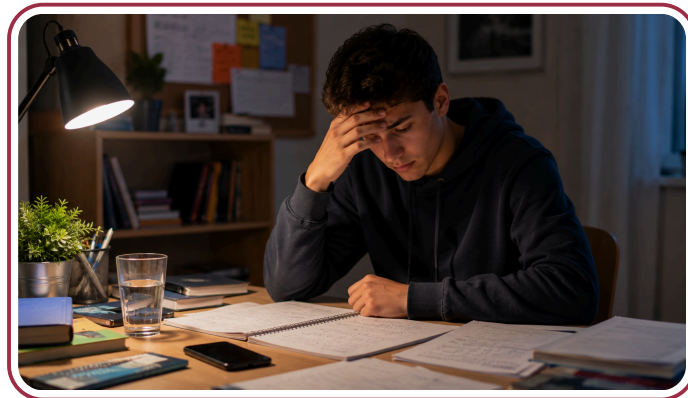


Kopfschmerzen vor jeder Prüfung

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND ALLTAGSBALANCE



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Prüfung	exam
die Klassenarbeit	test / written exam
die Kopfschmerzen	headache
der Stress	stress
die Anspannung	tension
die Sorge	worry
die Belastung	burden / pressure
der Druck	pressure
die Konzentration	concentration
die Vorbereitung	preparation
der Schlaf	sleep
der Schlafmangel	lack of sleep
die Pause	break
die Entspannung	relaxation

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Gewohnheit	habit
das Symptom	symptom
die Ursache	cause
der Körper	body
die Reaktion	reaction
die Beratung	counseling / consultation
die Schulärztin	school doctor
die Klassenlehrerin	class teacher
die Erwartung	expectation
die Angst	fear
die Strategie	strategy
sich Sorgen machen	to worry
sich vorbereiten	to prepare
sich entspannen	to relax
ernst nehmen	to take seriously
überfordert sein	to feel overwhelmed
regelmäßig	regular / regularly
rechtzeitig	in time
realistisch	realistic

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Kopfschmerzen vor jeder Prüfung

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND ALLTAGSBALANCE

Schon seit einigen Monaten bemerkte Leon, dass vor jeder Klassenarbeit dasselbe passierte. Am Abend vorher bekam er Kopfschmerzen. Manchmal begann es nur mit einem leichten Druck an der Stirn. Später fühlte es sich an, als würde sein Kopf immer schwerer werden. Am nächsten Morgen war er oft müde, obwohl er früh ins Bett gegangen war. Seine Mutter sagte zuerst, er solle mehr trinken und weniger auf den Bildschirm schauen. Leon versuchte es, aber die Kopfschmerzen kamen trotzdem wieder.

Besonders schlimm wurde es vor Mathematikarbeiten. Leon war kein schlechter Schüler, aber er hatte Angst, in Mathe den Anschluss zu verlieren. Wenn er eine Aufgabe nicht sofort verstand, dachte er schnell: „Das kann ich sowieso nicht.“ Dann lernte er länger, machte aber mehr Fehler. Am Abend vor einer Prüfung wiederholte er oft noch einmal alles. Er öffnete das Heft, sah die Formeln und bekam sofort das Gefühl, nicht genug vorbereitet zu sein. Obwohl er mehrere Stunden gelernt hatte, fühlte es sich nie ausreichend an.

In der Schule sprach Leon kaum darüber. Wenn Freunde fragten, ob er nervös sei, sagte er nur: „Geht schon.“ Er wollte nicht schwach wirken. Außerdem dachte er, Kopfschmerzen seien kein richtiges Problem. Viele hatten Stress vor Prüfungen. Warum sollte er sich beschweren? Doch nach einer Mathearbeit, bei der er sich kaum konzentrieren konnte, wurde ihm klar, dass er so nicht weitermachen konnte. Er hatte die Aufgaben eigentlich geübt, aber während der Arbeit war sein Kopf wie leer gewesen.

Seine Klassenlehrerin Frau Stein bemerkte, dass Leon in Prüfungsphasen blasser und stiller wirkte. Nach dem Unterricht fragte sie ihn vorsichtig, ob alles in Ordnung sei. Zuerst wollte Leon wieder sagen, dass es schon gehe. Doch dann erzählte er von den Kopfschmerzen. Frau Stein nahm ihn ernst und sagte nicht einfach: „Du musst dich weniger stressen.“ Stattdessen schlug sie vor, mit der Schulärztin zu sprechen und gleichzeitig seine Lerngewohnheiten genauer anzuschauen.

