



## Arbeitsblatt: Gesund leben (Niveau B1)

### Konjunktionen und Konnektoren (Союзы и связи)

- **und** – и
- **aber** – но
- **oder** – или
- **denn** – так как
- **sondern** – а, но
- **deshalb** – поэтому
- **deswegen** – из-за этого
- **darum** – поэтому
- **weil** – потому что
- **da** – так как
- **obwohl** – хотя
- **trotzdem** – несмотря на это
- **damit** – чтобы
- **um...zu** – чтобы
- **als** – когда (однократно в прошлом)
- **wenn** – когда, если
- **nachdem** – после того как
- **bevor** – перед тем как
- **bis** – до тех пор, пока
- **seitdem** – с тех пор, как
- **anstatt** – вместо того, чтобы
- **ob** – ли
- **dass** – что

### Übung 1: **und, aber, oder, denn, sondern** (прямой порядок слов)

#### Aufgabe:

Schreiben Sie einen kurzen Erfahrungsbericht zum Thema „Gesund bleiben“ mit den passenden Konjunktionen: **und, aber, oder, denn, sondern**. Jede Konjunktion sollte mindestens einmal vorkommen.

#### Beispiel:

Es ist wichtig, auf Bewegung zu achten, **denn** viele Menschen sitzen den ganzen Tag im Büro. Man sollte regelmäßig Pausen machen **und** sich ein wenig bewegen. Wenn man nicht genügend Zeit hat, **oder** es regnet draußen, sollte man zumindest ein paar Fitnessübungen zu Hause machen, **denn** es hilft, gesund zu bleiben.

### Aufgabe:

Ergänzen Sie die folgenden Sätze mit den passenden Konjunktionen.

1. Man sollte viel Wasser trinken, \_\_\_\_\_ es ist wichtig für die Gesundheit.
2. Viele Menschen treiben keinen Sport, \_\_\_\_\_ sie haben keine Zeit dafür.
3. Du kannst joggen gehen, \_\_\_\_\_ du kannst zu Hause trainieren.
4. Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, \_\_\_\_\_ auch für den Geist.
5. Ich habe keine Zeit für ein langes Workout, \_\_\_\_\_ ich mache zumindest eine kurze Yoga-Session.

---

### Übung 2: **deshalb, deswegen, darum** (инверсия)

#### Aufgabe:

Verbinden Sie die Sätze mit der in Klammern angegebenen Konjunktion. Jede Konjunktion sollte mindestens einmal vorkommen.

1. Ich habe mich nicht wohl gefühlt. Ich bin zum Arzt gegangen. (deshalb)
2. Ich wollte meine Fitness verbessern. Ich habe angefangen, regelmäßig zu trainieren. (darum)
3. Der Arzt hat mir geraten, weniger Zucker zu essen. Ich habe meine Ernährung umgestellt. (deswegen)

---

### Übung 3: **weil, da** (глагол в конец)

#### Aufgabe:

Verbinden Sie die folgenden Sätze mit „weil“ oder „da“ (глагол в конец).

1. Ich habe Rückenschmerzen. Ich sitze den ganzen Tag am Schreibtisch.
2. Er macht regelmäßig Sport. Er möchte gesund bleiben.
3. Sie isst viel Obst und Gemüse. Es ist gut für die Gesundheit.

---

### Übung 4: Konnektoren – **deshalb, deswegen, darum** (инверсия), **weil, da** (глагол в конец), **denn** (прямой порядок слов)

#### Aufgabe:

Ergänzen Sie die Sätze mit dem richtigen Konnektor.

1. Ich mache regelmäßig Yoga, \_\_\_\_ ich Rückenschmerzen habe.
2. Sie geht oft spazieren, \_\_\_\_ es ist gut für ihre Gesundheit.
3. Er hat sich erkältet, \_\_\_\_ ging er heute nicht zur Arbeit.
4. Der Arzt hat mir geraten, mehr Wasser zu trinken, \_\_\_\_ trinke ich jetzt täglich 2 Liter.
5. Er macht jeden Morgen Fitnessübungen, \_\_\_\_ er fit bleiben möchte.
6. Ich habe mich nicht wohl gefühlt, \_\_\_\_ habe ich einen Arzt aufgesucht.

### Übung 5: **damit** (глагол в конец), **um...zu** (глагол в начальной форме с „zu“)

Theorie:

- Wenn das Subjekt im Haupt- und Nebensatz gleich ist, benutzt man **um...zu** oder **damit**.
  - Wenn das Subjekt im Haupt- und Nebensatz verschieden ist, benutzt man **damit**.
- Verbinde die Sätze mit **damit** oder **um...zu**.

Beispiel:

- Aufgabe: Ich fahre in den Urlaub. Ich möchte mich erholen.
- Lösung: Ich fahre in den Urlaub, um mich zu erholen. / Ich fahre in den Urlaub, damit ich mich erholen kann.

