

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Малашевська І.Я., Павлишинець О.О., Петришак Б.Я.

**Імпульси до розвитку письмового мовлення на основі
навчально-методичного комплексу «Aspekte B1».
Студентська творчість, перевірена викладачами**

**Навчально-методичний посібник з курсу основної іноземної мови для
студентів факультетів іноземних мов (німецькою мовою)**

**Івано-Франківськ
2017**

Ministerium für Bildungswesen der Ukraine
Nationale Vorkarpaten-Wassyl-Stefanyk-Universität

Malaschewska I., Pawlyschynez O., Petryschak B.

**Impulse zum schriftlichen Ausdruck aufgrund des Lehrwerks
„Aspekte B1“ von StudentInnen geschaffen und von
DozentInnen geprüft**

Handbuch für Studenten der Fakultäten für Fremdsprachen (auf Deutsch)

**Iwano-Frankiwnsk
2017**

ББК 81.2. Нім – 923
М18
УДК 811.112.2

Malaschewska I., Pawlyschynez O., Petryschak B. Impulse zum schriftlichen Ausdruck aufgrund des Lehrwerks „Aspekte B1“ von StudentInnen geschaffen und von DozentInnen geprüft. – Iwano-Frankiwnsk, 2017. – 74S.

Das Handbuch bietet den zusätzlichen Stoff für die Vervollkommnung und Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten im geschriebenen Deutsch und enthält die Musteraufsätze von StudentInnen zu vorgegebenen Impulsen. Das Handbuch ist für die Studenten der Fakultäten für Fremdsprachen bestimmt.

Малашевська І.Я., Павлишинець О.О., Петришак Б.Я. Імпульси до розвитку письмового мовлення на основі навчально-методичного комплексу «Aspekte B1». Студентська творчість, перевірена викладачами. – Івано-Франківськ, 2017. – 74с.

Посібник пропонує допоміжний матеріал для удосконалення та розвитку вмінь та навичок письмового мовлення німецькою мовою та містить зразки студентських творів за заданими імпульсами. Посібник призначений для студентів факультетів іноземних мов.

Рецензенти: к. ф. н. Ткачівський В.В.,
к. ф. н. Павлик В.І.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету іноземних мов Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Протокол № 3 від 14 грудня 2016 року.

Передмова

Пропонований посібник призначений для самостійної та аудиторної роботи студентів спеціальності «Німецька мова та література» з курсу основної іноземної мови, може використовуватися як додатковий з курсу практичної фонетики.

Метою посібника є сприяння розвитку та удосконаленню навичок та вмінь письмового мовлення німецькою мовою.

Посібник містить твори до заданих імпульсів за підручником «Aspekte B1». Твори підібрано за тематикою та модулями розділів підручника та укладено за заданими зразками і схемами. Таким чином, творчі роботи студентів є прикладами написання творів на задану тему. Крім того, вони містять опірні пункти для розвитку усного та письмового монологічного мовлення.

Посібник є орієнтиром при написанні творчих завдань для студентів, що володіють німецькою мовою на рівні A2 і здобувають рівень B1.

Impulse
zum schriftlichen Ausdruck
aufgrund des Lehrwerks „Aspekte B1“

von StudentInnen geschaffen
und von DozentInnen geprüft

Inhaltsverzeichnis

LEUTE HEUTE

Darf ich mich vorstellen?

GELEBTE TRÄUME

Lebenstraum

Was zeichnet einen Lebenstraum aus?

Welche Eigenschaften braucht man,
um einen Lebenstraum zu verwirklichen?

IN ALLER FREUNDSCHAFT

Meine beste Freundin

HELDEN IM ALLTAG

Wer ist ein Held?

Helden für mich

VOM GLÜCKLICHSEIN

Was ist eigentlich Glück?

WOHNWELTEN

Wo ist es besser zu leben: in der Stadt oder auf dem Lande?

Mein Haus

OHNE DACH

EINE WOHNUNG ZUM WOHLFÜHLEN

Meine Traumwohnung

Mein Traumhaus

HOTEL MAMA

Auszug von den Eltern

WIE GEHT`S DENN SO?

Ein Apfel am Tag, und mit dem Doktor kein Plag

Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun?

LACH MAL WIEDER!

Lachen ist gesund

FAST FOOD – SLOW FOOD

Fast Food

Gesundes Essen

Ukrainische und deutsche Küche

Meine Lieblingsgerichte

Pizza Margherita

„Der lockige Junge“

EINE SÜßE VERSUCHUNG

Was bedeutet die Schokolade für mich...

BLOß KEIN STRESS!

Stresssituationen

Die innere Uhr

FREIZEIT UND UNTERHALTUNG

ENDLICH FREIZEIT!

Hobby

Bücherlesen

Musik

ABENTEUER IM PARADIES

Eine Abenteuergeschichte

FREIZEIT IN MEINER STADT

Film

ALLES WILL GELERNT SEIN

Mein Schulleben

BESSER LERNEN MIT COMPUTERN?

Computer in meinem Leben

KÖNNEN KANN MAN LERNEN

Angst vor der Prüfung

Meine Tipps für Fremdsprachenerlernen

BERUFSBILDER

WÜNSCHE AN DEN BERUF

Meine Wünsche und Erwartungen an den Beruf

MEHR ALS EIN BERUF

Ein Tag im Leben des Arztes

FÜR IMMER UND EWIG

PARTNERGLÜCK IM INTERNET

Beziehungen per Internet

BEIM GELD HÖRT DIE LIEBE AUF

KAUFEN, KAUFEN, KAUFEN...

HEIMAT

LEUTE HEUTE

Darf ich mich vorstellen?

Ich heiße Ira. Ich wurde am 25. Juli 1997 in Tlumatsch geboren. Und hier bin ich aufgewachsen. Meine Familie besteht aus drei Personen. Und man muss sagen, das Leben ohne Bruder oder Schwester ist ganz eintönig. Aber ich habe viele Freunde, mit denen ich meine Freizeit oft verbringe. Es ist uns nie langweilig. Wir gehen zusammen ins Kino oder in die Disko. Wir können auch einfach durch die Straße bummeln. Wir besuchen oft unsere Mitschüler. Hier haben wir die Möglichkeit, uns die Musik anzuhören oder einfach uns zu unterhalten. Wir haben viele gemeinsame Hobbys. Zum Beispiel Tennis. Seit 5. Klasse spielen wir im Tennis- und Basketballverein. Überhaupt können wir stundenlang Tennis oder Basketball spielen und dabei nicht müde sein, weil es unsere Leidenschaft ist.

Ich habe die Schule in Tlumatsch beendet. 7 Jahre besuchte ich die Musikschule und Singschule, 8 Jahre – die Malschule. Momentan studiere ich an der Universität. Hier erlerne ich Deutsch, um den Beruf des Philologen zu bekommen und später als Übersetzerin zu arbeiten. In der Zukunft möchte ich auch Französisch, Italienisch, Spanisch, Polnisch, Englisch fließend sprechen. Ich finde, dass die Fremdsprachenkenntnisse eine große Rolle im Leben spielen, besonders für mich. Denn mein Traum ist, alle größten Städte der Welt zu besuchen und mich mit ihrer Kultur bekannt zu machen.

Iryna Butschynska

GELEBTE TRÄUME

Lebenstraum

Ich finde, dass jeder Mensch seinen Lebenstraum hat, aber er ändert sich mit dem Alter und mit den Verhältnissen des Lebens. Ich denke, dass die Auswahl des Traums von den Bedingungen des Lebens, von der Erziehung, aber am meisten von dem eigenen Willen des Menschen abhängt. Jeder Mensch hat dazu seine eigenen Meinungen. Die Träume der Menschen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Was mich betrifft, so kann ich nicht genau sagen, was mein großer Traum ist. Mein Traum ist sowohl eine gute Ausbildung zu erwerben, als auch eine gute Familie zu haben. Außerdem möchte ich unbedingt viel reisen, um die Welt besser kennen zu lernen. In dieser Zeit kann ich sagen, dass ich einen Traum schon verwirklicht habe, weil ich an der Uni studiere, wo ich einen Beruf erwerbe, der mir gefällt.

Also, ich kann sagen, dass die Träume eine wichtige Rolle im Leben der Menschen spielen, weil sie uns helfen, sich besser kennen zu lernen. Und ich finde, dass der Mensch ohne Träume nicht existieren kann.

Marija Majdanska

Was zeichnet einen Lebenstraum aus?

Ich denke, ein Lebenstraum eine Idee ist, in der man sich seinen Lebenstraum vorstellt.

Das sind Wünsche und Pläne für die Zukunft, die man sehr stark verwirklichen möchte. Die Lebensträume wirken sich auf gesamten Lebensstil, auf Beruf und Familie, sogar auf die Persönlichkeit des Menschen aus. Die Träume der Menschen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Einige Menschen träumen von Autos und Geld, einige von Reisen, Liebe usw.

Ich träume einen guten Job zu finden. Aber mein größter Traum ist alle bekannten Städte Europas zu besuchen, Traditionen europäischer Völker kennen zu lernen.

Und wie ein Sprichwort sagt: „Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum!“.

**Welche Eigenschaften braucht man,
um einen Lebenstraum zu verwirklichen?**

Um einen Lebenstraum zu verwirklichen, muss man natürlich viel lernen und arbeiten. Es ist auch sehr wichtig, seine Eigenschaften zu verbessern. Ich finde, dass solche Eigenschaften wie Fleiß, Kreativität, Geduld, Selbstbewusstsein und Disziplin unersetzbar für alle Lebensträume sind. Ohne Fleiß können wir sich nicht entwickeln. Ohne Geduld hören wir auf halbem Weg auf. Disziplin ermutigt uns, vorwärts zu bewegen und neue Höhen zu erreichen. Kreativität und Selbstbewusstsein sind auch sehr wichtig im heutigen Leben. Sie helfen uns, verschiedene Hindernisse mit Würde überwinden. Überhaupt kann ich sicher sagen: «Wer will, der kann».

Iryna Butschynska

IN ALLER FREUNDSCHAFT

Heute möchte ich über die Pflege der Freundschaft erzählen. Aus eigener Erfahrung habe ich schon viel verstanden. Die Freundschaft ist für alle eine sehr wichtige Beziehung. Und sie spielt eine große Rolle im Leben jedes Menschen. Aber die Freundschaft kann aus verschiedenen Gründen zerbrechen. Zum Beispiel, es ist schwer zu verzeihen, wenn dein Freund deine Geheimnisse einem Dritten verrät. Die Freundschaft endet auch, wenn es hinter dem Rücken schlecht über Sie geredet wird. Und darum, um die echte Freundschaft zu bekommen und auf lange Zeit zu behalten, muss man natürlich sie fleißig pflegen. Man muss Kontakte halten und sich regelmäßig treffen. Man muss ehrlich sein. Die Freundschaft basiert auf Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit. Wenn man nicht ehrlich und zuverlässig ist, verschwindet das Vertrauen.

Versuche nicht, den Freund zu ändern. Änderung muss von ihm persönlich ausgehen.

Verzeihe Fehler. Jeder macht Fehler.

Vergiss nicht solche wichtigen Tage wie Geburtstag oder ein anderes Jubiläum.

Man muss geben und auch nehmen. Alle Beziehungen basieren auf dem Gleichgewicht von Geben und Nehmen.

Und man muss immer da sein, wenn man gebraucht wird, nicht nur bei der Not helfen, sondern auch schöne Momente teilen, denn gerade das erhöht den Geschmack der Freude.

Iryna Butschynska

Wer ist ein Freund? Partner kommen und gehen, Freunde bleiben. In unserem Leben spielt die Freundschaft eine sehr große Rolle. Die Freundschaft ist eine Tür zwischen zwei Menschen. Der echte Freund kommt, wenn du dich schlecht fühlst. Er unterschützt dich, erfreut und tröstet dich. Der gute Freund muss hilfsbereit sein. Wenn du ein Problem hast, kommt er, gibt einen Tipp und hilft dir dieses Problem zu

lösen. Der enge Freund soll zuverlässig, ehrlich, großzügig, offen, ehrgeizig und höflich sein.

Am wichtigsten für mich in einer Freundschaft sind Herzlichkeit, Treue und Hilfsbereitschaft. Die Freundschaft macht mein Leben lustiger. Die Freunde bewegen immer auf die verrückten Handlungen. Ich habe nicht so viele Freunde. Aber es ist wichtig, wenn diese Freunde zuverlässig sind. Eigentlich ist für mich die Freundschaft mehr wert als die Bewegung der ganzen Welt.

Freunde kommen, Freunde gehen – aber was sind die Gründe für das Ende der Freundschaft?

Meine beste Freundin kenne ich schon sehr lange. Unsere Freundschaft entstand noch im Kindergarten. „Alter Freund – bester Freund“. Wir gingen zusammen 11 Jahre lang in die Schule und jetzt studieren wir an der Universität. Aber heutzutage ist unser Leben so stressig, dass man kaum noch die Freundschaft pflegen kann. Zum Beispiel, wir machen gern etwas zusammen: Volleyball spielen, Musik hören, tanzen oder einfach spazieren gehen. Wir treffen uns oft. Ich finde, dass Freunde, die z.B. einmal im Monat miteinander kommunizieren, können nicht Busenfreunde werden. Also sind wir immer hilfsbereit zueinander und wir bemühen auch uns in Notsituationen da sein.

Aber es gibt einige Gründe, warum Freundschaften zerbrechen können, z.B.: Veränderungen der Lebenssituation (Auswanderung ins Ausland), Unehrlichkeit und Lügen, Verrat von Geheimnisse, Neid und Missgunst.

So, die Freundschaft spielt eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben und ich muss zuverlässig, verantwortungsbewusst und offen sein, um unsere Freundschaft zu pflegen.

In der heutigen Zeit ist es sehr schwer in der Welt zu existieren. Man stellt auch oft die Frage: „Was ist die richtige Freundschaft, und existiert sie überhaupt in der heutigen Zeit?“ Jeder Mensch hat dazu seine eigene Meinung. Einige meinen, dass der richtige Freund der Mensch ist, mit dem man zur Party kommen kann. Viele benutzen die Freunde, bei denen man das Geld ausleihen kann.

Über dieses Thema denke ich ganz anders nach, weil die Freundschaft für mich sehr wichtig ist. Ich finde, dass der richtige Freund immer die Wahrheit sagen soll, wenn sie sogar bitter wäre. Wenn der Mensch in der schweren Situation ist, soll natürlich der Freund zur Hilfe kommen. Richtige Freundschaft hat keinen Preis, darum kann man sie nicht messen. Man kann mit dem Freund über alle Probleme sprechen, ihm alles anvertrauen. Sie ist die Luft, ohne die man nicht leben kann. Wenn der Mensch seinen Freunden treu ist, kann er für sie das Teuerste opfern.

Seit langem sprechen die Leute davon, wie die Freundschaft wichtig ist. Sprechen wir davon? Vielleicht, nein, lass jeder einfache Frage stellen: wer ist wirklich der richtige Freund? Ich weiß, dass niemand gleich diese Frage beantworten kann. Ich erinnere mich oft an ein Sprichwort: „Den richtigen Freund erkennt man in der Not“.

