

Lexikalisch-grammatische Aufgabe, 9.-11. Klassen
Schreiben Sie in die Lücken die passenden Wörter ein!
Tragen Sie Ihre Ergebnisse in die Tabelle ein.

Gesundheitstipps

In der Frauenzeitschrift „Leila“ gibt ... (A) eine Seite für Leserfragen. Das Thema dieser Ausgabe ist „Gesundheitsprobleme im Alltag – Frau Dr. Winter hilft!“

1. Nathalie, 24: „Eigentlich habe ich nicht wirklich ein Problem, und trotzdem: Ich fühle ... (B) nicht wohl. Meistens bin ich müde und würde ... (C) liebsten den ganzen Tag schlafen. Bei meiner Arbeit im Büro ... (D) ich mich nicht richtig konzentrieren und alles ist so anstrengend. Was kann ich tun?“

Dr. Winter: „Sie sollten viel frisches Obst und Gemüse essen, denn ihr Körper braucht Vitamine, ... (E) er genug Energie hat. ... (F) bisschen Sport würde Ihnen sicherlich auch helfen, sich besser zu fühlen. Gehen Sie wenigstens jeden Tag eine halbe Stunde spazieren, oder machen Sie regelmäßig Gymnastik.“

2. Petra, 39: „Ich ... (G) so oft Kopfschmerzen. Deshalb war ich auch schon ... (H) Arzt, der konnte aber nichts finden. Er sagt, ich ... (I) völlig gesund. Aber ich leide fast jeden Tag unter diesen Kopfschmerzen, mal stärker, mal schwächer. Das beginnt immer am späten Nachmittag und dauert oft bis in die Nacht. Dann kann ich auch gar nicht gut einschlafen. Wahrscheinlich liegt es an meinem Beruf, ... (J) ich bin Programmiererin und sitze den ganzen Tag am Computer.“

Dr. Winter: „Wenn man den ganzen Tag im Büro sitzt, hat man oft zu wenig frische ... (K) und Bewegung. Sie sollten in den Mittagspausen kleine Spaziergänge machen, jeden Abend ... (L) dem Schlafen ein bisschen spazieren gehen. Wichtig ist auch, genug zu trinken, mindestens zwei Liter pro Tag. Und machen Sie einen Termin beim Augenarzt, vielleicht brauchen Sie eine Brille!“

3. Karla, 57: „Ich bin so oft erkältet. Fast jeden Monat habe ich Schnupfen oder Husten und bin zwar nicht richtig krank, aber fühle mich schlecht. Dann ... (1) mir nichts mehr Spaß und meine Arbeit strengt mich sehr an.“

Dr. Winter: „Häufige Erkältungen sind ein Zeichen für ein schwaches Immunsystem, aber das können Sie stärken. Dann ist Ihr ... (2) nicht mehr so anfällig für Erkältungen. Ziehen Sie sich bei kühlem oder kaltem Wetter nicht zu warm an, und duschen Sie sich jeden Morgen warm und kalt. Es hilft auch, wenn sie ab ... (3) zu in die Sauna gehen!“

4. Vera, 27: „Meine Nervosität ... (4) mich sehr. Ich kann nie ruhig sitzen bleiben, immer muss ich etwas tun. Auch kann ich nicht ruhig schlafen. Ich wache oft auf und kann dann nicht wieder ... (5). Dann bin ich am nächsten Tag müde und werde nur mit Kaffee richtig wach. Aber eine Freundin hat mir ... (6), weniger Kaffee zu trinken, deshalb trinke ich jetzt nur noch fünf Tassen am Tag.“

Dr. Winter: „Ihr Kaffeekonsum ist ... (7) noch zu hoch. Sie sollten mal eine Woche gar keinen Kaffee trinken, nur Tee. Und dann, in der nächsten Woche, nur eine Tasse am Tag. Wenn Sie dann ruhiger sind, wissen Sie, dass Sie einfach zu viel Kaffee ... (8) haben! Denn der Kaffee hält Sie künstlich wach, und Sie kommen nicht dazu, sich wirklich zu erholen und auszuruhen.“

ID _____

Lexikalisch-grammatische Aufgabe

Aufgabe 1. Fügen Sie in die Lücken A-L je ein Wort ein, das grammatisch in den Kontext hineinpasst. Schreiben Sie Ihre Lösungen ins Antwortblatt.

A.	
B.	
C.	
D.	
E.	
F.	
G.	
H.	
I.	
J.	
K.	
L.	

Aufgabe 2. Entscheiden Sie, in welche Lücken (1-8) folgende Wörter hineinpassen. Passen Sie darauf, dass 6 Wörter übrig bleiben.

	Nummer der Lücke
einschlafen	
belastet	
gefühlt	
getrunken	
spielen	
geraten	
Körper	
Arzt	
Medizin	
und	
oder	
nach	
macht	
immer	

