

NAMIBIA SENIOR SECONDARY CERTIFICATE

FIRST LANGUAGE GERMAN ORDINARY LEVEL

4103/1

PAPER 1 Reading and Directed Writing

2 hours 30 minutes

Marks 70

2018

Additional Materials: Answer Book

INSTRUCTIONS AND INFORMATION TO CANDIDATES

- Write your answers on the Answer Book provided.
- Write your Centre Number, Candidate Number and Name in the spaces on the Answer Book.
- Write in dark blue or black pen.
- Do not use correction fluid.
- Answer **all** questions.
- You should pay attention to spelling, punctuation and handwriting.
- The number of marks is given in brackets [] at the end of each question or part question.

LESEN SIE ZUERST DIESE ANWEISUNGEN

- Schreiben Sie Ihre Antworten in das Ihnen zur Verfügung gestellte Prüfungsheft.
- Schreiben Sie Ihre Zentrumnummer, Ihre Kandidatennummer und Ihren Namen in die angewiesenen Stellen auf dem Prüfungsheft.
- Schreiben Sie mit dunkelblauem oder schwarzem Stift.
- Benutzen Sie keine Korrekturflüssigkeit.
- Beantworten Sie **alle** Fragen.
- Beachten Sie Rechtschreibung, Zeichensetzung und Ihre Handschrift.
- Die erreichbare Punktzahl steht in Klammern [] am Ende jeder Frage oder Teilfrage.

This document consists of **7** printed pages and **1** blank page.



Republic of Namibia

MINISTRY OF EDUCATION, ARTS AND CULTURE

ABTEILUNG A

Lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und bearbeiten Sie die Aufgaben **1** und **2**.

Text A**Eltern, hört endlich auf, von gesundem Essen zu reden!**

Wie man Kämpfe am Esstisch vermeidet: Ein Gespräch mit dem Ernährungspsychologen Thomas Ellrot.

ZEITmagazin: Herr Ellrot, was ist der größte Fehler beim Versuch, Kinder zu gesunder Ernährung zu erziehen?

Thomas Ellrot: Eltern und Lehrer, die es besonders gut meinen, holen gerne die Wissenskeule heraus und halten den Kindern Vorträge über „gesunde Ernährung“.

ZEITmagazin: Was ist falsch daran?

Ellrot: Schon die Wörter „gesund“ und „Ernährung“ lösen bei Kindern Widerstand aus. Wenn man sie fragt: „Was esst ihr besonders gern?“, wählen sie fast immer das, was sie als „ungesund“ zu benennen gelernt haben. Diese Sachen lieben sie. „Gesund“ assoziieren sie bei Lebensmitteln mit: „Schmeckt mir nicht!“ Und, noch unglücklicher: mit Bevormundung und Zwang. „Gesund“ bedeutet: „Ich muss das essen, obwohl ich es nicht will.“

ZEITmagazin: Welcher Weg wäre der richtige?

Ellrot: Man sollte auf das Werten von Lebensmitteln verzichten. Ist eine Erdbeere gesund? Auch in Erdbeeren stecken nicht alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Und ist eine Erdbeere mit ein paar Krümeln Zucker darauf gleich ungesund, wie mein Sohn in der Schule gelernt hat? Ob man gesund bleibt, hängt davon ab, wie viel Zucker man über längere Zeit konsumiert.

ZEITmagazin : Lässt sich denn der langfristige Nutzen gesunder Ernährung Kindern überhaupt vermitteln?

Ellrot: Heute schon an die Zukunft denken – das können selbst Erwachsene nur begrenzt, Kinder noch weniger. Oft gehen die Erklärungen der Eltern deshalb nach hinten los. Meine sechsjährige Tochter ist heute Nachmittag auf einem Kindergeburtstag, da isst sie auch mal viele Süßigkeiten. Morgen kommt der Zahnarzt in den Kindergarten und sagt, Mensch, du hast ja tolle Zähne! Für sie ist das der Beweis, dass Süßes den Zähnen nicht schadet. Die Kinder merken, dass das nicht so stimmen kann, wie die Erwachsenen es erzählen. Und sie liegen gar nicht so falsch: Zahnpflege ist für gute Zähne wichtiger als die Ernährung.

