

# Fallschirmspringen

✘ **Bringe die unterschiedlichen Phasen eines Fallschirmsprungs in die richtige Reihenfolge.**

- A** Fertigmachen zum Sprung!
- B** Kurz nachsehen, ob der Fallschirm sich richtig geöffnet hat. Sonst muss man spätestens bei 500 Metern den Rettungsschirm öffnen.
- C** vor dem Abflug die Ausrüstung sorgfältig prüfen
- D** langsam nach dem Landeplatz Ausschau halten und mit den Leinen den Fallschirm steuern
- E** Absprung
- F** Von 1000 auf 0 Meter sinkt man in ca. 3 Minuten. In dieser Zeit kann man die Landschaft genießen.
- G** stabile Bauchlage
- H** 0 Meter: sichere Landung auf dem Boden
- I** Das Flugzeug startet. Es braucht ca. 20 Minuten, um auf die Absprunghöhe – 3000 Meter – zu kommen.
- J** In einer Höhe von 1000 Meter wird der Fallschirm geöffnet.
- K** Der Fallschirm öffnet sich mit einem Ruck.
- L** Die Absprunghöhe von 3000 Meter ist erreicht. Ein letzter Check der Ausrüstung muss sein, bevor die Tür aufgeht.
- M** 200 Meter Höhe: Fertigmachen zur Landung. Eventuell noch eine 180-Grad-Kurve fliegen.
- N** 300 Meter Höhe: Nun den Landepunkt ansteuern. Die Windrichtung beachten. Gelandet wird gegen den Wind.
- O** von 3000 auf 1000 Meter fällt man in ca. 48 Sekunden.
- P** freier Fall



<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Du bist, was du isst!

✘ Lies den Text und vervollständige die Lücken mit dem jeweils richtigen Wort.

Wer mag das nicht: Hamburger, Pommes, Cola und danach noch einen \_\_\_\_\_ (Schokoladenriegel / Türriegel). Abends beim \_\_\_\_\_ (Joggen / Fernsehen) isst man dann noch eine \_\_\_\_\_ (Schale / Tüte) Chips.



Auch scheint alles immer sehr schnell gehen zu müssen.

Wir hetzen von einem Termin zum anderen. Da bleibt für das

\_\_\_\_\_ (Essen / Warten) nicht viel Zeit. Wir müssen also schnell satt werden, damit es weitergeht. Doch was, wie und in welcher Zeit wir essen, bestimmt unser

\_\_\_\_\_ (Weltbild / Wohlbefinden). Ein Schokoriegel hat beispielsweise ca. 250 \_\_\_\_\_ (Kilokalorien / Watt). Das scheint auf den ersten \_\_\_\_\_

(Moment / Blick) nicht besonders viel. Rechnet man aber auch die Cola, die Chips und vor allem das \_\_\_\_\_ (Menu / Fastfood) hinzu, kommt man auf ca. 1700 Kilokalorien.

Unregelmäßiges Essen mit kalorienreichen Snacks und Softdrinks sowie üppige Mahlzeiten stehen oft in keinem gesunden Verhältnis zum wirklichen \_\_\_\_\_

(Nahrungsaufnahme / Nahrungsbedarf). Es hängt von der Tätigkeit ab, ob jemand mehr oder weniger \_\_\_\_\_ (Gramm / Kalorien) täglich braucht. Jemand, der körperlich hart arbeitet,

hat einen höheren \_\_\_\_\_ (Kalorienaufnahme / Kalorienverbrauch) als jemand mit einer sitzenden Tätigkeit. Hinzu kommt, dass Fastfood kaum \_\_\_\_\_

(Nährstoffe / Nahrungsstoffe) hat, stattdessen aber viel Zucker und \_\_\_\_\_ (Vitamine / Fett) enthält. Zuviel Zucker und Fett sind die \_\_\_\_\_ (Auswirkung / Auslöser) vieler