Bei der Schulärztin erklärte Leon, wann die Kopfschmerzen kamen und wie lange sie dauerten. Die Ärztin fragte nach Schlaf, Essen, Bildschirmzeit, Bewegung und Stress. Sie sagte, dass Kopfschmerzen viele Ursachen haben können und man körperliche Beschwerden nicht ignorieren sollte. Gleichzeitig erklärte sie, dass der Körper auf dauernde Anspannung reagieren kann. Wenn Leon vor jeder Prüfung Angst hat, kann sein Körper diese Angst als Schmerz zeigen.

Danach machte Leon mit Frau Stein einen realistischeren Lernplan. Er sollte nicht mehr am Abend vor der Prüfung alles wiederholen. Stattdessen sollte er früher beginnen, kleinere Lernphasen planen und nach jeder Phase eine kurze Pause machen. Außerdem sollte er schwierige Aufgaben nicht allein sammeln, bis sie riesig wirken, sondern rechtzeitig Fragen stellen. Frau Stein erklärte ihm auch, dass Vorbereitung nicht bedeutet, jede mögliche Aufgabe perfekt zu können.

Am Anfang fiel Leon das schwer. Er hatte das Gefühl, weniger zu lernen, weil er Pausen machte. Aber nach zwei Wochen merkte er, dass er sich besser konzentrieren konnte. Vor der nächsten Mathearbeit bekam er wieder Kopfschmerzen, aber nicht so stark. Er ging früher schlafen, legte das Handy weg und schrieb sich drei Aufgaben auf, die er sicher konnte. Das half ihm, nicht nur an seine Fehler zu denken.

Die Kopfschmerzen verschwanden nicht sofort. Aber Leon verstand, dass sie ein Signal waren. Sein Körper zeigte ihm, dass der Druck zu groß geworden war. Er lernte, Beschwerden ernst zu nehmen, ohne sofort in Panik zu geraten. Für ihn war die wichtigste Erkenntnis: Gesundheit und Lernen gehören zusammen. Wer ständig über seine Grenzen geht, wird nicht automatisch besser vorbereitet. Manchmal lernt man mehr, wenn man rechtzeitig Pause macht und Hilfe annimmt.



Fragen zum Text

1. Wann bekam Leon meistens Kopfschmerzen?

2. Wie fühlten sich die Kopfschmerzen für Leon an?

3. Warum waren Mathematikarbeiten für Leon besonders schwierig?

4. Was dachte Leon oft, wenn er eine Matheaufgabe nicht sofort verstand?

5. Warum half längeres Lernen am Abend vor der Prüfung Leon nicht wirklich?

6. Warum sprach Leon zuerst kaum über seine Kopfschmerzen?

7. Was bemerkte Frau Stein an Leon?

8. Warum war Frau Steins Reaktion hilfreich?

9. Welche Fragen stellte die Schulärztin?

10. Was erklärte die Schulärztin über den Körper?

11. Wie veränderte Leon seinen Lernplan?

12. Welche Erkenntnis gewinnt Leon am Ende?

Multiple Choice

1. Wann traten Leons Kopfschmerzen besonders oft auf?

- ☐ A) Nach jedem Fußballtraining.
- ☐ B) Am Abend vor Klassenarbeiten.
- ☐ C) Immer in den Ferien.
- ☐ D) Nur nach dem Mittagessen.

2. Was vermutete Leons Mutter zuerst?

- ☐ A) Er solle mehr trinken und weniger auf den Bildschirm schauen.
- ☐ B) Er solle sofort die Schule wechseln.
- ☐ C) Er habe keine Lust zu lernen.
- ☐ D) Er solle mehr Computerspiele spielen.

3. Warum waren Mathearbeiten für Leon besonders belastend?

- ☐ A) Weil er in Mathe den Anschluss nicht verlieren wollte.
- ☐ B) Weil er Mathe nie besuchen durfte.
- ☐ C) Weil die Lehrerin nie Aufgaben erklärte.
- ☐ D) Weil er keine Hefte hatte.

4. Was passierte, wenn Leon eine Aufgabe nicht sofort verstand?

- ☐ A) Er blieb ruhig und fragte sofort nach.
- ☐ B) Er dachte schnell, dass er es sowieso nicht kann.
- ☐ C) Er hörte ganz auf, zur Schule zu gehen.
- ☐ D) Er fand die Aufgabe automatisch leicht.

5. Warum sagte Leon seinen Freunden nur „Geht schon“?

- ☐ A) Weil er nicht schwach wirken wollte.
- ☐ B) Weil er nie Kopfschmerzen hatte.
- ☐ C) Weil sie nichts gefragt hatten.
- ☐ D) Weil er die Prüfung vergessen hatte.

