

## LESEVERSTEHEN:

### TEXT 1

#### 1a Lest den folgenden Text und setzt die Wörter aus dem Kasten ein.

Strategien • Prüfung • Atemübung • Mut  
Pannen • Möglichkeit • Situation

#### **Angst vor der Prüfung? Strategien für den Notfall**

Nicht nur der Stoff für die (1) \_\_\_\_\_ lässt sich pauken, sondern auch (2) \_\_\_\_\_ für den Ernstfall. Psychologen raten zu langfristigen Maßnahmen wie Entspannungstechniken. Die muss man eine Weile üben, aber dann sind sie sehr wirksam. Schülern, die oft in Hektik geraten und in Tests unter ihrem Niveau bleiben, wird das „Mentale Training“ empfohlen. Damit kann man sich geistig auf die (3) \_\_\_\_\_ einstimmen und ihr den Schrecken nehmen.

Bei der „Erfolgsfantasie“ stellt man sich vor, wie man die Prüfung ohne Schwierigkeiten besteht und macht sich dadurch (4) \_\_\_\_\_.

In der „Bewältigungsfantasie“ spielt man durch, was in der Prüfung schiefgehen könnte – und wie man mit diesen (5) \_\_\_\_\_ am besten umgeht. Diese Methode eignet sich vor allem für Schüler, die Angst haben, völlig zu versagen.

Als SOS-Maßnahme in der Prüfung rät der Psychologe zu einer einfachen (6) \_\_\_\_\_: Eine Hand auf den Bauch legen und bewusst langsam und tief ein- und ausatmen. Auch eine (7) \_\_\_\_\_: Akupunkturpunkte aktivieren. Unter der Nase oder unter der Unterlippe sanft klopfen oder reiben, das beruhigt. Oder auf beiden Seiten der Nase unter den Augen reiben. Das beruhigt und wirkt nachdenklich.

**b Erklärt die Ratschläge, die im Text gegeben werden, mit eigenen Worten. Könnten euch diese Tipps helfen? Kennt ihr noch andere Methoden?**

TEXT 2

## 200 JAHRE FAHRRAD

1a Die Teile des Fahrrades Lesen Sie die Wörter und beschriften Sie die Teile des Fahrrades.



1b Ordnen Sie die passenden Teile des Fahrrades den Verben zu. Setzen Sie auch die richtige Verbform ein.

1. bremsen Mit der Bremse bremst man.
2. leuchten Das \_\_\_\_\_ und das \_\_\_\_\_ im Dunkeln.
3. lenken Mit dem \_\_\_\_\_ man.
4. schützen Mit dem \_\_\_\_\_ man seine Beine vor Schmutz.
5. treten In die \_\_\_\_\_ man.

## 2a Die Geschichte des Fahrrades. Lesen Sie den Text und kreuzen Sie an: richtig oder falsch?



Zu Beginn des 19. Jahrhunderts gingen die Menschen zu Fuß und sie transportierten Waren in Schubkarren oder mit Pferden. Wenn sie reisten, nutzten sie Pferdekutschen. Dann passierte 1815 eine schreckliche Naturkatastrophe: Der Vulkan Tambora in Indonesien brach aus und auf der Nordhalbkugel verdunkelte sich der Himmel. Es wurde so kalt, dass im folgenden Jahr, im Sommer 1816, kein Korn für Brot auf den Feldern wuchs. Die Menschen hungerten und natürlich gab es auch kein Fressen mehr für die Pferde, sie starben an Hunger. Was tun ohne Pferde? Der Erfinder Freiherr Karl von Drais erfand eine Maschine, mit der man sich ohne Pferde fortbewegen konnte: eine Laufmaschine. Auf seiner Testfahrt fuhr er mit ihr 14 Kilometer und erreichte eine Geschwindigkeit von 15 km/h: Die Erfindung war eine Sensation! In den nächsten Jahren entwickelte sich das Laufrad zum Fahrrad, es kamen Pedale dazu und schon 1869 konnte man mit einem Fahrrad bis zu 40 km/h schnell fahren.

In den folgenden Jahrzehnten begann das Fahrrad so auszusehen, wie wir es heute kennen. Das Fahrrad entwickelte sich zum Massentransportmittel. Heute nutzen in deutschen Großstädten 30% der Bevölkerung ein Fahrrad.

- |  | richtig                  | falsch                   |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Eine Naturkatastrophe war der Auslöser für die Erfindung des Fahrrades.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Freiherr Karl von Drais erfand zuerst kein Fahrrad, sondern eine Laufmaschine.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Die erste Fahrt von Karl von Drais war 15 Kilometer lang.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ende des 19. Jahrhunderts konnte man mit dem Fahrrad schon 40 Kilometer in der Stunde fahren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Heute fährt in Deutschland in den Großstädten ca. ein Drittel der Menschen Fahrrad.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |