

NIVEAU B (B1&B2) Entspricht dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

PHASE 2 Schriftlicher Ausdruck und Sprachmittlung





2025 B

AUFGABE 1

Lesen Sie Ritas E-Mail und antworten Sie ihr auch mit einer **E-Mail** (80 Wörter). Beziehen Sie sich auf folgende Punkte:

- Geben Sie Rita zwei Tipps, wie sie ihre Reise am besten planen kann.
- Erzählen Sie ihr, wie Sie Ihre Reisen organisieren.

Unterschreiben Sie die E-Mail als Christina oder Christos.



Von: Rita

An: Christina

CC: Christos

Betreff: Mode

Lieber Christos / liebe Christina,
wie geht es dir? Ich möchte im Sommer eine Reise mit meinen Freunden machen, aber wir wissen noch nicht genau, wohin und wie wir am besten reisen sollen – mit dem Zug, dem Bus oder vielleicht mit dem Auto? Wir wollen nicht zu viel Geld ausgeben.
Hast du ein paar Tipps, wie man eine Reise gut planen kann? Wie planst du deine Reisen?
Ich freue mich auf deine Antwort!
Deine Rita

AUFGABE 2

Das Online-Magazin www.jugendheute.de veröffentlicht Meinungen von Lesern zum Thema:
„Reisen heute – warum ist Reisen für Jugendliche besonders?“

Reisen erweitert den Horizont und macht Menschen offener. Jugendliche lernen dabei neue Kulturen kennen, verbessern ihre Sprachkenntnisse und werden selbstständiger. Auch kurze Reisen oder Ausflüge am Wochenende können sehr erholsam sein. Wichtig ist, bewusst zu reisen – mit umweltfreundlichen Verkehrsmitteln und ohne Stress.

Schreiben Sie einen **Beitrag** (100 Wörter) im Forum der Internetseite. Beziehen Sie sich dabei auf folgende Punkte:

- Wie helfen Reisen Jugendlichen, sich persönlich weiterzuentwickeln?
- Wie kann man bei einer Reise ins Ausland neue Kulturen kennen lernen?

Unterschreiben Sie Ihren Beitrag **nicht**.

VORSICHT

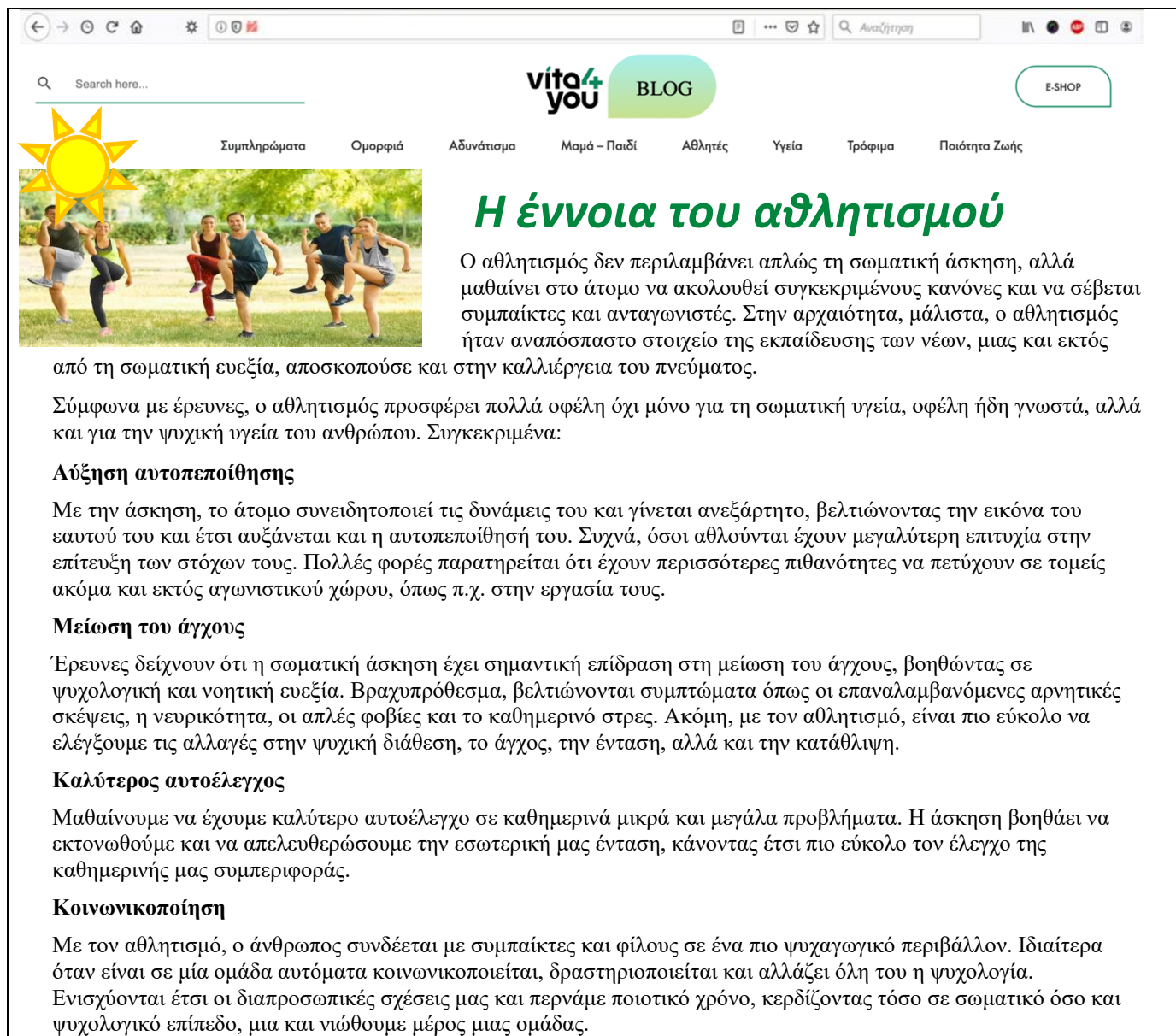
- Schreiben Sie in das Heft, das für diese Prüfung vorgesehen ist.
- Schreiben Sie mit einem blauen oder schwarzen Kugelschreiber.
- Bearbeiten Sie alle Aufgaben.
- Dauer dieser Prüfungsphase: **85 Minuten**