ZEITmagazin: Sollten Eltern ihr Wissen für sich behalten?

Ellrot: Sie sollten den Kindern nur nicht erklären, dass ihre Auswahl an Nahrungsmitteln etwas mit Gesundheit zu tun hat. Lieber sagen: „Auf dem Teller fehlen noch andere Farben, so ist das langweilig“ – statt: „Gemüse musst du essen, das ist gesund. Eltern müssen sich klarmachen: Kinder benutzen Essen auch dazu, im Mittelpunkt zu stehen. Als mein Sohn fünf war, sagte er

plötzlich: „Paprika mag ich aber nicht.“ Er hatte zuvor immer Paprika gegessen.

ZEITmagazin: Wie haben Sie reagiert?

Ellrot: Leider falsch – meine Frau und ich haben uns beide zu ihm hingewendet und auf ihn eingeredet. Was wir nicht kapierten, war, dass es ihm gar nicht um die Paprika ging, sondern um Zuwendung und Aufmerksamkeit. Die hat er bekommen.

ZEITmagazin: Was wäre die richtige Reaktion gewesen?

Ellrot: Ganz einfach: nicht hinhören. Nicht immer auf alles reagieren. Weiteressen. Dann lässt er die Paprikastreifen diesmal halt liegen. Oder man kann sagen: „Das ist ja toll, gib her“, und nimmt sich schnell die Paprika vom Teller des Kindes. Dann fehlt ihm etwas, was seine Vorbilder gerne essen.

ZEITmagazin: Viele Eltern versprechen einen leckeren Nachtisch als Belohnung fürs Aufessen.

Ellrot: Essen als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen sendet genau die falschen Signale: der Körper reguliert Essen durch die Reize Hunger und Sättigung; der Nachtisch als Belohnung stört diese natürliche Regulation.

ZEITmagazin: Was können Eltern stattdessen tun?

Ellrot: Achtgeben, wie sie sich selbst verhalten. Das Lernen von Vorbildern ist das Entscheidende. Das fängt bei Kleinkindern an und setzt sich fort bis ins jugendliche Alter.

(Jörg Burger, ZEIT ONLINE, ZEITmagazin Nr. 17/201, Interview gekürzt und vereinfacht)

url: <http://www.zeit.de/2011/17/Genuss-Interview> [15.08.2016]

Aufgabe 1

1 Schreiben Sie in den Fragen **(a)**-**(c)** neben den Buchstaben **(a)**, **(b)** und **(c)** nur den Buchstaben **A**, **B**, **C** oder **D**, der der richtigen Antwort entspricht.

(a) Thomas Ellrot erklärt anfangs, dass

- A** Kinder zwischen gesunder und ungesunder Nahrung nicht unterscheiden können.
- B** Eltern ihren Kindern Vorträge über gesunde Ernährung halten sollten.
- C** Kinder oft „gesunde Ernährung“ mit Lebensmitteln in Verbindung bringen, die ihnen nicht schmecken oder die sie essen müssen.
- D** Eltern weniger gesundes Essen auf den Tisch bringen sollten.

- (b) Thomas Ellrot führt das Beispiel der Erdbeere an, um zu zeigen, dass
- A Eltern und Lehrer darauf verzichten sollten, Nahrungsmittel vor Kindern zu beurteilen.
 - B Erdbeeren gesund sind.
 - C Eltern und Lehrer vor Kindern unbedingt Nahrungsmittel als gut oder schlecht bewerten sollten.
 - D Zucker ungesund ist.
- (c) Thomas Ellroth spricht sich dafür aus, dass
- A Eltern ihren Kindern bestimmte Nahrungsmittel verbieten.
 - B Eltern ihren Kindern beim Essen Aufmerksamkeit zeigen.
 - C Eltern ihre Kinder mit Essen belohnen.
 - D Eltern durch ihr eigenes Vorbild gesundes Essverhalten vorleben. [3]

Beantworten Sie die Fragen (d), (e), (f) und (g) in eigenen Worten.

