



Text 1

Social Media und Selbstbild - Wie funktionieren sie zusammen?

von Paula Meier, 2023, faz.net

Die sozialen Medien versprechen, Menschen näher zusammenzubringen und Freundschaften weltweit zu pflegen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Viele Jugendliche fühlen sich unter Druck gesetzt, immer das perfekte Bild abzugeben. Es wird gefiltert und bearbeitet, was das Zeug hält – für das perfekte Selfie.

Studien zeigen, dass sich über 70 Prozent der Jugendlichen auf Social Media mit anderen vergleichen und dadurch oft ein schlechtes Selbstwertgefühl entwickeln. Experten warnen, dass dieser ständige Vergleich zu Stress und Unzufriedenheit führen kann. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass das Gehirn Dopamin ausschüttet, wenn Likes und Kommentare eingehen – ähnlich wie bei einer Belohnung. Doch die Wirkung lässt schnell nach, und viele Jugendliche verspüren den Drang, immer mehr Anerkennung zu bekommen. Die Folge: Stress und Frustration durch Likes und Follower.

Immer mehr junge Menschen entscheiden sich deshalb bewusst für sogenannte Social-Media-Pausen oder schränken ihre Nutzung ein, um sich besser zu fühlen.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an -
erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*

Text 2

Nachhaltige Mode – Nur ein Trend oder Notwendigkeit?

von Paula Meier, 2023, faz.net

Fast Fashion verspricht günstige und trendige Kleidung, die immer neu und aktuell ist. Doch das Problem wird schnell sichtbar: Enorme Mengen Kleidung werden jährlich weggeworfen, die Umwelt leidet unter Chemikalien und Mikroplastik, das bei der Produktion und beim Waschen der Textilien in die Flüsse gelangt. Die Realität ist, dass heute Kleidung billiger denn je ist, aber dadurch auch relativ viel Schaden anrichtet.

In den letzten Jahren gibt es einen neuen Trend: nachhaltige Mode. Secondhand-Kleidung und Upcycling sind immer beliebter bei Jugendlichen, die ihre Outfits kreativ und umweltfreundlich gestalten wollen. Laut einer Umfrage kaufen über 40 Prozent der jungen Menschen gelegentlich Secondhand, weil sie sich Gedanken über die Umwelt machen.

Der Trend zeigt: Es geht nicht nur um Mode, sondern auch um Verantwortung. Aber nachhaltige Mode hat ihren Preis und ist oft teurer als Fast Fashion, was viele abschreckt.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an -
erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*

Text 3

Vaping – die unsichtbare Gefahr

von Paula Meier, 2023, faz.net

E-Zigaretten werden oft als gesündere Alternative zum Rauchen verkauft, und viele Jugendliche sehen Vaping als harmlos. Die Realität zeigt aber, dass Vaping gesundheitliche Risiken birgt, die oft unterschätzt werden. Viele E-Liquids enthalten Nikotin und schädliche Chemikalien, die bei regelmäßigem Konsum die Lunge und das Herz-Kreislauf-System belasten können.

Besonders bei Jugendlichen, die oft noch nie Zigaretten geraucht haben, kann Vaping zur Nikotinsucht führen. Eine Umfrage zeigt, dass etwa 25 Prozent der Jugendlichen in Deutschland mindestens einmal E-Zigaretten ausprobiert haben. Experten warnen, dass durch das Vaping neue Abhängigkeiten entstehen, die oft als harmlos eingeschätzt werden.

In einigen Ländern werden deshalb härtere Gesetze diskutiert, um Jugendliche vor den Gefahren des Vapings zu schützen.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an - erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*

Text 4

Mental Health und Schulstress

von Paula Meier, 2023, faz.net

Der Druck in der Schule hat zugenommen, und viele Jugendliche fühlen sich oft überfordert. Laut einer Studie geben über 60 Prozent der Schülerinnen und Schüler an, dass sie unter Schulstress leiden. Prüfungen, Noten und der Wunsch, immer besser zu werden, sorgen bei vielen für Schlafprobleme, Kopfschmerzen und sogar Depressionen.

Experten raten, dass Jugendliche lernen, Stress abzubauen und Pausen einzulegen. Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und feste Schlafzeiten können dabei helfen, die psychische Gesundheit zu stärken. An manchen Schulen gibt es mittlerweile sogar spezielle Angebote zur Stressbewältigung, wie Yoga- oder Meditationskurse.

