AB: Zitieren und paraphrasieren

Deutsch Lesen E 7

① **Erkläre** in deinen eigenen Worten den Unterschied zwischen „Zitieren“ und „Paraphrasieren“.

② **Lies** den Text aufmerksam **durch** und schreibe jeweils **zwei Zitate** und **zwei Paraphrasen** heraus. Denke dabei auch an die richtige Quellenangabe!

Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft nicht nur dabei, das Körpergewicht zu kontrollieren, sondern verbessert auch die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Studien zeigen, dass bereits 30 Minuten moderates Training am Tag das Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes erheblich senken können. Neben den körperlichen Vorteilen hat Bewegung auch positive Auswirkungen auf die Psyche. Trotz dieser Vorteile bewegen sich viele Menschen im Alltag zu wenig. Lange Arbeitszeiten im Sitzen und der verstärkte Einsatz von digitalen Medien tragen dazu bei, dass körperliche Aktivität oft vernachlässigt wird. Umso wichtiger ist es, Bewegung bewusst in den Alltag zu integrieren, sei es durch Spaziergänge, Fahrradfahren oder Sport.

Autor: Peter Müller; Erscheinungsdatum: 2024

Zitate:

Paraphrasen:

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/zitieren-und-paraphrasieren-d61xvp2f