Marija Majdanska

Meine beste Freundin

Meine beste Freundin kenne ich seit der ersten Klasse. Schon seit dem ersten Schultag haben wir uns befreundet und bis heute sie ist meine Busenfreundin. Während diesen Jahren wurden verschiedene Situationen in unserem Leben passiert: wie glückliche, als auch klägliche. Trotzdem hat unsere Freundschaft alle Hindernisse überwindet. Als ein echter Freund, unterstützte mich Marta, wenn ich Probleme hatte und freute über meine Leistungen. Darum muss ich diese Freundschaft bis zum Greisenalter pflegen. Was mache ich dazu? Nichts besonders. Ich bemühe mich in allen Situationen sich so behandeln, wie ich will, damit andere Menschen mir so tun. Das bedeutet immer zuverlässig zu sein, nie zu lügen. Das ist sehr wichtig in allen Freundschaften. Auch wichtig ist die Meinung des Freundes zu akzeptieren und aufmerksam zu hören, um dann irgendwelchen Ratschlag zu geben. Und am Ende will ich sagen: wenn man echte Freunde haben möchte, muss man selbst solcher Mensch sein!

HELDEN IM ALLTAG

Wer ist ein Held?

Wer ist ein Held? Das ist keine leichte Frage. In unserer Vorstellung ist der Held ideal. Er muss hilfsbereit und nett zu anderen sein. Er ist fair und unparteiisch. Er mischt nicht in Angelegenheiten anderer Menschen ein. Er ist streitschlicht und hat eine nette Persönlichkeit. Er akzeptiert andere so wie sie sind und sich selber auch. Natürlich soll er der Tierfreund sein. Er ist gegen Rassismus und hat großen Mut. Dabei spielt das Aussehen nicht die letzte Rolle.

Aber ideale Menschen existieren nicht. Wahre Helden sind unter uns. Für mich ist meine Oma eine echte Heldin. Weil sie 78 Jahre alt ist und bisher stundenlang im Garten arbeiten kann. Sie steht am frühesten auf, um das Frühstück für die ganze Familie vorzubereiten.

Man soll Helden in Märchen nicht aussuchen. Sie sind unter uns!

Iryna Butschynska

Helden für mich

Wir leben in den Zeiten des Krieges und wir wissen nicht, was morgen auf uns wartet. Hunderte Menschen starben für ein besseres Leben für das Land, für die Freiheit, für uns. Wer sind sie? Kämpfer für das Glück. Für den Frieden. Das sind die Menschen, die die Ukraine mehr lieben als das eigene Leben!

Jetzt ist mein Herz mit Dankbarkeit und Trauer gefüllt. Dank denen, die für die Freiheit im Osten der Ukraine kämpfen. Diese Menschen verdienen ja wirklich Helden genannt zu werden. Sie haben keine Angst vor dem Feind, sie gehen immer zum Ziel. Unsere Soldaten wissen nicht, welcher Kampf sein letzter wird.

Willenskraft, Mut, jeden Zentimeter des Vaterlandes zu schützen – das sind die Charakterzüge von ihnen.

Und ich glaube, dass Helden nicht sterben.

In der Welt gibt es viele Helden. Das sind die Menschen, die nützlichen Werken für das Land, für die Freiheit und für besseres Leben machen. Einige Helden retten die Leute, helfen den Armen und füttern obdachlose Tiere. Andere kämpfen für den Frieden. In unserem Land ist heutzutage der Krieg und sehr viele Männer kämpfen dort, damit wir hier gefahrlos leben können. Sie sind Helden für mich.

Aber man muss achten, dass es in der ganzen Welt noch viele Menschen gibt, die man schätzen kann. Für mich sind es zum Beispiel die Menschen, die jemand retten oder sich um andere Leute kümmern. Es kann der Wasserretter sein. Er ist immer am Strand. Wenn irgendeiner Mensch ertrinkt, springt der Retter ins Wasser und hilft.

Alle Helden haben keine Angst vor der Gefahr und gehen immer zum Ziel.

VOM GLÜCKLICHSEIN

Was ist eigentlich Glück?

Glück. Diesen Begriff ist es unmöglich zu erklären. Denn Glück ist für jeden etwas anders.

Wenn wir besonders glücklich sind, fließt alles, wichtige Aufgaben gehen uns besonders gut von der Hand und wir sind voll konzentriert. Überhaupt gibt es 2 Glücksarten: Lebens- und Zufallsglück. Einfluss auf Lebensglück haben solche Faktoren wie Familie, Liebe, Beruf, Finanzen und Freizeit. Lebensglück kann ein dauerhaftes Gefühl sein.

Zufallsglück können wir während einer kurzen Zeitdauer erleben: etwas Gutes essen, mit Freunden zusammen sein, einige wichtige Sachen erfolgreich abschließen.

Woher kommt das Glück? Glück ist auch erlernt. Am wichtigsten ist, eigene Lebenssituation zu analysieren und die Ursache ihrer Unzufriedenheit zu definieren. Dann muss man die Bereiche finden, wo man etwas verändern kann. Dann kann man sich konzentrieren und viele Glücksmomente des Alltags sehen.

Glück ist vor allem das Resultat des selbstbestimmten Handelns. Darum muss man viel für eigenes Glück machen. Zum Beispiel, gesund essen, nicht rauchen, Alkohol nur in Maßen trinken, Beziehungen mehr pflegen, ein Hobby haben, Sport treiben und so weiter. Man muss immer sich überzeugen: Ich soll für mein Glück etwas tun.

Es ist bekannt, dass glückliche Menschen gesünder sind und länger leben. Also, Glück ist eines der wichtigsten Dinge des Lebens. Aber der Mensch kann nur dann glücklich sein, wenn die 3 Teile der menschlichen Seele: Vernunft, Wille und Begehren im Gleichgewicht sind. Dafür sollen wir viel tun. Und dann wird das Glück für uns wie Selbstverständlichkeit.

Iryna Butschynska

Was ist das Glück? Jeder Mensch definiert anders. Für mich ist das Glück, wenn ich mich amüsiere und etwas mache, was mir Spaß macht. Für mich ist das Glück, wenn ich mit meinen Freunden Zeit verbringen kann. Das größte Glück für mich ist

meine große Familie. Es ist prima, mit den Eltern zu reisen. Die Liebe ist auch großes Glück. Jeder Mensch möchte seiner echten Liebe begegnen. Dann ist der Mensch zufrieden, fühlt sich schön und ist sehr freundlich. Das ist ein tolles Gefühl.

Das Auto, das Haus und Gold sind kein echtes Glück. Glück kann man nicht kaufen. Es ist unmöglich. Du kannst reich sein aber unglücklich. Um mich glücklich zu fühlen, soll ich Ruhe und Harmonie in meinem Leben schaffen. Ich wünsche mir für das Glück auch die Gesundheit. Es freut mich, dass meine Familie gesund ist und sich schön fühlt. Ich bin auch sehr froh, wenn ich reise. Es beruhigt mich und macht viel Spaß!

Ich hoffe, dass alle Leute echtes Glück finden und das Leben genießen können.

Das Glück ist überall! Man sagt, dass man die schönsten Dinge nicht kaufen kann. Aber jeder Mensch definiert das Glück anders. Für den einen ist es die Schokolade, für den zweiten – das Auto oder etwas anderes. Jeder Einzelne von uns hat seine ganz eigene Definition des Glücks und seine eigene Vorstellung davon was ihn glücklich macht, denn Glück ist individuell.

Was mich betrifft, meine ich, dass man ein echtes Glück nicht kaufen kann, denn das Glück ist mit den Menschen verbunden. Das sind meine Eltern, Freunde und andere Personen, ohne die ich mir mein Leben nicht vorstellen kann. Man sagt: „Für das Glück des einen Menschen braucht man den ganzen zweiten Menschen“. Ich bin mit diesen Worten ganz einverstanden.

Ich denke auch: ich brauche gar nicht viel, um mich glücklich zu fühlen. Teurer Schmuck, Diamanten oder großes Eigentum – das ist kein echtes Glück. Ein echtes Glück ist in den einfachen Sachen, einige von ihnen bemerken wir nicht im Alltag.

Das Glück ist wichtig für unser Leben, man muss einfach die Quelle von unserem eigenen Glück finden und das Leben genießen.

Für mich persönlich bedeutet es große Zufriedenheit, praktisch eine Spitzen-Erfahrung. Wir sind glücklich, wenn alles in Ordnung ist, wenn wir alle nötigen

Dinge haben. Es ist schwierig zu sagen, was Glück ist. Für jeden Menschen ist es etwas ganz anderes. Es hängt von der Persönlichkeit des Menschen ab. Trotzdem gibt es viele Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit man glücklich leben kann. Am wichtigsten sind für viele Menschen Gesundheit, Arbeit, Familie oder Liebe.

Die größte Bedeutung hat die Familie. Eltern und Großeltern sagen, dass die wichtigste Quelle des Glücks für sie ihre Kinder oder Enkelkinder sind. Die Kinder sind auch glücklich, wenn ihre Eltern und Großeltern gesund sind.

Junge Leute finden oft, dass Liebe glücklich machen kann.

Wenn jemand krank ist, möchte er gesund sein. Viele Menschen glauben, dass die Gesundheit sehr wichtig ist. Man wünscht sie oft einander.

Arbeit und Karriere machen auch die Menschen zufrieden, weil sie Geld verdienen und alle nötigen Dinge kaufen können.

Aber das Glück fällt nicht vom Himmel, wir müssen die Glücksmomente aufsuchen und für alle anderen kleinen Glückssituationen im Leben etwas tun.

Was ist Glück? Auf diese Frage hat jeder seine Antwort. Glück ist sowie große Zufriedenheit als auch besondere Erfahrung. Aber ich kann jetzt genau sagen, dass unser Glück von uns abhängt. Und die meisten Leute wissen, dass man um das Glück kämpfen muss. So muss man auch für alle anderen Glückssituationen im Leben etwas tun. Zum Beispiel, man muss häufiger Freunde treffen, Beziehungen mehr pflegen, um sich zu entspannen und sich glücklich zu fühlen.

Ich finde, dass das größte Glück Gesundheit ist, weil man ohne Gesundheit nichts machen kann. Und Glück ist ohne Familie unmöglich, weil sich die Familie täglich um uns kümmert. Ich liebe meine Eltern, denn sie machen mich glücklich.

Der Begriff des Glücks ist sehr vielfältig und man kann sagen, dass das Glück ganz unterschiedlich sein kann.

Und ich finde auch, dass der Mensch immer glücklich sein kann, aber er muss dafür viel arbeiten.

Marija Maidanska

WOHNWELTEN

Wo ist es besser zu leben: in der Stadt oder auf dem Lande?

Heute möchte ich auf die Frage "Wo ist es besser zu leben: in der Stadt oder auf dem Lande?" antworten. Dazu muss ich viele Vorteile und Nachteile analysieren.

Das Leben auf dem Lande hat natürlich seine Vorteile. Das sind: gesundes Essen, frische Luft, mehr Ruhe und wenig Lärm, viele Wälder und Seen, viel Grünes. Alles das ist sehr wichtig für unsere Gesundheit und hat einen sehr großen Einfluss auf unseren Körper.

Aber man muss auch die Nachteile nennen. Auf dem Lande gibt es überall wenig Kinos, Theater, Restaurants, wenige Freizeitmöglichkeiten, niedrige technologische Entwicklung – schlechter Internet-Anschluss, wenige Verkehrsmittel. Die Schulen, die dort funktionieren, sind meistens nur Grundschulen. Die Gesellschaft ist hier leider passiv und benutzt oft zu viel Alkohol. Also, das Leben auf dem Lande ist nicht so gut.

Zurzeit lebe ich in der Stadt. Und solches Leben ist auch nicht ideal. Wegen Industrie und Verkehr gibt es in der Stadt Stau, viele Verkehrsunfälle und Umweltverschmutzung. Hier lebt man im Stress und Lärm und fast ohne Grünanlagen. Die Leute haben wenig Freizeit. Ihr Leben ist ungesund – schnelles Essen, schmutziges Wasser und Luft, wenig Schlaf und viel Arbeit. Trotzdem finde ich, dass das städtische Leben viel besser ist.

Hier gibt es große Arbeitsmöglichkeiten und Bildungsmöglichkeiten. Das Internet ist sehr entwickelt. Es gibt auch öffentliche Verkehrsmittel, die unsere Bewegung erleichtern. In der Stadt sind viele Krankenhäuser, wo qualifizierte Ärzte und Spezialisten arbeiten. Diese Vorteile garantieren höheren Lebensstandard.

Es ist unmöglich zu sagen, wo das Leben besser ist. Aber ich möchte in der großen Stadt leben, weil ich hier fühle, dass ich lebe.

Iryna Butschynska

Mein Haus

Jetzt lebe ich mit meiner Familie, aber in der Zukunft will ich mein eigenes Haus haben. Ich möchte beschreiben, wie ich mir dieses Gebäude vorstelle.

Ich wünsche, dass es ein schönes, gemütliches, bequemes Gebäude ist. Im Haus möchte ich fünf Zimmer haben – drei Zimmer im Erdgeschoss und drei Zimmer im ersten Stock. Im Erdgeschoss möchte ich ein Wohnzimmer haben, wo ich fernsehen, lesen oder malen kann. Hier soll auch ein Esszimmer sein, in dem meine Familie essen kann. Der Vorraum, die Küche und die Toilette möchte ich auch im Erdgeschoss haben. Im ersten Stock möchte ich drei Zimmer haben: ein Badezimmer, ein Schlafzimmer und ein Kinderzimmer.

Natürlich soll mein Haus mit modernen Möbeln eingerichtet werden. Im Haus werde ich auch alle Zimmer in Ordnung halten. Neben dem Haus will ich einen Garten haben, wo viele Bäume und Blumen wachsen.

So stelle ich mir mein eigenes Haus vor. Ich muss noch sagen, dass ich in einem Dorf wohnen möchte. Im Dorf gibt es wenig Lärm, die Luft ist sauberer als in der Stadt.

Ich hoffe, dass ich ein solches Haus haben werde. Das Haus zu bauen, ist es sehr schwer, besonders heutzutage. Der Volksmund sagt: „Ohne Fleiß keine Preis“ und ich hoffe doch auf das Traumhaus.

Marija Maidanska

OHNE DACH

In der Welt ist niemand von Fehlern versichert. Ein ziemlich erfolgreicher Mensch kann in einem Moment alles verlieren. Dann ist es sehr schwer, diese Lebenshindernisse mit Stolz zu überwinden. Und um besser zu verstehen, was man in solcher Situation machen muss, möchte ich die Geschichte von zwei Obdachlosen Klaus und Markus analysieren und vergleichen.

Klaus Malke lebte früher als ganz normaler Mensch. Er war Speditionskaufmann und Kundeberatung bei einer großen Firma. Aber dann hatte er Pech: Kündigung, teurere Miete, keine Freunde, auch Alkohol. Das hat zu großen Änderungen geführt. Und leider waren keine Leute in seinem Leben, die ihn in der Not unterstützen könnten. Darum ist Klaus Obdachloser geworden. Heute lebt er auf der Straße schon seit 5 Jahren. Er hat keine Motivation und ist zu alt, etwas zu ändern.

Bei Andreas war es zuerst fasst so. Aber im Gegenteil zu Klaus hatte er Familie. Und zwar hat seine Frau ihn nicht untergestützt und sich von ihm getrennt, aber er hatte eine große Motivation – seine Tochter! Das hat die wichtigste Rolle gespielt. Andreas hat Alkohol in den Griff bekommen und ein Sozialarbeiter hat für ihn eine 30-Quadratmeter-Wohnung gefunden. Er begann die Arbeit zu suchen. Und jetzt kann er sich wieder um seine Tochter kümmern.

Ich finde, diese Leute haben großen Mut, weil nicht jeder Obdachlose seine Erfahrung mitteilen kann. Aus ihren Geschichten wird es verständlich, dass solche Menschen große Hilfe von uns brauchen. Wir müssen Wohnungshilfe, Sozialarbeit, Notübernachtungen, Suppenküche und einfach Pflege organisieren.

