yusef und klopft auf seinen Bauch. „Viel zu dick!“

Das findet Kidane nicht. Ihm ist es egal, wie sein Papa aussieht. Er mag ihn mit oder ohne Bauch.

Yusef lacht und fügt hinzu: „Deine Mama kocht einfach zu gut.“

Das stimmt. Kidane liebt das Essen seiner Mama auch.

Er tippt Yusefs Werte ein. Gemeinsam üben sie das Starten und Beenden eines Trainings.

„Du kannst beim Sport auch Musik hören“, schlägt Kidane vor. „Dazu musst du deine kabellosen Kopfhörer per Bluetooth mit der Uhr verbinden. Dann kannst du in deiner Musik-App die Lieder auswählen und abspielen und über die Uhr steuern. Oder du lädst dir ein Hörbuch herunter oder hörst einen Podcast. Da gibt es kostenlos eine große Auswahl. Ich mag zum Beispiel Podcasts über Verbrechen am liebsten. Es gibt aber auch welche über Politik oder Medizin und über andere Themen. Bestimmt auch übers Abnehmen und über gesunde Ernährung. Und du kannst gleichzeitig Deutsch üben!“

Kidanes Papa hat keine Musik auf dem Smartphone. Deswegen meldet Kidane ihn noch bei einem kostenlosen Musik-Streamingdienst an und erklärt ihm alles.

„Ich möchte die Uhr gleich testen. Machst du mit?“, fragt Yusef.

Kidane nickt und holt seine eigene Sportuhr.

Eigentlich wollen sie Fahrrad fahren. Aber es regnet in Strömen. Und Kidane ist kein Mitglied im Fitnessstudio wie sein Papa. Sie gehen ins Wohnzimmer und schieben die Couch und die Sessel beiseite. Gleichzeitig starten sie ihre Trainings-Apps und vergleichen ihren Puls. Kidanes Herz schlägt 63-mal in der Minute, Yusefs 94-mal. Ein Ruhepuls, also wenn man nichts macht, zwischen 60 und 80 ist bei Erwachsenen normal. Das hat Kidane in der Schule gelernt.

Zum Aufwärmen hüpfen sie 2 Minuten im Hampelmann und machen 20 Kniebeugen. Das macht Spaß! Sie sollten öfter zusammen trainieren.

Eine halbe Stunde später kommt Kidanes Mama Mariam von der Arbeit heim. Kidane hockt gerade auf Yusefs Beinen und feuert ihn bei den Bauchmuskelübungen an. Mariam schaut verwundert und lacht. Dann zieht sie sich ihre Jogginghose an, holt sich ihre Yogamatte und macht mit.

Gemeinsam trainieren sie, bis sie alle außer Puste sind. Jetzt haben sie sich ein leckeres Abendessen verdient.

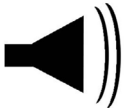
Das Benutzerhandbuch

Geräte wie Sportuhren haben meist ein Benutzerhandbuch. Das ist wie eine Bedienungsanleitung. Die für Yusefs und Kidanes Uhr gibt es nur online. Aber Kidane zeigt seinem Papa, wo er sie finden kann. Zum Beispiel gibt es dort auch Tipps zum Tragen der Uhr.

Der Sensor zur Pulsmessung befindet sich auf der Rückseite der Uhr. Tragen Sie die Uhr oberhalb vom Handgelenk, im Abstand von ca. einem Finger breit. Die Uhr sollte eng anliegen, aber immer so, dass es angenehm ist. Beim Laufen oder Trainieren sollte sich die Uhr nicht bewegen. Nur so sind genaue Messungen möglich.

Ihre Herzfrequenz und der Sauerstoffgehalt im Blut werden regelmäßig beim Tragen der Uhr gemessen. Möchten Sie ein aktuelles Ergebnis, halten Sie die Hand für die Sekunden der Messung ruhig.

Auch die Symbole und die Bedienung der Musik-App erklärt Kidane seinem Papa.

	aktuellen Titel abspielen
	Wiedergabe anhalten
	zum nächsten Titel wechseln
	einmal tippen: zum Anfang des Titels wechseln zweimal tippen: zum vorherigen Titel wechseln
	zufällige Wiedergabe eines Tracks in einer Playlist
	wiederholen eines Titels
	Lautstärke regeln



Infos sammeln

1. Wer heißt wie? Schreibe „Sohn“, „Vater“ und „Mutter“ hinter die Namen.

Mariam: _____

Kidane: _____

Yusef: _____

2. Was ist die Muttersprache von Yusef? Kreuze die richtige Antwort an.

- ☐ a) Eritrea
☐ b) Deutsch
☐ c) Tigrinisch

3. Was holt Kidane aus seinem Zimmer? Kreuze die richtige Antwort an.

- ☐ a) seine eigene Sportuhr
☐ b) seinen Mitgliedsausweis fürs Fitnessstudio
☐ c) seine Bluetooth-Lautsprecher