6. Wann merkte Leon, dass er etwas ändern musste?

- ☐ A) Nach einer Mathearbeit, bei der er sich kaum konzentrieren konnte.
- ☐ B) Nach einem Sportfest.
- ☐ C) Nach einem Gespräch mit seinem Bruder.
- ☐ D) Erst am Ende des Schuljahres.

7. Wie reagierte Frau Stein?

- ☐ A) Sie nahm Leon ernst und sprach vorsichtig mit ihm.
- ☐ B) Sie sagte, Kopfschmerzen seien immer egal.
- ☐ C) Sie gab ihm sofort eine schlechtere Note.
- ☐ D) Sie verbot ihm alle Prüfungen.

8. Was erklärte die Schulärztin?

- ☐ A) Körperliche Beschwerden sollte man nicht ignorieren.
- ☐ B) Kopfschmerzen haben nie mit Stress zu tun.
- ☐ C) Leon soll gar nicht mehr lernen.
- ☐ D) Prüfungen sind grundsätzlich gefährlich.

9. Was sollte Leon beim Lernen ändern?

- ☐ A) Alles erst am Abend vorher lernen.
- ☐ B) Früher beginnen, kleinere Lernphasen machen und Pausen einplanen.
- ☐ C) Nur noch nachts lernen.
- ☐ D) Schwierige Aufgaben vermeiden.

10. Warum fühlte sich der neue Lernplan am Anfang komisch an?

- ☐ A) Weil Leon dachte, er lerne weniger, wenn er Pausen macht.
- ☐ B) Weil Frau Stein alle Aufgaben löste.
- ☐ C) Weil Leon keine Bücher mehr hatte.
- ☐ D) Weil er nur noch Sport machen sollte.

11. Was half Leon vor der nächsten Mathearbeit?

- ☐ A) Er schrieb sich drei Aufgaben auf, die er sicher konnte.
- ☐ B) Er lernte die ganze Nacht durch.
- ☐ C) Er ignorierte alle Symptome.
- ☐ D) Er schrieb keine Fragen mehr auf.

12. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

- ☐ A) Wer Pausen macht, ist schlecht vorbereitet.
- ☐ B) Gesundheit und Lernen gehören zusammen.
- ☐ C) Kopfschmerzen sollte man immer verstecken.
- ☐ D) Prüfungsstress betrifft nur schwache Schüler.

Ordne zu

A	B
Leon bekam vor Klassenarbeiten Kopfschmerzen	weil er besonders viel Druck spürte.
Der Schmerz begann oft an der Stirn	weil er sich am Abend vorher anspannte.
Mathematikarbeiten belasteten Leon besonders	weil er Angst hatte, den Anschluss zu verlieren.
Wenn Leon eine Aufgabe nicht verstand	weil er schnell dachte, dass er es nicht kann.
Leon lernte am Abend oft noch einmal alles	weil er sich nie ausreichend vorbereitet fühlte.
Er sagte seinen Freunden nur „Geht schon“	weil er nicht schwach wirken wollte.
Nach einer Mathearbeit wurde Leon nachdenklich	weil er sich kaum konzentrieren konnte.
Frau Stein bemerkte Leons Veränderung	weil er in Prüfungsphasen blasser und stiller war.
Frau Stein nahm Leon ernst	weil sie nicht nur sagte, er solle sich weniger stressen.
Die Schulärztin fragte nach Schlaf und Bewegung	weil Kopfschmerzen verschiedene Ursachen haben können.
Der Körper kann auf Anspannung reagieren	weil Stress sich auch körperlich zeigen kann.
Leon machte einen neuen Lernplan	weil er früher und regelmäßiger lernen sollte.
Pausen fühlten sich für Leon zuerst falsch an	weil er dachte, dadurch weniger zu lernen.
Vor der nächsten Prüfung schrieb Leon sichere Aufgaben auf	weil er nicht nur an Fehler denken wollte.
Die Kopfschmerzen verschwanden nicht sofort	weil Veränderung Zeit braucht.
Leon verstand die Kopfschmerzen als Signal	weil sein Körper ihm zu viel Druck zeigte.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Leon spricht mit der Schulärztin über seine Beschwerden.	
2.	Leon bekommt am Abend vor Klassenarbeiten Kopfschmerzen.	
3.	Frau Stein bemerkt, dass Leon blasser und stiller wirkt.	
4.	Leon macht mit Frau Stein einen realistischeren Lernplan.	
5.	Leon lernt vor Prüfungen oft noch einmal alles.	
6.	Leon versteht, dass Gesundheit und Lernen zusammengehören.	
7.	Leon kann sich während einer Mathearbeit kaum konzentrieren.	
8.	Leon fühlt sich bei Mathematik besonders unter Druck.	
9.	Die Schulärztin fragt nach Schlaf, Essen, Bildschirmzeit und Stress.	
10.	Leon sagt seinen Freunden zuerst nur, dass es schon gehe.	
11.	Leon schreibt sich vor der nächsten Mathearbeit drei sichere Aufgaben auf.	
12.	Leon merkt nach zwei Wochen, dass er sich besser konzentrieren kann.	
13.	Frau Stein fragt Leon nach dem Unterricht vorsichtig, ob alles in Ordnung ist.	
14.	Leon denkt bei schwierigen Aufgaben schnell, dass er es sowieso nicht kann.	
15.	Leon legt vor der nächsten Prüfung das Handy weg und geht früher schlafen.	
16.	Die Ärztin erklärt, dass Anspannung körperliche Reaktionen auslösen kann.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Leon bekam Kopfschmerzen immer nur nach dem Sport.

