



lingoda

# Werden wir fitter oder fauler?

SPRECHEN

NIVEAU  
Fortgeschritten

NUMMER  
C1\_4024S\_DE

SPRACHE  
Deutsch





## Lernziele

- Kann den Einfluss moderner Technologien auf unsere körperlichen Aktivitäten analysieren.
- Kann über die positiven und negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf unsere Fitness diskutieren.



Werden wir dank moderner  
Technologien **fit wie ein Turnschuh**  
oder verwandeln sie uns in  
**Stubenhocker?**





## Bist du ein Stubenhocker oder hast du Hummeln im Hintern?

Sieh dir die Redewendungen an. Welche davon kennst du bereits?  
Versuche, die Bedeutungen der Redewendungen zu erklären.  
In welche Kategorie(n) würdest du dich selbst einordnen und warum?



fit wie ein  
Turnschuh sein

faule Socke



Stubenhocker

Hummeln im  
Hintern haben



## Damals und heute



Welche Sportarten und Aktivitäten im Freien hast du als Kind oft und gerne gemacht?

Stelle deine Kindheitserfahrungen deinem jetzigen Alltag als Erwachsener gegenüber. Hat sich etwas geändert? Wie körperlich aktiv bist du heutzutage?



## Stell dir vor ...

**Du bist ein Zeitreisender aus dem frühen 19. Jahrhundert und hast die heutige Zeit besucht. Zurück in deiner Zeit erzählst du deinen Freunden von den Veränderungen in Bezug auf die körperliche Aktivität der Menschen.**

Beschreibe auch die Dinge, die für deine Freunde neu sind, z.B. Autos, Schulbusse, Fitnessstudios und Smartphones.





## Werden wir fitter oder fauler?

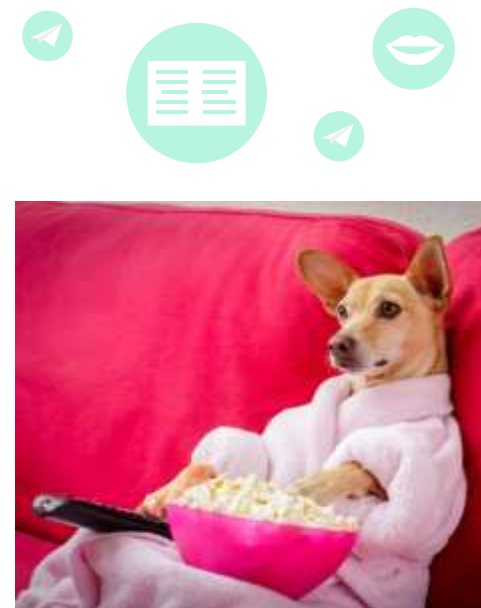
Macht uns die Technologie faul? Das ist eine spannende Frage. **Es besteht kein Zweifel**, dass die technologischen Errungenschaften der letzten zwei Jahrhunderte unser Leben um einiges erleichtern. Aber sind wir durch sie auch **träger** geworden?

Die ersten Erfindungen, die einem da einfallen, sind natürlich die Verkehrsmittel. Zuerst der Zug, dann das Auto, und anschließend das Flugzeug. Insbesondere das Auto und auch die öffentlichen Verkehrsmittel wie Bus, Straßenbahn und U-Bahn haben sicher einen starken Einfluss auf unser Alltagsleben. Früher ging man einfach zu Fuß in die Schule oder zur Arbeit. Heute wird aus Bequemlichkeit und um Zeit zu sparen das Auto oder ein öffentliches Verkehrsmittel genommen.



## Werden wir fitter oder fauler?

Als nächstes kommt das Internet. Online-Shopping boomt, nicht einmal für die Lebensmittel müssen wir vom Sofa aufstehen, sondern können sie **auf der faulen Haut liegend** im Netz bestellen und liefern lassen. Computer, Tablets, Smartphones, Social Media und Co. beeinflussen auch nachhaltig unsere Freizeitgestaltung und sollen laut Gegnern der neuen Technologien dazu beitragen, dass die Kinder unserer Zeit **überwiegend** zu **Stubenhockern** erzogen werden.







## Werden wir fitter oder fauler?



Aber sind die **neuen Technologien**, das Internet und Social Media wirklich so furchtbar? Macht es denn tatsächlich einen so großen Unterschied, ob man zu Hause auf dem Sofa liegt und ein Buch liest oder am Tablet im Internet surft?



