

3L 2TJ

Ime, priimek:

Razred: _____

Nalogo rešujejo tekmovalci skupine F

Točkovnik

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke
A.	Bralno razumevanje - 1. naloga	8	
	2. naloga	7	
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	10	
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. naloga	9	
	2. naloga	6	
D.	Pisno sporočanje	10	
	Skupno število točk	50	

A) *Leseverstehen*

Tipps für ein gesundes Leben



https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/23/22/36/still-life-2338824_960_720.jpg



Šolsko tekmovanje v znanju nemškega jezika za 3. letnik srednjih šol

Skupina F: tehniški, strokovni in poklicni program - 1. in 2. tuji jezik

Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund, glücklich und fit zu bleiben. Mit dem richtigen Lebensstil kann man selbst vieles dazu beitragen. Ein gesundes Leben kann von jedem im Alltag umgesetzt und gelebt werden. Die wichtigsten Faktoren sind ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, regelmäßige Entspannungsphasen und genügend Schlaf.

A

Um gesund zu bleiben, steht eine ausgewogene Ernährung an erster Stelle. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, am besten roh, in allen Farben und Sorten, wenig Fleisch, viele pflanzliche Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und wenig Fett – das erhält nicht nur unsere Lebensfunktionen, sondern stärkt auch das Immunsystem.

B

Am besten Wasser, Fruchtschorle oder ungesüßte Kräuter- oder Fruchttees. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus. Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken.

Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dem erwachsenen Menschen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Flüssigkeit. Achtung: Alkohol zählt nicht dazu und schadet mehr, als es dem Körper guttut.

C

Sport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor. Und: Es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen. Auch wer erst im Alter beginnt, profitiert von den positiven Wirkungen.

D

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Aus diesem Grund sollte man jeden Tag an die frische Luft gehen. Neben der frischen Luft tankt man gleichzeitig Licht, was die Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von Vitamin D und das ist unentbehrlich für starke Knochen.

E

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an der Widerstandskraft, was wiederum zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen kann. Hier gilt: einen Gang zurückschalten und sich regelmäßig Auszeiten vom stressigen Alltag gönnen. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.



Šolsko tekmovanje v znanju nemškega jezika za 3. letnik srednjih šol
Skupina F: tehniški, strokovni in poklicni program - 1. in 2. tuji jezik

F

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das wir ebenso regelmäßig befriedigen müssen wie Essen und Trinken. Er ist unverzichtbare Lebensgrundlage und die Voraussetzung für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren.

G

Ob man es will oder nicht: Jeder ist eingebunden in ein Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität, die psychische und körperliche Gesundheit.

Lebendige und erfüllte Beziehungen – diese beginnen bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben. Menschen, die in glücklichen Beziehungen leben, genießen das Leben mehr und sind glücklicher, was sich auch auf die Gesundheit auswirkt. Und nicht zu vergessen, auch Sex trägt zum Wohlbefinden bei!

Quelle: <http://www.kinder-jugend-familie.info/gesundheit/tipps-fuer-ein-gesundes-leben>

- 1. Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuze an. 8 Pkt./___**
So trditve pravilne (R) ali ne (F)? Označi.

		R	F
1.	Mit einem richtigen Lebensstil könnte jeder gesund leben.		
2.	Das Immunsystem wird von einer gesunden Ernährung gestärkt.		
3.	Das Blut fließt richtig durch den Körper, wenn wir nicht genug Wasser trinken.		
4.	Wenn Menschen erst im Alter anfangen Sport zu treiben, ist das nicht gesund für den Körper.		
5.	Serotonin verbessert die Stimmung der Menschen.		
6.	Entspannung ist notwendig um gesund zu bleiben.		
7.	Menschen müssen genug schlafen um ihren ganzen Körper zu erneuern.		
8.	Gute zwischenmenschliche Beziehungen haben keine Auswirkung auf unsere Gesundheit.		

- 2. Wie lauten die passenden Überschriften zu den Textabschnitten A–G? 7 Pkt./___**
Kako se glasijo ustrezni naslovi k odlomkom A–G?

1.	Lieben und geliebt werden	
2.	Auszeiten vom Alltag nehmen	
3.	Regelmäßige Bewegung	
4.	Richtige Ernährung	
5.	Ausreichend Flüssigkeiten zu sich nehmen	
6.	Frischluft und Licht	
7.	Die Nacht ist nicht zum Toben da	



B) Strukturen – Lückentext

1. Setze die fehlenden Formen, Endungen und/oder Wörter ein. Achte auch auf die korrekte Schreibung.

10 Pkt./ ____

Vstavi manjkajoče oblike, končnice in besede. Pazi na pravilen zapis.

Ernährung: Europas dicke Kinder

- Eine große Studie zur Kindergesundheit in Europa zeigt, _____ (1) Krankheitsrisiken und Lebenserwartung vom Einkommen und der Ausbildung abhängen.
- Während im sozial benachteiligten Süditalien etwa 40 Prozent der Kinder unter zehn Jahren übergewichtig oder fettleibig sind, sind es in Belgien unter zehn Prozent.
- Neben _____ (2) Familie und d_____ sozial_____ (3) Umfeld spielt auch der Medienkonsum eine Rolle für das Wohlergehen der Kinder.

Von Werner Bartens

Vielen Kindern in Europa geht es nicht gut. Sorgen bedrücken sie, sie ernähren sich nicht gut und sie bewegen sich zu _____ (4). Sogar in einem reichen Land wie Deutschland sind _____ (5/ **viel**) als zwei Millionen Kinder einem "erhöhten Armutsrisiko" ausgesetzt, _____ (6) sie in Haushalten leben, denen weniger als 60 Prozent des durchschnittlichen Einkommens zur _____ (7) stehen. Immerhin jedes _____ (8/ **7.**) Kind lebt von Hartz IV. Für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden hat das massive Folgen.