AUFGABE 3

Sie haben gerade folgenden Artikel gelesen. Schreiben Sie eine **E-Mail** (80 Wörter) an Ihren deutschen Freund Mark, der an einem Schulprojekt zum Thema „Jugendliche und Sport“ teilnimmt. Gehen Sie dabei auf folgende Punkte ein, indem Sie sich auf Informationen des folgenden Textes beziehen:

- Was sagen Studien über Sport?
- Welche Vorteile hat Sport für unsere Beziehungen zu anderen Menschen?

Unterschreiben Sie als Christina/Christos.



Η έννοια του αθλητισμού

Ο αθλητισμός δεν περιλαμβάνει απλώς τη σωματική άσκηση, αλλά μαθαίνει στο άτομο να ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες και να σέβεται συμπαίκτες και ανταγωνιστές. Στην αρχαιότητα, μάλιστα, ο αθλητισμός ήταν αναπόσπαστο στοιχείο της εκπαίδευσης των νέων, μιας και εκτός από τη σωματική ευεξία, αποσκοπούσε και στην καλλιέργεια του πνεύματος.

Σύμφωνα με έρευνες, ο αθλητισμός προσφέρει πολλά οφέλη όχι μόνο για τη σωματική υγεία, οφέλη ήδη γνωστά, αλλά και για την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Συγκεκριμένα:

Αύξηση αυτοπεποίθησης

Με την άσκηση, το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνάμεις του και γίνεται ανεξάρτητο, βελτιώνοντας την εικόνα του εαυτού του και έτσι αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή του. Συχνά, όσοι αθλούνται έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στην επίτευξη των στόχων τους. Πολλές φορές παρατηρείται ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν σε τομείς ακόμα και εκτός αγωνιστικού χώρου, όπως π.χ. στην εργασία τους.

Μείωση του άγχους

Έρευνες δείχνουν ότι η σωματική άσκηση έχει σημαντική επίδραση στη μείωση του άγχους, βοηθώντας σε ψυχολογική και νοητική ευεξία. Βραχυπρόθεσμα, βελτιώνονται συμπτώματα όπως οι επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις, η νευρική κατάσταση, οι απλές φοβίες και το καθημερινό στρες. Ακόμη, με τον αθλητισμό, είναι πιο εύκολο να ελέγξουμε τις αλλαγές στην ψυχική διάθεση, το άγχος, την ένταση, αλλά και την κατάθλιψη.

Καλύτερος αυτοέλεγχος

Μαθαίνουμε να έχουμε καλύτερο αυτοέλεγχο σε καθημερινά μικρά και μεγάλα προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει να εκτονωθούμε και να απελευθερώσουμε την εσωτερική μας ένταση, κάνοντας έτσι πιο εύκολο τον έλεγχο της καθημερινής μας συμπεριφοράς.

Κοινωνικοποίηση

Με τον αθλητισμό, ο άνθρωπος συνδέεται με συμπαίκτες και φίλους σε ένα πιο ψυχαγωγικό περιβάλλον. Ιδιαίτερα όταν είναι σε μία ομάδα αυτόματα κοινωνικοποιείται, δραστηριοποιείται και αλλάζει όλη του η ψυχολογία. Ενισχύονται έτσι οι διαπροσωπικές σχέσεις μας και περνάμε ποιοτικό χρόνο, κερδίζοντας τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο, μια και νιώθουμε μέρος μιας ομάδας.

AUFGABE 4

Eine deutsche Online-Zeitschrift beschäftigt sich in ihrer nächsten Ausgabe mit dem Thema „Sport als Schlüssel zu Gesundheit und sozialer Entwicklung“. Schreiben Sie einen **Beitrag** (ca. 100 Wörter) mit dem Titel: „Sport – Mehr als nur Bewegung“.

Gehen Sie dabei auf folgende Punkte ein, indem Sie sich auf Informationen des Textes beziehen:

- Inwiefern kann Sport helfen, Stress zu reduzieren?
- Wie trägt Sport dazu bei, sich persönlich zu entwickeln?

Unterschreiben Sie den Beitrag **nicht**!

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