**Aufgabe:**

1. Ich mache jeden Tag Sport. Ich möchte meine Gesundheit verbessern.
2. Sie geht regelmäßig zum Arzt. Sie will Krankheiten vorbeugen.
3. Er trinkt viel Wasser. Er will sich besser fühlen.

---

### Übung 6: Konnektoren – **obwohl** (глагол в конец), **trotzdem** (инверсия)

**Aufgabe:**

Ergänzen Sie die Lücken mit „obwohl“ oder „trotzdem“ zum Thema „Gesund bleiben“.

1. \_\_\_ ich keine Zeit hatte, ging ich ins Fitnessstudio.
2. Sie fühlte sich nicht gut, \_\_\_ ging sie zur Arbeit.
3. \_\_\_ er krank war, machte er seine Aufgaben im Büro.
4. Ich habe schlecht geschlafen, \_\_\_ habe ich heute meine Fitnessübungen gemacht.

---

### Übung 7: Konnektoren – **obwohl** (глагол в конец), **trotzdem** (инверсия)

**Beispiel:**

Aufgabe: Ich brauche Urlaub. Ich arbeite weiter.

Lösung: Obwohl ich Urlaub brauche, arbeite ich weiter / Ich brauche Urlaub, trotzdem arbeite ich weiter.

**Aufgabe:**

Verbinden Sie die folgenden Sätze mit „obwohl“ **und** „trotzdem“.

1. Ich ging zum Arzt. Ich fühlte mich gesund.
2. Sie machte Sport. Sie war müde.
3. Er blieb zu Hause. Es war schönes Wetter.

---

### Übung 8: Konjunktionen – **als**, **wenn** (глагол в конец)

#### Aufgabe:

Schreiben Sie einen kurzen Erfahrungsbericht zum Thema „Gesund bleiben“.

#### Beispiel:

Ich fühlte mich sehr fit, \_\_\_ ich regelmäßig Sport machte. \_\_\_ ich das erste Mal beim Arzt war, wurde mir bewusst, wie wichtig Gesundheitsvorsorge ist. \_\_\_ ich älter wurde, achtete ich mehr auf meine Gesundheit. Ich habe gemerkt, wie wichtig Bewegung ist, \_\_\_ ich die positiven Veränderungen erlebte.

---

### Übung 9: Konjunktionen – **als**, **wenn** (глагол в конец)

#### Aufgabe:

Verbinden Sie die folgenden Sätze mit „als“ oder „wenn“.

1. Ich ging zur Gesundheitsuntersuchung. Ich hatte Zeit.
  2. Sie fühlte sich besser. Sie fing an, regelmäßig Sport zu treiben.
  3. Es war Sommer. Ich ging oft schwimmen.
- 

### Übung 10: Konnektoren – **nachdem** (глагол в конец), **danach** (инверсия), предлог - **nach**

#### Aufgabe:

Ergänzen Sie die Sätze mit „nachdem“, „danach“ oder „nach“. Verwenden Sie Plusquamperfekt.

1. Ich hatte meine Fitnessübungen beendet. Ich ging duschen.
  2. Sie war beim Arzt. Sie fühlte sich sicherer.
  3. Wir haben uns beraten lassen. Wir trafen eine Entscheidung.
- 

### Übung 11: Übersetzung – **nachdem** (глагол в конец), **danach** (инверсия), **nach** + сущ

#### Aufgabe:

Соедините два русских предложения сначала союзом «после того как» и эти же предложения словом «после этого». Используйте Plusquamperfekt. Тема „Gesund bleiben“.

1. Я закончил упражнения. Я принял душ.
2. Она побывала у врача. Она почувствовала себя лучше.
3. Мы посоветовались с экспертом. Мы приняли решение.

---

**Übung 12: bevor (глагол в конец), davor/vorher (инверсия) – vor + сущ**

**Aufgabe:**

Ergänzen Sie die Lücken in den folgenden Sätzen mit „bevor“, „davor/vorher“ oder „vor“. Achten Sie auf Plusquamperfekt.

1. \_\_\_ ich die Fitnessübung machte, hatte ich ein gesundes Frühstück gegessen.
2. Wir mit dem Training begannen, \_\_\_ hatten wir viel Wasser getrunken.
3. Sie hatte sich bei ihrem Arzt beraten lassen, \_\_\_ ihrer Ernährungsumstellung.

---

**Übung 13: bevor (глагол в конец), davor/vorher (инверсия) – vor + сущ**

**Aufgabe:**

Соедините два русских предложения сначала союзом «до того как» и эти же предложения словом «до этого». Если возможно используйте предлог «до»  
Используйте Plusquamperfekt. Тема „Gesund bleiben“. Я сделал зарядку перед тем как пошел на работу.