Wie sehr Krankheitsrisiken und Lebenserwartung vom Einkommen und der Ausbildung abhängen, zeigt eine der bisher größten Studien zur Kindergesundheit in Europa. Mehr als 16.000 Kinder im Alter zwischen zwei und zehn Jahren aus acht _____ (9/ **Land**) nahmen seit 2007 daran teil. Der Großteil von ihnen wurde weiter beobachtet, bis sie zwischen neun und 17 Jahre alt waren. Auf diese Weise konnte der Einfluss der Familie und des sozialen Umfelds genauer analysiert werden. Während im sozial benachteiligten Süditalien 40 Prozent der Kinder unter zehn Jahren übergewichtig oder gar fettleibig sind, beträgt der Anteil im vergleichsweise wohlhabenden Belgien weniger als zehn Prozent. Mädchen sind häufiger dicker _____ (10) Jungen. In allen Ländern zeigt sich zusätzlich ein Gewichtsunterschied, der abhängig von der sozialen Klasse ist. Während in Deutschland etwa 14 Prozent der Kinder in der höchsten Einkommens- und Bildungsschicht als übergewichtig gelten, beträgt der Anteil der dicken Kinder in den weniger wohlhabenden Schichten ungefähr 25 Prozent.

Der Text wurde von der Seite Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-europas-dicke-kinder-1.3370660> genommen und gekürzt.

B) Strukturen – Grammatische Aufgaben

1. **Verbinde die Sätze mit einer Konjunktion ohne die Bedeutung zu ändern. 9 Pkt./___**
Poveži stavke z ustreznim veznikom. Pri tem ne spremeni pomena.



https://cdn.pixabay.com/photo/2017/11/03/14/32/beverages-2914497_960_720.jpg

- 1 Alkohol zählt nicht zu den gesunden Flüssigkeiten. Er schadet dem Körper.

- 2 Trinken wird der Gesellschaft empfohlen. Viele Menschen trinken nicht genug Flüssigkeiten am Tag.

- 3 Um gesund zu leben brauchen die Menschen Obst, Gemüse und wenig Fleisch. Sie brauchen auch Liebe und Bewegung.

**2. Bilde die geforderten Wortarten aus den unterstrichenen Wörtern in Klammern.
Pass auf die grammatisch richtige Bildung der neuen Wörter auf! 6 Pkt./ ____**

Iz podčrtanih besed v oklepaju tvori zahtevane besedne vrste. Pazi na slovnično pravilne oblike novih besed.

Jennifer Lawrence hält nichts von Fitness-Posts



https://cdn.pixabay.com/photo/2017/07/02/19/24/dumbbells-2465478_960_720.jpg

Viele Promis teilen ihre sportlichen _____ (1. Substantiv/Pluralform aus Verb leisten) in den sozialen Medien. Jennifer Lawrence ist genervt von solchen Posts. Fitnessübungen machen der Oscargewinnerin keinen Spaß.

Lady Gaga auf der Yogamatte, Britney Spears bei _____ (2. Substantiv: auf einer Hand stehen) und Dwayne „The Rock“ Johnson in jeder nur erdenklichen Trainingssituation - Fitness-Posts gehören zu den Lieblingsbeschäftigungen vieler Stars. Einer Prominenten geht dieser Trend mehr als nur ein bisschen auf die Nerven: Oscar-Preisträgerin Jennifer Lawrence kann mit den Fitness-Selfies ihrer Show-Business-Kollegen nichts _____ (3. Verb aus Substantiv der Anfang). Bei einem Auftritt in der „Greg James Show“ auf „BBC Radio 1“ nahm die Schauspielerin an einem Spiel teil, in dem sie Dinge auflisten sollte, die sie im Alltag _____ (4. Verb aus Substantiv die Nerven). Ganz oben auf der Liste: Leute, die so tun, als mache Fitness Spaß - vor allem jene, die in den sozialen Medien darüber _____ (5. Verb aus Substantiv die Posts).

Einige ihrer Kollegen würde Lawrence _____ (6. Adjektiv/Superlativ aus Substantiv die Liebe) verbannen: „Können wir sie nicht einfach alle auf eine Insel tun?“, scherzte die Schauspielerin. „Irgendwohin, wo wir nichts mehr darüber hören müssen?“ Ihr sei es egal, wie viele Schritte oder Meilen jemand an einem Tag schon zurückgelegt habe.

Quelle: <http://www.spiegel.de/panorama/leute/jennifer-lawrence-haelt-nichts-von-fitness-posts-a-1167738.html>



Šolsko tekmovanje v znanju nemškega jezika za 3. letnik srednjih šol
Skupina F: tehniški, strokovni in poklicni program - 1. in 2. tuji jezik

C) *Meinung ausdrücken*

Inhalt – 6 Pkt./ ____

Gram. Korrektheit – 3 Pkt./ ____

Textlänge – 1 Pkt./ ____

Gesamtpunktzahl - 10 Pkt./ ____

Einen Brief schreiben - schreibe einen Text mit **50 bis 70 Wörtern**.

Tina/Tine bekam einen Brief von Anne. Schreibe eine Antwort an Anne, in dem du ihr einige Ratschläge gibst, wie sie gesund leben kann.

Liebe Tina/Lieber Tine,

wie geht es dir? Ich schreibe dir deshalb, weil ich ein Problem habe. Ich habe in den Ferien ein bisschen zugenommen und jetzt fühle ich mich nicht gut in meiner Haut. Kannst du mir bitte einige Ratschläge geben, was ich machen soll, um gesund zu leben und um wieder fit zu werden.

Schöne Grüße

Deine Anne

