

Instrucciones:

1. De los textos A1 o B1 elige solo uno y resuelve el ejercicio de verdadero falso que corresponde al texto elegido.
2. De las cuatro opciones A2, A3, B2 o B3 de este apartado elige sólo dos y responde con tus palabras a las preguntas que has elegido.
3. De las dos opciones A4 o B4 elige sólo una para redactar una composición con tus propias palabras.

Wähle nur einen der folgenden Texte aus und mache die Aufgaben dazu:

A1. Familien früher und heute

Die Familienmodelle haben sich in den letzten Jahren viel verändert [cambiar]. Früher durften Frauen nicht arbeiten oder in der Uni studieren und der Mann war der Einzige, der Geld verdiente. Die Frauen mussten für die Männer und die Kinder sorgen und die Männer halfen [helfen] nie im Haushalt. Der Vater war der Herr im Haus und kümmerte sich [ocuparse de] nie um die Kinder. Diese wurden sehr streng erzogen [erziehen = educar].

Im Gegenteil dazu sind heute die meisten Frauen berufstätig und können jeden Beruf ausüben [ejercer]: Ärztin, Kellnerin, Ingenieurin, Bäuerin, etc. Für die heutigen Frauen ist Karriere und Beruf sehr wichtig. Das bedeutet auch, dass die Frauen viel Stress und weniger Zeit für die Familie haben. Aus diesem Grund wird die Arbeit im Haushalt aufgeteilt [repartir]. So machen Männer im Haushalt mit und kümmern sich viel mehr um die Kinder als früher. Väter bleiben oft zu Hause bei den Kindern, zum Beispiel weil sie krank sind oder den Kindergarten noch nicht besuchen. Da Mutter und Vater oft berufstätig sind, werden die Kinder selbständiger [independiente] erzogen. Früher heiratete man sehr jung und es gab viele Großfamilien. Das heißt, Familien mit sechs, sieben, oder auch zehn Kindern. Heute sind die Familien viel kleiner und heißen Kleinfamilien. Diese haben nur eins oder zwei Kinder. Heute haben die Familien Kinder auch viel später als früher, weil Frauen studieren und einen guten Beruf haben wollen.

Ein anderer Unterschied zwischen Familien früher und heute ist, dass sich heute mehr Paare trennen. Und so ist es heute ganz normal, dass eine Mutter oder ein Vater allein mit den Kindern lebt. Das sind die sogenannten alleinerziehenden Eltern. Auf der anderen Seite möchten heute viele Menschen lieber allein wohnen, egal ob ein Mann oder eine Frau. Es ist auch sehr gewöhnlich [habitual] viele unverheiratete Paare zu finden. Sie leben zusammen, aber heiraten einfach nicht. Das war früher als schlecht angesehen. So haben sie sich die Familienmodelle verändert.

A1. Sind folgende Aussagen nach den Informationen im Text richtig oder falsch? Such dafür einen Hinweis aus dem Text (bis 3 Punkte):

- a) In den letzten Jahren haben sich die Familien viel verändert.
- b) Es gibt heute mehr Familienmodelle als früher.
- c) Alle Familien sind gleich: sie haben drei Kinder oder mehr und die Eltern bleiben immer verheiratet.

B1. *Gesund leben*

Willst du eine gute Lebensqualität heute und in der Zukunft haben? In diesem Fall ist es sehr wichtig, dass du ein gesundes Leben führst [llevar, tener]. Dafür solltest du verschiedene Dinge tun. Das Wichtigste ist eine gesunde Ernährung zu haben: „Wer besser isst, lebt länger und gesünder“. Aber weißt du was zur gesunden Ernährung gehört? Es ist sehr wichtig, dass du täglich frisches Obst und Gemüse isst. Obst und Gemüse haben die meisten Vitamine und wenn du sie regelmäßig isst, schützen [proteger] sie dich vor vielen Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen [enfermedad coronaria] oder Fettleibigkeit [obesidad]. Im Gegenteil dazu solltest du Zucker und Fleisch nur selten essen, weil sie viele Krankheiten verursachen [provocar]. Außerdem muss man immer viel Wasser trinken, weil es sehr wichtig für unseren Körper ist. Zwei Liter pro Tag sind ideal, aber ohne Zucker oder Zusatzstoffe [aditivos].

Ein gesunder Körper braucht auch ausreichend [suficiente] Bewegung. Wer regelmäßig Sport treibt, fördert [fomentar] die körperliche und psychische Gesundheit, aber auch beugt er zahlreiche Krankheiten vor [vorbeugen = prevenir]. Das Herz wird Stärker und Sport hilft den Bluthochdruck zu kontrollieren. Krafttraining stärkt außerdem besonders die Muskulatur und die Knochen, was Knochenbrüche [fractura], Verspannungen [contractura] oder Muskelrisse [desgarre muscular] vorbeugt. Sport stärkt auch unser Immunsystem. Durch Sport sinkt [reducir] das Diabetes- und Krebsrisiko und er hat eine positive Wirkung [efecto] auf das Gehirn. Man sollte mindestens zwei Mal pro Woche Sport treiben, um fit zu bleiben. Viele Menschen sagen, dass sie keine Zeit für Sport haben, was oft eine Ausrede ist. Es gibt viele Sportalternativen: Wir können spazieren, joggen oder schwimmen, wenn wir allein Sport machen müssen. Oder du kannst in einer Mannschaft mitspielen: Fußball, Tennis, Basketball, etc.

Genauso wichtig ist für deine Gesundheit ein erholsamer [reparador] Schlaf. Als Erwachsener sollte man mindestens sieben Stunden pro Tag schlafen. Der Schlaf macht uns fit für den nächsten Tag und hält uns gesund. Und schließlich sollte man auf Alkohol und Zigaretten verzichten, wenn man gesund bleiben will.

B1. Sind folgende Aussagen nach den Informationen im Text richtig oder falsch? Such dafür einen Hinweis aus dem Text (bis 3 Punkte):

- a) Einmal pro Woche Obst und Gemüse essen ist genug, um gesund zu Leben.
- b) Sport ist sehr wichtig, um Krankheiten zu vermeiden.
- c) Das Wichtigste für die Gesundheit ist es, einen erholsamen Schlaf zu haben.

Beantworte nur zwei von den folgenden Fragen zu den Informationen in den Texten (bis 3 Punkte):

- A2. Wie viele verschiedene Familienmodelle werden im Text erwähnt? Welche?
- A3. Warum haben sich die Familien in den letzten Jahren verändert?
- B2. Welche Krankheiten kann eine schlechte Ernährung verursachen?
- B3. Nenne drei Dinge, die man machen soll, um ein gesundes Leben zu führen.

Wähle eins dieser zwei Themen und schreibe einen Aufsatz zwischen 120 und 140 Wörtern (bis 4 Punkte):

<p>A4. Deine Freundin Erika hat Gesundheitsprobleme. Schreib ihr eine E-Mail, um ihr Ratschläge zu geben:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was sie machen soll.• Was sie nicht machen soll.• Was sie machen kann, um besser zu leben.	<p>B4. Du willst einem Freund/einer Freundin über deine Familie erzählen. Schreib ihm/ihr eine E-Mail und erkläre dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie viele Mitglieder deine Familie hat.• Mit wem lebst du.• Was ihr zusammen macht oder nicht macht.
---	--