



Übungsart: Artikel
Titel: **Prüfungsangst**

Quelle: Floh, Domino Verlag
Leseübungen: Siegbert Rudolph

Silbenkennung lesegerecht:
ng, h, Mitlautverdoppelungen, kurze Vokale in erster Silbe

Bedienungshinweise:

Mit einem Klick geht es immer einen Schritt weiter.
Die Buttons sind für Sprünge auf bestimmte Seiten.

Präsentation starten: F5

Präsentation verlassen: ESC

● ru mo ren

ru **mo** ren

ru **mo** ren 😊

● Prü fungs angst

Prü **fungs** angst

Prü **fungs** angst 😊

● Ma the ar beit

Ma **the** ar beit

Ma **the** ar beit

Ma **the** ar **beit** 😊

● Klass en ar beit

Klass **en** ar beit

Klass **en** ar beit

Klass **en** ar **beit** 😊

● Si tu a ti on

Si **tu** a ti on

Si **tu** a ti on

Si **tu** a **ti** on

Si **tu** a **ti** on 😊

- Füh rer schein prüf ung
Füh **rer** schein prüf ung
Füh **rer** schein prüf ung
Füh **rer** schein **prüf** ung
Füh **rer** schein **prüf** ung 😊
- Be wer bungs ge spräch
Be **wer** bungs ge spräch
Be **wer** bungs ge spräch
Be **wer** bungs **ge** spräch
Be **wer** bungs **ge** spräch 😊

- Por ti on
Por **ti** on
Por **ti** on 😊
- Auf putsch mitt el
Auf **putsch** mitt el
Auf **putsch** mitt el
Auf **putsch** mitt el 😊
- po si tiv
po **si** tiv
po **si** tiv 😊

● Hor mo ne
Hor **mo** ne
Hor **mo** ne 😊

● Re fe rat
Re **fe** rat
Re **fe** rat 😊

● Welt un ter gang
Welt **un** ter gang
Welt **un** ter gang
Welt **un** ter **gang** 😊

● Wiss ens lück e
Wiss **ens** lück e
Wiss **ens** lück e
Wiss **ens** lück e 😊

● ver un sich ern
ver **un** sich ern
ver **un** sich ern
ver **un** sich **ern** 😊

● ne ga tiv
ne **ga** tiv
ne **ga** tiv 😊

- Selbst ver trau en
Selbst **ver** trau en
Selbst **ver** trau en
Selbst **ver** trau **en** 😊

- Selbst be wußt sein
Selbst **be** wußt sein
Selbst **be** wußt sein
Selbst **be** wußt **sein** 😊



- „Das schaff´ ich doch nie!“
- Die Hände zittern, Schweiß steht auf der Stirn, im Magen rumort es:
- Wenn eine Klassenarbeit bevorsteht, spielt bei manchen Schülerinnen und Schülern der Körper verrückt.
- Prüfungsangst!
- Das Dumme daran:
- Um Situationen, in denen unser Wissen abgefragt und unsere Leistung bewertet wird, kommen wir im Laufe unseres Lebens nie herum.
- Heute ist es zum Beispiel die Mathearbeit, in ein paar Jahren die Führerscheinprüfung, später das Bewerbungsgespräch für einen Job.



- Ein bisschen Angst muss sein!
- Vor solchen Prüfungen aufgeregt und angespannt zu sein, ist aber gar kein schlechtes Zeichen.
- Im Gegenteil: Eine gewisse Portion an Stress und "Bammel" kann uns sogar zu besseren Leistungen treiben.
- Der Körper schüttet Hormone aus, die wie ein Aufputzmittel wirken.
- Wir werden wach und aufmerksam.
- Zum Problem wird die Angst vor einer Prüfung erst dann, wenn sie uns lähmt und unfähig macht, klare Gedanken zu fassen.
- Wer immer nur ans Scheitern denkt, kann sich nicht richtig auf eine Schularbeit oder ein Referat vorbereiten.



- Und wenn es ernst wird, ist der Kopf plötzlich leer.
- Man vergisst die einfachsten Dinge oder verliert völlig den Faden.
- Denk positiv!
- Das Wichtigste ist es, mit positiven Gedanken an eine Prüfung heranzugehen.
- Rede dir nicht ein, dass du sowieso versagen wirst.
- Bleib ruhig und sage dir immer wieder:
- "Ich habe gelernt und den Stoff verstanden.
- Ich schaffe das!"
- Und wenn nicht?



- Dann ist das auch kein Weltuntergang.
- Lenk dich ab!
- Mach dir auch nicht zu viel Druck.
- Die eine oder andere Wissenslücke ist nicht so tragisch.
- Aber kurz vor einer Prüfung noch bis zum späten Abend zu lernen, kann dich eher verunsichern.
- Lenk dich lieber ab und treib zum Beispiel Sport.
- Körperliche Anstrengung hilft dir die Aufregung zu verringern.
- Während der Prüfung:
Denke nicht an die Note und verdränge alle negativen Gedanken, auch wenn dir die Aufgaben auf der ersten Blick sehr schwer erscheinen.



- Fange mit den leichteren Frage an.
- Dann hast du schon einen Teil geschafft.
- Das gibt dir Selbstvertrauen für die schwierigeren Aufgaben.
- Niemand ist perfekt!
- Wenn du mündlich geprüft wirst oder ein Referat hältst, musst du nicht etwa ein gespieltes Selbstbewusstsein zur Schau stellen.
- Lehrerinnen und Lehrer haben Verständnis dafür, dass du nervös bist.
- Hast du den Faden verloren, dann gib das zu und bitte, die Frage zu wiederholen.
- Auch bei einem Referat kannst du dir Pausen und Versprecher leisten.
- Denn: "Nobody is perfect!"

zittern Schweiß rumort

 Klassenarbeit Situation Führerscheinprüfung

 Portion Hormone

Aufputzmittel Bammel aufmerksam

 Referat positiv Weltuntergang

 Wissenslücke verunsichern

Anstrengung Aufregung Bewerbungsgespräch

negativ Selbstvertrauen Prüfungsangst

tragisch Situationen wiederholen

Selbstbewusstsein nervös Lehrerinnen

 verringern vorbereiten 😊

Du bist der Lehrer - korrigiere die Fehler!