1. Я позанимался спортом. Я пошёл на работу.
2. Я пошёл на свежий воздух. Я поел, чтобы не быть голодным.
3. Мы приняли решение о диете. Мы пошли в спортзал.

---

**Übung 14: nachdem - danach – nach / bevor - vorher – vor**

**seitdem (глагол в конец)**

**Aufgabe:**

Füllen Sie die Lücken in den folgenden Sätzen mit „nachdem“, „danach“, „nach“, „bevor“, „vorher“, „vor“ oder „seitdem“. Achten Sie Plusquamperfekt und Präteritum oder Perfekt.

1. \_\_\_ ich zum Arzt ging, hatte ich viele Symptome gehabt.
2. Ich habe meine Gesundheit verbessert, \_\_\_ ich regelmäßig Sport mache.
3. Wir haben gesunde Ernährung ausprobiert, \_\_\_ wir angefangen hatten, auf die Ernährung zu achten.
4. Er hatte sich nicht viel bewegt, \_\_\_ er das Fitnessprogramm startete.
5. \_\_\_ wir uns um unsere Gesundheit kümmerten, fühlen wir uns viel besser.
6. Wir haben uns zum Yoga angemeldet, \_\_\_ wir uns mit der Sportart beschäftigt hatten.
7. Ich ging direkt \_\_\_ dem Training schlafen.

### Übung 15: **anstatt...zu, ohne...zu, um...zu** (инфинитивный оборот)

#### Aufgabe:

Füllen Sie die Lücken in den folgenden Sätzen mit „anstatt...zu“, „ohne...zu“ oder „um...zu“.

1. Ich mache Sport, \_\_\_ zu Hause **zu** bleiben und den ganzen Tag vor dem Fernseher zu sitzen.
2. Sie ging zum Arzt, \_\_\_ sich selbst **zu** behandeln.
3. Wir essen gesund, \_\_\_ uns besser **zu** fühlen.

### Übung 16: **anstatt** (инфинитив); **da - damit - dass - ob - wenn** (глагол в конце)

#### Aufgabe:

Schreiben Sie einen kurzen Erfahrungsbericht zum Thema „Gesund bleiben“.

**Beispiel:** „anstatt“, „da“, „damit“, „dass“, „ob“ und „wenn“

Ich achte auf meine Gesundheit, \_\_\_ ich mich regelmäßig bewege und gesund esse. \_\_\_ ich regelmäßig Sport treibe, fühle ich mich fitter. Es ist wichtig, \_\_\_ man genug Schlaf bekommt. \_\_\_ ich manchmal faul bin, weiß ich nicht. Ich versuche dennoch, gesund zu bleiben. Ich frage mich, \_\_\_ das wirklich ausreicht, um gesund zu bleiben. \_\_\_ ich eine gesunde Ernährung habe, berate ich mich bei meiner Krankenversicherung.

### Übung 17: Übersetzung Russisch-Deutsch

#### Aufgabe:

Übersetzen Sie die folgenden russischen Sätze ins Deutsche. Verwenden Sie die Konnektoren (**denn, sondern, deshalb, deswegen, darum, weil, da, obwohl, trotzdem, damit, um...zu, als, wenn, nachdem, bevor, bis, seitdem, anstatt, ob, dass**).

1. Я записался в спортзал, потому что хочу улучшить свою физическую форму.
2. Она ест много фруктов, чтобы поддерживать здоровье.
3. Мы пошли в аптеку, потому что у нас не было витаминов.
4. Я не люблю пить воду, хотя это очень полезно.
5. Было поздно, несмотря на это мы сделали много упражнений.
6. Я изучаю медицинские книги, чтобы лучше понимать, как ухаживать за здоровьем.
7. Мы ходим в парк, когда погода хорошая.
8. Я чувствую себя лучше, после того как я начал заниматься спортом.
9. Она всегда берет с собой воду, чтобы не быть обезвоженной.
10. Я обычно не занимаюсь спортом, а гуляю с собакой.
11. Мы обсуждаем наш план, если у нас достаточно времени.
12. Я посещаю врача, чтобы проверять свое здоровье.
13. Я рад, что занимаюсь спортом, так как чувствую себя намного лучше.
14. Она не любит бегать, зато она ходит на йогу.

**Sprechen B1**

---

15. Мы следим за здоровьем, так как это важно для нашего общего самочувствия.
16. Я не курю, чтобы не повредить свои легкие.
17. Мы будем тренироваться, пока не достигнем своей цели.
18. Я почувствовал улучшение, после того как начал правильно питаться.
19. Я начал заниматься спортом, перед тем как пойти в университет.
20. Мы будем ходить в тренажерный зал, если у нас будет свободное время.
21. Я улучшаю свою физическую форму, чтобы иметь больше энергии.
22. Он начал следить за здоровьем, потому что у него были проблемы с сердцем.
23. Людям следует поддерживать здоровый образ жизни, чтобы они могли оставаться здоровыми.