## Negative Auswirkungen

**Fasse die möglichen negativen  
Auswirkungen moderner  
Technologien auf unsere Fitness  
mithilfe der untenstehenden  
Begriffe kurz zusammen.**

träge

auf der faulen  
Haut liegen

Stubenhocker



## Dein Kaufverhalten

**Denke über dein Kaufverhalten nach. Wie kaufst du ein? Hat sich dein Kaufverhalten im Laufe des letzten Jahrzehnts verändert? Hast du in deiner Wohnumgebung Veränderungen bemerkt, die mit der Verbreitung von Onlineshopping zusammenhängen?**



Preis

Bequemlichkeit

Auswahl

Qualität



## Draußen vs. drinnen

**Lies dir die untenstehende Aussage des Mannes über Veränderungen in seiner Nachbarschaft durch. Denkst du, da ist was dran? Wie sieht es in deiner Straße aus? Denkst du, Kinder verbringen zu viel Zeit drinnen?**

“

Vor zwanzig Jahren war unsere Straße voll von Kindern, die die Straße mit Kreide vollkritzelten, Hüpfkästchen oder Fußball spielten. Es war schön, die Kinder lachen zu hören und zu wissen, dass sie genügend Bewegung und frische Luft bekommen. Heute ist die Straße voll von Autos. Deshalb bleibt kein Platz mehr zum Spielen – aber die Kinder sind ja inzwischen eh alle drinnen und spielen Videospiele.

”





## Lückentext

Fülle die Lücken im Text mit den untenstehenden Wörtern.

Technologie

Tatendrang

Befürworter

Puls

Veränderung

\_\_\_\_\_ von Internet und Co. behaupten, dass viele Menschen einfach nur Angst vor \_\_\_\_\_ haben. Es gibt genug Beispiele, in denen uns \_\_\_\_\_ aktiver macht. So gibt es etwa Apps für das Smartphone, die uns helfen, aktiver zu sein, unsere Ernährung besser zu kontrollieren und sogar unseren \_\_\_\_\_ messen können. Dadurch ist es viel leichter, gesünder zu leben oder voller \_\_\_\_\_ einem Fitnessplan zu folgen.





## Apps fürs Smartphone

**Im Lückentext wurden Smartphone-Apps angesprochen, die uns fitter machen sollen. Nutzt du solche Apps oder würdest du sie gerne nutzen? Wie können diese Apps dich fitter machen?**

Ernährungsplan

Schrittezähler

???

Fitnessplan und  
-videos zum  
Mitmachen



# Hör gut zu!

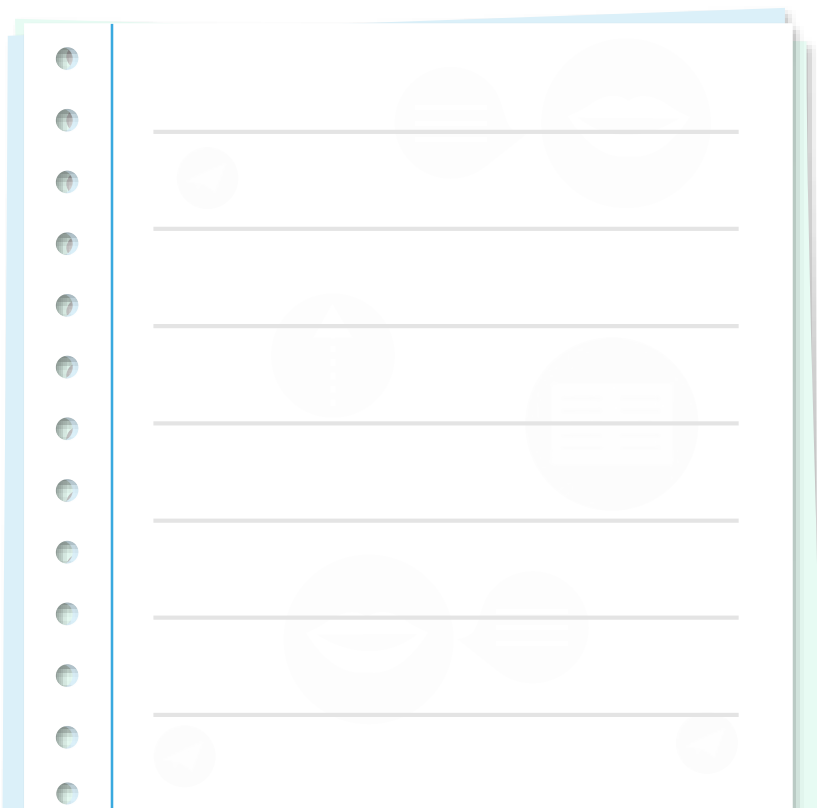


Auf den nächsten Seiten geht es darum, dein  
**Hörverstehen** zu schulen.



