Wiecej arkuszy i odpowiedzi znajdziesz na: EDUARKUSZE.PL

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Tekst 1.

kobieta: Herr Freitag, vielen Dank, dass Sie uns so kurzfristig ein Interview geben. Wie unsere Zuschauer wissen, sind Sie auf die Wettkämpfe immer gut vorbereitet. Auch heute sieht es wieder gut aus.

mężczyzna: Ja, das stimmt. Aber auch die Wetterbedingungen sind bei diesem Wettkampf sehr gut. Es schneit nicht und wir haben einen leichten Wind, der von vorn weht. Mein erster Sprung heute war nicht schlecht. Ich hoffe, dass ich meine Leistung im zweiten Durchgang noch verbessern werde. Ich glaube, dass ich heute noch über 120 Meter weit springen kann. Vielleicht reicht das, um einen der ersten drei Plätze zu belegen.

kobieta: Herr Freitag, wir drücken Ihnen die Daumen.

mężczyzna: Danke.

Tekst własny

Tekst 2.

kobieta:

Müssen es wirklich Erdbeeren aus Südafrika oder Knoblauch aus China sein? Ich denke, das macht wenig Sinn. Für mich ist es wichtig, möglichst regional einzukaufen. Eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov ergab, dass zwei Drittel der befragten Deutschen Obst und Gemüse aus ihrer Gegend bevorzugen, selbst wenn sie dafür in manchen Monaten Einschränkungen akzeptieren müssen. Diese Umfrage zeigte auch, dass immer mehr deutsche Verbraucher wissen wollen, woher die Nahrungsmittel kommen, die sie täglich konsumieren.

nach: www.einfachbewusst.de

Tekst 3.

mężczyzna:

Am Wochenende fand ein kultureller Sommerabend am Meer statt. Obwohl ich bei solchen Veranstaltungen meist skeptisch bin, traf ich mich mit Freunden und einigen Verwandten und wir gingen dorthin. Zusammen mit vielen anderen Besuchern haben wir die Zeit am Strand in einer kleinen Bucht, ausgestattet mit Picknickkörben und warmen Decken, angenehm verbracht. Es gab viele interessante Theatervorstellungen und andere Attraktionen. Der Sonnenuntergang erleuchtete die Bucht leicht und bot eine tolle Kulisse für die Hauptbühne. Das war wirklich super. Nach dem Feuerwerk blieben wir noch etwas sitzen und genossen einfach den faszinierenden Himmel über dem Meer, bevor wir nach Hause gingen.

nach: www.tourismus.cuxhaven.de

Zadanie 2.

Nummer 1

kobieta:

Was tun, wenn man nicht einschlafen kann und die ganze Nacht wach liegt? Ein Ritual vor dem Schlafengehen, zum Beispiel eine Meditation, bereitet deinen Körper und Geist auf die Ruhephase vor. So fällt das Einschlafen leichter. Ein erwachsener Mensch braucht durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schlaf. Wenn man dauerhaft zu wenig schläft, hat das nicht nur Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, sondern auch auf die Essgewohnheiten. Schlafmangel lässt uns mehr Lebensmittel mit jeder Menge Zucker und Fett essen, um mehr Energie zu bekommen. Der Energiekick hält jedoch nicht lange an.

nach: www.brigitte.de

Nummer 2

mężczyzna:

Jedem, der abnehmen will, raten Experten zu Krafttraining anstatt zu einer Diät. Warum? Ganz einfach, weil Muskeln Fett schmelzen lassen und damit den Energieumsatz steigern. Und wenn mehr Energie verbraucht als zugeführt wird, nimmt man ab. Aber ständig das Gleiche zu machen, ist auf Dauer einfach langweilig. Wechsle deshalb die Trainingsart, sei flexibel in Trainingsdauer und -intensität. Wenn du motiviert bist und das Ziel vor Augen hast, kann es losgehen. Aber bitte nur mit der richtigen Kleidung. Besorg dir entsprechende, funktionale Fitnesskleidung. Die ist nicht nur bequemer zu tragen, weil der Schweiß direkt abtransportiert wird, sondern gibt dir auch ein angenehmeres Gefühl beim Training.

nach: www.brigitte.de

Nummer 3

kobieta:

Wenn du morgens müde zur Arbeit gehst, solltest du deine Lebensweise analysieren. Um konzentriert arbeiten zu können, musst du dich ausgeruht und energiegeladen fühlen. Das schaffst du nur, wenn du die Nacht vorher ausreichend geschlafen hast. Auch eine gesunde Ernährung sorgt für eine erhöhte Produktivität. Deshalb solltest du morgens vor allem gut frühstücken, um fit zu sein. In der Mittagspause wäre es angemessen, dass du ein paar Entspannungsübungen machst. Auch Bewegung an der frischen Luft hilft, für einen Moment abzuschalten und deine Energiereserven wieder aufzuladen.

