

**ŽUPANIJSKO NATJECANJE  
UČENIKA OSNOVNIH ŠKOLA REPUBLIKE HRVATSKE  
2020./2021.  
KATEGORIJA II**

**HÖRVERSTEHEN - Transkripte der Texte**

**Aufgabe 1**

Lies zuerst die Überschriften (a-m). Dafür hast du zwei Minuten Zeit. Hör dir dann die Texte (0-10) zum Thema „Tipps gegen Prüfungsstress“ an und ordne jedem Text die passende Überschrift zu. Zwei Überschriften bleiben übrig. Beachte das Nullbeispiel. Du hörst die Texte zweimal. Anschließend hast du zwei Minuten Zeit, um deine Antworten in den Antwortbogen zu übertragen.

**Tipps gegen Prüfungsstress**

**Text 0.**

Es ist bekannt: Wer beim Unterricht aktiv mitmacht, dem fällt dann auch das Lernen für den Test leichter. Wenn du der Lehrkraft und anderen Schülern und Schülerinnen aufmerksam zugehört hast, dann kannst du das Lernmaterial entspannt zu Hause nur wiederholen und erweitern.

**Text 1.**

Es ist wichtig, sich mindestens fünf Tage vor der Prüfung an das Lernmaterial zu setzen und jeden Tag ein bisschen zu lernen. Denn wenn du rechtzeitig mit dem Lernen für den Test beginnst, brauchst du keine Angst zu haben, dass du nicht alles schaffst.

**Text 2.**

Teile dir das Lernmaterial genau ein und überlege dir, wieviel Zeit du für einige Teile brauchst und wie lange du dich ausruhen kannst. Kleine Entspannungspausen sind nämlich sehr wichtig für erfolgreiches Lernen.

**Text 3.**

Plane nach dem Lernen immer ein kleines Highlight ein, zum Beispiel eine Extra-Folge deiner Lieblingsserie, auf jeden Fall etwas, was dir Freude macht. Du wirst sehen: auf diese Weise bleibt besser memoriert, was du gelernt hast.

**Text 4.**

Wenn du noch nicht weißt, wie du dir Inhalte am besten merken kannst, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, dass du das entdeckst. Manche Schüler oder Schülerinnen lernen nämlich besser in der Gruppe, andere malen sich die Lerninhalte auf. Mindmaps sind auch super Lernhelfer.

**Text 5.**

Das weißt du doch schon: Im Internet gibt es eine Reihe von Übungen, mit denen du das Lernmaterial vertiefen oder wiederholen kannst– ob mit Videos, Spielen oder ganzen Lernplattformen, die Möglichkeiten sind zahlreich.

**Text 6.**

Um dir die Angst vor einer Prüfung oder einem Referat zu nehmen, kannst du die Stresssituation mit deinen Familienmitgliedern zu Hause nachspielen – wie in der Schule. Probiere es aus – es kann riesengroßen Spaß machen und auf diese Weise übst du, wie du besser mit der Testsituation umgehen kannst.

**Text 7.**

Weißt du, was die Prüfungsangst stärker macht? Gedanken wie „Ich kann das nicht!“, „Ich schaffe das nie!“. Mache aus diesen negativen Gedanken positive, wie „Ich kann das!“ „Ich schaffe das!“, schreibe sie auf und hänge sie über den Schreibtisch. Du sollst diese Sätze immer wieder für dich wiederholen, ob beim Lernen oder während des Tests.

**Text 8.**

Weißt du, was du vor einer Prüfung nicht machen sollst? Darüber nachdenken, was für eine Note du bekommen wirst. Das kann nämlich deine Konzentration stören, nicht nur beim Lernen, sondern auch bei der Prüfung. Mache dir keine Sorgen und sei optimistisch!

**Text 9.**

Es klingt so einfach, aber es hilft, wenn man sehr nervös ist: Kurz vor der Prüfung ist es gut, ein paar Mal tief Luft zu holen und eine Minute einfach aus dem Fenster zu schauen. Danach bist du bestimmt nicht mehr so nervös. Noch ein Schluck Wasser und es kann losgehen!

