

## Test zum 9. Kapitel „EM Hauptkurs neu“

Erreichte Gesamtpunktzahl: ( /45) Note

Bemerkungen:

- **Es sind KEINE Hilfsmittel außer einem einsprachigen (Deutsch-Deutsch) Wörterbuch zulässig.**
- **Schreiben Sie bitte auf das Deckblatt ihren Vor- und Nachnamen.**
- **Bitte schreiben Sie sauber und leserlich. Nicht lesbare Texte werden nicht gewertet.**
- **Bitte benutzen Sie KEINE Bleistifte. Bleistiftschrift wird nicht gewertet.**
- **Bitte benutzen keine eigenen Blätter.**

Ein Täuschungsversuch wird sofort mit „nicht bestanden“ gewertet. Während der einzelnen Prüfungsteile kann der Raum nur durch die endgültige Abgabe des Prüfungsteils verlassen werden. Die Prüfungsordnung der Rheinland Privatschule wird mit der Teilnahme an diesem Test akzeptiert.

Gutes Gelingen!

Ihre Rheinland Privatschule

Notensystem:

sehr gut  $\geq 90\%$   
gut  $\geq 80\%$   
befriedigend  $\geq 70\%$   
ausreichend  $\geq 60\%$   
nicht bestanden  $\leq 59\%$

**Geschäftsführung:**

Aydin Öztürk  
[www.unitutor.de](http://www.unitutor.de)

**Geschäftsstelle Köln:**

Schildergasse 24-30  
50667 Köln  
Tel.: 0221 / 258 999 29  
e-Mail: [info@unitutor.de](mailto:info@unitutor.de)

**Geschäftsstelle Essen:**

Schützenbahn 11-13  
45127 Essen  
Tel.: 0201 / 10 26 73 – 1  
Fax: 0201 / 10 26 73 – 3

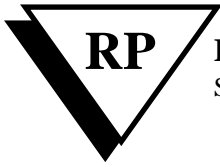
**Geschäftsstelle Düsseldorf:**

Friedrich-Ebert-Straße 55  
40210 Düsseldorf  
Tel.: 0211 / 179 5454  
Fax: 0211 / 179 52 58

**Geschäftsstelle Islamabad:**

Plot 2-1, Chaudhry Market I-9/4  
Islamabad / Pakistan  
Tel.: 0092 / 51 44 36 777  
Fax.: 0092 / 51 44 36 777

1/7



---

|  |  |   |   |  |            |
|--|--|---|---|--|------------|
| <b>Geschäftsführung:</b><br>Aydin Öztürk<br><a href="http://www.unitutor.de">www.unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Köln:</b><br>Schildergasse 24-30<br>50667 Köln<br>Tel.: 0221 / 258 999 29<br>e-Mail: <a href="mailto:info@unitutor.de">info@unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Essen:</b><br>Schützenbahn 11-13<br>45127 Essen<br>Tel.: 0201 / 10 26 73 – 1<br>Fax: 0201 / 10 26 73 – 3 | <b>Geschäftsstelle Düsseldorf:</b><br>Friedrich-Ebert-Straße 55<br>40210 Düsseldorf<br>Tel.: 0211 / 179 5454<br>Fax: 0211 / 179 52 58 | <b>Geschäftsstelle Islamabad:</b><br>Plot 2-1, Chaudhry Market I-9/4<br>Islamabad / Pakistan<br>Tel.: 0092 / 51 44 36 777<br>Fax.: 0092 / 51 44 36 777 | <b>2/7</b> |
|--|--|---|---|--|------------|

### Aufgabe 1

Welches Wort passt nicht? Streichen Sie durch.