Iryna Butschynska

Die Menschen verlieren ihre Gehäuse aus unterschiedlichen Gründen. Einige der wichtigsten Ursachen der Obdachlosigkeit sind Inhaftierung, familiäre Probleme, Verlust des Arbeitsplatzes, verschiedene Manipulationen. Das sind oft die Menschen aus dem Dorf, die nach einem besseren Leben in der Stadt suchen.

Ein großes Problem für Obdachlose ist die Arbeitslosigkeit. Ja, es ist wirklich schwer, gute Arbeit zu finden. In der Wirklichkeit gibt es nicht viele Menschen, die

einem Clochard eine Arbeitsstelle geben möchten. Aber ich denke, dass sie verstehen müssen, dass sie selbst alles verändern können. Zuerst ein bisschen Geld verdienen, dann eine Wohnung finden und in normalen Bedingungen danach wohnen.

Es gibt auch viele Sozialämter, die solchen Menschen helfen. Es ist ein echtes Glück für den Menschen, wenn er einen Sozialarbeiter trifft. Man kann eine große Motivation bekommen. Es gibt fast eine Million Menschen auf den ukrainischen Straßen. Während der Unruhen und des Krieges in der Ukraine begann diese Zahl zu steigen. Und in drei Städten der Ukraine arbeitet die „Volkshilfe Österreich“. Das ist eine Organisation, die Obdachlosen hilft, mit Ernährung, Wohnung und Schulden. Es gibt auch viele ukrainische Sozialämter, die den Menschen in Not helfen sollen.

Das Problem der Obdachlosigkeit ist für die Ukraine nicht neu. Das Thema der Obdachlosigkeit war und bleibt aktuell, besonders jetzt, wenn es viele Menschen gibt, die auf der Straße landen. Im Stadtzentrum, an den Haltestellen, im Park kann man Obdachlose treffen. Einige finden, dass es ein Problem nicht nur des Staates, sondern auch anderer Menschen ist, weil die Leute, die keinen beständigen Wohnsitz haben, geraten in solche Situation aus verschiedenen Ursachen. Zum Beispiel durch Kündigung, durch die Scheidung, aber auch durch Drogen, Alkohol.

Jetzt gibt es in der Ukraine viele Organisationen, die Obdachlosen helfen. Zum Beispiel existiert in Lwiw solche Organisation, dessen Name „Osselja“ ist. In diesem Zentrum wohnen und arbeiten 57 Obdachlose. Wöchentlich teilt diese Organisation Lebensmittel aus und verbringt soziale Konsultation für hundert Personen im Stadtzentrum. Vor kurzem halfen sie 15 Menschen den Wohnsitz zu finden.

Also, man kann das Problem der Obdachlosigkeit lösen, wenn die Verantwortung am ersten Platz stehen wird und wenn dieses Problem nicht verlegen wird. Gewöhnlich ist es sehr schwer alle Obdachlosen von der Straße abzuholen, weil es schon ihr neues Leben ist und nicht alle möchten etwas verändern.

Marija Maidanska

- Armut.

Da Obdachloser keine Arbeitsstelle hat, bekommt er auch kein Geld, kann sich nichts kaufen.

So ist er arm.

- Schmutz.

Schmutz ist wie Selbstverständlichkeit bei Obdachlosigkeit. Denn der Mensch geht überall, um Essen, Klamotten, Geld zu finden. Und darum hat er keine Zeit und Möglichkeit, um sich zu waschen. Von ihm stinkt es immer.

- Freiheit.

Freiheit ist die große Freude bei dem Obdachlosen. Er kann machen, was er will, er kann rauchen, Alkohol trinken, ungesund essen, Sport nicht treiben, überall schlafen, nicht lernen, schlechte Freunde haben, nicht arbeiten... Und niemand wird ihm etwas sagen, weil er keine Menschen hat, die für ihn sorgen. Natürlich ist das ein großes Leid. So erlischt der Mensch. Er hat keine Ziele im Leben. Er kann einfach sterben.

Iryna Butschynska

Was bedeutet Obdachlosigkeit? Obdachlose sind die Menschen, die keinen festen Wohnsitz und keine Unterkunft haben. Sie übernachten in öffentlichen Räumen wie Parks, Straßen oder U-Bahn-Stationen. Meiner Meinung nach ist es ein großes Problem der Gesellschaft. Aber worin besteht die Ursache? Warum die Menschen, die früher Geld, Arbeit, Freunde, die Wohnung hatten, verlieren auf einmal alles? Zum Beispiel hat Klaus Malke früher eigentlich ein ganz normales Leben geführt. Er hat die lange Zeit bei einer großen Firma gearbeitet war dort zum Beispiel, für die Kundenberatung verantwortlich. Und alles war ganz normal, außer einem Problem. Der Mensch hatte nicht sehr gute Beziehungen mit seinem Chef. Auch unter den Kollegen gab es viele Intrigen. Nach ein paar Fehlern bei der Arbeit hat man Klaus gekündigt.

Und was muss er weiter tun? Er ist schon alt und es ist sehr schwer für ihn Arbeit zu finden. Die Miete ist ganz hoch und wenn du arbeitslos bist, ist es für dich

unmöglich die Wohnung zu bezahlen. In der Stadt hat der Mann keine Freunde, bei denen er hätte wohnen können. Also landete er auf der Straße. Er begann seinen Frust mit Alkohol runterspülen. Jeden Tag versuchte er Essen und Geld aufzutreiben. Sein Leben verwandelte sich in die schrecklichen Qualen.

Diese Menschen brauchen Hilfe und Unterstützung. In der Ukraine gibt es die Sozialorganisationen, die den obdachlosen Menschen helfen. Dort können sie Tee trinken, essen, sich waschen oder sich Haare schneiden lassen.

EINE WOHNUNG ZUM WOHLFÜHLEN

Meine Traumwohnung

Der Traum von einer besseren Wohnung ist für jeden von uns typisch. Als ich Kind war, betrachtete ich immer Wolkenkratzer in großen Städten und träumte davon, dass ich einmal dort leben werde. Aber später habe ich verstanden, dass ich einen Ort für die Erholung von der Hektik der Stadt auch brauche. Ich möchte über diesen Ort erzählen.

Das ist eine Datsche. Sie soll in einer grünen Zone unweit einer großen Stadt liegen und 2 Stockwerke haben. Im Erdgeschoss ist eine Garage, im ersten Stock – eine Küche, ein Bade-, Schlaf-, Gästezimmer und ein Flur. Bestimmt brauche ich ein eigenes Zimmer, um produktiv zu arbeiten. Dieses und alle andere Zimmer sind im zweiten Stock.

Das Haus muss bequem und geräumig sein.

Es muss auch eine Terrasse und einen Garten mit verschiedenen Bäumen und Sträuchern haben. Ich träume davon, dass mein Haus am Ufer eines Flusses oder Sees stehen wird.

Das ist das Haus meines Traums.

Iryna Butschynska

Mein Traumhaus

Schon seit Kindheit haben viele ihre eigenen Vorstellungen, wie ihr eigenes Traumhaus aussehen wird. Ich war keine Ausnahme. Ehrlich gesagt, habe ich diesen Traum bis jetzt. Darum möchte ich mein Traumhaus beschreiben.

Zuerst über den Platz und Ort: mein Traumhaus soll am Ufer des Meeres liegen. Ich genieße das Abendmeer, wenn die leichten Wellen das schöne Klingen ausgeben. Es beruhigt mich und ich kann stundenlang am Ufer sitzen und an etwas denken.

Mein Traumhaus soll nicht riesig sein. Ich finde zwei Stockwerke sind genug. Ich möchte auch eine Terrasse im zweiten Stock haben. Dort werde ich das Meer anschauen und abends schöne Bücher lesen.

Das Haus soll aus mehr als 5 Zimmern bestehen, damit ich und meine Familie viel Platz haben. Räume sollen auch hell und geräumig, mit großen Fenstern sein. Ich will eine große Küche und ein Esszimmer haben. Obwohl ich viele Sachen habe, werde ich wenige Schränke haben, denn sie nehmen zu viel Platz im Zimmer ein.

Da es mein Traumhaus ist, soll es auch einen Garten und ein Schwimmbad geben. Ich will auch einen Brunnen mit vielen Steinen und Pflanzen herum.

So stelle ich mir mein Traumhaus vor. Ich hoffe, dass mein Traum in der Zukunft im realen Leben in Erfüllung gehen wird!

HOTEL MAMA

Was bedeutet „Hotel Mama“? Ein voller Kühlschrank, frische Wäsche, ein geputztes Bad, keine Geldprobleme und keine Verantwortung. In Deutschland sind die meisten jungen Leute im Alter von 18-20 Jahren schon unabhängig und leben in WGs oder mieten eine Wohnung. So können Jugendliche endlich machen, was sie wollen, niemand kontrolliert sie und diese Freiheit bedeutet für junge Menschen viel.

In der Ukraine ist ganz andere Situation. Ukrainische Jugendliche sind am meisten „typische Nesthockers“. Wir können sogar das ganze Leben lang bei unseren Eltern bleiben.

Aber es gibt natürlich einige Vor- und Nachteile eines Auszugs. Zu den Nachteilen gehören zum Beispiel: keine Bequemlichkeit, kein Komfort, nicht immer warmes Essen auf dem Tisch usw. Zu den Vorteilen gehören: Selbstbewusstsein, Unabhängigkeit, Freiheit.

Was mich betrifft, wohne ich immer noch in dem Familienhaus. Aber jetzt habe ich mit dem Studium an der Universität begonnen und wohne in einem Studentenwohnheim. Ich wohne in der Nähe der Uni und habe drei Mitbewohner. Natürlich gibt es manchmal Streit ums Putzen oder Einkaufen, aber im Großen und Ganzen verstehen wir uns wirklich gut und haben viel Spaß miteinander. Hier ist es sehr lustig, aber es gibt auch keinen Komfort: kein warmes Wasser, keine Heizung, keine Bequemlichkeiten. So möchte ich nach der Ausbildung ein eigenes Haus kaufen. Zuerst muss ich genug Geld verdienen und erst dann kann ich meine eigenen vier Wände haben: klein aber mein. Ja, es ist wirklich schwierig, aber ich soll das machen. Ich muss viel tun, um dieses Ziel zu erreichen. Das Glück fällt nicht vom Himmel, ich muss arbeiten so viel und lang, um in normalen Bedingungen mit meiner zukünftigen Familie zu leben.

Auszug von den Eltern

Im Leben sind viele komplizierte Situationen, die jeden von uns treffen. Und um sie richtig zu lösen, muss man viel Entschlossenheit und Sicherheit haben.

Eine der wichtigsten Fragen ist natürlich der Umzug. Früher oder später muss jeder von seinen Eltern ausziehen. Was mich betrifft, lebe ich zurzeit bei den Eltern. Ich studiere an der Universität und brauche ziemlich viel Geld jeden Tag. Zwar bekomme ich ein Stipendium, aber es reicht nicht für ein vollwertiges Leben. Darum bin ich von den Eltern abhängig. Meine Mutter kontrolliert mich immer und ich bin so müde davon.

Ich träume von eigenem Haus, egal groß oder klein. Ja, ich weiß, dass Selbstständigkeit kompliziert ist. Aber sie bedeutet auch Freiheit. Du hast deine Ruhe, du kannst kommen und gehen und Musik hören, wann du willst. Du kannst nachts noch duschen, wenn du Lust hast, ohne dass man leise sein muss. Du kannst essen, was und wann du willst. Es nervt niemand und keiner will ständig irgendwas von dir...

Natürlich sind die Vorteile und Nachteile des Auszugs eine total individuelle Sache. Darum kann ich es gut verstehen, wenn jemand mir sagen wird, dass ich nichts verstehe. Dann werde ich mich darüber nicht wundern.

Iryna Butschynska

WIE GEHT'S DENN SO?

Ein Apfel am Tag, und mit dem Doktor kein Plag

Man sagt "ein Apfel am Tag, und mit dem Doktor kein Plag". Es soll heißen, dass der tägliche Verzehr von Obst gesund ist. Und ja, echter Apfel hat mal ganz viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidanten. Sie schützen den Körper vor freien Radikalen und Toxinen, unterstützen das Immunsystem, verbessern kognitive Fähigkeiten, senken den Blutdruck und natürlich helfen uns bei der Gewichtsabnahme.

Die Untersuchungen zeigen auch, dass Äpfel über einen Stoff verfügen, der vor Krebs und Alzheimer schützt.

Aber es betrifft nur die Äpfel, die direkt vom Baum in den Mund kommen. Heute ist das leider anders. Ich habe vor kurzem in einem Bericht gelesen, dass die Äpfel, die wir HEUTE im Laden kaufen, bereits vor 1 oder 2 Jahren geerntet wurden!!! Natürlich haben solche Äpfel kaum Vitamine. Und es ist kein Wunder, dass die Menschen immer öfter krank werden.

Darum muss man echte Äpfel verzehren. Nur dann wird dieses Sprichwort richtig sein.

Iryna Butschynska

Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor kein Plag

Dieses alte Sprichwort, das man erstmals 1866 in einer walisischen Zeitschrift auftauchte, hat auch heute noch Bestand. Durch die zahlreichen Untersuchungen wird belegt, dass ein Apfel eine ganz besondere Frucht ist. Äpfel enthalten wichtige Vitalstoffe, die für den regulären Ablauf ungezählter Funktionen unverzichtbar sind. Offensichtlich führt der regelmäßige Apfelkonsum auch zu einer längeren Lebenserwartung. Apfelessen reduziert das Gewicht, reguliert den Stoffwechsel, senkt den Cholesterinspiegel, saniert den Darm, bindet Schadstoffe und beugt dem Herzinfarkt vor. Der Apfel ist ein Energiespender, vertreibt die Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und ist daher besonders für Kinder wichtig. Ein vor dem

Schlafengehen gegessener Apfel bewirkt einen ruhigen Schlaf. Also, sogar ein Apfel am Tag kann unsere Gesundheit verbessern.

Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun?

Das ist schon ein seltsames Sprichwort, weil einen ziemlich ratlos zurücklässt. Also, was soll man denn tun? Nach dem Essen sollen wir uns ins Bett hinlegen oder ist es besser, sich zu bewegen?

Ich finde, dass es nicht immer die beste Idee ist, sich nach dem Essen hinlegen. Die Nahrungsmittel im Magen stimulieren die Magensäureproduktion. Wenn man sich wenig bewegt, kann man Übergewicht bekommen. Es ist aber eine schlechte Idee, nach dem Essen Sport zu treiben. Wenn sie in die Sporthalle gehen möchten, dann sollen sie Hunger haben. Es wäre schädlich für ihre Gesundheit, sofort nach dem Essen zu trainieren. Außerdem ist die Verdauungsarbeit anstrengend, sodass niemand nach dem Essen körperliche Höchstleistungen bringen kann. Also muss man gesunde Lebensweise führen. Und ich glaube, dann wird alles gut sein.

LACH MAL WIEDER!

Lachen ist gesund

Lachen ist gesund – es ist ein echter Gesundheitsbrunnen. Diese Medizin ist kostenlos und frei von Nebenwirkungen. Doch leider lachen wir viel zu selten, um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen. Mit einem kurzem „Haha Hihi“ ist jedoch nichts getan. Je länger und je öfter man lacht, desto intensiver sind die Effekte und sie sind erstaunlich heilsam. Welche eigentlichen Wirkungen des Lachens gibt es? Was passiert beim Lachen und warum ist es gesund? Ein Pariser Neurologe, der sich schon seit Jahren mit der Lachforschung beschäftigt, definiert das Lachen wie „eine unwillkürliche Körperreaktion auf eine als angenehm empfundene Emotion“. Beim Lachen werden mehr als hundert Muskeln beteiligt – von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur. Beim vollen Lachen wird der ganze Körper erfasst: der Kopf wird bewegt, der Körper biegt und krümmt sich. Dabei wird deutlich tiefer geatmet als sonst. Das wirkt sich im ganzen Körper aus: die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt und die Bronchien durchflutet, Verbrennungsvorgänge befördert, Muskeln entspannt sowie Herz und Kreislauf angeregt. Gleichzeitig unterstützt das Lachen Heilungsprozesse im Körper. So bremst beispielsweise das Gehirn beim Lachen die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison. Beim Lachen wird verstärkt Serotonin ausgeschüttet. Dies wird als Glückshormon bezeichnet.

