



ALEMÁN

OPCIÓN A

Freizeit-Terror

Arbeiten, arbeiten, arbeiten, für andere Aktivitäten hat man von Montag bis Freitag meist keine Zeit. Doch zum Glück gibt es ja auch noch den Samstag und den Sonntag. Einkaufen, aufräumen, putzen, die Eltern besuchen, zum Friseur gehen, alte Freunde treffen, fernsehen, schön kochen, Sport machen, das Auto waschen, ins Kino gehen, endlich mal wieder so richtig ausschlafen ... das alles und noch mehr möchte man an diesen beiden Tagen machen. Das geht natürlich nicht und deshalb leiden viele Menschen immer öfter unter „Freizeitstress“.

Besonders viele junge Erwachsene haben damit Probleme. „Ich habe keine freie Minute mehr am Wochenende“, sagen sie. „Das ist keine Freizeit, das ist Freizeit-Terror!“. „Jedes Wochenende das gleiche Problem“. Manche freuen sich am Sonntagabend schon richtig auf den Montagmorgen. Dann fängt die neue Arbeitswoche wieder an und dann ist auch endlich wieder Schluss mit dem Freizeitstress, allerdings nur bis zum nächsten Wochenende. Viele sind inzwischen überzeugt, dass arbeiten nicht so stressig ist.

I. Markieren Sie: richtig oder falsch? (4 puntos)

1. Unter der Woche haben viele Leute meist nur Zeit für ihre Arbeit.
 - a. richtig
 - b. falsch
2. Alles andere kann man am Wochenende machen.
 - a. richtig
 - b. falsch
3. Nur wenige Leute leiden unter Freizeitstress.
 - a. richtig
 - b. falsch
4. Viele junge Menschen können das Wochenende nicht richtig genießen.
 - a. richtig
 - b. falsch

II. Traduzca al español : (6 puntos)

Arbeiten, arbeiten, arbeiten, für andere Aktivitäten hat man von Montag bis Freitag meist keine Zeit. Doch zum Glück gibt es ja auch noch den Samstag und den Sonntag. Einkaufen, aufräumen, putzen, die Eltern besuchen, zum Friseur gehen, alte Freunde treffen, fernsehen, schön kochen, Sport machen, das Auto waschen, ins Kino gehen, endlich mal wieder so richtig ausschlafen ... das alles und noch mehr möchte man an diesen beiden Tagen machen. Das geht natürlich nicht und deshalb leiden viele Menschen immer öfter unter „Freizeitstress“.



ALEMÁN

OPCIÓN B

Schlafstörungen

Jeden Morgen das gleiche. Der Wecker klingelt, doch Sie sind müde und schlapp. Sie möchten gern weiterschlafen.

Für jeden vierten Deutschen (davon mehr als zwei Drittel Frauen) sind die Nächte eine Qual –sie können nicht einschlafen oder wachen nachts häufig auf. Gegen Schlafstörungen soll man unbedingt etwas tun, denn sie können krank machen. Zuerst muss man die Ursachen kennen. Zuviel Kaffee, zu viele Zigaretten oder ein schweres Essen am Abend, aber zum Beispiel auch Lärm, zuviel Licht oder ein hartes Bett können den Schlaf stören. Manchmal sind aber auch Angst, Stress oder Konflikte die Ursache.

Was können Sie also tun? Gehen Sie abends spazieren oder nehmen Sie ein Bad. Die Luft im Schlafzimmer muss frisch sein. Das Zimmer muss dunkel sein und darf höchstens 18 Grad warm sein. Nehmen Sie keine Medikamente. Trinken Sie lieber einen Beruhigungstee. Auch ein Glas Milch mit Honig kann helfen. Sie können auch leise Musik hören oder einige Jogaübungen machen.

I. Markieren Sie: richtig oder falsch? (4 puntos)

5. Mehr Frauen als Männer leiden in Deutschland unter Schlafstörungen.
 - a. richtig
 - b. falsch
6. Schlafstörungen muss man nicht so ernst nehmen.
 - a. richtig
 - b. falsch
7. In Stresssituationen können viele Leute nicht richtig schlafen.
 - a. richtig
 - b. falsch
8. Medikamente nehmen ist eine gute Lösung, wenn man nicht schlafen kann.
 - a. richtig
 - b. falsch

II. Traduzca al español: (6 puntos)

Jeden Morgen das gleiche. Der Wecker klingelt, doch Sie sind müde und schlapp. Sie möchten gern weiterschlafen.

Für jeden vierten Deutschen (davon mehr als zwei Drittel Frauen) sind die Nächte eine Qual –sie können nicht einschlafen oder wachen nachts häufig auf. Gegen Schlafstörungen soll man unbedingt etwas tun, denn sie können krank machen. Zuerst muss man die Ursachen kennen. Zuviel Kaffee, zu viele Zigaretten oder ein schweres Essen am Abend, aber zum Beispiel auch Lärm, zuviel Licht oder ein hartes Bett können den Schlaf stören. Manchmal sind aber auch Angst, Stress oder Konflikte die Ursache.



UNIVERSIDAD DE OVIEDO
Vicerrectorado de
Estudiantes y Empleo

**Pruebas de Acceso a la Universidad de
Mayores de 25 años**

CONVOCATORIA 2010