Es zeigt sich: Ein gesunder Umgang mit Stress ist wichtig für die mentale Gesundheit, und immer mehr Jugendliche setzen sich dafür ein, dass das Thema Mental Health in Schulen ernst genommen wird.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an -
erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*

Text 5

Gaming und Freizeit – Realitätsflucht oder Entspannung?

von Paula Meier, 2023, faz.net

Videospiele versprechen Spannung und Abenteuer, die viele Jugendliche in ihrer Freizeit genießen. Die Realität ist jedoch, dass das Spielen von Videospielen schnell zur Flucht aus dem Alltag werden kann. Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche in Deutschland durchschnittlich drei Stunden am Tag mit Gaming verbringen, und bei einigen entwickelt sich daraus sogar eine Sucht.

Gaming-Experten warnen, dass bei zu viel Spielen der Bezug zur Realität verloren gehen kann und der soziale Kontakt zu Freunden und Familie leidet. Dennoch ist Gaming für viele Jugendliche auch eine Möglichkeit, Stress abzubauen und in eine andere Welt einzutauchen, um zu entspannen.

Manche Jugendliche setzen sich bewusst Limits und spielen nur an bestimmten Tagen oder zu bestimmten Zeiten. Eine gesunde Balance zwischen Freizeitaktivitäten und Bildschirmzeit wird immer wichtiger, um Gaming als positives Hobby zu erleben.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an -
erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*



Text 6

Vegetarisch und Vegan – Essen ohne Fleisch

von Paula Meier, 2023, faz.net

Immer mehr Jugendliche entscheiden sich für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Sie wollen damit etwas für den Tierschutz und die Umwelt tun. Laut einer Studie verzichten bereits rund 15 Prozent der jungen Menschen in Deutschland auf Fleisch und tierische Produkte.

Doch die vegane Ernährung bringt auch Herausforderungen mit sich: Viele Vitamine und Mineralstoffe, die normalerweise in Fleisch enthalten sind, müssen gezielt durch pflanzliche Alternativen oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Experten warnen, dass vor allem bei Jugendlichen ein Mangel an Eisen oder Vitamin B12 vorkommen kann, wenn die Ernährung nicht ausgewogen ist.

In Schulen und Kantinen gibt es deshalb inzwischen mehr vegetarische und vegane Optionen, um den steigenden Bedarf an pflanzlichen Speisen zu decken und den Jugendlichen eine gesunde Ernährung zu ermöglichen.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an - erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*

Text 7

Influencer und Werbung – Vertrauensverlust oder neue Trends?

von Paula Meier, 2023, faz.net

Influencer haben großen Einfluss auf die Kaufentscheidungen junger Menschen, denn ihre Empfehlungen erscheinen oft authentisch und ehrlich. Produkte, die in sozialen Medien vorgestellt werden, erreichen Millionen Menschen weltweit. Doch immer öfter kommt Kritik auf: Viele Influencer machen Werbung, ohne ihre Follower deutlich darauf hinzuweisen.

Laut einer Umfrage haben 40 Prozent der Jugendlichen das Vertrauen in Influencer verloren, weil sie das Gefühl haben, ständig beeinflusst zu werden. Experten warnen, dass die Grenze zwischen authentischen Empfehlungen und reiner Werbung oft schwer zu erkennen ist.

Viele junge Menschen setzen sich inzwischen kritisch mit Influencern auseinander und entscheiden bewusst, welchen Profilen sie folgen und welche Produkte sie wirklich brauchen.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an -
erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*



Text 8

Nachhilfe boomt – der Druck auf Schüler wächst

von Paula Meier, 2023, faz.net

Immer mehr Schüler und Schülerinnen nehmen Nachhilfeunterricht, um in der Schule besser abzuschneiden. Der Grund ist oft der wachsende Leistungsdruck und der Wunsch, gute Noten für die spätere Berufswahl zu haben. Besonders in Fächern wie Mathematik und Englisch ist die Nachfrage groß.

Die Realität zeigt, dass über 30 Prozent der Jugendlichen mindestens einmal pro Woche Nachhilfe bekommen. Das führt jedoch auch zu einer höheren finanziellen Belastung für die Eltern, denn Nachhilfe ist nicht immer günstig. Experten warnen, dass der Druck auf die Schüler durch den zusätzlichen Unterricht eher wächst als sinkt.

Viele fordern, dass die Schulen mehr Unterstützung anbieten sollten, um Nachhilfe langfristig überflüssig zu machen.

-
- 1. Lies den Text, wende dabei unsere Lesetechniken an -
erst global lesen, dann selektiv lesen, kurz Notizen pro Absatz machen!*
 - 2. Verfasse anschliessend deinen eigenen Text: leite deinen Text akademisch ein (Einleitung) und rekapituliere dann den Quelltext mit deinen eigenen Worten.*