Wer viel lacht, fühlt sich also besser!

Wie fördert Lachen unsere Gesundheit und kann uns gesund machen? Lachen ist befreiend, stärkt unsere Immunabwehr und macht gute Laune. Doch leider lachen wir viel zu selten, um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen. Wenn Sie sich schlecht fühlen oder schlechte Laune haben, sollen sie dann lachen. Schauen Sie sich dann die Komödie an oder gehen Sie in den Zirkus, um sich zu amüsieren. Das Lachen ist die beste Arznei. Das Lachen bringt uns gute Laune, gutes Befinden und löst unsere Probleme momentan. Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine

Stunde. Es ist relativ gut belegt, dass wir Schmerzen weniger wahrnehmen, wenn wir aus Erheiterung lachen. Humor stoppt auch die negativen Gedanken. Es fördert uns geistig und steuert unsere Gedanken in eine andere Richtung. Gleichzeitig geht schnell unter anderem der Puls nach oben, wenn wir lachen. Die Atmung wird aufgeregt und die Haut stärker durchblutet.

Also, wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Lachen kann Stress abbauen, entspannen und soll Glückshormone freisetzen. Es hilft sogar gegen Schmerzen.

Dass Lachen für die Gesundheit gut ist, ist allgemein bekannt. Doch lachen Erwachsene viel weniger als Kinder. Während Kinder bis zu 400-mal am Tag lachen, tun Erwachsene das im Durchschnitt nur noch 15-mal. Der Grund ist, dass das alltägliche Leben eher ernster ist.

Aber Menschen werden durch Lachen zufriedener, kreativer und spontaner. Außerdem lenkt es von Schmerzen ab und senkt die Stresshormone. Lachen ist nicht nur Ausdruck von Heiterkeit, sondern wirkt auf Körper und Seele. Viele Menschen glauben an die heilende Kraft des Lachens.

Ein heiterer, lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer Mensch. Durch großen Mut in Kombination mit optimistischer Lebensweise sind fröhliche Menschen kontaktfreudiger, bei anderen beliebter und sozial erfolgreicher.

Beim Lachen werden im Körper bis zu 300 Muskeln in Bewegung gesetzt, weil man tiefer einatmet, gelangt mehr Sauerstoff in den Körper. Dabei schüttet das Gehirn viele Glückshormone aus.

Mit Lachen kann man seine Schmerzen vertreiben.

FAST FOOD – SLOW FOOD

Fast Food

Der Apfel, den Eva Adam reichte, soll das erste Fast Food der Geschichte sein. Vielleicht hat der schnelle Imbiss darum bis heute einen schlechten Ruf. Seit 1378 existiert die Wurstküche Donaubrücke in Deutschland und gilt heute als eine der ältesten Imbissbuden der Welt.

FF hat sich überall etabliert, wo Arbeiter und Reisende auf schnelle und kostengünstige Verpflegung angewiesen sind. FF ist ein Massenphänomen geworden und hat in vielen Familien das gemeinsame Mittagessen in den Hintergrund gedrängt. Und der klassische Drei-Mahlzeiten-Takt spielt bei vielen Menschen keine Rolle mehr. Schule und Beruf diktieren andere Rhythmen.

FF ist immer schnelle Zubereitung und schneller Verzehr. Die Speisen legen wir direkt von der Hand in den Mund. Dafür sind die Curry-, Bratwurst-Stückchen, die in viel Ketchup schwimmen, in Deutschland sehr beliebt. Hotdog, Hamburger aus Amerika, Döner Kebab der türkischen Imbisse oder italienische Pizza sind auch international berühmt.

Aber FF hat viele Kritiker. Und es ist nicht umsonst. Denn schnelles Essen hat zu viel Fett und Salz, zu wenig Vitamine, Ballast-, Mineralstoffe und schadet unserer Gesundheit.

Trotzdem wäre es falsch, jede Art von FF abzulehnen. Heute wird der neue Trend wie Sushi immer populärer. Das ist FF aus Japan und besteht aus geformten Häppchen aus Reis, rohem Fisch, ergänzt mit Gurken oder Avocados.

Lecker, leicht und gesund sind auch italienische Panini oder Teigtaschen, die Wraps, verschiedene Obstsalate gehören auch zum FF.

Iryna Butschynska

Gesundes Essen

Ich finde, dass Gesundheit für jeden Menschen der größte Schatz ist. Natürlich spielt eine richtige und gesunde Ernährung bedeutende Rolle für die Gesundheit. Zu diesem Thema kann man viel sprechen, besonders jetzt, wenn rund ein Fünftel aller

Kinder übergewichtig sind. Das schnelle Essen, zu dem Pizza, Döner, Pommes frites, Hamburger und so weiter gehören, ist immer beliebter. Auch in der Schule gehen die Kinder ins Kaufhaus, um dort etwas zu kaufen, obwohl es in der Schule eine sehr gute Mensa mit warmen Speisen gibt. Wenn manche Eltern von der Arbeit nach Hause kommen, möchten sie nicht lange in der Küche sein. Aber ich finde, dass es falsch ist, weil sie seinen Kindern gutes Essen auf den Tisch stellen sollen. Frisches Obst und Gemüse gehören zur gesunden Ernährung. Mann soll auch nicht faulenzen, um verschiedene Speisen zu kochen. Es ist gesund zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln, Reis, Suppe, oder andere gute Sachen zuzubereiten. Dazu kann vielleicht einen Salatteller sein.

Jeden Tag möchten Kinder Süßigkeiten, aber man kann ihnen einen Apfel oder eine Banane geben, weil sie auch süß sind und lecker schmecken. Die Kinder müssen auch Milch und Kefir trinken statt Cola oder Fanta.

Es ist ungesund viel Fleisch und Wurst zu essen. Man kann lieber Fisch essen. Fettes Essen und Essen mit viel Salz gehören auch zur ungesunden Ernährung. Die Leute sollen auch langsam essen, um sich besser zu fühlen.

Ich kann nur sagen, dass man richtige Ernährung beachten muss, um gesund zu sein.

Marija Maidanska

Ukrainische und deutsche Küche

Ukrainische Volksküche ist weltbekannt. Und es ist kein Wunder, dass sie meinen Freunden und Verwandten besonders gefällt. Das Hauptgericht des Tages ist warm und wird zur Mittagszeit gegessen, die in der Regel gegen 14:00 Uhr beginnt. In der nationalen Küche sind viele Gemüsegerichte, Gerichte aus Kohl, Rübe, Kartoffeln, Fisch. Alles das schmeckt unvergleichbar. Aber mein Lieblingsgericht ist natürlich Borschtsch. Borschtsch kocht man aus Roten Rüben. Diese Suppe wird mit saurer Sahne und Knoblauch-Brötchen serviert. Er hat einen einzigartigen Geschmack.

Die deutsche Küche ist auch sehr vielfältig und bekannt. Sie ist regional verschieden. Im Süden isst man traditionell Mehlspeisen. Im Norden isst man mehr

Fisch. Im Osten stehen auf den Speisekarten Gerichte aus Russland und Polen. Aber es gibt auch viel Gemeinsames zwischen den Regionen.

In der Ukraine und in Deutschland gibt es viele Spezialitäten. Nicht umsonst zeigt man in vielen Filmen Roggenbrot, Warenyky, Speck, Zwiebeln und Horilka. Ja, Sie werden auch als die Nationalgerichte in der Ukraine bezeichnet. Einige Menschen geben gerne Knoblauch in verschiedene Gerichte hinzu. Es ist eine pikante Sauce, die den Appetit anregt.

Die Deutschen wie die Ukrainer essen gern Gemüse, Obst, Milchprodukte, Schweinefleisch mit Kartoffeln und Wurst. In den Fleischereien sind hunderte von Wurstsorten. Die Deutschen lieben auch ihr Brot. Es gibt 300 Arten von Brot. Und natürlich Eisbein und Sauerkraut.

Iryna Butschynska

Meine Lieblingsgerichte

Pizza Margherita

Zutaten:

- Pizzateig für eine Pizza 300g
- 100 ml Tomatensause
- 2 Kugeln Mozzarella
- Salz
- Oregano
- Olivenöl

Zubereitung

Den Pizzateig nehmen. Teigkugel dünn ausrollen und auf ein Backblech auflegen. Die Tomaten nach Bedarf überbrühen und schälen, in kleine Würfel schneiden. Pizza mit Tomatensause bestreichen, mit Tomatenwürfeln belegen und leicht salzen. In Scheiben geschnittene Mozzarella-Kugeln darüber legen, etwas Olivenöl zugeben und mit Oregano würzen.

Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 12-15 Min. backen.

Der lockige Junge

Die Torte "Der lockige Junge" ist nicht so bekannt. Aber bei meiner Familie ist sie besonders beliebt und wird fast jeden Sonntag zubereitet. Er gilt als eines der Familienrezepte.

Zutaten:

- 200g Saure Sahne
- 6 Essl. Kondensmilch
- 2 Eier
- 2 Glas Zucker
- 3 Glas Weizenmehl
- 2 Teel. Soda
- 2 Essl. Kakaopulver

Sauerkirschen oder andere Beeren (nach Wunsch)

Zubereitung:

Für Teig:

Geben Sie zum schon geschlagenen mit Zucker Ei erst 200 gr SS und 6 Essl. Kondensmilch, dann 2 Teel. Soda und 3 Glas Weizenmehl.

Rühren Sie die Mischung mit dem Mixer glatt und dann teilen Sie sie in zwei Teller. In den ersten Teller geben Sie 1 Essl. Kakaopulver, rühren Sie gut um und legen Sie in den Backofen. Beide Kuchen soll man etwa 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Weißer Kuchen ist als Grundlage, und brauner schneiden Sie in Würfel, rollen Sie in Creme und machen Sie einen kleinen Berg über dem weißen Kuchen.

Zwischen die Scheiben des braunen Kuchens kann man auch Kirschen stecken. Dann gießen Sie Schokoladensirup oder einen anderen Sirup. Und zum Schluss legen Sie die Torte in den Kühlschrank und lassen Sie ihn abkühlen.

Ein paar Stunden danach kann man die Torte schon herausnehmen und ihren einzigartigen Geschmack genießen!

Iryna Butschynska

EINE SÜßE VERSUCHUNG

Was bedeutet die Schokolade für mich...

Süße, bittere, schwarze, weiße, mit Rosinen, Nüssen, Karamelle, gebratenen Mandeln und vielfältigen Füllungen... Schokolade... Das ist die Lieblingssüßigkeit für Kinder und Erwachsene, für Männer und Frauen in der ganzen Welt.

Jeder hat, natürlich, seine Lieblingsart. Einige bevorzugen Milkschokolade mit Nüssen, zum Beispiel, denn die ist besonders zart, andere lassen die Wahl auf extraschwarze Schokolade fallen, weil die ganz viel Kakao enthält. Heutzutage ist die Wahl dieses leckeren Produktes so vielfältig. Man hat sogar Schokolade mit Pfefferminz ausgedacht. Wie ist ein solcher „Schokoboom“ zu erklären?

Die Schokolade macht den Menschen glücklich, und nicht nur im Sinne des momentanen Vergnügens für unsere Geschmackrezeptoren. Durch das Naschen der süßen Köstlichkeit wird das Glückshormon Serotonin produziert. Man kann also die Frauen, die ihre Frühlingsdepression mit Pralinen töten, verstehen. Das ist doch eine ganz gute Methode (es ist kein Wunder, dass ich genauso mache). Dabei entsteht nur ein kleines Problem – Kalorien.

Zu den Bestandteilen der köstlichen Versuchung gehören außer Kakao auch noch Fett und Zucker. Das geht besonders Schokolade mit verschiedenen Zutaten und mit Milch an. Also sollen wir aufpassen: solches Glück kann auch Fettfalten auf der Taille lassen.

Vor ein paar Tagen habe ich im Internet eine Statistik gesehen. Es stellte sich heraus, dass Milkschokolade bei meisten Menschen eine Lieblingssüßigkeit ist – mehr als 62%. Solche Menschen sind meine Gleichgesinnten. Ich mag verschiedene Schokoladenarten, aber meine Lieblingssorte bleibt für immer und ewig Milkschokolade mit Rosinen und Nüssen, ich kann mich nie darauf verzichten. Schokolade macht mich glücklich, zufrieden, verbessert meine Laune, tonisiert und gibt mir neue Kräfte. Schokolade, Schokolade, Schokolade... Ach, ich möchte sie schon! Ein kleiner Biss genügt...

Schokolade ist schon seit vielen Jahren kein Luxusartikel mehr und bei der gesamten Bevölkerung gleichmäßig beliebt. Und das betrifft junge Menschen, alte Menschen, Kinder. Kaum gibt es jemand, der nicht gerne und sei es nur ab und zu, real ein Stück Schokolade isst.

Eigentlich gibt es unzählige Sorten von Schokolade, jedoch handelt es sich bei den zahllosen Varianten dann nur um weitere Beimischungen und spezielle Rezepturen. Sie basieren eigentlich alle auf den gleichen Arten von Schokolade: Vollmilch, Zartbitter, Halbbitter, Bitterschokolade oder weiße Schokolade. Wir kennen natürlich die Varianten mit ganzen Nüssen, mit Nougat. Auch gefüllte Schokolade ist uns ein Begriff: mit Joghurt-Füllung, mit alkoholischer Füllung, Füllungen mit Früchten.

Was mich betrifft, kann ich nicht ohne Schokolade leben. Ich kann mir keinen Tag ohne Schokolade vorstellen. Das ist etwas Tolles in meinem Leben. Ich bin ein Leckermaul und mir gefällt alles Süße. Schokolade gehört dazu. Aber mir gefallen nicht alle Schokoladensorten. Ich mag Vollmilch. Meine Lieblingsschokoladesorte ist Vollmilchschokolade mit ganzen Nüssen. Ich halte sie für die Beste! Aber ich weiß, dass man nicht viel Schokolade essen darf, weil sie viele Kalorien enthält. Ich habe gehört, dass je nach Sorte und je nach Füllung oder Beimischungen in der Rezeptur 100 Gramm – also eine Tafel Schokolade – zwischen 400 und 600 Kcal enthalten. Das ist zu viel.

Aber Schokolade macht tatsächlich glücklich. Und das ist Wahrheit. Mich interessiert immer die Frage, ob es schädlich ist, Schokolade zu essen. Und jetzt habe ich endlich erfahren, dass Schokolade überhaupt nicht schädlich ist. Und das freut mich sehr!

Ich meine also, dass Schokolade ein gutes Ding ist und ich verstehe nicht die Menschen, die keine Schokolade essen.

Liana Sasonowa

Die Schokolade spielt eine sehr wichtige Rolle im Leben des Menschen. Das ist eine besondere Leckerei für die Kinder. Doch, ich kenne auch die Erwachsenen, die Schokolade sehr mögen, obwohl sie wissen, dass es in 100 Gram des süßen Vergnügens viele Kalorien gibt. Einen großen Einfluss auf die menschliche Psyche hat der hohe Zuckergehalt. Durch das Naschen der süßen Köstlichkeiten wird das Glückshormon Serotonin produziert. Also, die Schokoladenprodukte sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund.