Krankheiten, wie z. B. Diabetes. Obst und \_\_\_\_\_ (Gemüse / Snacks) sind

hingegen gesund. Eine \_\_\_\_\_ (Tipp / Faustregel) besagt, dass man 5-mal am Tag Obst und Gemüse essen sollte. Statt eines \_\_\_\_\_ (Schokoladenriegels /

Türriegels) kann man z. B. auch einen Apfel oder eine Banane essen. Mittags kann man statt

Hamburger und Pommes auch frische \_\_\_\_\_ (Fertiggerichte / Salate) essen. Nudeln mit Gemüse sind nicht \_\_\_\_\_ (schwer / schön) zu kochen und schmecken gut. Vor

allem aber sollte man langsam essen und sich \_\_\_\_\_ (Gedanken / Zeit) nehmen.



Regelmäßiges und ausgewogenes Essen bringt Energie, versorgt unseren Körper und das

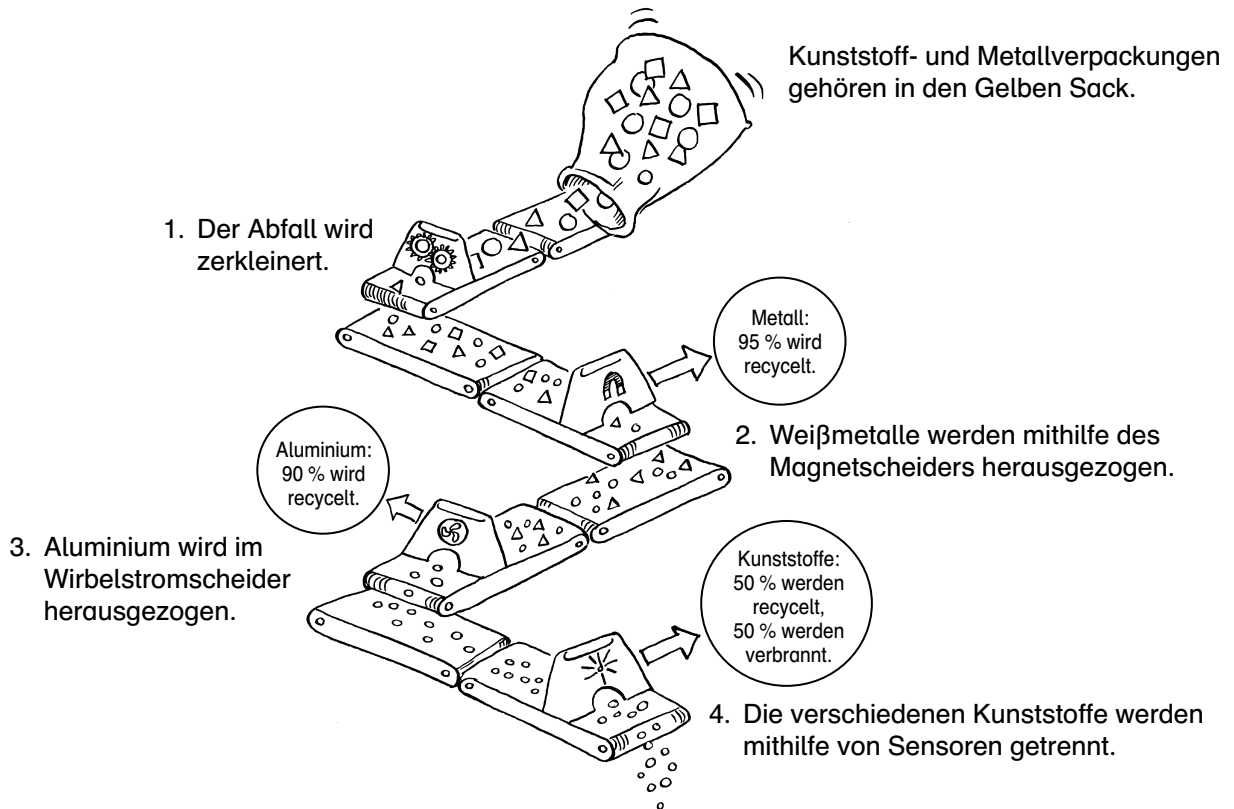
\_\_\_\_\_ (Gewinn / Gehirn) und verhindert

Heißhungerattacken. Und wenn man ab und zu

einen Hamburger oder Pommes isst, ist das auch in Ordnung.

