Candidate Name: ……

St Swithun's
WINCHESTER

German

Sixth Form Academic Assessment

Sample paper

Time allowed: 1 hour

Instructions to Candidates

Candidates should answer <u>all</u> questions

<u>Further information:</u>
Write all answers on the assessment paper provided

No dictionaries allowed

Sektion 1

Thema: Fitness – Gesundheit – Routine

Schreiben Sie zwischen 90-100 Worte und beantworten Sie die Fragen:

- Was ist Ihre Tagesroutine montags bis freitags?
- Wie halten Sie sich fit?
- Was kann man machen, um gesund zu leben?
- Was macht Ihre Mutter und Ihr Vater?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Content:____10 **Accuracy: ____/5** **Total: _____/15**

Sektion 2

Lesen Sie den Text und machen Sie die Aufgaben dazu:

Sieben Stunden Schlaf

Der Deutsche geht um 23.04 Uhr ins Bett. Er braucht eine Viertelstunde zum Einschlafen. Dann schläft er bis 6.18 Uhr. Sein Nachtschlaf zählt somit exakt sechs Stunden, 59 Minuten.
Laut einer Studie der Universität Regensburg macht er das ganz richtig. Sieben Stunden sind nach neuester Forschung das Optimum. Wer sieben Stunden schläft, verbessert seine Aussichten auf ein langes Leben. Dagegen erhöht zu viel oder zu wenig Schlaf das Risiko, früher zu sterben. Wer acht Stunden schläft, ist besser daran als die Langschläfer. Für die ist das Risiko 30 Prozent größer, früher zu sterben.

Das gilt allerdings nur für Erwachsene. Für Jugendliche reicht es nicht, sieben Stunden zu schlafen. „In der Pubertät ist das Schlafbedürfnis von Natur aus erhöht“, sagt Schlafexperte Prfessor Jürgen Krull. Zwischen der sechsten und achten Klasse hat er aber festgestellt, dass sich die durchschnittliche Schlafdauer verkürzt. Hinzu kommt, dass sich die „innere Uhr“ verstellt. Die Folge: Das Kind findet es schwer, morgens aufzustehen und läuft erst am späten Abend zur Topform auf. Der Stundenplan in der Schule nimmt aber keine Rücksicht auf die Situation. „Der Unterricht beginnt viel zu früh“, kritisiert der Professor.

Die Leistungskurve steigt bei den meisten Menschen ab zirka 9 Uhr steil an, ist zwischen 10 und 11 Uhr auf ihrem Höhepunkt, sinkt am Nachmittag ab und erlebt einen zweiten Höhepunkt gegen 16 Uhr. Um 8 Uhr am Morgen, wenn in den Schulen die erste Unterrichtsstunde beginnt, ist das Leistungsniveau genauso schlecht wie um Mitternacht. Außerdem können Jugendliche, die regelmäßig zu wenig schlafen, an Depression und Stress krank werden.

Sind diese Sätze richtig oder falsch? Schreiben Sie **R** oder **F**

1. Kurz nach halb sieben wacht der Deutsche auf. .....
2. Eine Studie hat gezeigt, dass sieben Stunden Schlaf das Beste ist. .....
3. Wenn man zu wenig oder zu viel Schlaf bekommt, geht man das Risiko ein, früher zu sterben. .....
4. Erwachsene brauchen genauso viel Schlaf wie Jugendliche. .....
5. In der Pubertät brauchen Jugendliche oft weniger Schlaf. .....

6. Wenn die „innere Uhr“ sich verstellt, ist man spät abends noch sehr wach. .....
7. Der frühe Beginn der deutschen Schulen ist für Jugendliche nicht besonders gut. .....
8. Am frühen Nachmittag kann man am besten studieren. .....
9. Am Vormittag wird man erst ab 9 Uhr richtig wach. .....
10. Zu wenig Schlaf kann bei Jugendlichen negative Konsequenzen auf die Gesundheit haben. .....

_____/10

<u>Finden Sie im Text die deutschen Vokabeln für diese englischen Worte:</u>

1. to improve = ...
2. adults = ...
3. young people = ...
4. peak/ climax = ...
5. level of achievement = ...

_____/5

Total: _____/15

Sektion 3

Thema: Teenagerprobleme – Gesundheit - Fitness

Was ist Ihre Meinung zu den Problemem von typischen Teenagern heute? Erwähnen Sie die folgenden Punkte. Schreiben Sie rund 140-150 Worte.

- Sind Rauchen und Alkohol wirklich gefährlich?
- Machen „Soziale Medien“ Teenager sozial inkompetent?
- Mögen Sie Fast Food? Warum? Warum nicht?
- Was haben Sie letztes Wochenende gemacht, um fit zu bleiben?
- Was werden Sie in Zukunft anders machen, um gesünder zu leben?

.....

……

……

……

……

……

……

……

Content:____10 Accuracy: ____/5 Structures & Range: _____/5

Total: _____/20

Sektion 1: /15

Sektion 2: /15

Sektion 3: /20

Total of paper: /50

Comment:

……

……

……

……

.....

.....

.....

.....