Und was bedeutet für mich die Schokolade? Auf diese Frage antworte ich eindeutig – sie ist für mich wichtig. Ohne Süßigkeiten ist mein Leben einfach sinnlos. Jeden Morgen muss ich ein „Snickers“ essen. Dann ist meine Laune sehr gut. Außer „Snickers“ gefällt mir auch Milkschokolade mit Haselnüssen. Das alles ist sehr köstlich. Ja, ich weiß, dass ich eine große Naschkatze bin und verstehe, dass es für meine Figur nicht gut ist. Darum bemühe ich mich weniger Schokolade zu essen. Ehrlich gesagt, fällt es mir schwer. Ich kann mein Leben ohne Schokolade überhaupt nicht vorstellen. Solche Rolle spielt sie für mich.

Lena Olejnik

Die Schokolade ist sehr wichtig für mich. Sie verbessert immer meine Laune. Wenn es mir schlecht ist, so mache ich mir eine Tasse Tee oder Kaffee mit Schokolade. Das ist einfach lecker für mich. Ich denke, dass die Schokolade für alle Menschen sehr wichtig ist. Ich bin auch keine Ausnahme.

Schokolade macht glücklich, Schokolade ist auch eine Nervennahrung. Schokolielhaber und viele Schokoladenfabriken gibt es überall auf der Welt.

Ich mag am liebsten gefüllte Schokolade, Schokoladenpudding, Schokoladenraspel. Sehr oft bäckt meine Mutti Schokoladentorten, aber nicht zuckersüße, sondern leichte zartbittere. Mein Bruder isst am liebsten Luftschokoladen und Schokoladenriegel. Er ist Leckermaul, und ich nasche Schokolade auch gern aber nicht oft, weil in 100 Gramm süßes Vergnügen viele Kalorien stecken.

Ich habe gelesen, dass ein Deutscher mehr als acht Kilo Schokolade pro Jahr isst. Ich bin nicht neidisch, aber jetzt werde ich grün vor Neid...

Für mich war es neu, dass durch das Naschen der süßen Köstlichkeiten das Glückshormon Serotonin produziert wird.

Für Kinder gibt es eine ganze Reihe spezieller Produkte, wie zum Beispiel das berühmte Überraschungsei. Das ist sehr gut – ein paar Pralinen jeden Tag zu essen. Aber zu viel ist auch schlecht. Wenn man zu viel Schokolade isst, kann man sehr zunehmen und sogar Zuckerkrankheit bekommen.

Olga Scharaburjak

Die Schokolade spielt eine sehr große Rolle in meinem Leben. Ich kann jetzt genau sagen, dass ich mir mein Leben ohne Süßigkeiten nicht vorstellen kann. Schokolieliebhaber gibt es überall auf der Welt. Und ich gehöre auch zu ihnen. Fast täglich esse ich im Durchschnitt 7 Pralinen, oder eine halbe Tafel Schokolade. Und das macht mir Spaß, verbessert die Laune. Es ist bekannt, dass durch das Naschen der Süßigkeiten das Glückshormon Serotonin produziert wird. So fühlt sich der Mensch, der Süßigkeiten mag, wohl und glücklich.

Es gibt verschiedene Schokoladenarten: weiße und schwarze Schokolade, Milkschokolade, Herrensokolade, Luftschokolade und andere. Was mich betrifft, esse ich Milkschokolade am liebsten. Herrensokolade kann ich überhaupt nicht essen, weil sie für mich zu herb ist. Aber Bitterschokolade ist sehr nützlich. Das bitter-herbe Aroma von Bitterschokolade entsteht dadurch, dass sie mindestens 60 Prozent Kakao enthält. In fast jede Schokolade werden Geschmacksverbesserer gegeben. Neben Kakao enthält jede Tafel Vollmilkschokolade etwa 30 Prozent Zucker. Nur in 100 Gram des süßen Vergnügens gibt es sehr viele Kalorien. Neben den Kalorien gibt es noch einige negative Seiten der Süßigkeiten. Die Schokolade enthält ein ganzes Paket von Substanzen, die unsere Psyche beeinflussen, z.B. Koffein. Viel größere Einflüsse auf die menschliche Psyche hat der hohe Zuckergehalt.

Besonders gern trinke ich Warmschokolade. Für Kinder gibt es eine ganze Reihe spezieller Produkte wie zum Beispiel das berühmte Kinderüberraschungsei. Schokolade schmeckt allen Kindern sehr gut. Aber wenn man zu viel Süßigkeiten isst, kann man zunehmen und sogar Diabetes bekommen.

Zu viel – ist schlecht! Aber jeden Tag ein paar Pralinen – wirklich Nutzen bringen. Die Süßigkeiten verbessern unsere Laune, machen uns glücklicher und unser Leben süßer.

Lilja Kudłowska

Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Lebensmittel. Wer sich also grundsätzlich gesund ernährt, braucht auf Süßigkeiten nicht zu verzichten. Fast jeder liebt Süßigkeiten, besonders Kinder und Babys sind Süß-Fans, weil die Muttermilch süß schmeckt. In der Regel bezieht sich der Begriff „Schokolade“ auf Genuss.

Jeder hat im Leben einige Dinge, ohne die er sich sein Leben nicht vorstellen kann. Es geht nicht um solche globalen Dinge wie Familie, Freundschaft, Liebe usw. Es gibt einige Dinge, die man einfach kleine Genüsse nennen kann. Dazu gehört auch Schokolade oder einfach Süßigkeiten.

Was mich betrifft, spielt Schokolade nicht sehr wichtige Rolle in meinem Leben, aber zugleich kann ich überhaupt ohne Schokolade nicht leben. Ich war einmal in Litauen bei der Schokoladeprobe und habe verschiedene Schokoladenarten probiert, außerdem habe ich selbst eine Praline gemacht. Ich muss sagen, dass ich eine Naschkatze bin. Am liebsten esse ich Milch oder Weißschokolade mit Waldnüssen oder Mandeln. Ich mag auch Luftschokolade. Besonders brauche ich Schokolade oder etwas Süßes, wenn ich etwas auswendig lerne oder mich auf die Prüfungen vorbereite. Ich weiß, dass Schokolade für Gehirnarbeit sehr nützlich ist. Interessant ist, dass ich nach dem Besuch des Fitness-Studios immer eine Tafel Bitterschokolade brauche. So kann man eine Schlussfolgerung machen, dass ich ohne Schokolade nicht umgehen kann.

Uljana Kuzij

BLOß KEIN STRESS!

Stresssituationen

Stress ist eine psychologische Reaktion des Körpers auf Gefahrensituationen. In Stresssituationen reagiert jeder anders. Einige fühlen sich hilflos und überfordert, andere sind reizbar und aggressiv. Welche Symptome sind beim Stress? Es können Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel oder schlechte Konzentrationsfähigkeit sein.

Ich habe Stress, wenn ich mich in der neuen Umgebung oder Kollektiv befinde. Ich habe Angst, vor dem Publikum einen Vortrag zu halten. Wenn ich in dieser Situation zu viel unbekannte Menschen sehe, klopft mein Herz sehr stark und zittern meine Knie. Meistens ist es unbemerkt, dass ich mich beunruhige, weil ich es verberge. Aber manchmal vergesse ich alles, was ich vor dem Publikum sagen soll. Ich kann mich nicht gut konzentrieren, mir etwas schlecht merken. Während des Vortrags bin ich unsicher, nervös, habe einen Kloß im Hals, Atemprobleme und kann die Zuhörer nicht anschauen.

Ich verstehe, dass es schädlich für mein Studium und meine Karriere in der Zukunft ist. Aber was kann man damit tun? Ich muss mich selbst kontrollieren um das zu überwinden.

Die innere Uhr

Es gibt der Takt, mit dem wir am besten durch den Tag kommen. Alles hat seine Zeit. Auch beim Job. Nach unserer „inneren Uhr“ zu leben, gibt optimale Energie und hält uns auf Dauer gesund, denn es entsteht weniger Stress.

Die ideale Zeit zum Aufstehen ist 7 Uhr. Der Körper wird wach, braucht aber noch eine Stunde um in Schwung zu kommen. Duschen, frühstücken, zu Fuß zur Arbeit gehen.

Um acht Uhr beginnen wir unseren Arbeitstag. Jetzt sollte man den Tag planen und Kleinigkeiten erledigen, die nicht viel Konzentration erfordern. Zwischen neun und zwölf Uhr läuft unser Kurzzeitgedächtnis wie geschmiert. Das ist die beste Zeit für alle Kopfarbeiten: Rechnungen, Planungen, Referate vorbereiten.

Aber man braucht Fünf-Minuten-Pausen – zum Beispiel Tee kochen, ein Stück Obst essen, klassische Musik hören oder mal die Augen schließen. Der Leistungshöhepunkt des Vormittags ist etwa um elf Uhr.

Ab zwölf Uhr läuft unser Kurzzeitgedächtnis nach, wir können uns nicht mehr so gut konzentrieren, wir warten auf die Mittagspause. Wir können diese Zeit zum Organisieren und Telefonieren nutzen. Körper und Geist brauchen um 13 Uhr eine Pause bei leichtem Essen, danach ein Spaziergang. Ideal ist es, sich zehn Minuten auszuruhen oder zu schlafen.

Das zweite Leistungshoch des Tages ist um 15 Uhr. Diskussionen, Besprechungen, Beratungsgespräche sind jetzt besonders erfolgreich. Um 16 Uhr ist das Langzeitgedächtnis in Höchstform. Schüler und Studenten sollen jetzt lernen oder Vorlesungen besuchen.

Unsere Leistungsfähigkeit lässt ab 17 Uhr nach. Man kann jetzt Sport treiben, denn die Muskeldurchblutung ist optimal. Ab 18 Uhr braucht der Kopf eine Pause, es ist die Freizeit angesagt.

Aber wir müssen alle Fitness-Aktivitäten zwei Stunden vor dem Schlafengehen beenden. Sonst ist zu viel Adrenalin im Blut und wir können nicht einschlafen.

FREIZEIT UND UNTERHALTUNG

ENDLICH FREIZEIT!

Heute mache ich das Interview zum ganz interessanten Thema "Freizeit". Überhaupt können wir nicht ohne Freizeit vollwertig leben. Aber sie ist manchmal eine schwere Sache. Und damit wir besser verstehen können, wie wir unsere Freizeit richtig planen und verbringen müssen, möchte ich ein paar Fragen meiner Freundin stellen. Sie heißt Lessja und ist 17 Jahre alt. Lessja ist gleichzeitig meine Nachbarin.

Also, die erste Frage klingt:

- Wann und wie viel Freizeit hast du gewöhnlich?

- Im Moment bin ich Studentin und das Studium entnimmt ziemlich viel Zeit. Pro Tag habe ich gewöhnlich 2-3 freie Stunden. Vollfreier Tag, an dem ich fast nichts mache, ist Samstag, am Sonntag muss ich schon Hausaufgaben vorbereiten. Natürlich ist es zu wenig Freizeit für den menschlichen Organismus. Immer nur zu lernen wirkt sehr schädlich auf die Gesundheit. Man muss sich regelmäßig erholen. Darum versuche ich meine Freizeit zu vermehren und verschiedene Beschäftigungen, die mir interessant wären, zu finden.

- Was machst du am liebsten in deiner Freizeit? Hast du ein Hobby?

- Ich muss sagen, dass ich an unfreien Tagen länger schlafen kann. Nach dem schmackhaften Essen, was meine Mutter zubereitet hat, gehe ich aus. Sehr oft tanze ich. Ab 13 Jahren besuche ich die Tanzschule. Und das ist mein Hobby bis heute. Oft bummeln ich und mein Freund durch die Straßen, dann besuchen wir unsere Freunde. Hier haben wir die Möglichkeit, uns Musik anzuhören oder einfach sich zu unterhalten. In der Freizeit gehen wir ins Kino oder in die Disko.

- Was machst du bei schlechtem Wetter?

- Wenn es draußen regnet, windig oder einfach kalt ist, richte ich die Zeit so ein, dass sie interessant für mich ist. Ich sehe mir, zum Beispiel, einen interessanten Film an und trinke Tee oder lese ein Buch. Ich vergesse auch nicht über meine geplanten Beschäftigungen. Ich muss sie unbedingt erledigen.

- Vielen Dank für deine Antworten. Sie haben mir sehr geholfen. Alles Gute!
Tschüs!

Iryna Butschynska

Hobby

Ich weiß, dass jeder von uns heute ein Hobby hat. Es ist sogar schwer, die Hobbys aufzuzählen.

Natürlich haben meine Mitschüler auch seine Hobbys. Manche bevorzugen Reisen und Wanderungen, die anderen sind leidenschaftliche Sportler oder Bücherleser. Meine besste Freundin tanzt gern. Und mein Bruder kann oft Gitarre spielen. Meine Mutter liest am liebsten kulinarische Bücher und mein Vater ist ein Fernsehfan. Meine ältere Schwester schwärmt für Kino und versäumt keinen einzigen Film. Mein Nachbar sammelt ausländische Münzen, was auch sehr interessant ist. Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben lang Briefmarken sammeln.

Auch ich habe mein Hobby, das in meinem Leben eine große Rolle spielt. Das ist eine Geige. Ich habe die Musikschule beendet. Und heute kann ich stundenlangen Geige spielen und werde nicht müde. Im Gegenteil, das macht mir Spaß. Ich finde auch solche Sportarten wie Tennis, Fußball, Volleyball und Basketball, Ski- und Snowboardfahren interessant. Gleichzeitig sind Computerspielen, Fernsehen, Bücherlesen, Kochen, Sammlung der Münzen oder Briefmarken langweilig für mich.

Übrigens können wir ohne Hobbys nicht leben, weil sie unser Leben interessanter und spannender machen.

Iryna Butschynska

Bücherlesen

Es steht heutzutage mit dem Bücherlesen nicht so gut. Die Mehrheit der Menschen bevorzugen den Computer oder Fernseher statt Bücher. Und das ist nicht richtig. Denn Bücher geben Erfahrung und Kenntnisse.

Man muss auch sagen, dass E-Books heute populärer werden. Und das ist nicht umsonst, weil sie sehr bequem sind. Sie enthalten viele Informationen und nehmen

wenig Platz ein. Aber die Menschen benutzen sie meistens in den großen Städten. Denn E-Books sind viel teurer als gewöhnliche Bücher.

Zu dieser Zeit sind noch die solchen, die Bücher lesen. Einige lesen gern Bücher über die Geschichte; die anderen bevorzugen die schöngestige Literatur; die dritten brauchen immer etwas ganz Besonderes. Es können Märchen, Sagen, Balladen, Lehrbücher, Wörterbücher, wissenschaftliche Artikel, Kochbücher sein. Unter meinen Freunden sind Abenteuerbücher und Krimis am beliebtesten.

Unser Staat trifft viele Maßnahmen zur Popularisierung des Bücherlesens. Dazu gehören die Ausstellungen der verschiedenen Verlagen, Vorlesungen, Wettbewerbe, Konkurse, Literaturabende, Spiele und Rätsel. Auch den großen Beitrag in die Literatur machen die modernen ukrainischen Schriftsteller – Jurij Andruchowytsh, Serhiy Zhadan, Oksana Sabuschko, Juriy Wynnytschuk, Yuriy Isdryk, Maryna Mednikowa und andere.

Wir alle müssen verschiedene Bücher lesen.

Das Lesen macht Spaß und bringt großen Nutzen dazu, weil die Leute aus den Büchern für sich immer etwas schöpfen können.

Ohne Bücher kann man nicht lernen und leben.