## Mülltrennung: der Gelbe Sack

☒ Schau dir die Grafik genau an. Was wird hier dargestellt? Kreuze dann unten die richtigen Aussagen an.



- a)  Verpackungen aus Kunststoff und Metall kommen in den Gelben Sack.  
 Alle Kunststoffe und Altmetalle kommen in den Gelben Sack.
- b)  Im letzten Schritt wird der Abfall zerkleinert.  
 Im ersten Schritt wird der Abfall zerkleinert.
- c)  Der Magnetscheider zieht die Weißmetalle heraus.  
 Der Magnetscheider zerkleinert die Weißmetalle.
- d)  Der Wirbelstromscheider trennt das Aluminium von den Kunststoffen.  
 Der Wirbelstromscheider trennt die Kunststoffarten.
- e)  Die verschiedenen Kunststoffe werden von Sensoren zerkleinert.  
 Die verschiedenen Kunststoffe werden von Sensoren getrennt.
- f)  95 bzw. 90 % der Metalle und des Aluminiums, aber nur 10 % des Kunststoffs werden recycelt.  
 95 bzw. 90 % der Metalle und des Aluminiums, aber nur 50 % des Kunststoffs werden recycelt.

## Neil Armstrong – der erste Mensch auf dem Mond

✂ Lies den Text über Neil Armstrong und fülle dann den Steckbrief aus.

Neil Alden Armstrong wurde am 5. August 1930 bei Wapakoneta, Ohio, geboren. Der US-amerikanische Pilot und Astronaut mit deutschen Vorfahren war der erste Mensch auf dem Mond. Schon als Kind interessierte er sich für Flugzeuge und die Fliegerei. Mit 17 Jahren erwarb er eine Pilotenlizenz. 1947 begann er ein Studium zum Flugzeugingenieur. Aber schon 1949 musste er das Studium unterbrechen, weil er zum Militärdienst eingezogen wurde. Erst 1952 konnte er es fortsetzen und schloss es mit dem Bachelor in Luftfahrttechnik 1955 erfolgreich ab. Von da an arbeitete er als Testpilot bei der NASA. 1966 wurde er Kommandant des Gemini-8-Fluges. Zum ersten Mal wurden dabei im All zwei Raumfahrzeuge aneinandergeschaltet. Ab 1967 arbeitete Armstrong beim Apollo-Programm mit, das eine Mondlandung zum Ziel hatte. Am 20. Juli 1969 landete er mit der Mondlandefähre Eagle auf dem Mond. Sechs Stunden

später, am 21. Juli 1969, konnte Armstrong die Mondlandefähre verlassen und betrat als erster Mensch den Mond. Das Ereignis wurde live im Fernsehen übertragen und von geschätzten 500 bis 600 Millionen Menschen gesehen. 1970 erhielt er für seine Verdienste den Ehrendoktor in Ingenieurwissenschaften. Von 1971 bis 1979 arbeitete er als Professor für Luft- und Raumfahrttechnik an der University of Cincinnati. Ab 1979 war Armstrong dann bei verschiedenen Firmen im Aufsichtsrat und für die Regierung in verschiedenen Kommissionen für die Raumfahrt tätig. Er starb 2012 im Alter von 82 Jahren.



### Steckbrief

Name: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geburtsort: \_\_\_\_\_

#### Stationen:

1947 \_\_\_\_\_

1949 \_\_\_\_\_

1955 \_\_\_\_\_

ab 1955 \_\_\_\_\_

1966 \_\_\_\_\_

ab 1967 \_\_\_\_\_

1969 \_\_\_\_\_

1970 \_\_\_\_\_

1971–1979 \_\_\_\_\_

ab 1979 \_\_\_\_\_

2012 \_\_\_\_\_