Как избегать лишнего стресса

Kompetenzniveau:	B1
Thema:	Gesundheit
Testformat:	Zuordnen von Aussagen zu kurzen Hörtexten (Format der standardisierten schriftlichen Reifeprüfung)
Bearbeitungszeit:	10 Minuten
Länge des Hörtexts:	3:47 Minuten
Anzahl der *Items*:	7

Kommentar:

Bei diesem Hörtext handelt es sich um die Aussagen von vier Personen, die sich nach einer Radiosendung zum Thema „Jugend und Stress" zu Wort melden. In ihren Reaktionen geben sie Tipps zur Stressvermeidung. Die Aufgabe überprüft das Verstehen von Hauptaussagen.

Lehrplanbezug:

8. Klasse, 6-jährig, Kompetenzmodul 7, Hören

- unkomplizierte Sachinformationen über gewöhnliche alltags-, berufs- oder ausbildungsbezogene Themen verstehen und dabei die Hauptaussagen und Einzelinformationen erkennen können, sofern klar artikuliert und mit vertrautem Akzent gesprochen wird

Deskriptoren des GeR-Begleitbands:

Hörverstehen allgemein > GeR, 2020, S. 59

(B1) Kann unkomplizierte Sachinformationen über gewöhnliche alltags- oder berufsbezogene Themen verstehen und dabei die Hauptaussagen und Einzelinformationen erkennen, sofern klar artikuliert und in einer vertrauten Varietät gesprochen wird.

Audiomedien und Tonaufnahmen verstehen > GeR, 2020, S. 63

(B1) Kann den Informationsgehalt der meisten Tonaufnahmen oder Rundfunksendungen über Themen von persönlichem Interesse verstehen, wenn deutlich und in der Standardsprache gesprochen wird.

Hinweis

Es empfiehlt sich, diese Aufgabe in Klassen mit 4-jährigem Russisch erst im 2. Semester einzusetzen.

Вы прослушаете высказывания 4 человек на тему «Стресс у молодёжи». Сначала у Вас будет 45 секунд, чтобы прочитать задание. Затем Вы прослушаете запись два раза. Во время прослушивания определите, кто из говорящих (1-4) какую мысль высказал. Два высказывания лишние, которые не следует использовать. Впишите соответствующие буквы в матрицу для ответов. Пример (0) уже выполнен.

После второго прослушивания у Вас будет 45 секунд, чтобы проверить правильность Ваших ответов.



Bild: Dana (Pixabay)

Как избегать лишнего стресса

Зрители реагируют на передачу по теме «У сегодняшней молодёжи большой стресс» и дают полезные советы.

Диктор 1	0	*C*
	1	
Диктор 2	2	
	3	
Диктор 3	4	
	5	
Диктор 4	6	
	7	

Какой аспект самый важный для зрителей?

A	Физическая активность
B	Найдите время для хобби
C	*Делайте перерывы во время учёбы*
D	Забота о сне и питании
E	Избегайте перфекционизма
F	Общение с близкими
G	Собственное благополучие
H	Учитесь медитировать
I	Учитесь говорить «нет»
J	Планирование времени

Lösung

0	1	2	3	4	5	6	7
C	H	A/D	A/D	B/I	B/I	J/F	J/F

Transkript

Диктор 1:

Сейчас многие молодые люди занимаются слишком долго и не отдыхают. Я тоже раньше сидел за книгами часами и сильно уставал. Потом я понял, что важно передохнуть. Теперь я каждые полчаса встаю, хожу по комнате или смотрю в окно. Иногда просто выхожу на минуту, чтобы подышать свежим воздухом. Такие короткие паузы помогают мне отдохнуть и работать без усталости.

Есть ещё одна вещь, которая очень помогает мне в жизни. Недавно я узнал, что можно успокоиться, если правильно дышать. Когда я чувствую, что начинаю сильно волноваться, я сажусь поудобнее, закрываю глаза и медленно начинаю дышать. Такое глубокое дыхание помогает мне остановиться, собраться с мыслями и почувствовать себя спокойнее. Теперь, если что-то сильно раздражает или пугает, я сразу вспоминаю про этот способ.

Диктор 2:

Хочу поделиться личным советом — занимайтесь спортом! Когда я начала бегать по утрам, я стала намного спокойнее. Это отличный способ справиться со стрессом. Даже если просто прогуляться вечером, становится легче на душе.

А ещё, если честно, раньше я ложилась спать поздно, а вечером ела всё подряд — много сладкого, фастфуд, почти никакой пользы. Но потом я поняла, что это только усиливает усталость и нервозность. Теперь я стараюсь ложиться спать в одно и то же время, чтобы организм успевал восстановиться, и ем на ужин больше фруктов, овощей и орехов. Я заметила, что это не только помогает чувствовать себя лучше, но и делает меня более спокойной и сфокусированной в течение дня.

Диктор 3:

У нас, молодёжи, часто нет времени на отдых. Но я нашёл способ: я каждый вечер уделяю полчаса своему любимому занятию, увлечению. Это может быть рисование или чтение книг. Такие занятия отвлекают от проблем и дарят радость. Но это ещё не всё.

Знаете, я всегда боялся отказывать друзьям или коллегам, если они что-то просили. А потом понял, что это вызывает у меня стресс. Сейчас, если я не могу помочь, я просто вежливо говорю: «Прости, у меня много дел» Это очень облегчает жизнь.

Диктор 4:

Когда я учусь или у меня много заданий, я всегда чувствую себя потерянной. Но я поняла, что помогает — это список задач. Утром я пишу, что мне нужно сделать, и отмечаю самое важное. Если делать всё по очереди, стресс уменьшается, потому что я знаю, что контролирую свой день.

Если я чувствую тревогу, мне всегда помогает разговор с мамой или лучшей подругой. Мама часто даёт полезные советы или напоминает, что я переживаю из-за мелочей. Подруга может поддержать шуткой или просто выслушать. Такой разговор помогает почувствовать себя спокойнее и напоминает, что я не одна. Это очень важно, особенно когда кажется, что всё идёт не так.

(Text: Anita Kollau, Audio: Fedir Bragar, Anastasiya Koshevaya, Michail Sidenko, Anastasiya Loseva)