## Zuhören und mitschreiben

**Mache dir während des Zuhörens Notizen.**









## Diskussion

**Diskutiere nun mit deinem Lehrer über die Vor- und Nachteile solcher Geräte und formuliere deine abschließende Meinung. Würdest du dir so ein Gerät anschaffen? Warum (nicht)?**

Ich sehe in diesen  
Geräten sowohl  
Vorteile als auch  
Nachteile ...



Ich denke auch,  
dass das ein  
ambivalentes  
Thema ist ...

**Du**

**Dein Lehrer**



## Ansichtssache

**Lies dir die folgenden drei Aussagen über die sozialen Medien im Zusammenhang mit unserer Fitness durch. Mit welcher der Aussagen stimmst du am ehesten überein?**



Ich glaube überhaupt nicht, dass uns die sozialen Medien in irgendeiner Art und Weise fitter machen! Wenn ich an soziale Medien denke, dann sehe ich Leute vor mir, die wie Zombies die ganze Zeit auf ihre Handys starren. Ganz im Gegenteil: Wir sind eher unfitter geworden!



Ich denke, es kommt immer auf die Person an. Der eine nutzt die sozialen Medien als Inspiration und der andere sieht sich bearbeitete Bilder von superfitten Leuten an und denkt, dass er selbst das nie erreichen kann. Es hängt also total von der Einstellung des Einzelnen ab!



Ich finde die sozialen Medien sehr hilfreich, wenn es darum geht, dass ich motiviert und inspiriert bleibe! Ich bin in einer Gruppe, in der alle ihre Fortschritte teilen. Außerdem liebe ich es auch, in den sozialen Medien neue Rezepte zu finden und auszuprobieren.



## Werden wir fitter oder fauler?

**Beantworte die folgenden Fragen. Berücksichtige dabei, worüber du in dieser Lektion schon gesprochen hast.**



1

Denkst du, wir werden fitter oder fauler, oder siehst du gar keine Veränderung?

2

Denkst du, moderne Technologien hatten einen großen Einfluss darauf, ob wir fitter oder fauler geworden sind?