Iryna Butschynska

Musik

Der Mensch kann ohne Musik nicht leben. Musik ist eine Sprache, die jeder versteht. Der größte Teil der Menschen bevorzugt leichte Musik. Man hört sie im Radio, im Fernsehen. Was mich betrifft, höre ich gern moderne Musik: Pop, Rock, Disko, Rep und auch neue Richtungen. Solche Musikbands wie "A-HA", "Britney Spears", "One Republik", "U-2", "Scorpions" gefallen mir am besten.

Ich gehe oft mit meinen Freunden in die Disko. Dort tanzen wir gern unter Techno-, Disko- und Klubmusik. Mein Verhältnis zu diesen Stilen ist ganz positiv. Denn solche Musik begeistert zum Tanzen bis zum frühen Morgen.

Heute interessiert sich die Jugend wenig für klassische Musik. Aber mir gefällt sie, denn ich spiele Klavier schon 7 Jahre lang. Und in diesem Jahr beende ich die Musikschule. Heute kann ich stundenlang Klavier spielen und werde nicht müde. Im

Gegenteil, das macht mir Spaß. Es gibt viele berühmte Komponisten, deren Musik ich oft spiele. Das sind Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart, J. Sebastian Bach, Haydn, Tschaikowski, Verdi und Johann Strauß. Ihre Musik ist sehr melodisch und hilft mir bei der Entspannung.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass Musik der ästhetischen Erziehung der Jugendlichen beiträgt, hilft ihnen die Freizeit gut und interessant verbringen.

Iryna Butschynska

ABENTEUER IM PARADIES

Eine Abenteuergeschichte

Das ist eine Geschichte über mich und meine Freundinnen, die mir einen Freund finden wollten. Es war im Vorjahr. Als meine Freundinnen einmal im Hotel übernachtet haben, haben sie einen Deutschen kennengelernt. Sie haben sich mit ihm den ganzen Tag unterhalten, für ihn die Stadtbesichtigung gemacht und ihm viel über die Ukraine erzählt. Dieser Deutsche hat meinen Freundinnen sehr gefallen, er war klug und ist sehr viel in der Welt herumgezogen.

Am nächsten Tag erzählten mir natürlich meine Freundinnen alles. Sie haben beschlossen ein bisschen mir vortäuschen. Sie haben mir gesagt, dass dieser Deutsche ein Junge ist, der ein schönes ukrainisches Mädchen für sich sucht. Und ich habe ihm sehr gefallen. Ich glaubte natürlich nicht. Aber meine Freundinnen haben bestanden, dass ich ihn unbedingt kennenlernen muss. Am nächsten Tag, als wir ins Hotel gegangen sind, war ich sehr überrascht. Meine Freundinnen haben sich über mich lustig gemacht, weil dieser Mann 60 Jahre alt war. Wir haben über diese Situation gelacht und mit diesem Mann gesprochen. Er hat über sein Leben und über seine Reise erzählt. Als ich gefragt habe, warum er in die Ukraine gekommen ist, antwortete er so: «Weil in der Ukraine die besten Mädchen in der ganzen Welt sind».

Als ich in der zehnten Klasse war, bin ich in die Schule ins Nachbardorf gegangen. Wir sind immer mit dem Bus gefahren. Aber eines Tages wollten wir nicht zu Fuß gehen und wir hatten eine Idee. Die Jungen haben uns ihre Rucksäcke gegeben und befohlen, auf sie zu warten. Da sie lange nicht gekommen sind und es draußen kalt war, haben ich und andere Mädchen beschlossen, sich aufzuwärmen. Wir haben aus Heften ein Paar Blätter Papier herausgerissen, trockenes Gras gebracht, Steine herum gelegt, im Rucksack eines Jungen eine Schachtel Streichhölzer gefunden und das Feuer gemacht. Wir saßen um das Feuer und wärmten die Hände, bis die Jungen kamen. Sie kamen mit dem Traktor. Die Mädchen brachten zwei Bänke und wir alle fuhren in die Schule in dem Anhänger

vom Traktor. Wir sind durch den ganzen Markt und das Zentrum des Dorfes mit dem Lied und Lachen gefahren. Neben der Schule ist der Direktor uns begegnet. Er hat nicht geschimpft wegen unserer Verspätung, im Gegenteil, gelacht und uns für die Kreativität gelobt.

So haben wir für fröhliche Stimmung für den ganzen Tag für uns selbst und andere Menschen gesorgt.

FREIZEIT IN MEINER STADT

Film

1. Der Film heißt „Die grüne Meile».

2. Das ist ein modernes Drama.

3. Im Film geht es um die grüne Meile, die der letzte Gang der zum Tode verurteilten Häftlinge in einem Gefängnis in Gold Mountain ist. Die traurige Aufgabe des Gefängniswärters Paul Edgecomb ist es, die Verurteilten auf ihrem letzten Weg zu begleiten. Eines Tages wird ein schwarzer Hüne, John Coffey, eingeliefert, der zwei Kinder unter schrecklichen Umständen getötet hat. Doch bald stellt sich heraus, dass John heilende Hände hat und keiner Fliege etwas zuleide tun kann. Alle sind von seiner Unschuld überzeugt, doch der Tag der Hinrichtung rückt immer näher...

4. Drehort des Filmes – die USA.

5. Die Hauptpersonen im Film sind Paul Edgecomb (Tom Hanks) und John Coffey (Michael Clarke Duncan).

6. Die Schauspieler Tom Hanks und Michael Clarke Duncan waren besonders überzeugend.

7. Der Regisseur ist Frank Darabont. Ihn kennt man auch bereits von den Horrorserien. Z.B. The Walking Dead.

Iryna Butschynska

ALLES WILL GELERNT SEIN

Mein Schulleben

Die Schule spielt eine große Rolle im Leben jedes Menschen. Die Schuljahre sind die wichtigste Zeit. Innerhalb dieser Zeit werden neue Kenntnisse im Schreiben, Lesen, Rechnen und anderen Fächern erworben, die Welt erkannt, wichtige persönliche Charakterzüge entwickelt.

Aber die Schule gibt den Menschen nicht nur allseitige Kenntnisse und Erfahrungen. In der Schule lernt man viele neue Menschen kennen, man knüpft vielfältige Kontakte an. In der Schule lernt man auch Freundschaft und Liebe kennen. Und die Schulfreundschaft wird oft das ganze Leben lang gepflegt.

Ich kann sagen, dass meine Mitschüler zu meiner zweiten Familie geworden sind. Überhaupt waren in meiner Klasse 25 Mitschüler. Jeder war einzigartig und hatte seinen Charakter, verschiedene Leistungen im Lernen und Hobbys. Manchen gefielen Physik, Mathematik, Chemie und anderen – Literatur, Sprache oder Sport. Was mich betraf, gefiel mir immer Mathematik und Deutsch. Ich erinnere mich oft an das Zitat von Goethe: "Wer eine Fremdsprache nicht kennt, der weiß nichts von seiner eigenen".

Wir halfen einander und unternahmen zusammen viele Schulfeste. Besonders interessant war das Neujahrsfest. Der Tradition nach bereiteten die Schüler der letzten Klassen das Neujahrsprogramm vor. Gewöhnlich war das ein modernes Märchen. Es war immer lustig.

Unsere Lehrer sind auch unvergesslich. Sie waren Meister ihres Fachs und ziemlich gerecht. Die Lehrer hatten auch solides Nervensystem. Sie haben uns nicht erlaubt, ihnen auf der Nase herumzutanzten. Sie motivierten uns zum Lernen und halfen in schwierigen Situationen.

Ich werde mich immer an mein Schulleben erinnern.

Iryna Butschynska

Das Schulleben... wenn ich mich an dieses Wort erinnere, erscheint das Lächeln auf meinem Gesicht. Diese Jahre waren für mich wirklich am glücklichsten.

Natürlich hatte ich viele Freunde in der Schule. Obwohl wir uns jetzt miteinander nur selten treffen, bemühen wir uns Kontakt zu halten. Ja, wir können stundenlang unsere komische Situationen besprechen, die mit uns passierten: wie wir zusammen die Stunden schwänzten, wie wir Klassenfahrten machten, wie wir durch das Fenster flohen und das kann man noch sehr lange aufzählen. Ja, alle Lehrer sagten, dass wir die schlimmste Klasse während ihrer 40-jährigen Schularbeit sind. Aber ich bin sehr froh, dass ich mit solchen Menschen 11 Jahre verbracht habe. Zuerst waren wir nicht miteinander sehr freundlich, aber bis zur 11. Klasse sind wir zu einer echten Familie geworden. Wir halfen einander beim Lernen, besuchten denjenigen, der krank war und tranken einfach Tee nach dem Schulunterricht. Das war wirklich toll.

Wenn ich mich an mein Schulleben erinnere, kann ich nicht über meine Lehrer vergessen. Einige von ihnen sind für mich besonders wichtig. Zum Tode werde ich meinen Geographielehrer im Gedächtnis behalten. Jeder Unterricht löste er Kreuzworträtsel. Einmal als wir die Fenster im nächsten Klassenraum putzten, hatten wir kein Papier dafür. Dann ging ich zu ihm und bat um einen Kreuzworträtsel. Dann ging der Lehrer zu dem Schrank, öffnete ihn und sah den gefüllten Schrank von Kreuzworträtseln. Ich war überrascht. Nach der Frage, welche Zeitschrift soll er mir geben, bekam ich eine Menge von Altpapier. Als ich in meinen Klassenraum kam, lachten meine Mitschüler von ganzem Herzen.

Es war nur ein Fall aus meinem Schulleben und solche komische Geschichten passierten mit uns fast jeden Tag. Dieser Aufsatz, finde ich, kann unendlich sein, aber zum Schluss möchte ich sagen, dass ich wirklich ein interessantes und unvergessliches Schulleben hatte.

BESSER LERNEN MIT COMPUTERN?

Computer in meinem Leben

Das moderne Leben ist ohne Personalcomputer und Internet unvorstellbar. Im Internet kann man alles bestellen, reservieren, kaufen und verkaufen. Internet ist für die Menschen eine große Quelle von Informationen, deshalb schreiben die moderne Schulkinder und Studenten mit der Hilfe von Computer verschiedene Arbeiten. Und ich nutze auch das Internet sehr oft. Mit dem Computer umzugehen habe ich selbst gelernt. Und das war nicht umsonst. Jetzt kann ich im Internet alte und neue Freunde finden, neue Kontakte aufbauen.

Im Internet habe ich schon viele Freunde. Wir verkehren uns in sozialen Netzen. Hier besprechen wir verschiedene Fragen zum Thema "Leben, Freizeit, Erholung" und andere. Hier kann man auch Briefe und Fotos austauschen.

Überhaupt ist Internet für alle sehr attraktiv, weil jeder dort für sich etwas Interessantes finden kann. Aber ich weiß, dass viele Leute persönliche Kontakten vorziehen. Und das ist richtig, weil Internet nicht nur einen positiven Einfluss auf unser Leben ausübt. Er hat auch negative Seiten. Internet beschränkt den Lebensraum mancher jungen Leute. Im Internet gibt es einige Sachen, die bei den Menschen viel Geld, Zeit und Gesundheit entnehmen können. Darum bin ich diesmal mit diesen Menschen einverstanden.

Iryna Butschynska

Seit einigen Jahren lässt sich beobachten, dass Computer immer eine wichtigere Rolle im Leben der Menschheit spielt. Diese technische Neuigkeit wird in allen Bereichen verwendet. Sogar die kleinen Kinder wissen, wie man richtig mit dem Computer spielen kann. Da die technische Welt sich immer weiter entwickelt, stehen heute viele Menschen vor der Frage: ob die Computer wirklich so nützlich für uns sind. Oder können wir viele Dinge ohne technische Geräte machen?

Worin liegen nun die Vor- und Nachteile von Gadgets?

Was dafür spricht, ist die Bequemlichkeit. Mithilfe der Tabletten oder Laptops kann man schneller Informationen finden. Wir brauchen dann nicht, in die Bibliothek

zu gehen und dort stundenlang zu sitzen. Ich kann dazu ein Beispiel aus meinem Leben veranschaulichen. Als ich noch keinen Computer hatte, ging ich in Lesesäle und suchte dort die Information, die ich brauchte. Das hat mir sehr viel Zeit genommen. Jetzt, wenn ich einen Computer mit einem Internetzugang habe, kann ich diese Information mit einem Klick der Maus finden.

Aber ein großer Nachteil ist, dass das Internet zu viel Zeit stehlen kann. Man kann nicht merken, dass man schon den ganzen Tag vor dem Computerschirm sitzt. Oft kann jemand einfach in Sozialnetzwerken sitzen oder mit jemandem chatten. Oder man kann einfach im Internet surfen und verschiedene Artikel lesen. Mein Cousin, zum Beispiel, sitzt oft vor dem Monitor und surft im Internet ohne Zweck. Statt mit den Freunden Fußball zu spielen, verbringt er seine Freizeit sinnlos.

Aber wie jede Medaille, so hat auch dieses Thema seine Kehrseite. Mithilfe des Computers kann man sich mit Freunden Filme ansehen, was unter den Jugendlichen sehr populär ist. Zu diesem Argument kann folgendes Beispiel angeführt werden: ich habe viele Freunde und einmal wollte ich mit ihnen unser Lieblingsfilm sehen, darum lud ich alle zu mir ein und wir haben toll unsere Freizeit verbracht. So kann man sehen, dass man dank digitalen Geräten unvergesslich Zeit verbringen kann.

Trotz dieses Arguments muss man darauf achten, was wir uns im Computer anschauen. Es gibt sehr viele Web-Seiten, wo es die pornographischen Bilder und Informationen gibt. Tag für Tag kann der Mensch es lesen und sogar von diesem süchtig werden. Besonders ungefährlich ist es für die Kinder, denn ihre Psyche ist noch nicht gebildet und es kann schlecht das Leben des Kindes beeinflussen. Oder die gewaltigen Spielsachen. Nach einer Forschung in Deutschland sagten die Experten: Obwohl die Computerspielabhängigkeit bislang in kein Klassifikationssystem aufgenommen wurde, zeigen sich ähnliche Symptome wie bei anderen psychischen Abhängigkeiten.

Gerade dieses Argument zeigt auch meine Einstellung zu diesem Thema. Ich bin auch der Meinung, dass Computer eine sehr wichtige Rolle beim Lernen, in der Arbeit oder in der Kommunikation spielt. Aber man muss darauf achten, dass diese Neuigkeiten unsere Familie, Freunde und die reale Welt nicht ersetzen!

Heutzutage spielt Computer in unserem Leben eine große Rolle. Der Computer ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Der Computer dient uns heute zur Bearbeitung von Daten und bietet durch verschiedene Spiele die Möglichkeit zur Unterhaltung. Im Internet können wir Einkäufe bequem machen, auf verschiedene Weise mit Menschen kontaktieren, uns schnell den Zugang zu vielen Informationen verschaffen und verschiedene Unterhaltungsmöglichkeiten nutzen.

Alle Jugendlichen brauchen für Ihr Studium öfters verschiedene Informationen aus dem Internet. In diesem Fall sind Computer sehr sinnvoll und hilfreich. Viele nutzen Computer im Unterricht. Sie suchen verschiedene Informationen fürs Studium oder chatten und surfen im Unterricht. Heutzutage sind sehr viele Jugendliche computersüchtig. Es ist ein großes Problem in unserer Zeit. Es ist ein großes Problem, wenn die Leute bei der Nutzung des Computers ihre Zeit verschwenden. Wenn du stundenlang vor dem Computer sitzt, surfst im Internet, spielst den ganzen Tag Computerspiele, chattest immer, bist du schon krank. Der Übergang zur Sucht ist meist fließend.

