

1. Überlege dir, was du zu diesem Thema schon weisst.
2. Lies nun die Aussagen durch, damit dir klar, worauf du im Hörtext achten musst.
3. Drehe das Blatt um und höre dir jetzt die ganze Sendung an.
4. Setze anschliessend die Kreuze an die richtige Stelle.
5. Wenn nötig, kannst du die Sendung auch mehrmals hören.

Volkskrankheit Müdigkeit

	richtig	falsch
Einen «power nap» macht man nach dem Mittagessen.		
Es wäre ideal, wenn wir uns am Morgen nicht vom Wecker wecken lassen müssten.		
Gleich alte Menschen brauchen nicht alle gleich viel Schlaf.		
Manager und Politiker brauchen nur 4 bis 5 Stunden Schlaf.		
Bei zu wenig Schlaf sind wir körperlich und geistig weniger fit.		
Das Gehirn arbeitet nur am Tag.		
Wir werden weniger oft krank, wenn wir genügend schlafen.		
Weil wir heute künstliches Licht haben, schlafen wir weniger als früher.		
Seit 50 Jahren schlafen wir im Schnitt eine Stunde weniger pro Nacht.		
Wer viel arbeitet, schläft mehr und hat dafür weniger Freizeit.		
92 % der Jugendlichen schlafen während der Schulzeit zu wenig.		
Fernsehen ist ein gutes Einschlafmittel.		
Der Blaulichtanteil des Computerbildschirms hält uns wach.		