

Vor dem Lesen

- Welche elektronischen Geräte benutzen Sie auch im Bett?
- Kann die Nutzung elektronischer Geräte schädliche Auswirkungen haben?

Schlafstudie: Elektronik gehört nicht ins Bett

DRadio Wissen | 07.03.2011 von 17:00 Uhr

Elektronik ist schädlich für den Schlaf. Laut der Studie "Schlafen in Amerika 2011" gehören Laptop und Smartphone weit weg vom Bett. Besonders bei jungen Menschen wirke sich die Nutzung dieser Geräte negativ auf die geistige und körperliche Entwicklung aus. Insgesamt nutzten 95 Prozent der befragten Amerikaner elektronische Geräte kurz vorm Einschlafen. Dazu zählen auch Fernseher und Videospiele. Das führe bei vielen zu Müdigkeit am nächsten Tag. Darum empfehlen die Wissenschaftler eine entspannte Schlafumgebung mit gedimmtem Licht. Am Morgen hingegen solle man sich viel Licht aussetzen. Das gebe dem Körper Energie für den Tag.

Aufgaben

- 1) *Worum geht es in dem Text?*
- 2) *Beantworten Sie die Fragen mit **einfachen** Formulierungen unter Verwendung der Stichwörter*
 - a) Was erfahren wir über die empfohlene Position von elektronischen Geräten nachts?
(nicht in der Nähe) _____
 - b) Welche direkten Folgen am nächsten Tag sind zu erwarten?
(müde) _____
 - c) Welche Empfehlung erhalten wir für den Morgen, mit welcher Begründung?
(Umgebung – Körper) _____
- 3) *Erfragen Sie die folgenden Satzglieder:*
 - a) besonders bei jungen Menschen
 - b) zu Müdigkeit am nächsten Tag
 - c) eine entspannte Schlafumgebung
- 4) *Worauf beziehen sich diese Wörter?*
 - a) dieser Geräte (Z 3)
 - b) dazu (Z 5)
 - c) Das (Z 5)
- 5) *Korrigieren Sie **aus dem Kopf**. Sie brauchen nicht den Text identisch zu reproduzieren, sollten aber ganze Sätze sprechen.*
 - a) Elektronik ist gut für den Schlaf. → *Nein, das stimmt nicht. Elektronik ist vielmehr ...*
 - b) Laptops gehören in die Nähe des Bettes.
 - c) Die Nutzung dieser Geräte wirkt sich positiv auf die Entwicklung aus.
 - d) 95% nutzen die Geräte kurz nach dem Aufwachen.
- 6) *Welche Wörter aus der Vokabelliste passen?*
 - a) Morgens sollte man gut und reichlich frühstücken, abends sollte man weniger essen.
 - b) In so einer ruhigen kann man gut lernen.
 - c) Das ständige Hören lauter Rockmusik kann Hörproblemen
 - d) Günter Grass zu den politisch engagiertesten deutschen Schriftstellern.
 - e) Alkohol beeinträchtigt nicht nur das körperliche, sondern auch das Leistungsvermögen.
 - f) Gemeinsames Musizieren sich auch positiv das Sozialverhalten aus.

WÖRTER

gehören (AN ORT)
schädlich für
laut
sich SO auswirken auf
Gerät, das; -s, -e
geistig
 nutzen
zählen zu
führen zu
empfehlen
 entspannt
Umgebung, die; -, -en
hingegen

Lösungen: Lösungsblatt 4

http://d-seite.de/drw/drw_loesungen_04.pdf