Also gibt es Vorteile und Nachteile. Computer ist ein Ding, das man richtig nutzen kann. Computer macht unser Leben einfacher.

KÖNNEN KANN MAN LERNEN

Angst vor der Prüfung

Nicht nur der Stoff für die Prüfung lässt sich pauken, sondern auch Strategien für den Ernstfall. Jeder, der schriftliche oder mündliche Prüfung macht, hat Prüfungsangst. Es ist normal. Aber damit man sich bei der Prüfung ruhiger fühlt, geben Psychologen ein paar Tipps. Diese Tipps können helfen die Ängste zu überwinden.

Der erste Tipp heißt „Das Lernen lernen“. Bei Vielen reicht es schon aus zu lernen, wie man richtig für eine Prüfung paukt. In schweren Fällen hilft allerdings nur zu verstehen, was die Ursache der Angst ist.

Die Psychologen raten auch, den Druck durch positive Suggestion mildern: man sollte sich vorstellen wie man die Prüfung bewältigt und sich vor Augen halten, dass man es schaffen kann.

Der nächste Tipp heißt „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Also muss man auf den Körper achten, sich gesund ernähren, genug trinken oder auch eine Entspannungstechnik lernen.

„Keine letzte Minute Pauken“; – sagen alle Psychologen. Am Prüfungstag sollte man nicht mehr lernen, das steigert nur die Nervosität. Stattdessen kann man einen Spaziergang machen oder gut frühstücken. Und dann werden sie während der Prüfung ruhiger.

Heute möchte ich über meine Angst vor der Prüfung erzählen. Die Prüfung ist für jeden von uns ein richtiger Stress, der sehr schädlich auf unseren Organismus wirkt! Darum will ich auch einige Ratschläge geben, um ruhig zu bleiben.

Schon zwei Monate bin ich Studentin. Und bald ist das Semester zu Ende. Im Dezember haben wir einige Vorprüfungen: in Deutsch, in Geschichte und in Sprachkunde. Wir haben jetzt sehr viel zu tun. Die Fächer sind kompliziert, und wir haben etwas Angst vor diesen Prüfungen. Es gibt ein solches Gefühl, dass wir nichts wissen und wir denken auch, dass wir uns an nichts erinnern können.

Aber man muss entspannt sein und sich nicht aufregen. Alles verläuft sehr schnell. Und nach der Prüfung werden wir sehen, dass wir umsonst beunruhigt waren.

Ich möchte auch an meinem Beispiel zeigen, wie man diesen Stress bewältigen kann:

Am letzten Tag lerne ich nichts, bummle durch die Straßen und gehe am Vorabend früh ins Bett, um nicht müde zu sein. Morgen esse ich ein oder zwei Stück Schokolade! Es ist gut für das Gehirn. Und meine Stimmung wird auch toll, ich bin schon munter und fröhlich. Dann wird die Prüfung nicht so schrecklich. Das hilft sehr, mich während der Prüfung zu konzentrieren und die Frage zu beantworten.

Hoffentlich werde ich alle Prüfungen gut bestehen und danach meine Ferien mit großer Freude verbringen.

Iryna Butschynska

Im Sommer hatte ich die Prüfungen. Das waren die Tests, die den Schülern die Möglichkeit geben, das Studium an der Universität anzufangen. Wie auch für viele waren diese Prüfungen für mich ein wenig Stress.

Oft sind die Prüfungen ein starker psychologischer Test. Viele Menschen erleben sehr starke Aufregung oder Angst vor einem möglichen Misserfolg. Denn vom Erfolg der Prüfung hängt die Zukunft – der Eingang in die gewünschte Universität – ab.

Die Prüfungsvorbereitung nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Es gibt oft eine emotionale Überanstrengung. Als Ergebnis arbeitet das Nervensystem an der Grenze. Stress vor der Prüfung verursacht eine ganze Reihe von Nebenwirkungen. Das sind Störungen der Verdauungsorgane, Schlaflosigkeit, Angst.

Um solche unangenehmen Zustände zu vermeiden, müssen wir lernen unsere Zeit organisieren und die eigene Angst überwinden.

Aber wenn wir alles gut erlernen, fallen wir bei der Prüfung nicht durch. Der Grund der großen Unruhe ist Nervosität. In diesem Zustand scheint es, dass wir alles vergessen haben und darum können wir nicht unsere Gedanken formulieren.

Deshalb ist es wichtig sich beherrschen zu lernen, konzentriert, aufmerksam und ruhig zu werden.

Meine Tipps für Fremdsprachenerlernen

Es ist bekannt, dass das Erlernen der Fremdsprache kompliziert ist und viel Kraft, Ausdauer von jedem verlangt. Es ist ein langer Prozess.

Beim Erlernen einer Fremdsprache spielt der Wortschatz eine wichtige Rolle. Und sein Einprägen ist schwierig. Was mache ich dafür? Ich schreibe dir etwas darüber.

Zuerst markiere ich die Wörter, die ich nicht kenne, in den Texten oder grammatischen Übungen und dann trage ich sie in mein Vokabelheft ein. Dabei versuche ich, den gesamten Text ohne unbekannte Wörter zu verstehen. Danach suche ich die Übersetzung im Wörterbuch, schreibe sie ins Vokabelheft und vergleiche, ob ich viele Wörter aus dem Kontext verstanden habe.

Ich bin froh, wenn es im Text die meisten Wörter schon bekannt sind. Ich pauke die Wörter nie! Ich lese ein neues Wort einige Male und bemühe mich den einfachen Satz mit ihm zu bilden. Auf solche Weise habe ich schon viele Wörter gelernt.

Auch wenn ich irgendwo gehe, benenne ich unterwegs die Objekte, die um uns herum sind. Einige kenne ich sicher, andere noch nicht. Schon zu Hause schreibe ich die neuen Wörter in mein Wörterbuch und lerne sie auswendig. Am nächsten Tag nenne ich dieses gestern noch unbekannte Objekt schon auf Deutsch. Ich bereichere meinen Wortschatz dadurch wesentlich.

Iryna Butschynska

BERUFSBILDER

WÜNSCHE AN DEN BERUF

Meine Wünsche und Erwartungen an den Beruf

Es gibt viele verschiedene Berufe, in denen wir unsere Wünsche verwirklichen können. Aber die Menschen wollen oft alles und sofort haben. Und darum wählen viele von uns den sozusagen idealen Beruf, um sein Leben perfekt zu machen. Aber in der Wirklichkeit verlieren wir mit so einem Beruf unsere wahren Talente. Man muss verstehen, dass es fast unmöglich ist, einen solchen Beruf zu finden, der alle eigenen Interessen umfasst. Was mich betrifft, versuche ich etwas Besonderes und Außerordentliches von meinem Beruf nicht zu erwarten, um in der Zukunft keine Enttäuschung zu bekommen. Gleichzeitig hoffe ich nur auf das Beste. Gesichertes Einkommen ist mir dabei in erster Linie. Ich möchte auch Kenntnisse und Fähigkeiten weiterentwickeln. Mir ist auch wichtig, dass der Beruf die Möglichkeit gibt, interessante Orte der Stadt oder sogar der Welt zu besuchen und mit Menschen in Kontakt zu kommen. Außerdem möchte ich genug Zeit für eigene Hobbys haben, denn gute Erholung soll auch unbedingt sein.

Hoffentlich habe ich den richtigen Beruf erwählt. Und er wird mir in der Zukunft nur Nutzen und Freude bringen.

Iryna Butschynska

MEHR ALS EIN BERUF

Ein Tag im Leben des Arztes

Heute möchte ich über einen Tag im Leben des Arztes Johannes Gerber erzählen.

Dr. Johannes Gerber arbeitet als Allgemeinmediziner.

8.00 Uhr an Montagen ist es immer besonders kompliziert seine Arbeit zu beginnen. Wenn Dr. Johannes Gerber gegen 8 Uhr in seine Praxis kommt, ist das Wartezimmer schon fast voll.

Um 8.30 Uhr beginnt die Sprechzeit.

Die Mehrheit der Patienten kommt bis zum Mittag. Untersuchungen, Befunde und Diagnosen sollen in einem Takt zwischen fünf und zehn Minuten dauern.

10.30 Uhr macht der Arzt eine 5-Minuten Pause. Jetzt kann er sich ein bisschen entspannen.

Danach soll er seine Arbeit weitermachen.

Husten und Bronchitis, grippale Infekte, Magenprobleme – das ist viel Routine an jedem Tag. Der letzte Patient verlässt die Praxis gewöhnlich gegen halb eins.

Und schon ist die Mittagszeit, die bis zu einer Stunde dauert. Es ist die Zeit für Essen und Unterhaltung mit seinen Kollegen.

Um 14 Uhr muss Gerber in die Praxis zurückkehren und den raschen Rhythmus der Patientenkontakte wiederholen.

Und wenn Gerber und seine Assistentinnen seine Arbeit ohne Fehler erledigen, können sie sich kurz nach 19 Uhr von dem letzten Patienten verabschieden. Dann prüft Gerber alles gut und geht nach Hause. Dort kann er sich schon von schwerer Arbeit erholen und seinen Schlaf genießen.

Iryna Butschynska

FÜR IMMER UND EWIG

PARTNERGLÜCK IM INTERNET

Beziehungen per Internet

Heutzutage lernen viele Menschen per Internet kennen. Es gibt verschiedene Seiten, wo man die neuen Freunde oder echte Liebe finden kann. Im Artikel gibt es sehr viele Tipps, die einsame Menschen erledigen sollen, um ihre echte Liebe im Internet zu treffen. Manche finden es ganz normal, dass die Menschen, die Tag und Nacht vor dem Computer sitzen, ihre Häuser nicht verlassen und keine Kommunikation mit den realen Leuten haben, so einfach ihre echte Liebe per Internet finden können. Ich bin damit nicht einverstanden.

Ich persönlich finde diese Art der Partnersuche unvollkommen. Für mich ist es schrecklich und unglaublich den Partner für sich per Internet zu suchen. Aber es gibt in der Welt verschiedene Leute mit den unterschiedlichen Situationen. Es gibt die Menschen, die sehr viel arbeiten und keine Zeit haben, um ihre Liebe im Café oder im Restaurant zu suchen. Ja, es ist sehr bequem, immer zu Hause zu bleiben und mit seiner ausgedachten Liebe zu chatten. Natürlich kann man das Haus nicht verlassen, man braucht auch nicht sich schön zu machen. Und auch, wenn Sie im Internet den Partner kennen lernen und mit ihm kontaktieren, fühlen Sie sich selbstsicherer und freier, als im Leben. Aber es gibt natürlich Nachteile. Einen Partner im Internet zu suchen ist sehr gefährlich. Heutzutage sind sehr viele Betrüger. Per Internet kann man betrügen und Fehlinformationen über sich angeben. Ich finde, um sich zu verlieben, soll man mit dem Partner in Wirklichkeit kontaktieren. Es ist sehr wichtig, das Benehmen des Partners zu beobachten, seine Stimme zu hören und in die Augen zu sehen. Die Partner sollen zusammen die Zeit verbringen. Es ist sehr wichtig für Partnerschaft die gesamten Interessen zu haben. Und per Internet ist es unmöglich diese Nuance zu erfahren.

Ich rate Liebe nicht im Internet zu suchen. Die Liebe ist nicht weit. Sie brauchen nur öfter aus dem Haus hinauszugehen.

BEIM GELD HÖRT DIE LIEBE AUF

Viele Schriftsteller und Sängers besangen alle Einzelheiten der Liebe. Aber ohne Liebe gäbe es keine Kunst und keine Geschichte.

Welche Rolle spielt für uns die Liebe? Ist die Liebe ein Ziel des ganzen Lebens oder nur eine Begeisterung? Ist dieses Gefühl für immer und ewig oder platzt es wie ein Luftballon?

Man kann nicht diese Frage eindeutig beantworten. Die Festigkeit der Verhältnisse hängt von verschiedenen Aspekten ab.

Ein schönes Beispiel ist das Ehepaar im Film „Beim Geld hört die Liebe auf.“ Dort sehen wir, wie man oft durch die täglichen Probleme wirkliche Gefühle vergessen kann. Das gemeinsame Leben erfordert viel Zeit und Pflichten. Ja, es ist wirklich nicht so leicht in unserer Zeit die Karriere zu machen, alltägliche Probleme zu lösen und dazu eheliches Leben nicht zu zersplittern. Außerdem ist das Geld eine wichtige Ursache zur Zerstörung der Liebe. Wenn z. B. das Ehepaar eine schlechte soziale Lage hat, muss es rationeller sein. Der Mann soll seine Ehefrau kontrollieren, weil sie oft Spontaneinkäufe macht. Das hilft immer besser sparen. Es ist sehr wichtig, die Rollen zu verteilen. Und wenn alles in Ordnung und Harmonie ist, kennt jeder seine Pflichten, dann kann man die Zeit einander widmen.

Jetzt sind meine Wörter wie ein Wasser, weil es im realen Leben nicht so leicht ist.

Aber wenn das Ehepaar seine tägliche oder finanzielle Probleme lösen kann und dabei sich nicht scheiden lässt, ist es die Liebe für immer und niemand kann das zerstören. Wie man sagt: „In guten wie in schlechten Zeiten... bis dass der Tod euch scheidet“!

Lilja Balahura

Die Liebe – das ist wieder ein unbekanntes Thema. Was ist die Liebe? Woher kommt die Liebe? Was bedeutet sie eigentlich? Ist die Liebe ein ewiges Ding? Und was kann die Liebe zerstören? Diese Fragen stellen sich jeden Tag fast alle Leute der Welt.

„In guten, wie in schlechten Zeiten... bis dass der Tod euch scheidet“ – diese Worte sagen alle Verliebten am Anfang des Wegs, der in eine unbekannte und lange Zukunft führt. Und in diesem Moment weiß leider kein Paar, was auf es dort wartet. Die Liebe ist eine schwere Arbeit des Ehepaars. Leider trotz aller Bemühungen funktioniert es nicht immer gut! Das Ehepaar trifft sich sehr oft mit mannigfaltigen Problemen und ein sehr aktuelles Problem ist natürlich das Geld.

Wenn man sagt: „Das Geld spielt eine wichtige Rolle bei der Eheschließung“ dann nimmt man das Leben ernst und überlegt gründlich. Ja man kann nicht total diesen Worten widersprechen aber man kann etwas diskutieren. Warum ist es so? Alle Leute haben ihre eigene Vorstellung von der Liebe. Für einige spielt das Geld wirklich sehr viel, für andere nichts. Aber das Geld ist ein untrennbarer Teil des Ehelebens.

Das Geld gibt uns die Möglichkeit ein volles Leben zu führen und bloß gut und vollwertig in der Gesellschaft zu funktionieren. Alle Einkäufe: Lebensmittel, Klamotten und andere notwendige Dinge brauchen viel Geld. Außerdem müssen sich alle Leute von Zeit zu Zeit erholen, oder einen Urlaub machen, ins Restaurant gehen, ins Kino oder ins Theater gehen und das alles klappt ohne Geld nicht.

Am Anfang, wenn die beiden total verliebt sind, scheint es so, dass sie kein Geld brauchen und ruhig in der Liebe leben und glücklich sein können. Aber früh oder spät kommt endlich ein Moment, wenn man versteht, dass man ohne Geld nicht ruhig in der Liebe leben kann.

Man kann so noch sehr lang nachdenken, aber immerhin bekommen wir keine gute Antwort.

Das Geld kann die Liebe festigen, zerstören, beweisen, aufhören, gut oder schlecht unterstützen, aber nie kaufen und erwerben!