**Text 10.** Während der Prüfung hilft meistens, die leichten Aufgaben zuerst zu lösen. Es beruhigt sehr, gleich etwas geschafft zu haben und man sichert sich wichtige Punkte. Es hilft auch, mit einem Blatt die Aufgaben abzudecken, die du gerade nicht machst. So sieht die Masse der Aufgaben gleich viel kleiner aus.

Bearbeitet nach: <https://www-de.scoyo.com/eltern/schule/schulprobleme/angst-vor-klassenarbeiten-tipps-pruefungsangst-bei-kindern>

## Aufgabe 2

Lies zuerst die Fragen (0-10). Dafür hast du zwei Minuten Zeit. Hör dir danach den Text „Mit 15 schon eine Reisetante“ an und wähle die richtige Antwort: a, b oder c aus. Beachte das Nullbeispiel. Du hörst den Text zweimal. Anschließend hast du zwei Minuten Zeit, um deine Antworten in den Antwortbogen zu übertragen.

### Mit 15 schon eine Reisetante

Meine Familie geht oft auf lange Reisen und macht noch öfter Ausflüge. Meistens bleiben wir irgendwo für zwei Tage, doch manchmal kommen wir schon am gleichen Abend zurück. Heute weiß ich das zu schätzen. Doch als ich klein war, hat mir nicht gepasst, dass wir sonntags oft nicht zu Hause waren und ich deshalb selten ausschlafen konnte. Am schlimmsten war aber, dass ich meine Freundinnen nie zu mir nach Hause einladen konnte. Und über eine Pyjamanacht habe ich gar nicht nachgedacht. Immer wenn eine meiner Freundinnen Geburtstag hatte, habe ich gleich ein tolles Geschenk gekauft. Ich wusste aber nie, ob ich zur Party auch kommen kann. Außerdem konnte ich fast nie lange bleiben, denn für den nächsten Tag war meistens schon ein neuer Ausflug geplant. Meine Eltern wollten nämlich, dass ich unser Bundesland, Bayern, richtig kennenlerne und so haben wir fast jedes Wochenende verschiedene Sehenswürdigkeiten besichtigt, was mir eigentlich gefallen hat. Dass wir immer lokale Spezialitäten ausprobiert haben, hat mich auch nicht gestört. Mit unbekannten Menschen, die wir immer wieder getroffen haben, wollte ich aber nie sprechen. Es war für mich auch anstrengend, dass wir in der Regel nicht mit unserem Auto unterwegs waren. Wir sind manchmal mit dem Bus, aber meistens mit der Bahn gefahren. Meine Eltern wollten, dass ich während der Fahrt wach bleibe, aber nicht etwa um im Internet zu surfen, sondern um möglichst viel von der Umgebung zu sehen. Was die Unterkunft betrifft, so wollten meine Eltern nicht viel Geld ausgeben. Also haben wir ab und zu in einem Appartement und nie in einem Hotel geschlafen, sondern meistens bei irgendwelchen Bekannten. Damals war ich nicht gerade froh, dass wir so oft unterwegs waren. Doch heute bin ich meinen Eltern dafür dankbar. Immer wenn meine Clique einen Ausflug organisieren will, brauchen wir dafür kein bekanntes Reisebüro oder Internetanzeigen, sondern schauen uns auf meinem Handy einfach meine Fotoalben an. So wählen wir gemeinsam unser Reiseziel aus und kaufen günstige Fahrkarten. Ich mache dann eine Liste von Sehenswürdigkeiten, wie eine richtige Reiseführerin. Meine Eltern geben uns immer nützliche Tipps und Vorschläge und buchen für uns auch alle Eintrittskarten. Eine Unterkunft brauchen wir meistens nicht, aber als wir aber einmal auch übernachten wollten, habe ich einfach unsere Bekannten in diesem Ort angerufen und schon war alles organisiert. Ich muss sagen, es hat sich wirklich gelohnt, von klein auf zu reisen.

Eigener Text