- (d) Erklären Sie, warum laut Thomas Ellrot die Erläuterungen von Eltern über gesundes Essverhalten „oft nach hinten losgehen“. [2]
- (e) Warum meint Thomas Ellrot, dass er und seine Frau falsch reagiert haben, als ihr Sohn sich weigerte, Paprika zu essen? [2]
- (f) Nennen **eine** Methode, die Ellrot vorschlägt, wenn Kinder etwas nicht essen wollen. [1]
- (g) Erklären Sie, warum man Kindern keinen Nachtisch fürs das Aufessen versprechen sollte. [2]

[10]

Aufgabe 2

- 2 Ihre Kusine in Deutschland hat das Interview mit Thomas Ellrot gelesen. Sie schickt Ihnen den Link per E-Mail und erzählt, dass es sie schon immer genervt hat, dass ihre Eltern ihr Vorträge über das Essen halten. Sie fragt, ob es in Namibia am Esstisch auch ständig darum geht, ob etwas gesund oder ungesund ist und wie Sie zu „gesunder Ernährung“ stehen. Schreiben Sie Ihrer Kusine eine E-Mail, in der Sie erzählen, wie das Thema bei Ihnen zu Hause gehandhabt wird, und erläutern Sie, wie Sie die Ratschläge und Darstellungen von Thomas Ellrot finden.

Schreiben Sie **200 - 250** Wörter.

[20]

ABTEILUNG B

Lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und bearbeiten Sie die Aufgaben **3** und **4**.

Text B**Wer nicht an Gewicht zulegt, darf nicht ans Handy**

Emma ist erst zwölf und schon seit zweieinhalb Jahren schwer krank. Man merkt das kaum, wenn man Emma sieht, mit ihren langen blonden Haaren, den blauen Augen, wenn man sie lachen hört. Emma leidet an einer Essstörung, sie ist magersüchtig.

Aber Emma hat Angst. Vor der Waage, auf die sie trotzdem viel zu häufig steigt. Vor der Zahl, die die Waage ihr anzeigt. Vor ihrem eigenen Körper, der wächst und schwerer wird.

Warum sie unbedingt dünner sein möchte, das wisse sie nicht, sagt Emma. Vielleicht möchte sie es auch nicht sagen. Als sie zur Welt kam, wog Emma 4000 Gramm, sagt ihre Mutter, später sei sie ein „kerniges Kind“ gewesen. Als sie zur Schule kam, fing sie an, ihren Körper zu kontrollieren. „Vielleicht war das stressbedingt. Emma ist eine Perfektionistin, will immer gute Leistungen bringen und hat sich möglicherweise zu sehr unter Druck gesetzt.“

Ihr Kind würde verhungern, dachte die Mutter

Das Mädchen wurde immer dünner. Es ist eine Phase, es geht wieder vorbei, tröstete sich die Mutter anfangs. Sie und ihr Mann redeten auf Emma ein. Die Kinderärztin sagte, mit Emma sei alles in Ordnung. Ihre Mutter, die zwei weitere Töchter hat, bekam Alpträume. Ihr Kind würde verhungern, fürchtete sie.

„Wir haben uns eine Grenze gesetzt: Wenn Emma bei 28 Kilogramm anlangt, muss sie in die Klinik“, sagt die Mutter.

Das Mädchen kam als Notfall auf die Spezialstation für Essstörungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Dresdner Uniklinikum. Elf Wochen blieb sie auf der Station, zunächst musste sie viel ruhen.

Die Ärzte stellen Regeln auf. Nur wenn die Mädchen und Jungen zunehmen, dürfen sie ihre Handys benutzen oder bekommen Ausgang.