Klick genau auf die Fehler!

Seite: 12

Bearbeitet von:
Siegbert Rudolph

Vor einer Klassenarbeit rumrort es manchmal im Magen.

Bei Prüfungsangst spielt der Körper verrückt.

Vor Prüfungen angespannt zu sein, ist kein schlechtes Zeichen.

Ausgeschüttete Hormone wirken wie wie Aufputzmittel.

Wenn die Angst uns lähmt, wird sie zum Problem.

Wer nur ans Scheitern denkt, kann sich nicht richtig vorbereiten.

Wenn es erst wird, ist der Kopf plötzlich leer.

Sag dir immer wieder: „Ich schaffe das.“

Die eine oder andere Wissenslücke ist nicht tragisch.

Körperliche Anstrengung hilft, die Aufregung zu verringern.

Frag bei der Prüfung mit den leichteren Aufgaben an.

Bei einem Referat kannst du dir Verspöcher erlauben.

Wenn es bei dir im Magen rumort,
und in deinem Kopf der Holzwurm bohrt,
wenn du dazu bist furchtbar nervös,
schaut es aus für dich aus ganz bös.
Die Prüfungsangst bleibt nicht verborgen.
Du machst dir einfach zu viel Sorgen.
Geh positiv die Prüfung an,
dann kommst du auch ganz gut voran.

Von der Stirne heiß,
rinnen muss der Schweiß,
soll das Werk den Meister loben.
Doch der Segen kommt von oben.
Schiller
Lenk dich ab
und treibe Sport,
das treibt die Prüfungsangst
weit fort.

Ein kleiner Hammel,
hatte nie einen Bammel.
Doch als er einen ganz großen Hammel sah,
war auch bei dem bisher bammellosen Hammel der Bammel da.

Wer immer nur ans Scheitern denkt,
wird vom Erfolg nur abgelenkt.

Selbstbewusstsein stellt man nicht zur Schau,
die Lehrer merken es genau! 😊

Welches Wort passt nicht dazu?

Klick auf das unpassende Wort!

Seite: 14

Bearbeitet von:
Siegbert Rudolph

- rumoren rumpeln kollern rütteln tosen
- Bammel Schiss Heldentum Muffensausen Mutlosigkeit
- scheitern misslingen fehlschlagen schreiten

Wörterschlange!

Wenn man vor Prüfungen angespannt ist, dann ist das ein schlechtes Zeichen.

Während der Prüfung soll man alle negativen Gedanken verdrängen.

Lies die Wörter von hinten! (Silbenübung)!

negativ

positiv

andere

Problem

Lehrer

- Wenn eine Klassenarbeit bevorsteht, spielt bei manchen Schülern der Körper verrückt.
- Bei manchen Schülerinnen spielt der Körper verrückt, wenn eine Klassenarbeit ansteht.
- Eine bevorstehende Klassenarbeit führt bei manchen Schülern zu einer Prüfungsangst.
- Eine gewisse Portion an Stress und Bammel kann uns zu besseren Leistungen treiben.
- Stress und Bammel in einer gewissen Portion führt manchmal zu besseren Ergebnissen.
- Unser Körper schüttet Hormone aus, die wie Aufputzmittel wirken.
- Die Hormone, die unser Körper vor Prüfungen ausschüttet, wirken wie ein Aufputzmittel.
- Körperliche Anstrengung vor der Prüfung lenkt ab und hilft die Aufregung zu verringern.
- Die Aufregung kann man verringern, wenn man sich vor der Prüfung körperlich plagt.
- Die Aufregung wird reduziert durch körperliche Anstrengung vor Prüfungen.

Verständnis - Was ist richtig?

Klick auf Ja oder Nein!

Seite: 17

Bearbeitet von:
Siegbert Rudolph

Man kann Situationen, bei denen das Wissen abgefragt wird, immer umgehen.

Vor Prüfungen angespannt zu sein, ist aber gar kein schlechtes Zeichen.

Der Körper schüttet Hormone aus, die uns beruhigen.

Wer immer nur ans Scheitern denkt, bereitet sich automatisch gut vor.

Man muss mit positiven Gedanken an eine Prüfung herangehen.

Man muss wissen, dass es ein Weltuntergang ist, wenn man es nicht schafft.

Die eine oder andere Wissenslücke bei Prüfungen ist nicht so tragisch.

Mit körperlicher Anstrengung lässt sich die Aufregung nicht verringern.

Während der Prüfung soll man keine negativen Gedanken verdrängen.

Man soll die leichteren Aufgaben zurückstellen, die schafft man später locker.

Mit einem gespielten Selbstvertrauen kann man die Lehrer beeindrucken.

Die Lehrer haben Verständnis, denn sie wissen: Niemand ist perfekt!

Konzentration/Blitzlesen

Einstellung über Metronom!

Seite: 18



Bearbeitet von:
Siegbert Rudolph

Nur ein Mal zum Start klicken!

Führung

zittern
Schweiß
vorbereiten
rumort
Führerscheinprüfung
aufmerksam
Hormone
Wissenslücke
Aufregung
negativ
nervös
positiv
Selbstvertrauen
Situation
wiederholen
verringern

Klick hier für alle Wörter!



Hurra, wieder ein Stück weiter!