nach: www.fitvolution.de

Nummer 4

mężczyzna:

Plagen dich Einschlafprobleme? Fühlst du dich tagsüber erschöpft, nervös und unkonzentriert? Ein Drittel unseres Lebens sollten wir im Schlaf verbringen – so will es die Natur. Denn Schlaf ist mehr als Ruhe und Nichtstun. Schlafen ist für den Organismus eine Erholungspause. Im Schlaf hat der Körper Zeit, das zu tun, wozu er während des Tages nicht kommt. Da wird aufgeräumt und gearbeitet. Mit zunehmendem Alter nimmt die durchschnittliche Schlafdauer ab und oft treten Schlafprobleme auf. Nutze deine natürlichen Selbstheilungskräfte und lerne, erholsamer zu schlafen. Ausreichend Schlaf lässt uns übrigens jünger aussehen.

nach: www.oetk.at

Zadanie 3.

Reporter: Während man selbst schwer arbeitet und kaum Urlaub hat, denkt man automatisch an andere, denen es vielleicht besser geht. Ewig am Strand liegen und die Sonne genießen, anschließend ein paar schöne Fotos auf dem Blog posten – und dafür auch noch viel Geld kriegen: So stellen sich viele Reiselustige das Leben einer Reisebloggerin vor. Wir haben mit Christine Neder, einer Bloggerin, gesprochen und gefragt, ob das stimmt.
Christine, du betreibst seit rund acht Jahren deinen Reise-Blog. Wie viel hat dein Job wirklich mit solchen Vorstellungen zu tun?

Christine Neder: Null. Wenn ich eine Pressereise mache, gibt es keinen Tag, an dem ich einfach am Strand liege. Es gibt jede Menge zu tun. Vor der Reise weiß ich, worüber ich schreiben möchte, dann kann ich früher ein Programm planen und Termine vereinbaren. Vor Ort konzentriere ich mich dann wiederum auf andere Aufgaben. Das bedeutet, dass ich in kurzer Zeit viele Eindrücke sammle und sie dann auch schon schriftlich in einer vorläufigen Fassung verarbeite. Das ist oft stressig, denn zwischendurch einfach mal keine Lust zu haben – das geht nicht. Es ist eine schöne Arbeit, aber es ist Arbeit.

Reporter: Viele Menschen träumen davon, ihren Bürojob zu kündigen, auf Weltreise zu gehen und ihren Lebensunterhalt nebenbei mit einem Blog zu verdienen. Schnapsidee oder Geschäftsmodell?

Christine Neder: Einfach einen Blog einrichten und damit schnell das große Geld verdienen, das klingt für viele verlockend. Ich denke, solche Leute unterschätzen die Arbeit, die ein Blog verlangt. Es geht ja nicht nur darum, Artikel zu schreiben, sondern auch Fotos zu machen, Videos zu drehen und damit verschiedene Social-Media-Kanäle zu bedienen. Nebenher erledige ich auch Organisations- und Verwaltungsaufgaben. Damit ein Blog Erfolg hat und Unternehmen überhaupt mit Bloggern kooperieren wollen und auch bereit sind, dafür Geld zu bezahlen, muss ein Blog schon eine gewisse Reichweite, also Bekanntheit, haben. Das geht nicht von jetzt auf gleich. Das dauert mindestens ein bis zwei Jahre. Mit Google-Optimierung und Bannerwerbung allein lässt sich nicht viel Geld verdienen. Außerdem sollte man bedenken, dass es inzwischen sehr viele Blogs gibt. Das Entscheidende ist jedoch, dass man etwas schafft, was es noch nicht gibt, also eine Nische finden muss.

Reporter: Wie sieht deine Arbeit aus, wenn du nicht gerade unterwegs bist?

Christine Neder: Abgesehen vom Schreiben eigener Texte koordiniere ich die Einträge meiner Co-Blogger – es gibt da einige, die nicht nur Inhalte beisteuern, sondern durch ihren eigenen Stil auch frischen Wind reinbringen. Außerdem schreibe ich Artikel für Magazine, wie Shape, Spiegel Online oder Cosmopolitan. Ein bisschen Geld in die Kasse gebracht haben auch meine zwei Bücher. Ansonsten bin ich jeden Tag online. Ich habe ständig eine Liste vor mir und arbeite daran, die einzelnen Punkte zu erledigen. Natürlich kommt immer Neues dazu. Oft geht das Wochenende drauf. Mir meine Arbeit gut einzuteilen, musste ich erst lernen. Ich versuche zu akzeptieren, dass ich nie alles schaffe.

nach: www.rundschau-online.de