3

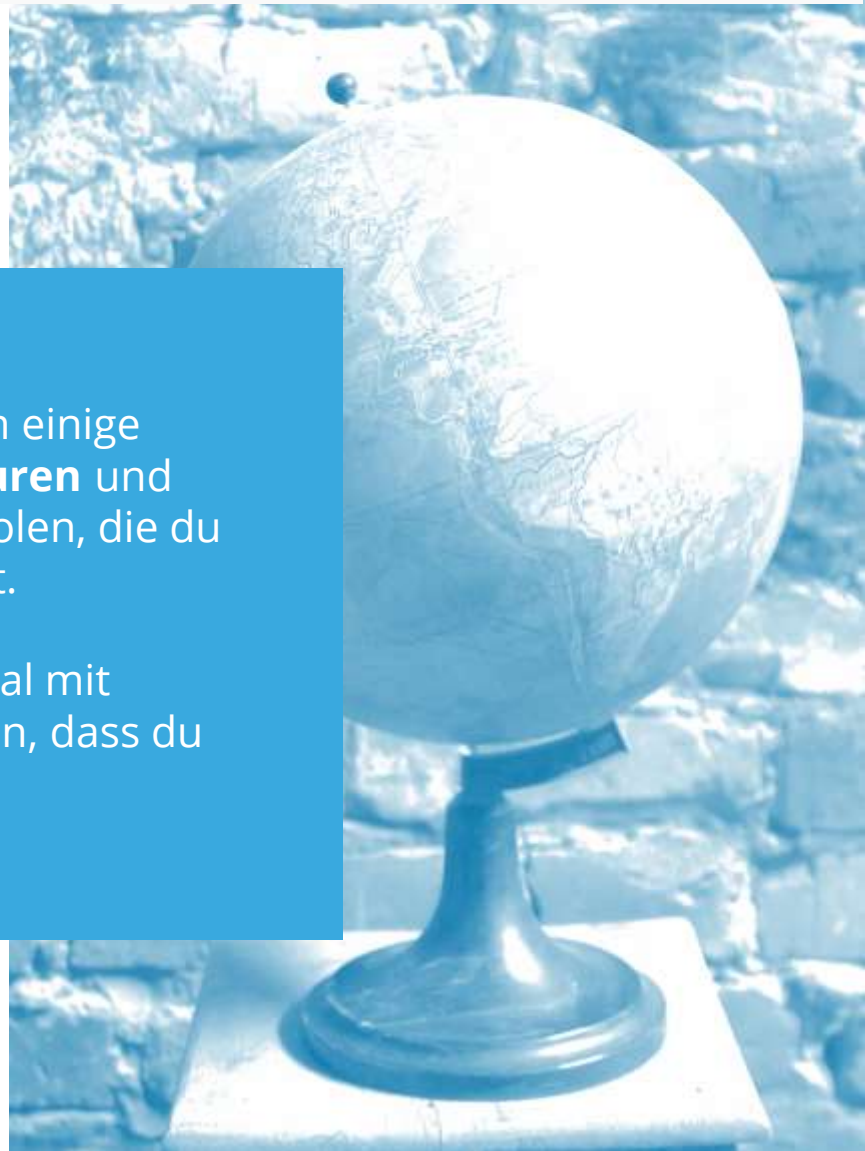
Denkst du, du selbst bist fitter oder fauler geworden durch moderne Technologien?



## Über diese Lektion nachdenken

Nimm dir einen Moment Zeit, um einige **Vokabeln, Sätze, Sprachstrukturen** und **Grammatikthemen** zu wiederholen, die du in dieser Stunde neu gelernt hast.

Überprüfe diese auch noch einmal mit deinem Lehrer, um sicherzugehen, dass du sie nicht vergisst!





## Lösungsschlüssel

**S. 13:**  
1. Befürworter, 2. Veränderung, 3. Technologie, 4. Puls, 5. Tatendrang



## Texttranskription

Außerdem scheint es, dass die neuen Technologien uns in naher Zukunft die Möglichkeit eröffnen werden, unsere Lieblingssportart sogar zu Hause trainieren zu können. So gibt es beispielsweise Geräte, die durch die Produktion und den Ausstoß von kleinen Luftströmen das Gefühl simulieren, dass man in die Luft projizierte Objekte wirklich berühren kann bzw. sie wirklich spürt. Man könnte sozusagen bei einem Videospiel die Projektion eines Tennisballs zugeschossen bekommen, den man dann mit dem Schläger zurückschlägt. Durch das Gerät spürt man beim Treffen des Balls tatsächlich einen Widerstand. Durch ein solches Gerät könnte man als Tennisspieler z.B. seine Geschwindigkeit und **motorischen Fähigkeiten** ganz leicht zu Hause mit einem Videospiel trainieren.







**Welche Wörter waren in dieser Lektion neu für dich?  
Notiere sie und verfasse je eine kurze Umschreibung.**

die Hummel

???

???

der  
Stubenhocker

träge

???



der Stubenhocker = Person, die viel



Zeit zu Hause verbringt und faul ist





## Schreibaufgabe

**Denke nochmals über den Einfluss moderner Technologien auf unsere Fitness nach. Was denkst du? Machen uns moderne Technologien fitter oder fauler? Formuliere deine Meinung und belege deine Argumente mit Beispielen.**

<input type="radio"/>	— Moderne Technologien sind aus unserem Alltag nicht mehr —
<input type="radio"/>	— wegzudenken. Nun stellt sich die Frage, ob und inwiefern sie —
<input type="radio"/>	— einen Einfluss auf unsere Fitness haben ...
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—
<input type="radio"/>	—



# Über dieses Material

Mehr entdecken:  
[www.lingoda.com](http://www.lingoda.com)



Dieses Lehrmaterial wurde von

**lingoda**

erstellt und kann kostenlos von jedem  
für alle Zwecke verwendet werden.

## **lingoda** Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!