Die Patienten sollen mindestens 700 Gramm pro Woche zunehmen – und höchstens 1,5 Kilo. Nach und nach dürfen sie Entscheidungen selbst treffen, etwa über die Größe der Portionen, die sie essen. Wenn sie stark genug sind, sollen sie Sport machen. Und sich mit den anderen austauschen. „Eine gute Gruppendynamik wirkt manchmal Wunder“, sagt Klinik-Chef Roessner.

„Du trägst Verantwortung für dein Essen“

Nachdem Emma die Station verlassen durfte, begann sie eine Gruppentherapie in der Familientagesklinik. Auch die Eltern nehmen an den Sitzungen teil. Viele Gespräche werden per Video aufgezeichnet und ausgewertet. Die Eltern können auch zu anderen Kindern etwas sagen. „Das bewegt manchmal mehr, als wenn wir hundertmal das Gleiche sagen“, sagt Roessner. Die Eltern sollen liebevoll, aber konsequent bleiben: „Ein Kind muss auch mal zehn Minuten am Tisch sitzen bleiben.“

Seit eineinhalb Jahren ist Emma nun bei der Psychotherapeutin Cornelia Zimmermann in Behandlung. Wenn sie dort einmal in der Woche ankommt, wird sie gewogen und gemessen. 45 Kilo waren diesmal ausgemacht, aber Emma ist 300 Gramm zu leicht. Sie ist 1,62 Meter groß, eigentlich wären 47 Kilo für sie gesund. Vorerst muss sie auf ihr Handy verzichten. So hat sie das vorher mit der Therapeutin abgemacht.

Die Therapeutin und Emma sprechen über den Alltag, ob Emma gut schläft, ob sie vor etwas Angst hat, was ihre Hobbys sind. Die Therapeutin rät ihr, immer einen Müsliriegel oder Nüsse und Trockenobst dabei zu haben: „Wichtig ist, das Essen über den Tag gleich zu verteilen, damit du in keine Löcher fällst. Du trägst Verantwortung für dein Essen.“

Emma, das Mädchen, das nur noch 28 Kilo wog, soll lernen, auf das regelmäßige Essen stolz zu sein, statt auf das Hungern. Für den Campingurlaub mit ihren Eltern hat sie sich vorgenommen, fünf Mal in der Woche Nudeln zu essen. Ihre Therapeutin findet, dass Emma damit auf einem guten Weg ist.

(Jörg Schurig, Die Welt 06.08.15, Text gekürzt und geändert)

<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article144899867/Wer-nicht-an-Gewicht-zulegt-darf-nicht-ans-Handy.html?config=print#>
[03.09.2016]

Aufgabe 3 (Text A und B)

3 Im **Text A** unterhält sich ZEITmagazin mit dem Ernährungspsychologen Thomas Ellrott über die Fehler, die Eltern machen, wenn es um das gesunde Essen ihrer Kinder geht, in **Text B** erfahren wir etwas darüber, wie Emma mit ihrer Essstörung umgeht.

- Schreiben Sie **eine Zusammenfassung der beiden Texte in einem kurzen Text**. Versuchen Sie dabei, einen Zusammenhang zwischen den Themenbereichen Essverhalten und Essstörung herzustellen.
- **Vergleichen** Sie anschließend, in welchen **formalen und inhaltlichen Punkten** die beiden Texte übereinstimmen und in welchen nicht.

Schreiben Sie zirka **250** Wörter.

[20]

Aufgabe 4

- 4 Schreiben Sie **einen Artikel** für Ihre Schülerzeitung zum Thema „Sollten Eltern ihren Kindern Fastfood verbieten?“ Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre eigene Erfahrung und führen Sie Informationen aus dem Interview und dem Artikel (**Text A und B**) an. Beachten Sie dabei die Form und sprachlichen Mittel des Zeitungsartikels.

Schreiben Sie **200** bis **250** Wörter.

[20]

BLANK PAGE

