



## Grundstufe

5. steht um halb acht auf. Er macht das Bett und zieht sich
3. auf. Ich schalte das Radio
1. Von Montag bis Freitag klingelt (*Anfang*)
12. nach Hause. Ich koche und esse
18. Zeitung. Dann schalten wir das Licht aus und schlafen ein.
2. mein Wecker um Viertel vor sieben. Um zehn vor sieben stehe ich
9. zur Arbeit. Und ich gehe
13. zu Mittag. Von drei bis fünf mache ich meine
7. in die Bäckerei. Wir essen Brötchen und trinken
10. zum Deutschkurs. Der Kurs beginnt um 9 Uhr und ist um Viertel nach zwölf
  
6. an. Um acht gehen wir zusammen
4. ein und gehe ins Bad. Ich dusche und putze die Zähne. Mein Freund
15. mein Freund nach Hause. Wir schalten den Fernseher
14. Hausaufgaben. Um halb sieben kommt
11. zu Ende. Um halb zwei komme ich
8. Kaffee. Dann fährt mein Freund
19. aus und gehen ins Bett. Ich höre noch Musik und mein Freund liest
16. ein und sehen von acht bis halb zwölf
17. fern. Um halb zwölf schalten wir den Fernseher

## Mittelstufe

Das Trinkgeld ist in vielen Berufen fast ein Teil des Gehalts oder Lohns.

Es **ist** freiwillig, **und** im **Restaurant** ist es im **Preis** enthalten.

**Für** Freundlichkeit **und** Schnelligkeit **gibt** es **aber** auch **dort** meist **ein** Trinkgeld.

In **Deutschland** gibt **man** z. B. im **Restaurant** bei **gutem** Service **etwa** 10% der **Rechnungssumme**.

Der **Wirt** bekommt **allerdings** kein **Trinkgeld**.

Im **Hotel** gibt **man** pro **Nacht** ein **bis** zwei **Euro**, in **einer** Ferienwohnung **wöchentlich** ungefähr **fünf** Euro.

**Der** Herrenfriseur **bekommt** ein **bis** zwei **Euro**, und **beim** Damenfriseur **liegt** das **Trinkgeld** in **der** Regel **zwischen** zwei **und** drei **Euro**.

Bei **Taxifahrern** rundet **man** meist **auf** den **Eurobetrag** auf.

Wenn er einen Koffer trägt, erhält er etwas mehr.



## Oberstufe

### *Leben im Einklang mit der Natur*

Es heißt oft, wer den Tag **mit** den ersten Sonnenstrahlen beginnt und sich nicht **über** das frühe Aufstehen beschwert, den hält man **für** fleißig und strebsam. Sehr oft kann man hören, Langschläfer dagegen müssen **gegen** das Image von Faulenzern kämpfen und leiden sehr **darunter**. Nach Meinung vieler Wissenschaftler kommt es nicht **auf** fehlenden Arbeitswillen an, sondern es liegt eher **an** der inneren Uhr. Genauer gesagt: es ist **auf** die Gene zurückzuführen, die **für** unseren Biorhythmus zuständig sind. Und **darauf** sollte man achten. Nach Aussagen der Ärzte sind die inneren Uhren individuell von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie sind verantwortlich **für** das stetige Auf- und Ab im Tagesverlauf, **für** die Schwankungen zwischen fit und müde. Die Psychologen behaupten, unser Biorhythmus zwingt uns **dazu**, zu bestimmten Zeiten aufzuwachen und wieder einzuschlafen. Dieser Rhythmus herrscht **über** unseren Körper und wir können uns **davon** nicht befreien. Es heißt auch, bei den Langschläfern sei der Tagesrhythmus einfach etwas später. Und **daran** können sie wenig ändern, sie können sich nur **daran** anpassen, denn das innere, genetisch festgelegte Zeitprogramm sorgt **für** alles. Wir müssen uns **nach** diesem Programm richten, uns **daran** orientieren. Es hat keinen Sinn, sich **darüber** zu ärgern.

Laut medizinischen Untersuchungen sind wir nachts **auf** Ruhe und Regeneration programmiert. Wir sehnen uns **nach** Schlaf und Erholung. Und es heißt auch, Missachten von diesem biologischen Rhythmus kann **zu** schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit führen. Man soll **auf** die Weisheit der Natur vertrauen. Es bringt nichts, sich **dagegen** zu wehren. Man soll es akzeptieren und sich **darum** kümmern, dass man das Beste daraus macht.

Der Meinung der Mediziner zufolge leiden Schichtarbeiter oft **an** chronischen Verdauungsproblemen, Herz-Kreislauf-Problemen, psychischen Erkrankungen. Nacharbeit sorgt oft **für** Depressionen oder Schlafstörungen. Manche lachen **darüber**, aber das Problem ist sehr ernst.

Der mangelnde Schlaf rächt sich **an** unserem Immunsystem, wir leiden **an** Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.

Wer **gegen** seinen Biorhythmus kämpft, macht einen Fehler, behaupten die Forscher. Die Ärzte können nicht mehr **für** seine Gesundheit garantieren. Der Mensch ist tagaktiv und einfach nicht **für** Nacharbeit geschaffen. Schlafforscher meinen, das nächtliche Leistungstief sei **für** viele große Katastrophen verantwortlich. Der Supergau im Kernkraftwerk Tschernobyl, ausgelöst nachts durch übermüdete Techniker. Die Ärzte warnen **vor** Müdigkeitsfolgen. Den modernen Statistiken zufolge wird Müdigkeit als Unfallursache häufig unterschätzt. Man denkt nicht **darüber** nach, was passieren kann. Laut Aussagen der Mediziner passieren auch 2/3 aller Autounfälle nachts zwischen 2 und 4 Uhr und viele Menschen sterben **an** den Folgen dieser Unfälle. Laut Erkenntnissen von Till Roenneberg, dem Chronobiologen an der Universität München, gehören die Mehrzahl der Deutschen **zu** Langschläfern. Man erkennt sie **daran**, dass sie erst etwas später **in** Hochform kommen. Doch unsere Gesellschaft zwingt sie oft **zu** einem frühen Arbeits- oder Schulbeginn sozusagen täglich **zum** "Kaltstart". Man irrt sich **in** dem Glauben, dass alle Menschen gleich „ticken“. In diesem Sinne sei die Einführung von Gleitzeiten, meint der Forscher, als echter Fortschritt zu bewerten. Manche können so ihren individuellen Tagesrhythmus besser **an** die Erfordernisse unserer Gesellschaft anpassen. Und außerdem soll es doch der Gesellschaft **daran** liegen, dass alle seine Mitglieder effizient arbeiten.