2. Mathematikarbeiten machten Leon überhaupt keinen Stress.

3. Leon erzählte seinen Freunden sofort ausführlich von seinen Beschwerden.

4. Während einer Mathearbeit konnte Leon sich besonders gut konzentrieren.

5. Frau Stein bemerkte keine Veränderung an Leon.

6. Frau Stein sagte nur, Leon solle sich weniger stressen.

7. Die Schulärztin fragte nur nach Leons Noten.

8. Die Ärztin erklärte, dass der Körper nie auf Stress reagiert.

9. Leon sollte weiterhin alles erst am Abend vor der Prüfung lernen.

10. Leon fand Pausen von Anfang an völlig selbstverständlich.

11. Vor der nächsten Mathearbeit lernte Leon die ganze Nacht durch.

12. Leon lernte, dass man Beschwerden ignorieren sollte.



110-140 Wörter

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Leon bekam meistens am Abend vor einer Klassenarbeit Kopfschmerzen.
2. Zuerst fühlte er einen leichten Druck an der Stirn, später wurde sein Kopf immer schwerer.
3. Mathematikarbeiten waren besonders schwierig, weil Leon Angst hatte, den Anschluss zu verlieren.
4. Er dachte schnell, dass er es sowieso nicht könne.
5. Es half nicht wirklich, weil er dadurch noch mehr Druck spürte, müde wurde und sich trotzdem nicht vorbereitet fühlte.
6. Er sprach kaum darüber, weil er nicht schwach wirken wollte und dachte, Kopfschmerzen seien kein richtiges Problem.
7. Sie bemerkte, dass Leon in Prüfungsphasen blasser und stiller wirkte.
8. Sie nahm Leon ernst und schlug vor, sowohl mit der Schulärztin zu sprechen als auch seine Lerngewohnheiten anzuschauen.
9. Sie fragte nach Schlaf, Essen, Bildschirmzeit, Bewegung und Stress.
10. Sie erklärte, dass der Körper auf dauernde Anspannung reagieren kann und Angst sich auch als Schmerz zeigen kann.
11. Er begann früher, lernte in kleineren Phasen, machte Pausen und stellte rechtzeitig Fragen.
12. Leon erkennt, dass Gesundheit und Lernen zusammengehören und dass Pausen und Hilfe beim Lernen wichtig sein können.