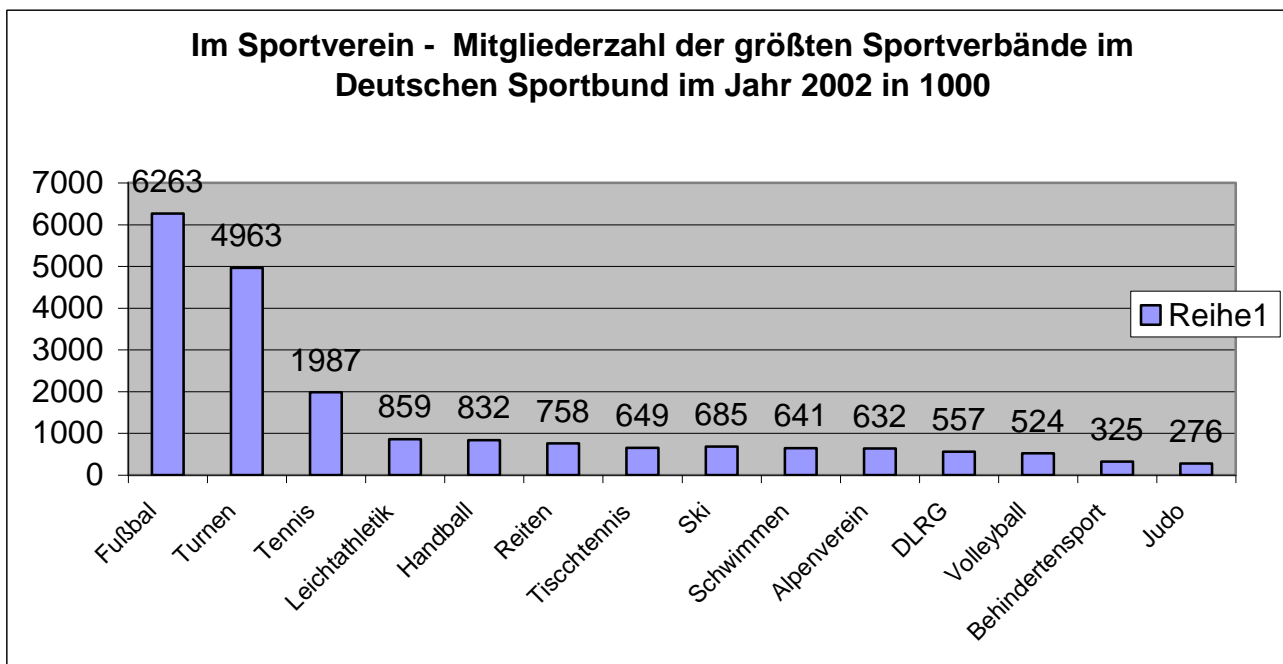
- a) Bewegung – Ausdauer – Kraft – Gymnastik – Geschmack
- b) Nervosität – Müdigkeit – Erholung – feuchte Hände – hoher Blutdruck
- c) konserviert – naturbelassen – unverändert – ohne Zusätze – unbehandelt
- d) sich entspannen – sich belasten – genießen – sich erholen – ausruhen
- e) Fette – Beilagen – Kohlenhydrate – Eiweiße - Vitamine

(...../5)

### Aufgabe 2

Arbeiten sie in folgenden Schritten!

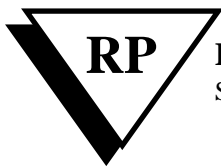
(...../20)



### Schritt 1

Sammeln Sie die Stichworte zu folgenden Fragen!

- Welchen Sport treiben Sie und wie finden Sie Partner dafür?
- Welche Bedeutung hat Sport in unserer Gesellschaft heutzutage?



- Welche interessanten Informationen entnehmen Sie der Statistik?
- Welche Funktion kann ein Sportverein über den sportlichen Aspekt hinaus haben?
- Wie organisieren sich die Menschen in Ihrem Heimatland beim Sport?

### Schritt 2

Gliedern Sie Ihren Text. Beantworten Sie dabei folgende Fragen!

- Mit welchem der Punkte oben leite ich das Referat am besten / interessantesten ein?
- Welche Argumente passen logisch hintereinander?
- Wie bringe ich meine Meinung zum Ausdruck?
- Womit schließe ich mein Referat ab?

### Schritt 3

Wählen Sie passende Sätze aus!

- Persönlicher Einstieg
- Einführung in das Thema
- Informationen zusammenfassen
- Folgerungen
- Vergleich zum Heimatland
- Persönliche Bewertung
- Schluss

### Aufgabe 3

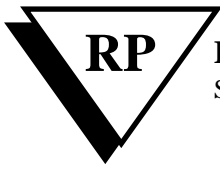
Lesen Sie den Text!

#### Kopfschmerzen

Für den Migränekranken ist eine gesunde Lebensführung besonders wichtig. Der Migränekranke muss lernen, sich richtig zu entspannen und außerhalb seiner Arbeitszeit seine Freizeit richtig zu gestalten. Viele Migränekranken wissen gar nicht, was Entspannung ist. Wegen dauernder Spannung und Gereiztheit sind sie überhaupt nicht fähig abzuschalten.

Ob die gepriesene Arbeitserleichterung ein Vorteil ist, wird aufgrund neuerer Untersuchungen immer zweifelhafter. Die mit zunehmender Automatisierung am Arbeitsplatz anscheinend so bequem gewordene Arbeit überfordert den Menschen oft in mehrfacher Hinsicht. Die übermäßigen nervlichen

|  |  |   |   |  |     |
|--|--|---|---|--|-----|
| <b>Geschäftsführung:</b><br>Aydin Öztürk<br><a href="http://www.unitutor.de">www.unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Köln:</b><br>Schildergasse 24-30<br>50667 Köln<br>Tel.: 0221 / 258 999 29<br>e-Mail: <a href="mailto:info@unitutor.de">info@unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Essen:</b><br>Schützenbahn 11-13<br>45127 Essen<br>Tel.: 0201 / 10 26 73 – 1<br>Fax: 0201 / 10 26 73 – 3 | <b>Geschäftsstelle Düsseldorf:</b><br>Friedrich-Ebert-Straße 55<br>40210 Düsseldorf<br>Tel.: 0211 / 179 5454<br>Fax: 0211 / 179 52 58 | <b>Geschäftsstelle Islamabad:</b><br>Plot 2-1, Chaudhry Market I-9/4<br>Islamabad / Pakistan<br>Tel.: 0092 / 51 44 36 777<br>Fax.: 0092 / 51 44 36 777 | 4/7 |
|--|--|---|---|--|-----|

