

**Examen escrito de nivelación ALEMÁN – Turno Septiembre
Carrera de Traductor Público – Facultad de Derecho - UBA
13.09.2019**

A) Bestimmen Sie die Satzglieder des folgenden Satzes. Führen Sie die Frageprobe, die Umstellprobe und die Ersatzprobe durch.

Heutzutage leiden viele junge Menschen unter Schlafstörungen

(Achtung: Verb mit Präposition: *leiden + unter*)

B) Ergänzen Sie die Endungen der Adjektive. Denken Sie an die Voraussetzungen: Sie müssen 1) das Genus des Nomens kennen und 2) den Kasus der Nominalgruppe (Artikelwort + Adjektiv + Nomen) erkennen!

1. kalte___ Kaffee, frisch___ Brot, heiß___ Würstchen(Pl.), kalt___ Wasser

2. der freundlich_ Alte, die fröhlich_ Alten, keine bunt_ Bilder

3. ein dick___ Buch, **mit** einem dick___ Buch, dick_ Bücher, **von** zwei dick___ Büchern

4. meine älter___ Schwester, **wegen** meines jung___ Bruders, **von** meinem lustig___ Onkel, **für** meine krank___ Tante, ein gut___ Freund

5. zwei jung___ Katzen, ein klein___ Hund, bunt___ Vögel, in einem klein___ Käfig, ein Aquarium **mit** wunderschön___ Fischen

6. das modern___ Gebäude, in dem modern___ Gebäude, **durch** das modern___ Gebäude, viele modern___ Gebäude, alle modern___ Gebäude

7. ___ Schmuck (m), kein teuer_ Schmuck, viele selten___ Briefmarken, alle wertvoll___ Münzen

8. jeder alt___ Affe, dieses groß___ Kamel, **von** jenem schnell___ Pferd, mein alt___ Ochse, **gegen** einen gefährlich___ Bullen, beide bunt___ Fische.

Textproduktion: Schreiben Sie einen Kommentar, eine persönliche Erfahrung oder erzählen Sie von sich selber beim Schlafengehen. Haben Sie damit Probleme? Warum? (Ca. 250 Wörter)

Was jungen Leuten den Schlaf raubt (bento / 13.09.2019)

Adrians Wecker zeigt zwölf Uhr an. Morgen muss Adrian früh aufstehen und seine Schicht als Fachverkäufer beginnen. Doch um Mitternacht ist er noch hellwach.

So ging es dem 21-Jährigen in seiner Ausbildungszeit häufig: „Ich denke mir in solchen Momenten: Ich muss jetzt endlich schlafen. Ich lege mich hin und dann drehe ich mich im Bett. Ich mache mir einfach selbst so viel Druck beim Versuch einzuschlafen, dass es nicht geht.“

In dem Teufelskreis, den Adrian beschreibt, finden sich viele Betroffene wieder, sagt Schlafexperte Weeß. Obwohl ihnen die Augen vor Müdigkeit zufallen, können sie abends nicht einschlafen. "Wer schlafen will, bleibt wach, weil dieser Druck, schlafen zu müssen oder zu wollen, wiederum zu einer schlafverhindernden Anspannung führt", sagt Weeß. Adrians motorische Fähigkeiten nahmen ab, er hatte Schwierigkeiten zu laufen. Auch das Lösen von einfachen Matheaufgaben fiel ihm schwer: "Zwei Minuten lang glotzt man dann einfach nur irgendwohin und der Kopf ist total leer." Durch die Versagens- und Zukunftsängste schlief er schlechter, das wirkte sich wiederum auf seine Leistung auf der Arbeit aus.

Viele Deutsche plagt schlechter Schlaf. Insgesamt hat jeder Dritte Probleme damit, schnell einzuschlafen oder wacht regelmäßig nachts auf.

Experten-Tipps für besseren Schlaf:

Statt Tabletten hat Hans-Günter Weeß andere Tipps. Diese haben vor allem ein Ziel: dass Betroffene Anspannung und Stress fallen lassen und sich entspannen.

- Man sollte innerlich eine Stunde vor dem Schlafengehen Feierabend machen. Das bedeutet, dass man mit dem Tag abschließt, zum Beispiel, indem man ein Tagebuch führt.
- Auch entspannende Musik, ein warmes Bad oder ein Buch helfen dabei, zur Ruhe zu kommen. Auf Sport und schwere Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen sollte man hingegen verzichten.
- Verhindern sollte man, vor dem Fernseher oder Netflix einzuschlafen. Wer den Fernseher sogar die Nacht über durch laufen lässt, gleitet durch die Geräuschkulisse nur selten in erholsame Schlafstadien.
- Besonders wichtig: Das Smartphone, Tablet oder den PC eine Stunde vor dem Schlafen zur Seite zu legen. Instagram, Facebook und YouTube wühlen nämlich emotional auf und können verhindern, dass wir schnell einschlafen. Auch das

NOMBRE Y APELLIDO:

blaue Licht der Geräte spiele eine Rolle. Es unterdrückt die Produktion von Melatonin, einem Schlafbotenstoff.