Multiple Choice

1. B) Am Abend vor Klassenarbeiten.
2. A) Er solle mehr trinken und weniger auf den Bildschirm schauen.
3. A) Weil er in Mathe den Anschluss nicht verlieren wollte.
4. B) Er dachte schnell, dass er es sowieso nicht kann.
5. A) Weil er nicht schwach wirken wollte.
6. A) Nach einer Mathearbeit, bei der er sich kaum konzentrieren konnte.
7. A) Sie nahm Leon ernst und sprach vorsichtig mit ihm.
8. A) Körperliche Beschwerden sollte man nicht ignorieren.
9. B) Früher beginnen, kleinere Lernphasen machen und Pausen einplanen.
10. A) Weil Leon dachte, er lerne weniger, wenn er Pausen macht.
11. A) Er schrieb sich drei Aufgaben auf, die er sicher konnte.
12. B) Gesundheit und Lernen gehören zusammen.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Leon bekam vor Klassenarbeiten Kopfschmerzen — weil er besonders viel Druck spürte.
2. 2. Der Schmerz begann oft an der Stirn — weil er sich am Abend vorher anspannte.
3. 3. Mathematikarbeiten belasteten Leon besonders — weil er Angst hatte, den Anschluss zu verlieren.
4. 4. Wenn Leon eine Aufgabe nicht verstand — weil er schnell dachte, dass er es nicht kann.
5. 5. Leon lernte am Abend oft noch einmal alles — weil er sich nie ausreichend vorbereitet fühlte.
6. 6. Er sagte seinen Freunden nur „Geht schon“ — weil er nicht schwach wirken wollte.
7. 7. Nach einer Mathearbeit wurde Leon nachdenklich — weil er sich kaum konzentrieren konnte.
8. 8. Frau Stein bemerkte Leons Veränderung — weil er in Prüfungsphasen blasser und stiller war.
9. 9. Frau Stein nahm Leon ernst — weil sie nicht nur sagte, er solle sich weniger stressen.
10. 10. Die Schulärztin fragte nach Schlaf und Bewegung — weil Kopfschmerzen verschiedene Ursachen haben können.
11. 11. Der Körper kann auf Anspannung reagieren — weil Stress sich auch körperlich zeigen kann.
12. 12. Leon machte einen neuen Lernplan — weil er früher und regelmäßiger lernen sollte.
13. 13. Pausen fühlten sich für Leon zuerst falsch an — weil er dachte, dadurch weniger zu lernen.
14. 14. Vor der nächsten Prüfung schrieb Leon sichere Aufgaben auf — weil er nicht nur an Fehler denken wollte.
15. 15. Die Kopfschmerzen verschwanden nicht sofort — weil Veränderung Zeit braucht.
16. 16. Leon verstand die Kopfschmerzen als Signal — weil sein Körper ihm zu viel Druck zeigte.

Reihenfolge

1. 1. Leon bekommt am Abend vor Klassenarbeiten Kopfschmerzen.
2. 2. Leon fühlt sich bei Mathematik besonders unter Druck.
3. 3. Leon denkt bei schwierigen Aufgaben schnell, dass er es sowieso nicht kann.
4. 4. Leon lernt vor Prüfungen oft noch einmal alles.
5. 5. Leon sagt seinen Freunden zuerst nur, dass es schon gehe.
6. 6. Leon kann sich während einer Mathearbeit kaum konzentrieren.
7. 7. Frau Stein bemerkt, dass Leon blasser und stiller wirkt.
8. 8. Frau Stein fragt Leon nach dem Unterricht vorsichtig, ob alles in Ordnung ist.
9. 9. Leon spricht mit der Schulärztin über seine Beschwerden.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

10. 10. Die Schulärztin fragt nach Schlaf, Essen, Bildschirmzeit und Stress.
11. 11. Die Ärztin erklärt, dass Anspannung körperliche Reaktionen auslösen kann.
12. 12. Leon macht mit Frau Stein einen realistischeren Lernplan.
13. 13. Leon merkt nach zwei Wochen, dass er sich besser konzentrieren kann.
14. 14. Leon legt vor der nächsten Prüfung das Handy weg und geht früher schlafen.
15. 15. Leon schreibt sich vor der nächsten Mathearbeit drei sichere Aufgaben auf.
16. 16. Leon versteht, dass Gesundheit und Lernen zusammengehören.

Fehler finden

1. Leon bekam Kopfschmerzen meistens am Abend vor Klassenarbeiten.
2. Mathematikarbeiten belasteten Leon besonders, weil er Angst hatte, den Anschluss zu verlieren.
3. Leon sagte seinen Freunden zuerst nur „Geht schon“, weil er nicht schwach wirken wollte.
4. Während einer Mathearbeit konnte Leon sich kaum konzentrieren.
5. Frau Stein bemerkte, dass Leon in Prüfungsphasen blasser und stiller wirkte.
6. Frau Stein nahm Leon ernst und schlug ein Gespräch mit der Schulärztin sowie einen Blick auf seine Lerngewohnheiten vor.
7. Die Schulärztin fragte nach Schlaf, Essen, Bildschirmzeit, Bewegung und Stress.
8. Die Ärztin erklärte, dass der Körper auf dauernde Anspannung reagieren kann.
9. Leon sollte früher beginnen, kleinere Lernphasen machen und Pausen einplanen.
10. Leon hatte zuerst das Gefühl, weniger zu lernen, wenn er Pausen machte.
11. Leon ging früher schlafen, legte das Handy weg und schrieb sich sichere Aufgaben auf.
12. Leon lernte, Beschwerden ernst zu nehmen und rechtzeitig Hilfe anzunehmen.