Wortschatz

1. Was ist ein „Podcast“? Finde das Wort im Text, markiere es und kreuze unten an.

- ☐ a) eine Sendung mit einem bestimmten Thema zum Hören
☐ b) ein Buch, das online vorgelesen wird
☐ c) Geschichten, mit denen man Deutsch üben kann

2. Was kann ein „Sensor“? Finde das Wort im Text, markiere es und kreuze unten an.

- ☐ a) Er kann riechen.
☐ b) Er kann messen.
☐ c) Er kann Fragen beantworten.



Verständnis

1. Welche Aussagen zum Text sind richtig? Kreuze sie an, markiere die Buchstaben und schreibe die Buchstaben auf die Linie unten. Sie ergeben das Lösungswort.

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| a) Kidane hört am Küchentisch Musik. | ☐ | L |
| b) Kidane weiß nicht, wie man die Sportuhr bedient. | ☐ | N |
| c) Yusef findet sich zu dick. | ☐ | M |
| d) Yusef will weniger Sport machen. | ☐ | O |
| e) Kidane hört gerne Podcasts über gesunde Ernährung. | ☐ | A |
| f) Mariam trainiert mit ihrer Familie. | ☐ | U |
| g) Kidane lädt Yusef einen Musik-Streamingdienst herunter. | ☐ | S |
| h) Die Uhr soll locker am Handgelenk sitzen. | ☐ | R |
| i) Der normale Ruhepuls bei Erwachsenen ist zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. | ☐ | K |
| j) Das Benutzerhandbuch der Uhr ist in der Verpackung. | ☐ | X |
| k) Der Sensor zur Pulsmessung ist auf der Rückseite der Uhr. | ☐ | E |
| l) Die Familie trainiert im Wohnzimmer, weil es draußen regnet. | ☐ | L |

Lösungswort: _ _ _ _ _

2. Welches Symbol tippst du an? Zeichne es in das Kästchen.

a)

Du willst das Lied noch einmal hören.

b)

Du willst die Musik lauter machen.

c)

Du willst dich überraschen lassen, welches Lied als Nächstes kommt.

d)

Du willst die Musik stoppen.

3. Warum braucht Kidanes Papa Hilfe?

- ☐ a) Er weiß nicht, wie er abnehmen kann.
- ☐ b) Er will eine Gesundheits-App herunterladen und weiß nicht, wie das geht.
- ☐ c) Er kann nicht so gut Deutsch und versteht deswegen die Anleitungen nicht.



Anwenden

1. Schreibe deine eigenen Körperdaten auf.

a) Ich wiege _____ Kilogramm.

b) Ich bin _____ Zentimeter groß.

c) Miss deinen eigenen Puls und schreibe ihn ebenfalls auf: _____

Das geht so: Drücke Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand leicht in die Kuhle am linken Handgelenk unter deinem Daumen. Du spürst ein Pochen. Das ist dein Herzschlag. Nun zählst du 15 Sekunden (= 1 Viertelminute) lang die Schläge. Du kannst dazu die Stoppuhr auf deinem Handy oder den Sekundenzeiger auf der Uhr im Klassenzimmer benutzen. Diese Zahl multiplizierst du mit 4. So weißt du, wie oft dein Herz in einer Minute schlägt.

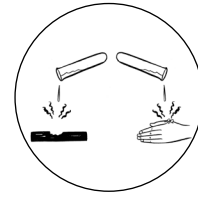
Beispiel: Du zählst in 1 Viertelminute 17 Schläge → $17 \cdot 4 = 68$. Also schlägt dein Herz 68 Mal pro Minute.



2. Sportuhren sollte man gut pflegen. Nur so funktionieren sie lange und zuverlässig. Auf was sollten Kidane und Yusef achten? Ordne die Sätze den richtigen Hinweisschildern zu.

a) Die Uhr nicht unter Wasser drücken.

1



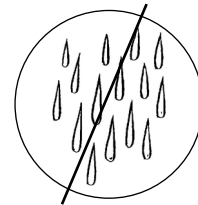
b) Das Gerät nicht mit scharfen Gegenständen bedienen und reinigen.

2



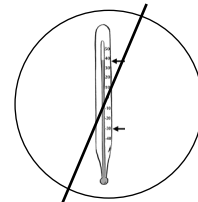
c) Die Uhr nicht bei extrem hohen oder niedrigen Temperaturen lagern.

3



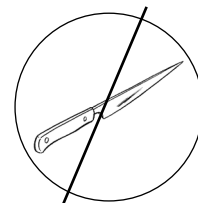
d) Das Gerät nicht mit chemischen oder scharfen Mitteln reinigen.