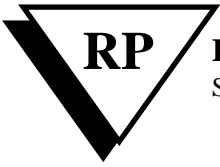


und seelischen Belastungen am Arbeitsplatz haben verschiedene Ursachen: Lärm und Hitze durch bestimmte Arbeitsformen, Nachtschicht- und Fließbandarbeit mit ihrer Anforderung an Konzentration besonders bei Messgeräten, die Wechsel- und Nachtschicht, die in automatisierten Betrieben unvermeidlich ist, Hetze und Zeitdruck, die zu einer übermäßigen physischen und psychischen Beanspruchung und folglich zur Kopfschmerzkrankheit führen.

Der Arzt wird seinen Patienten gewöhnlich raten, den ihnen gemäßen Biorhythmus wieder zu finden. Jeder Mensch hat bekanntlich seinen eigenen individuellen Rhythmus. Es gibt Tagmensen, und es gibt Nachtmensen, es gibt Menschen, die wenig Schlaf benötigen. Dadurch bedingt gibt es Menschen, die ihre produktivste und aktivste Zeit am frühen Morgen haben, und andere, die Nachtarbeiter sind. Diesen individuellen Rhythmus muss jeder Mensch selbst herausfinden. Dieser Lebensrhythmus muss möglichst ungestört ablaufen. Es hat wenig Sinn, dass ein Mensch, der früh ins Bett geht, abends eine schwer im Magen liegende Mahlzeit zu sich nimmt oder dass er vor dem Schlafengehen viel trinkt. Wichtig für den gesunden Schlaf ist das richtige Bett. Ich habe sehr oft chronische Kopfschmerzpatientin gesehen, die zu Hause in einem völlig durchgelegenen Bett mit einer tiefen Kühle in der Mitte schliefen. Ich habe solchen Patienten zuerst eine feste Matratze empfohlen und ihnen dann eine Kopffrolle verordnet, die das Abknicken der Halswirbelsäule im Schlaf verhindert.

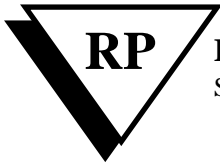
*Beantworten Sie mit eigenen Sätzen die Fragen!*

1. Warum können sich viele Migränekranke nicht entspannen?
2. Welchen Belastungen ist der heutige Mensch am Arbeitsplatz ausgesetzt?
3. Beschreiben Sie Menschentypen nach ihrem Lebensrhythmus!
4. Wie entspannen Sie sich am besten?



(...../20)

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>Geschäftsführung:</b><br>Aydin Öztürk<br><a href="http://www.unitutor.de">www.unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Köln:</b><br>Schildergasse 24-30<br>50667 Köln<br>Tel.: 0221 / 258 999 29<br>e-Mail: <a href="mailto:info@unitutor.de">info@unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Essen:</b><br>Schützenbahn 11-13<br>45127 Essen<br>Tel.: 0201 / 10 26 73 – 1<br>Fax: 0201 / 10 26 73 – 3 | <b>Geschäftsstelle Düsseldorf:</b><br>Friedrich-Ebert-Straße 55<br>40210 Düsseldorf<br>Tel.: 0211 / 179 5454<br>Fax: 0211 / 179 52 58 | <b>Geschäftsstelle Islamabad:</b> 6/7<br>Plot 2-1, Chaudhry Market I-9/4<br>Islamabad / Pakistan<br>Tel.: 0092 / 51 44 36 777<br>Fax.: 0092 / 51 44 36 777 |
|--|--|---|---|--|



---

|  |  |   |   |  |            |
|--|--|---|---|--|------------|
| <b>Geschäftsführung:</b><br>Aydin Öztürk<br><a href="http://www.unitutor.de">www.unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Köln:</b><br>Schildergasse 24-30<br>50667 Köln<br>Tel.: 0221 / 258 999 29<br>e-Mail: <a href="mailto:info@unitutor.de">info@unitutor.de</a> | <b>Geschäftsstelle Essen:</b><br>Schützenbahn 11-13<br>45127 Essen<br>Tel.: 0201 / 10 26 73 – 1<br>Fax: 0201 / 10 26 73 – 3 | <b>Geschäftsstelle Düsseldorf:</b><br>Friedrich-Ebert-Straße 55<br>40210 Düsseldorf<br>Tel.: 0211 / 179 5454<br>Fax: 0211 / 179 52 58 | <b>Geschäftsstelle Islamabad:</b><br>Plot 2-1, Chaudhry Market I-9/4<br>Islamabad / Pakistan<br>Tel.: 0092 / 51 44 36 777<br>Fax.: 0092 / 51 44 36 777 | <b>7/7</b> |
|--|--|---|---|--|------------|