Olga Schturmaj

Es ist eine typische Geschichte: zwei junge Menschen lernen sich kennen, verlieben sich, haben die Liebesbeziehungen... Er macht für sie romantische Taten, sie hält ihn für ihren Helden und zeichnet ihn mit großer Liebe aus. Es scheint den Beiden, dass das Leben so hell und rosa ist. Aber nach der Hochzeit entstehen viele Probleme, Konflikte, Streitigkeiten... Wo liegt denn der Grund?

Wenn es um Geld geht, vergessen schon viele Paare über die Liebe. Gemeinsamen Haushalt kann nicht jeder führen. Die Wünsche der Frau und des Mannes unterscheiden sich doch meistens riesig. Zum Beispiel, Männer verstehen nicht, wozu Frauen so viel Geld für Kosmetik ausgeben. Es ist doch selbstverständlich, weil Männer keinen Lippenstift, keinen Haar- und Nagelack, keinen Puder brauchen.

Doch sie hätten anders denken sollen. Frauen bemühen sich gut auszusehen gerade für sie, ihre Liebchen.

Dieses Beispiel zeigt, dass jede Medaille wirklich zwei Seiten hat. Man muss bloß geduldiger und langmütiger solchen Sachen gegenüberstehen. Wir müssen unsere Liebe schätzen. Es gibt sowieso viele Ungelegenheiten und Probleme im Leben, wozu brauchen wir sie noch mehr zu schaffen? Denken wir positiver, seien wir toleranter! Diese einfachen Sachen können viele junge Paare vor Scheidung retten. Und sie werden lange und glücklich leben... Und an einem Tag sterben.

Die Liebe ist das stärkste Gefühl auf der Erde. Die richtige Liebe dauert das ganze Leben. Sie hat keine Altersgrenze. Die Liebe leidet sehr lange, beneidet nicht, erhebt sich nicht, benimmt sich nicht schlecht, erfreut sich keine Lüge, sondern freut sich über die Wahrheit, erträgt alles. Die richtige Liebe ist hell, opferwillig, einseitig, aufrichtig. Sehr viele Leute träumen von solcher Liebe. Heutzutage heiraten die meisten Menschen wegen des materiellen Nutzens. Man kann sagen, dass die Liebe für sie einfach das Spiel ist. Es gibt aber die Paare, bei denen es wirklich die Richtige Liebe gibt. Aber auch bei den idealen Paaren gibt es solche Momente, wenn das Geld in ihren Beziehungen den ersten Platz nimmt. Wenn der Mann oder die Frau

irgendwelche Träume haben, aber dieser Traum kann in Erfüllung nicht gehen, dann beginnen in der Familie die Streitigkeiten. Der wichtigste Grund dafür ist Geldmangel.

Aber ich meine, dass die echte Liebe beim Geld nicht aufhört. Wenn die Leute wirklich einander lieben, suchen sie einen Kompromiss. Sie können sogar das Geld sparen, um später ihre Träume durchzusetzen. Aus meiner Sicht, hängt die Liebe vom Geld überhaupt nicht ab. Die Liebe kommt nur einmal im Leben. Und man soll jede Minute schätzen, die man mit seinem Ehepartner verbringt. Das Geld ist nicht das wichtigste im Leben. Es gibt viel wichtigere Sachen, die wirklich Glück bringen. Die echte Liebe ist ewig.

Lilja Kudłowska

Die Liebe ist ein Gefühl, das die Leute glücklich macht. Man sagt, wer nie geliebt hat, hat nicht gelebt. Ja, das ist wirklich so. Wenn man verliebt ist, so bekommt man die Flügel, mit denen man im Himmel fliegen kann. Man sagt, dass die Liebe beim Geld aufhört. Na ja, wenn sie in der Jugend kommt, ist sie heilig. Die Verliebten sind voneinander nicht abhängig. Später heiraten sie und dann beginnen verschiedene Probleme. Das Paar streitet durch tägliche Kleinigkeiten: für den Haushalt zu bezahlen, Lebensmittel und Klamotten zu kaufen. Das alles braucht viel Geld. Durch diese Konflikte hört die Liebe leise auf. Aber wenn sie echt ist, wird sie nur stärker. Aus meiner Sicht, ist es sehr wichtig, sich auseinandersetzen zu können. Die Verliebten haben etwas Gemeinsames, das sie näher macht. Wenn sie ein Ziel oder einen Traum haben, gehen sie zu diesem Ziel zusammen. Sie überwinden viele Hindernisse und ihre Beziehungen werden stärker. Das ist die richtige Liebe.

Also meine ich, dass die Liebe beim Geld nicht aufhört. Das ist nur eine Erprobung. Darum lieben wir, erleben zusammen alle Probleme und seien wir glücklich!

Lena Olejnik

Man hat sich verliebt, dann verlobt und jetzt soll man heiraten. Die Herzen schlagen höher, man schwebt im siebten Himmel und alles möchte man mit seinem

Partner teilen. Es kommen aber verschiedene tägliche Probleme. Zum Beispiel, beim Geld hört die Liebe ja bekanntlich auf. Geld ist oftmals ein Streitthema und löst in der Familie Streit über Werte und Prioritäten aus. Über Geld spricht man nicht, sagt der Volksmund. Doch in den Beziehungen soll es kein Tabu-Thema sein.

Alles war perfekt, bis der Kellner gefragt hat: «Zusammen oder getrennt?». Meistens bezahlt der Mann, wenn er wirklich Gentleman ist, aber heutzutage in der Zeit der wütenden Emanzipation zahlt auch öfter mal die Frau.

Geld ist ein schwieriges Thema, über das man offen sprechen muss. Besonders in der Ehe ist es wichtig, dass das Geld klaren Regeln unterliegen soll. Muss alles geteilt werden – auch das Konto? Ich finde: nein. Jeder soll sein eigenes Konto haben, besonders dann, wenn beide berufstätig sind. Zusätzlich kann man das dritte Konto eröffnen, auf das jeder einen bestimmten Betrag einzahlt. Der Umgang mit Geld ist abhängig von jeweiligem Typ. Der/die Großzügige gibt sein/ihr Geld locker aus. Der/die Leichtlebige neigt eher dazu, mehr auszugeben als ihm/ihr zur Verfügung steht.

Der/die Sparsame spart für ein bestimmtes Ziel. Finanziell haushalten heißt das Ausgeben des Geldes zu planen. Dazu ist es notwendig, dass man weiß, wie viel Geld wofür ausgegeben wird.

Uljana Kuzij

Die Liebe ist ein wichtiges Gefühl im Leben. Alle möchten die Liebe fühlen. Das Geld ist schrecklich. Sie machen uns böser, schlechter, peinlicher und ekelhafter. Die gegenseitige Liebe ist ein schönes, süßes und ewiges Gefühl. Und ich bin der Meinung, dass dieses Gefühl keineswegs aufhört, wenn es um Geld geht. Aber das ist nur bei der ewigen Liebe. Und es spielt keine Rolle welches Geld, sein oder ihr, werden sie sparen oder verschwenden. Doch, in jeder Situation müssen Ehepartner nach Kompromissen suchen. Zum Beispiel, Rechnungen bezahlt der Mann und Klamotten, Kosmetik, Nebenkosten (Wasser, Abwasser, Strom, Gas, Mühl) bezahlt die Frau. Und dann tauschen sie aus. So werden Gatte und Gattin wissen, wie es alles im Haushalt geht, und auch interessant und ohne Streit leben.

Daria Moltschanowa

Liebe... Das ist etwas Süßes, Schönes... Es ist sehr schwer einen Menschen, mit dem man das ganze Leben wohnen möchte, zu finden. Liebe ist etwas, was tägliche Pflege braucht. Liebe ist, wenn man in guten wie in schlechten Zeiten zusammenhält. Liebe ist die Schönheit der Seele... So viele süße Wörter... Und was ist Geld? Geld ist nur ein gedrucktes Papier...

Kann die Liebe beim Geld aufhören? Das ist eine schwere Frage. Ich meine, dass das von den Menschen abhängt. Jeder liebt verschieden. Aber es gibt viel Streit zwischen den Partnern wegen dem Geld. Wenn man beginnt zusammen zu wohnen, dann entsteht die Frage: Wer bezahlt? Es gibt typische Konflikte ums Geld, sogar in den besten Beziehungen. Zum Beispiel, wer im Restaurant zahlt, ob man sich die teure Urlaubsreise leisten kann und ob sein neues Auto wichtiger ist als ihr Wunsch und viele andere... Es gibt immer mehr Unzufriedenheit, immer mehr Streit. Natürlich schwächt das alles die Liebe.

Ich denke, dass man immer geduldig sein muss. Man darf nicht die Liebe wegen dem Geld verlieren. Mit Geld lässt sich zwar das Bett, aber nicht der Schlaf kaufen, Bücher, aber keine Intelligenz, Essen, aber kein Appetit, Euphorie, aber kein Glück, der Mensch, aber keine Liebe...

Liana Sasanowa

“Beim Geld hört die Freundschaft auf“ – so lautet die bekannte Volksweisheit. Doch gilt das auch für Liebe und Geld? Liebe gibt unserem Leben Sinn und Hoffnung, Geld bedeutet Macht und Zeit. Man sagt: “Geld macht reich, aber nicht glücklich“. Glück in der Liebe ist das einzige, was man mit Geld nicht kaufen kann. Liebe und Geld sind in unserer Vorstellung zwei Dinge, die nicht zusammen passen. Denn Geld macht die reine Liebe schmutzig. Liebe steht für Gefühl, Geld für Geschäft. Aber nicht alle denken so.

Das Thema „Geld“ ist sehr-sehr schwierig, aber genauso wichtig, weil es unsere Lebensgrundlage bildet. Die meisten Menschen haben eine genaue Vorstellung davon, wie sie leben wollen und wie sie das Geld dafür einsetzen. Neben notwendigen Verpflichtungen, wie Miete, Lebensmittel und Kleidung geht es beim

Streit ums Geld vor allem um die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse. Die Frauen sind einfach verliebt in die Kleidung und Kosmetik. Sehr oft verstehen die Männer diese Liebe nicht. Aber wenn der Mann wirklich seine Frau liebt, dann wird er bestimmt alles, was der Gattin gefällt, auch lieben. Dann wird er auch weniger an das Geld denken.

Manchmal ist das aber ganz anders. Man hat so viel Geld, dass man nicht daran denken kann. Aber: „Dass man Liebe nicht mit Geld kaufen kann, glaubt man erst dann, wenn man genug Geld hat“. Dass stimmt. Man kann sehr viel haben: das Haus, das Auto oder sogar die Autos, Geschäfte, aber keine Liebe. Das ist schrecklich. Ich fürchte mich vor solchem Leben, Leben ohne Liebe, weil das Leben ohne Liebe, wie ein Baum ohne Blüten und Früchte ist. Die Liebe ohne Schönheit ist wie Blumen ohne Duft.

„Liebe ist, wenn man Tag und Nacht singen möchte. Ohne Honorar und Manager“. Den Sinn verstehen alle. Die Sprache ist wieder um die Liebe und wieder um das Geld. Das ist das Thema, das ewig ist.

Ich wünsche allen in der Liebe Romane und keine Kurzgeschichten erleben und immer wissen, dass die Zeit vergeht – die LIEBE bleibt.

P.S. Das Geld vergeht auch.

KAUFEN, KAUFEN, KAUFEN...

Jeden Tag kaufen wir verschiedene Lebensmittel, die wir für unsere Lieblingsspeisen brauchen: Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse, Butter und viele andere. Doch besonders gern machen wir Einkäufe in den Kaufhäusern, wo es moderne und schöne Bedarfsartikel und Souvenirs gibt. Einige machen Einkäufe gern, die anderen halten das für die verlorene Zeit. Verschiedene Menschen haben verschiedene Verhältnisse zu den Einkäufen. Man sagt, dass alle Frauen gern kaufen und die Männer das hassen. Aber wie bekannt, gibt es die Frauen, die zu den Einkäufen gleichgültig sind und die Männer, die das Shopping für das beste Amüsieren halten.

Ich mache gern Einkäufe. Ich gehe gern in ein Kaufhaus mit großen Schaufenstern und vielen Abteilungen. Manchmal kaufe ich einige Sachen im Internet. Online zu kaufen ist viel bequemer, als in der Stadt. Die Leute lesen Angebote, sehen schöne Fotos an und freuen sich so richtig, wenn sie hier etwas gekauft haben. Hier muss man schließlich nicht von einem Geschäft zum anderen laufen, sondern man braucht nur einige Klicks zu machen. Das ist schnell und bequem. Sie können leicht nötige Information über die Waren bekommen und die Preise vergleichen. Und dabei verlassen sie das Haus nicht. Der Mensch hat mehr freie Zeit und kann sie für kreative Tätigkeiten benutzen.

Andererseits hassen die anderen Leute Shopping und finden es schrecklich und langweilig. In den Geschäften ist immer viele Leute, man muss öfters Schlange stehen und das nimmt sehr viel Zeit und kostet zu viel Nerven.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass Einkaufen das Nötigste für unser Leben ist. Und jeder Mensch muss selbst bestimmen, wie er die Zeit verbringen und das Geld verbrauchen möchte.

HEIMAT

Man muss sagen, dass jeder Mensch seine Heimat hat. Für jeden bedeutet «Heimat» etwas ganz Persönliches, Besonderes und Einmaliges. Es ist nicht immer einfach, diesen Begriff zu erklären. Aber Heimat ist für alle das, woran man sich in erster Linie erinnert, wenn man im Ausland und weit von seinem Haus, von seiner Familie ist.

Es gibt die Meinung, besonders unter den Jugendlichen, dass Heimat ein altmodischer und nicht mehr moderner Begriff ist. Aber ich muss widersprechen. Heimat ist ein sehr wichtiger Begriff, der uns das ganze Leben folgt. Immer wenn wir im Ausland sind, erinnern wir uns an die Heimat. Wir denken immer, dass das Essen, die Sitten, die Leute – alles ist besser als im Ausland, alles ist hier so bekannt und warm. Darum ist es mir schwer vorzustellen, dass ich in einem anderen Land allein lebe.

Ich habe viele Bekannte, die sein Land aus verschiedenen Gründen verlassen haben, und jetzt wohnen sie in einem anderen Land. Sie haben heute alles: eine Wohnung, eine Arbeit und eine Familie. Aber sie fühlen viel öfter die Sehnsucht nach vorigem Leben und allem, was damit verbunden ist. Sie sagen jetzt, dass sie zwei Heimaten haben. Also, nicht umsonst sagt man: "Man reist nach Osten...."

Iryna Butschynska

Малашевська І.Я., Павлишинець О.О., Петришак Б.Я.

**Імпульси до розвитку письмового мовлення на основі
навчально-методичного комплексу «Aspekte B1».
Студентська творчість, перевірена викладачами**

**Навчально-методичний посібник з курсу основної іноземної мови для
студентів факультетів іноземних мов (німецькою мовою)**

Підписано до друку 20.12.2016.

Формат 60x84/16. Гарнітура: Times New Roman.

Папір офсетний. Ум. друк. аркушів: 5.

Видруковано: ТОВ «ВГЦ «Просвіта»,

м. Івано-Франківськ.

Malaschewska I., Pawlyschynez O., Petryschak B. Impulse zum schriftlichen Ausdruck aufgrund des Lehrwerks „Aspekte B1“ von StudentInnen geschaffen und von DozentInnen geprüft. – Iwano-Frankiwnsk, 2017. – 74S.

Малашевська І.Я., Павлишинець О.О., Петришак Б.Я. Імпульси до розвитку письмового мовлення на основі навчально-методичного комплексу «Aspekte B1». Студентська творчість, перевірена викладачами. – Івано-Франківськ, 2017. – 74с.

ББК 81.2. Нім – 923

М18

УДК 811.112.2