4



e) Nach Kontakt mit Chlor, Salzwasser oder Alkohol das Gerät mit einem feuchten Lappen abwischen.

5



3. Kidane will das Band von seiner Uhr wechseln. Schreibe passende Anweisungen neben die Bilder.

a)



b)



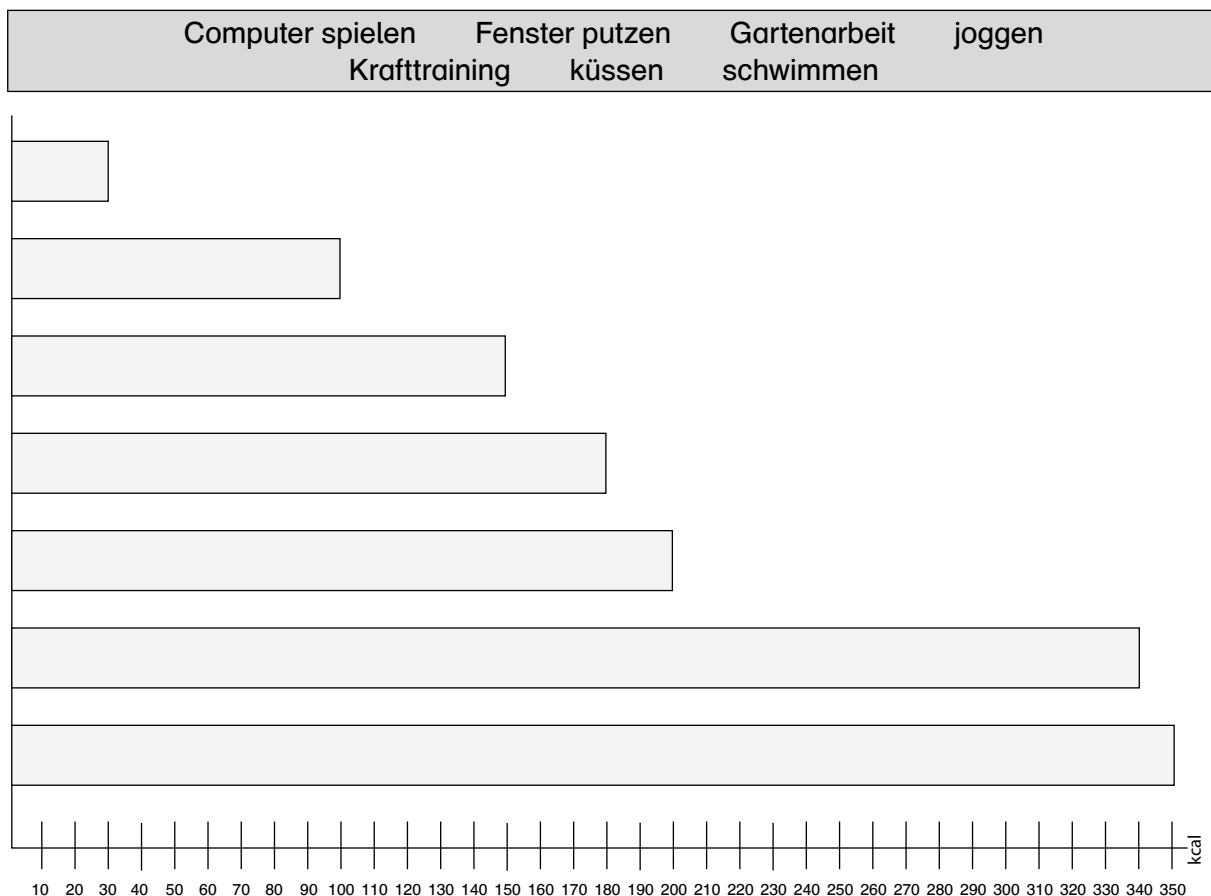
c)





Problemstellung

Was denkst du: Wobei verbrauchst du am meisten Kalorien (kcal)? Schreibe die Tätigkeiten aus dem Kasten in das Balkendiagramm. Die Werte beziehen sich auf jeweils 30 Minuten für eine Durchschnittsperson.



Vorschläge

1. Was könnte Yusef essen, um abzunehmen? Schreibe Vorschläge zu den Mahlzeiten.

- a) Frühstück: _____
- b) Mittagessen: _____
- c) Abendessen: _____
- d) Zwischenmahlzeit: _____

2. Was kann Yusef machen, um sich mehr zu bewegen? Beantworte in deinem Heft.



Eigene Meinung

Findest du, dass jeder Schüler für den Sportunterricht eine Sportuhr von der Schule bekommen sollte? Begründe deine Meinung in deinem Heft.